

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ
«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

Методические рекомендации
«Предотвращение травли: профилактика и допсихологическая помощь
в образовательных организациях»

Севастополь
2024

Методические рекомендации «Предотвращение травли: профилактика и допсихологическая помощь в образовательных организациях /Составитель: И. В. Ефимова. – ГАОУ ПО ИРО, 2024. – 30 с.

Рекомендовано к изданию решением Редакционно-издательского совета ГАОУ ПО ИРО (протокол № 30 от 21.06.2024).

В методических рекомендациях рассматриваются понятие, виды, последствия травли, рассмотрены ошибочные и полезные действия педагогов, классных руководителей в процессе оказания допсихологической помощи обучающимся в ситуации травли. Представлены рекомендации по применению дополнительных методов работы классного руководителя по допсихологической помощи и профилактике травли в классном коллективе в образовательных организациях.

Методические рекомендации предназначены для классных руководителей, педагогов, специалистов психологической службы образовательных организаций. Информация, содержащаяся в методических рекомендациях, будет полезна руководителям образовательных организаций, родителям (законным представителям) обучающихся.

При составлении методических рекомендаций использована информация, содержащаяся в материалах, размещенных на сайте www.семья48.рф Выражаем благодарность Г(О)БУ «Центр Семья» за размещение материалов на сайте в [открытом доступе](#).

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Кейс для педагогов и классных руководителей «Что происходит с обучающимся, которого травят?»	3
2. Травля: понятие, предпосылки, признаки	5
3. Виды и формы травли	6
4. Участники травли и их роли	8
5. Последствия травли	9
6. Ошибки классных руководителей, педагогов в процессе допсихологической помощи в ситуации травли	12
7. Необходимые полезные действия классного руководителя, педагога в процессе допсихологической помощи в ситуации травли	17
8. Дополнительные методы профилактики травли в образовательной организации	22
Заключение	28
Литература	29
Приложение	30

Введение

Проблемы профилактики травли среди обучающихся и предупреждения ситуаций насилия актуальны в образовательных организациях в системе образования.

В 1993 году норвежский психолог Д. Ольвеус опубликовал определение травли в среде детей и подростков: травля – это преднамеренное систематически повторяющееся агрессивное поведение, включающее неравенство социальной власти или физической силы. Ряд исследований показывает, что для человека последствия школьной травли, как и последствия насилия в семье, переживаются длительно, эмоционально тяжело.

Предотвращение травли среди обучающихся в образовательной организации является актуальной задачей, поскольку негативное агрессивное отношение к человеку приводит к негативным последствиям. Проблема травли осложняется тем, что травля может носить скрытый характер и всегда является систематически повторяющимся явлением, что усложняет работу специалистов, требует от них особых компетенций, специальной подготовки. В связи с распространением травли в школьных коллективах возникает необходимость профилактики травли среди обучающихся и оказания допсихологической помощи обучающимся в образовательных организациях.

В методических рекомендациях рассмотрена проблема травли, основные причины, виды, последствия для всех участников ситуации агрессивного поведения, представлены основные направления и конкретные мероприятия по профилактике явления травли, коррекции поведения участников школьного коллектива в образовательной организации.

Травля среди обучающихся – распространенная проблема в коллективах в образовательных организациях. Долгие годы травля считалась неприятной и неопасной детской болезнью, которая «сама пройдет», и обиды, возникающие от травли, являются малозначительными. Появляется все больше исследований, которые показывают, что опыт травли вовсе не безобиден и может иметь серьезные последствия.

Травля отравляет жизнь обучающихся, превращает школьные годы обучения в негативное событие. Травля способна деструктивно исказить мировоззрение и представление обучающихся о себе, о других и о том, как устроен мир.

1. Кейс для педагогов и классных руководителей «Что происходит с обучающимся, которого травят?»

Педагоги, классные руководители иногда склонны полагать, что школьная травля не представляет опасности, является социализирующей обучающихся «дразнилкой», школой обучения отстаивать себя: «надо уметь за

себя постоять», что является неверным. Мы переживаем из-за того, как травля повлияет на развитие обучающихся, на освоение ими образовательной программы. Травля является в каждом случае травмирующим событием.

Можно попробовать представить то, что происходит в школе с обучающимся, которого травят.

Для этого попробуйте просто представить ситуацию.

Вообразите, что ваша жизнь в педагогическом коллективе проходит так:

- Утром вы приходите на работу в свою школу.
- В вестибюле вы видите своих коллег, но никто не здоровается, при виде вас все демонстративно отворачиваются и отодвигаются.
- Вы проходите, слыша сзади смешки и шепот.
- В вашем классе сегодня контрольная, и вы заранее пишете условие на доске.
- Когда начинаете урок и открываете доску, видите, что задание кто-то стер, а вместо него нарисовал неприличную картинку и ваши инициалы.
- Вы краснеете, хватаете тряпку, ученики смотрят на вас, им и жалко вас, и смешно.
- Вы хотите заглянуть в свой ежедневник, чтобы восстановить задание – и не можете его найти, его нет на месте.
- Позже вы находите его в углу туалета, со следами ног на страницах.
- После уроков вы приходите на педсовет, садитесь. Тут же все сидящие рядом встают и демонстративно отсаживаются подальше.
- И так каждый день.
- Однажды вы срываетесь и кричите.
- Вас вызывают к директору и отчитывают за недопустимое поведение.
- Вы пытаетесь пожаловаться и слышите в ответ: «Нужно уметь ладить с коллегами!»

Задание. Определите Ваше самочувствие. Ответьте на вопросы:

- Как долго вы сможете выдержать это?
- Как скоро у вас появятся последствия из списка выше: неспособность сосредоточиться, нежелание идти в школу, неуверенность в себе, тревожное и депрессивное состояние, болезни и нежелание жить?

А ведь вы – взрослый человек, у которого есть свой дом и друзья, опыт успехов, устойчивый образ себя. Вы можете потребовать объяснений, можете написать жалобу, можете уволиться. Обучающийся является более беззащитным. Важно понимать, что защищать обучающегося – это обязанность взрослых.

2. Травля: понятие, предпосылки, признаки

Англоязычное слово «буллинг» (bullying) стало общепринятым для обозначения длительной агрессии в школьном коллективе, отравляющей жизнь, и обозначает травлю – повторяющуюся агрессию по отношению к определенному обучающемуся, включающую в себя принуждение и запугивание.

Травля – это психологический террор с целью затравить жертву, вызвать у нее страх, деморализовать, унижить, подчинить. Обидчики дают обучающемуся неприятные прозвища, обзывают, бойкотируют, угрожают, отбирают личные вещи или намеренно портят их, бьют или пинают, заставляют делать неприглядные и оскорбляющие достоинство действия, распространяют лживые сведения, сплетни и слухи, исключают ребенка из круга общения, совместных занятий, игр, игнорируют. Обидчики – агрессоры – действуют изобретательно.

Предпосылки травли:

- зависть, желание унижить обучающегося ради удовлетворения своих амбиций, для развлечения, самоутверждения;
- желание подчинить, контролировать обучающихся;
- виктимность обучающегося (особенности личности и поведения индивида, навлекающие на него агрессию со стороны других людей, такие как покорность, внушаемость, неумение постоять за себя, неосторожность, доверчивость, легкомыслие, недифференцированная общительность, психические расстройства).

Травля по своей структуре напоминает ситуацию межличностного конфликта, но, по сути, отличается от него.

Сравнительные характеристики травли и конфликта:

- травля по времени более длительна, нежели обычный конфликт;
- физические и психологические силы жертвы травли и агрессора не сопоставимы по своему потенциалу;
- типы поведения участников ситуации травли имеют четкую структуру;
- в конфликте обе стороны могут отстаивать свою позицию, привлекая окружающих как ресурс. В травле только одна сторона «обладает» правами, другой стороне этого права не дают, в травле обучающийся, которого травят, не может предпринимать необходимые действия в свою защиту.

Конфликт – это две активные противоборствующие стороны.

Травля – это угнетение одной стороны другой.

Можно выделить следующие характеристики травли:

- умышленность и регулярность;
- неравенство сил;
- четкое распределение ролей;
- травля не заканчивается сама по себе и требует от педагогов защиты обучающегося, которого травят.

Признаки, по которым педагог может распознать травлю:

- кого-то зажимают в углу помещения;
- когда педагог подходит к группе детей, они замолкают, разбегаются, резко меняют деятельность (могут обнять «обучающегося - жертву», как будто все в порядке);
- один из обучающихся не выбирается другими (в изоляции);
- весь класс смеется над одним и тем же учеником;
- очень обидные прозвища;
- по лицу одного из учеников: бледный, красный (в пятнах), в слезах, напуган, трясет, признаки насилия на теле/лице;
- младшие школьники боятся зайти в туалет;
- школьники после уроков не расходятся, кого-то ждут около школы и т.п.

Повод для травли может быть самым разным. Поэтому пострадать от травли может любой обучающийся. При этом могут отсутствовать какие-либо конкретные основания для агрессии.

3. Виды и формы травли

Школьная травля проявляется в двух основных формах: физическая и психическая.

Физическая травля – умышленные толчки, удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений; сексуальная травля является подвидом физического насилия (действия сексуального характера).

Психологическая травля – насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональная неуверенность.

К этой форме можно отнести:

- вербальный буллинг, где орудием служит голос (обидное имя, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, дразнение, распространение обидных слухов и т.д.);
- обидные жесты или действия (например, плевки в жертву либо в её направлении);
- запугивание (использование агрессивного языка тела и интонаций голоса для того, чтобы заставить жертву совершать или не совершать что-либо);
- изоляция (жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом);
- вымогательство (денег, еды, иных вещей, принуждение что-либо украсть);

– повреждение и иные действия с имуществом (воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы).

Бывает так, что физическая и психологическая травля происходят одновременно, тогда можно говорить о смешанной форме.

Существуют разновидности травли. Моббинг, хейзинг, кибермоббинг, кибербуллинг – это англоязычные названия разновидностей травли.

Для того чтобы определить направления допсихологической помощи и профилактической работы, педагогам и классным руководителям необходимо дифференцировать существующие понятия.

Моббинг (англ. mob – толпа) – это форма психологического насилия в виде массовой травли человека в коллективе.

Школьный моббинг – это разновидность эмоционального насилия в школе, когда класс или большая часть класса ополчается на кого-то одного и начинает его травить с какой-либо целью. Тех, кто травит, называют мобберами, а тех, кого травят, – «жертвами».

Моббинг – «психологический террор», включающий систематически повторяющееся враждебное и неэтичное отношение одних людей, направленное против других, в основном одного человека. Например, моббинг против «новичка».

Формы моббинга: насмешки над физическими недостатками, изоляция, отвержение, подразывание, толкание, высмеивание одежды.

По сути моббинг и буллинг схожие понятия – это травля. В то же время буллинг отличается от моббинга тем, что в роли преследователя выступает не весь класс, а конкретный ученик или группа учеников, которые имеют авторитет.

Хейзинг (англ. hazing) – неформальные ритуальные насильственные обряды, исполняемые при вступлении в определенную группу, и для дальнейшего поддержания иерархии в этой группе. В большей степени хейзинг характерен для закрытых (военизированных, спортивных, интернатных) учреждений.

Хейзинг встречается и в обычных образовательных организациях. Новичкам одноклассники или учащиеся более старших классов (курсов) навязывают унижающие достоинство различные действия, например, публично пройтись раздетым, вымыть пол в туалете зубной щеткой.

В последнее время к формам психологического давления, присущего традиционной травле, добавились возможности всемирной паутины – кибермоббинг и кибербуллинг.

Кибермоббинг и кибербуллинг – интернет-травля – это намеренные оскорбления, угрозы, сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации: компьютеров, мобильных телефонов, электронной почты, Интернета, социальных сетей, блогов, чатов.

Интернет-травля может осуществляться также через показ и отправление резких, грубых или жестоких текстовых сообщений, передразнивание жертвы

в режиме онлайн, размещение в открытом доступе личной информации, фото или видео с целью причинения вреда или смущения жертвы; создание фальшивой учетной записи в социальных сетях, электронной почты, веб-страницы для преследования и издевательств над другими от имени жертвы.

Интернет-травля отличается от других видов насилия тем, что позволяет обидчику сохранить анонимность и вероятность быть неопознанным.

Различают травлю прямую и косвенную. Прямая травля – это когда можно наблюдать или слышать, что обучающегося бьют, обзывают, дразнят, дают обидные прозвища, портят его вещи или отбирают деньги, заставляют делать что-то, чего обучающийся делать не хочет. Косвенная травля – это распространение слухов и сплетен, бойкотирование, избегание, манипуляция дружбой («Если ты дружишь с ней – мы с тобой не друзья»).

4. Участники травли и их роли

При возникновении травли в классе возникает социальная система, включающая в себя фиксированные типы участников: преследователи, жертвы и наблюдатели.

Роли участников ситуации травли не жестко закреплены и способны меняться от ситуации к ситуации и от сообщества к сообществу. Однако исследователи часто говорят о том, что существуют внутренние предпосылки, которые способствуют тому, что обучающийся наиболее активно осваивает определенную из этих ролей. Участники травли обладают характерными личностными и поведенческими чертами и имеют ряд сопряженных социальных рисков.

У преследователей, которых называют буллер, обидчик, агрессор, отмечается готовность применять насилие для самоутверждения и импульсивность; они легко испытывают фрустрацию, с трудом соблюдают правила, демонстрируют грубость и отсутствие сострадания к жертвам, агрессивны со взрослыми. Хотя эти обучающиеся могут казаться одиночками с дефицитом социальных навыков, это не так: они менее депрессивны, одиноки и тревожны, чем их сверстники, и часто имеют среди них высокий социальный статус и хотя бы маленькую группу сообщников. Они хорошо распознают чужие эмоции и психические состояния и успешно манипулируют детьми.

Основными мотивами травли служат потребность во власти, удовлетворение от причинения вреда другим и вознаграждение – материальное (деньги, сигареты, другие вещи, отбираемые у жертвы) или психологическое (престиж, социальный статус). Вероятные сопряженные риски: низкая успеваемость и прогулы, драки, дистанцируются от родителей, обладают внешним локусом контроля, для них характерна открытая позиция в общении, позитивное отношение к себе и готовность проявлять активность в жизни.

Типы агрессоров:

✓ Нигилист – чаще мальчик, чем девочка. Это логик по типу мышления. Патологическая безэмоциональность – его отличительная черта. Слышит только себя и считается только с собственным мнением. Придумывает для других язвительные и унижительные прозвища.

✓ Компенсатор – недостаток знаний и способностей к учению восполняет проявлением власти, ложью, грубостью. Любит измываться над слабыми и незащищенными. Нанесенные ему обиды помнит долго, всегда пытается взять реванш. Единственная возможность борьбы с таким буллером – завоевать поддержку коллектива. Как только он понимает, что жертву поддерживают другие, накал его агрессии снижается.

✓ Комбинатор – обучающийся, проявляющий жестокость в поведении, с развитым интеллектом. Ему нравится манипулировать другими, цинично сталкивая одноклассников между собой, оставаясь при этом в стороне. Искреннее общение с таким буллером в любой момент может обернуться внезапным и очень болезненным ударом.

Обучающиеся в роли жертвы травли, как правило, чувствительны, тревожны, склонны к слезам, слабы физически, у них низкая самооценка, мало друзей, и они предпочитают проводить время со взрослыми. Типичная жертва травли – замкнутый обучающийся с поведенческими нарушениями, негативными убеждениями о самом себе и социальными сложностями. Эти особенности могут быть как следствиями травли, так и ее предпосылками – «сигналами» другим детям о том, что ребенка легко сделать жертвой. В группу риска попадают обучающиеся с трудностями в обучении, синдромом дефицита внимания и гиперактивности, расстройствами аутистического спектра, диабетом, эпилепсией, дети с нарушением веса, другими нарушениями и хроническими заболеваниями, особенно влияющими на внешность.

Обучающиеся, которые подверглись травле, обучающиеся, которые находятся в роли жертвы, склонны дистанцироваться от родителей, обладают внешним локусом контроля (приписывание успехов и неудач внешним факторам, что повышает беспомощность человека). Для них характерна закрытая позиция в общении и нежелание общаться, чувство одиночества и безразличия. Оценивают себя как не способных и не готовых проявлять активность в жизни, несчастных.

Позицию **свидетелей** занимает большинство участников ситуаций травли. Практически все дети (но чем старше – тем реже) сообщают о чувстве жалости к жертве, но меньше половины пытаются ей помочь, хотя реакция свидетелей чрезвычайно важна для происходящего: присоединение к травле и даже малейшее ее одобрение, улыбка свидетелей служит вознаграждением для преследователей, а сопротивление или принятие стороны жертвы удерживают от дальнейшего насилия.

Социальная дилемма обучающихся, находящихся в роли свидетелей: следует попытаться прекратить травлю и одновременно страшно лишиться собственной безопасности и статуса в детском коллективе, которым могут

повредить защита жертвы или сообщение об инциденте взрослым. Свидетели травли ощущают небезопасность среды, переживают страх, беспомощность, стыд за свое бездействие и в то же время – желание присоединиться к агрессору. Если травля не прекращается, у свидетелей слабеет способность к эмпатии.

Травля ухудшает социальный климат в любом сообществе, способствуя росту «молчаливого большинства».

5. Последствия травли

От последствий травли страдает не только тот обучающийся, который оказывается в роли жертвы. Ситуация травли в классе и в школе погружает в стресс всех детей, ведь если у нас так можно, если травля – в порядке вещей, часть обычной жизни, значит, нельзя быть уверенным, что завтра этого не сделают со мной, нельзя расслабиться ни на минуту. Стресс истощает детскую психику, не дает сосредоточенно работать, не оставляет места учебной мотивации, любознательности, развитию способностей, творчеству.

Последствиями для обучающихся, которые находятся в роли «жертвы» в ситуации травли:

✓ Трудности в учебе, невозможность сосредоточиться из-за постоянного стресса.

✓ Постоянные пропуски занятий, так как идти в школу страшно и находиться там мучительно.

✓ Устойчиво сниженная самооценка, неверие в свои силы, искаженный образ себя как «ущербного», «не такого, как надо».

✓ Тревожные расстройства, в том числе стойкие и тяжелые формы.

✓ Депрессивные расстройства, в том числе стойкие и тяжелые формы.

✓ Социальные невроты, социофобия, сложности с общением, с завязыванием и поддержанием социальных связей, которые будут оставаться долгие годы после школы. Иногда проблемы не проходят без психотерапевтического лечения.

✓ Психосоматические (обусловленные стрессом) заболевания, которые также могут быть очень длительными и устойчивыми к лечению.

✓ Суицидальные мысли и попытки, которые отмечаются у жертв травли в 5 раз чаще, чем у остальных школьников.

Последствия травли для обучающихся, которые находятся в роли преследователя:

– Травля – это развращающий опыт для зачинщиков. В будущем у них меньше шансов на успешную самореализацию и на хорошие отношения в семье, с друзьями и коллегами.

– Дети, занимающиеся травлей, чаще сверстников демонстрируют девиантное поведение, включающее драки, воровство, вандализм, прогулы школы, употребление психоактивных веществ.

Последствия травли для обучающихся, которые находятся в роли свидетеля:

– Травля – это очень травматичный опыт для свидетелей, они испытывают мучительный внутренний конфликт, поскольку уже чувствуют, что происходящее – аморально, но еще не имеют сил осознать, что именно не так, и найти выход их ситуации. Кроме того, они боятся, что, заступившись за жертву, сами станут жертвой, поэтому подыгрывают агрессору, стараясь не чувствовать стыд и унижение. Их представление о себе как «хороших людях» сильно страдает.

– Обучающиеся, которые становятся свидетелями травли, испытывают страх, беспомощность, стыд за свое бездействие и одновременно испытывают желание присоединиться к гонениям, иллюзорно поддерживая свою персональную безопасность.

Последствия переживания ситуации травли у обучающихся бывают ближайшими и отдаленными.

Различают три основные стадии развития травмирующих последствий от переживания ситуации травли:

1. Сразу после травли, особенно если она носила характер грубого насилия и нападения, у ребенка развивается первичная реакция в виде болезненных физических и эмоциональных проявлений: эмоциональные реакции, когнитивные расстройства, расстройства сна, расстройства памяти (амнезии). Здесь реакция ребенка отличается от реакции на случайные травмы. Дети часто получают различные повреждения во время игры или в результате несчастного случая, которые причиняют им боль, вызывают душевные переживания, особенно если дети попадают в больницу и разлучаются с близкими. Когда раны подживают, ребенок быстро забывает о полученной травме благодаря поддержке и сочувствию близких для него людей. Душевная травма, в отличие от физической, долго не проходит.

2. Стадия адаптации, в процессе которой у обучающегося вырабатываются навыки, помогающие ему справиться с происходящим. Он выбирает такие приемы, такие формы поведения, которые, как считает ребенок, помогают ему обеспечить безопасность и уменьшить физическую и душевную боль, то есть формирует психологическую защиту. Наиболее распространенным является вытеснение и забывание. Обучающийся старается не думать о событиях, которые причиняют ему страдания.

3. Отдаленные последствия. Большое значение для развития отдаленных последствий оказывает отсутствие поддержки со стороны, профессиональной (психологической, медицинской, юридической) помощи. На этом этапе формируются стойкие поведенческие и личностные нарушения, которые затрудняют социальную адаптацию не только в детском возрасте, но

и во взрослой жизни: неспособность добиться успеха, комплекс неполноценности (превосходства), усвоение стигмы, усвоение насилия как формы решения проблем.

Травля в классном коллективе, с которой классный руководитель, педагог не знает, как справиться, дает опыт бессилия, отчаяния, заставляет усомниться в своих способностях, в призвании, подталкивает к профдеформации, заставляя во всем обвинять обучающихся или их семьи, а то и начать использовать групповое давление для «наказания неугодных».

Последствия травли опасны для школы в целом, поскольку в разы увеличиваются риски насилия отчаявшейся жертвы над собой или над учителями и свидетелями. Иногда к насилию прибегают родители, отчаявшиеся иначе защитить своего ребенка.

Опыт ситуаций травли в школьных коллективах показывает, что часто в основе случаев вспышки насилия в школе лежит история проживания ситуации травли. В этой связи оказывается важным приобретение классными руководителями, педагогами компетенций допсихологической помощи обучающимся, которые включают;

- знание и распознавание признаков, форм травли;
- выявление участников травли в школьных коллективах, их ролей;
- оказание профилактической допсихологической помощи участникам травли.

6. Ошибки классных руководителей, педагогов в процессе допсихологической помощи в ситуации травли

Классные руководители, педагоги, сталкиваясь с травлей в детском коллективе, совершают типичные ошибки, которые приводят к тому, что ситуация травли консервируется или даже усугубляется.

Действия, которые классным руководителям и педагогам не стоит делать в ситуации травли: *ждать, что «само пройдет», искать причины и объяснения, путать травлю и непопулярность, считать травлю проблемой только жертвы, считать травлю проблемой личностей, а не группы, давить на жалость, принимать правила игры.*

1. Ждать, что «само пройдет».

Не стоит. Травля среди обучающихся сама не проходит. У обучающихся до подросткового возраста – это исключено. Позже есть небольшой шанс, что в группе найдутся достаточно авторитетные обучающиеся, не обязательно лидеры, которые вдруг увидят эту ситуацию не как привычную игру, а как жестокость и недостойное поведение, и решатся заявить о своем видении. Это может если не полностью прекратить, то сильно уменьшить травлю. Примерно до 12 лет детям сложно опираться на собственные моральные ориентиры и тем более идти против группового давления (взрослым также такое поведение дается непросто). Если классные руководители, педагоги не занимаются атмосферой в классном коллективе, травля сама по себе не проходит.

2. Искать причины и объяснения.

Причин или факторов, по которым возникает травля, может быть много. К ним относятся потребность возраста, давление закрытой системы, личные особенности обучающихся, недостаток опыта у классных руководителей, педагогов, фоновая агрессия в обществе. Множество объективно существующих причин, факторов не объясняют травлю как приемлемое поведение обучающихся.

Классным руководителям, педагогам следует выделять факторы для того, чтобы оказывать допсихологическую помощь тем, кто страдает от травли уже сегодня. Травля в конкретном классе, от которой страдают прямо сейчас конкретные обучающиеся, – это вопрос морали и прав обучающихся и взрослых педагогов. Издевательство в классном коллективе недопустимо. Никакие особенности школы, общества, семей и детей не могут служить оправданием травли.

Если в мировоззрении педагога такого твердого убеждения нет, остановить травлю он не сможет. Он будет бесконечно рассуждать о том, какие обучающиеся, какие родители, какое общество, приводить примеры, чем обучающиеся, которых (или которые) травят, отличаются от других обучающихся в классе и разводиться руками: «Ну, они такие, что я могу поделаться!» И заниматься поддержкой травли, ведь в ее основе как раз лежит этот прием: объявить кого-либо «не таким» и на этом основании выдать себе оправдание на насилие.

В этом смысле становится важным в профилактической работе, направленной на оказание допсихологической помощи обучающимся в ситуации травли, формировать в мировоззрении классных руководителей, педагогов табу на травлю.

Некоторые причины травли глобальны и трудно поддаются устранению. К ним относятся агрессия, насильственность в обществе, закрытость школьной системы, присутствие обучающихся, обделенных любовью родителей. Однако педагоги вполне могут понимать то, что обучающиеся социальны и ориентированы на группу, и перед ними в их возрасте стоит задача – пережить сплоченность без травли. Нет задачи – устранить причины травли. Есть задача – обеспечить безопасность, комфортные условия обучения для каждого обучающегося в школе, а для этого нужно изменить конкретное поведение конкретной группы обучающихся.

3. Путать травлю и непопулярность.

В классном коллективе никто никому не обязан, чтобы его все любили и хотели с ним дружить. Не могут быть все одинаково популярны. Многим обучающимся не нужна особая популярность в классе, они вполне без нее проживут. Обучающиеся могут быть от природы интровертны, застенчивы или просто душой принадлежать не к этой, случайно собранной по административному признаку, а совсем к другой группе.

Обучающиеся хотят одного – безопасности, которая включает сохранение их психологического здоровья, сохранения жизни. Обучающиеся имеют на свою безопасность полное право, которое в школе обеспечивают, в том числе, все участники образовательного процесса.

Суть травли – не в том, что кто-то кого-то не любит. Суть травли – насилие. Это групповое насилие, эмоциональное и/или физическое. И именно за это, за защищенность обучающихся от насилия, отвечает взрослый, классный руководитель, педагог, которому доверена группа детей. Популярность – это вопрос психологический. Групповое насилие – это вопрос нарушения прав.

Классные руководители, педагоги, сводящие ситуацию травли к непопулярности, часто искренне стараются исправить дело. Они обращают внимание группы на достоинства обучающегося, который находится в роли жертвы травли. Особыми поручениями пытаются повысить рейтинг обучающегося. Такие действия уместны только тогда, когда травля, как насилие, УЖЕ прекращена. Если травля обучающегося продолжается, любые достоинства «жертвы» в глазах группы, захваченной азартом травли, будут мгновенно превращены в недостатки. Выиграл олимпиаду – «ботан». Помог кому-то – «подлиза». Нарисовал хорошо – «художник-мазила-мочи Левитана». В терниях расцветающего насилия мало шансов распознать и тем более пожать ростки интереса и уважения. Сначала надо уничтожить тернии травли, провести дезинфекцию и детоксикацию травли в классном коллективе.

Такую ошибку нередко поддерживают детские книжки и фильмы. Соверши подвиг, впечатли всех – и жизнь наладится. Если идет травля – такая стратегия дел не подходит. Обучающиеся, которые стали успешны и известны благодаря спортивным победам, роли в кино или каким-то еще достижениям, могут много рассказать о школьной травле. Только в мелодрамах фото на обложке журнала означает признание в классе. В реальности такие шаги, скорее всего, принесут новые проблемы.

4. Считать травлю проблемой только жертвы.

В травле явно страдает именно обучающийся, который находится в роли «жертвы». Те, кто травит, прямо сейчас могут выглядеть очень довольными собой. Однако важно понимать, что страдают в результате все.

Страдает «жертва», получившая опыт унижения, отвержения и незащищенности, травму самооценки, нарушения эмоционального развития из-за долгого и сильного стресса.

Страдают «свидетели», те, кто стоял в стороне и делал вид, что ничего особенного не происходит, и в это самое время получал опыт бессилия перед властью толпы и стыда за свое слабодушие, поскольку не решился вступить и поддерживал травлю из страха самому оказаться жертвой.

Страдают «преследователи», получая опыт шакалов в стае, или опыт кукловода, опыт безнаказанности, иллюзию своей силы и правоты. Этот опыт приводит к огрублению чувств, отрезанию возможностей для тонких и близких отношений, в конечном итоге – к деструктивным, асоциальным чертам

личности. Пиррова победа, которая в будущем оборачивается одиночеством и положением «изгоя» во взрослом коллективе, где никто уже не станет особо бояться такого «булли», а вот общения с ним станут сторониться. Даже если он будет успешен и станет начальником, ощущения счастья в жизни может оказаться мало.

Ситуация травля однозначно плоха для группы в целом, для ее эффективности, способности справляться с трудностями. Агрессия, насилие – пожиратели энергии. Агрессируя, проявляя насилие, обучающиеся не находят сил на учебу, теряют силы жизнестойкости.

Важно понимать классным руководителям, педагогам и доносить до родителей формулировки, в которых травля – это табу: если вы узнали, что не вашего ребенка травят – не думайте, что у вас нет повода для беспокойства. Тлеющая подолгу травля всегда прорывается вспышками насилия. Любой обучающийся может оказаться «назначен» группой исполнить ее волю и «дать ему как следует». Обучающийся сам потом не сможет объяснить, почему в нем разрослась запредельная агрессия, что ему вовсе не свойственно. Почему сам обучающийся рискует совершить серьезное преступление, либо доведенная до отчаяния «жертва» даст отпор, что может повлечь самые печальные или трагические последствия.

5. Считать травлю проблемой личностей, а не группы.

Это подход «все дело в том, что они такие».

Иногда можно слышать, что «жертва» травли – «такая» (глупая, некрасивая, конфликтная или в позитивном: одаренная, нестандартная, «индиго»).

Снова стоит напомнить, что жертвой травли может стать любой человек. Иллюзией является то, что для того чтобы стать жертвой травли, надо быть каким-то особенным. Очки (веснушки), толщина (худоба), национальность, дешевая одежда – все может стать основанием для объявления жертвы «не такой». Травля скрывается и проявляется не из-за особенностей «жертвы», а кроется в особенностях группы. Один и тот же обучающийся может быть «изгоем» в одной группе и «своим» – в другой. Или перестать быть «изгоем» в той же самой группе за короткий срок, например, после смены классного руководителя.

Также не стоит сводить причину травли к качествам тех, кто травит. Роль инициаторов травли часто берут на себя обучающиеся, которые могут быть не внутренне не самые благополучные. Но одних только их качеств недостаточно. «Травители-агрессоры», оказавшись с «жертвой» вдвоем, например, в группе продленного дня, мирно играют. Когда классный руководитель, педагог вмешивается, начинает оказывать допсихологическую помощь обучающимся, активно работать с травлей, агрессоры иногда за считанные дни меняют свое поведение, хотя они не могли бы так стремительно решить свои «внутренние проблемы» или повысить свой «культурный уровень». В этом им в дальнейшем в образовательной организации может помочь педагог-психолог.

Эта ошибка лежит в основе попыток классных руководителей, педагогов преодолеть травлю путем «разговоров по душам» или, прежде всего, индивидуальной работы психолога с «жертвой», с «агрессором». С психологической точки зрения, травля, как любое застревание в деструктивной динамике, – болезнь группы. И работать надо с группой в целом. В период допсихологической помощи – обсуждать происходящее, устанавливать новые правила. И только в этом контексте могут быть полезны разговоры педагога-психолога с «жертвой» и «обидчиками-агрессорами».

Пытаться решить проблему травли, решая личные проблемы действующих лиц, – все равно что пытаться решить проблему аварий на дорогах не разумными правилами дорожного движения и контролем за их исполнением, а развитием у каждого отдельного водителя скорости реакции, вежливости и любви к ближнему.

Классным руководителям, педагогам важно понимать, что одна из основных задач воспитания обучающихся в возрасте обучения в конце начальной и в средней школе – научить или помочь обучающимся разобраться в правилах общежития, научиться жить в социуме. Такие правила обучающимся задают в классном коллективе взрослые педагоги, классные руководители, родители.

Помогать детям решать внутренние проблемы тоже нужно, но это работа долгая и в ситуации актуальной травли, обычно, моментально не реализуемая. Образно говоря, классным руководителям, педагогам необходимо сначала прекратить травмирующее воздействие и потом обращаться за психолого-педагогической поддержкой, за психологической помощью.

6. Давить на жалость.

В ситуации травли это не поможет. Если пытаться объяснить «агрессорам», как «жертве» плохо и призывать посочувствовать, то это только укрепит «агрессора» в позиции сильного, который «хочет – казнит», «хочет – милует». Обычно агрессоры потому и травят, что очень хорошо знают, каково жертве, и боятся оказаться на ее месте (возможно, уже там бывали: в своей семье или в другой группе).

Классным руководителям, педагогам важно понимать, что, образно говоря, логика травли состоит в том, что луч прожектора общего негативного внимания обращен на «жертву», и она мечется в нем, как обреченный кролик в свете фар автомобиля. Поэтому любые разговоры о «жертве» подкрепляют травлю. Задача педагогов, столкнувшихся с ситуацией травли, – перевести луч прожектора на саму травлю как явление, сделать мишенью насилия как таковое.

7. Принимать правила игры.

Ситуация травли сдвигает «точку нормы». Через какое-то время обучающимся кажется, что так и надо, «таких» и надо травить, а как же иначе – ведь они «такие».

Любая ситуация насилия провоцирует выбор: либо «меня бьют, потому что я слабый, и всегда будут бить», либо «меня бить не будут, потому что

я сильный и бить буду я». При всей кажущейся разнице обе эти позиции сходны. Они обе базируются на одном и том же убеждении о том, как устроен мир. А именно: «сильный бьет слабого». Иногда, классные руководители, педагоги, родители, пытаясь помочь, на самом деле подкрепляют эту картину мира.

Например, когда говорят пострадавшему обучающемуся: «подумай, в чем ты сам мог бы измениться» или «дай ему сдачи, чтоб неповадно было». По сути, ребенку сообщают вот что: «Мир устроен так, что в нем правит сила, и другого мира у нас для тебя нет. Ты можешь капитулировать перед насилием, предать себя и измениться так, как от тебя требуют («научись ладить с ребятами!»). Им виднее, каким ты должен быть, они сильны, а значит – правы. Или можешь игнорировать свою потребность в собственной безопасности («не бойся! дай отпор!») и озвереть, тогда тебя не тронут. Еще вариант: отрезать от себя чувства («не обращай внимания!») и научиться изображать лицом не то, что происходит внутри. По сути, взрослый во всех этих случаях солидаризируется с травлей как явлением и оставляет обучающегося один на один с ней. Обучающийся за формулировками «Учись налаживать отношения» или «Дай сдачи» *слышит*: «Тебя никто не защитит, даже не надейся. Справляйся сам, как знаешь».

Столкнувшись с травлей, классному руководителю, педагогу нужно идти на конфронтацию, и не на конфронтацию с конкретными обучающимися, а на конфронтацию с правилами игры, по которым «сильный обучающийся» получает право бить слабого, с травлей как насилием, как болезнью общения и отравой жизни в среде обучающихся, моральной и нравственной ржавчиной. С тем, чего не должно быть, что нельзя оправдывать, от чего любой обучающийся должен быть защищен.

Без конфронтации в ситуации прекращения травли в классном коллективе классному руководителю, педагогу не обойтись. Уговоры в ситуации травли мало результативны. Техники «командообразования» пригодятся до возникновения ситуации травли, практика медиации – после прекращения травли как ситуации агрессии и насилия, когда нужно будет обсуждать компенсацию нанесенного ситуацией травли материального или морального вреда.

7. Необходимые полезные действия классного руководителя, педагога в ситуации травли

Классные руководители, педагоги, сталкиваясь с травлей в детском коллективе, могут предпринимать важные действия и верно оценивать ситуацию, что помогает в самые короткие сроки устранить травлю в классном коллективе. Действия, выполняя которые, классные руководители и педагоги могут содействовать прекращению травли в классе: *признать, присвоить проблему; назвать ситуацию травли своим именем; дать однозначную оценку*

травле; дать однозначную оценку травле; обсуждать травлю как проблему в классном коллективе; активизировать моральное и нравственное чувство и сформулировать выбор; сформулировать позитивные правила жизни в группе обучающихся и заключить контракт; поддерживать позитивные изменения в классном коллективе, гармонизировать иерархию в классном коллективе.

1. Признать, присвоить проблему.

Проблема решается только тогда, когда есть тот, кто ее решает, кто берет на себя ответственность. Если педагоги будут разводиться руками и говорить «ну, что поделать, такие сейчас дети», ничего не изменится.

Кто может быть ответственным?

Травля – болезнь группы, значит, работать с ней должен тот человек, который общается с группой и руководит ей, кто может задавать правила игры. То есть педагог, классный руководитель. Иногда это может быть кто-то из руководства школы, например, заместитель директора по воспитательной работе, но обычно это возможно в школах не очень большого размера, где все всех знают, и школа воспринимается как одна большая группа.

Весь педагогический коллектив должен иметь общий взгляд на проблему травли и всем должны быть известны алгоритмы согласованных действий в случае, когда кто-то заметил в одном из классов травлю. Чем более единую, согласованную профессиональную реакцию педагогов получает группа обучающихся, тем быстрее разрешается проблема травли. Чтобы победить зарождающуюся травлю, иногда достаточно пяти минут. А запущенные случаи могут отравлять жизнь в классе годами.

Часто в школах пытаются решение проблемы травли переложить на школьных педагогов-психологов. Педагог-психолог не работает ежедневно по воспитательной части с классом, как с группой, и поэтому не может исправить плохие правила жизни в этой группе. Это может сделать только педагог, классный руководитель. Педагог-психолог может помочь в этом педагогу: разработать вместе стратегию действий, обсудить, что получается, да и просто поддержать педагога, классного руководителя в процессе работы с травлей. При этом стоит работать с теми педагогами, кто готов взять ответственность. Тем педагогам, кто перекладывает ответственность на детей и «агрессию в обществе», педагог-психолог вряд ли сможет помочь.

Педагог-психолог может также индивидуально работать с обучающимися: эмоционально поддержать пострадавших и помочь им осмыслить болезненный опыт, чтобы не переносить негативный опыт в дальнейшую жизнь. Педагог-психолог может работать с «агрессорами», искать причины их поведения. Может работать с их семейной ситуацией; после преодоления травли провести с обучающимися занятия для сплоченности группы. Это будет полезно и результативно после или одновременно с работой с группой обучающихся, которую проводит классный руководитель, педагог.

2. Назвать ситуацию травли своим именем.

Формулировка «У Пети Смирнова не ладится с одноклассниками» – не подходит. Когда ребенка намеренно доводят до слез, согласованно и систематически дразнят, когда отбирают, прячут, портят его вещи, когда его толкают, щипают, бьют, обзывают, подчеркнуто игнорируют – это называется «травля». Насилие. Происходящее нужно назвать своим именем, тогда будет результат. Неназванную проблему решать невозможно.

Не менее важно назвать явление обучающимся, которые, возможно, не осознают, что именно делают. Обучающиеся могут называть то, что происходит в ситуации травли так: «мы его дразним» или «мы так играем» или «мы его не любим». Мальчики, которых застали за перекидыванием рюкзака одноклассника, со слезами мечущегося между ними, могут сказать: «мы просто играли». Нет, это не игра. Игра – это когда весело всем. И когда все играют добровольно. Девочки, которые издевательски копируют или комментируют внешность одноклассницы, могут сказать: «Мы просто так шутим». Нет, это не шутка. Шутка не имеет целью причинить кому-то боль. Шутка – это когда весело всем, в том числе тому, про кого шутят. Дети должны услышать это от взрослого: то, что вы делаете, – не невинная забава, не игра и не шутка, это травля, это насилие, и это недопустимо.

Описывая ситуацию с точки зрения «жертвы», педагогу важно не давить на жалость, не говорить так: «представляете, как ему плохо, как он несчастен?». Важно говорить: «как было бы вам в такой ситуации?» или «что чувствовали бы вы?» И если в ответ идут живые чувства, не злорадствовать и не нападать. Выражать сочувствие: «Да, это всякому тяжело» или «Мы люди, и нам важно быть вместе».

3. Дать однозначную оценку травле.

Педагог, классный руководитель в беседе с обучающимися может учитывать и говорить о том, что люди могут быть очень разными, они могут нравиться друг другу больше или меньше, но это не повод травить и грызть друг друга. Люди на то и люди, что они способны научиться быть вместе и работать вместе, используя свои различия для общего успеха. Даже если они очень-очень разные, и кто-то кому-то кажется совсем неправильным. Можно привести примеры, что нам может казаться неправильным в других людях: внешность, национальность, реакции, увлечения, манеры общаться. Привести примеры, как одно и то же качество в разные времена и в разных группах оценивалось по-разному.

Это получится, только если сам педагог так искренне считает, если эти формулировки совпадают с его мировоззрением. Если нет, педагог рискует прочесть нотацию, обучающиеся почувствуют фальшь, все останется как было. Чтобы этого не произошло, педагогу важно сначала спросить себя о своем отношении к другим и непохожим людям и выработать свою конструктивную точку зрения.

4. Обсуждать травлю как проблему в классном коллективе.

Когда людям предъявляют моральное обвинение, они начинают защищаться. В этот момент их не интересует, правы они или нет, главное – оправдаться. Так поступают и обучающиеся. Особенно те, кто находится в роли «зачинщиков травли», так как им крайне трудно переносить стыд и вину. И они будут драться за свою роль «сильных агрессоров». То есть в ответ на называние травли насилием, обучающиеся могут сказать: «А чего он? А мы ничего... А это не я. А это он сам». Результата от обсуждения в таком ключе педагог, классный руководитель вряд ли сможет добиться.

Необходимо не спорить о фактах, не выяснять, кто именно и что. Педагогу нужно дать понять обучающимся, что он знает, что происходит, что не намерен с этим мириться, обозначить травлю, как болезнь всей группы. Можно сказать о том, что когда человек не моет руки, он может подхватить инфекцию и заболеть. Когда группа обучающихся использует не допустимые, разрушающие их самих и весь класс способы общения, она тоже может заболеть травлей. Это печально, это всем вредно, и от травли всем плохо. Необходимо всем вместе срочно лечиться, чтобы каждый дальше смог учиться в здоровом, дружном классе. Это позволит зачинщикам травли, не чувствовать себя еще более уличенными, но «сохранить лицо» и даже предоставит им возможность попробовать примерить роль «позитивного лидера», которая не обижает других, а общается по-доброму и заботится о всей группе обучающихся. Такие формулировки, которые педагог может использовать в беседе с обучающимися, помогают снять противопоставление между «жертвами-насильниками-свидетелями». Все в классном коллективе находятся в образовательном процессе «в одной лодке»: общая проблема – давайте вместе решать.

С обучающимися 12–17 лет можно обсудить содержание повести «Чучело» В. Железникова (ссылка <https://nukadeti.ru/rassказы/chuchelo>). С обучающимися начальной школы – мультфильм «Гадкий утенок», режиссер Гарри Бардина (ссылка <https://yandex.ru/video/preview/7825098509544909700>).

5. Активизировать моральное и нравственное чувство и сформулировать выбор.

Результат не будет прочным, если обучающиеся просто примут к сведению формальные требования классного руководителя. Задача – вывести обучающихся из «стайного азарта» в осознанную позицию, включить моральную и нравственную оценку того, что происходит в ситуации травли.

Педагог может предложить обучающимся оценить, каков их вклад в болезнь класса под названием «травля»:

1 балл – «я никогда в этом не участвую»,

2 балла – «я иногда это делаю, но потом жалею»,

3 балла – «травил, травлю и буду травить, это здорово».

Пусть все обучающиеся одновременно покажут на пальцах – сколько баллов они поставили бы себе? Обычно «три» сам себе никто не ставит. При этом педагогу не нужно пытаться уличить: «нет, на самом деле ты травмишь».

Лучше сказать: «Как я рад, у меня от сердца отлегло. Никто из вас не считает, что травить – это хорошо и правильно. Даже те, кто это делал, потом жалели. Это замечательно, значит, нам будет нетрудно вылечить свой класс».

Если педагог понимает, что обучающиеся в группе получают удовольствие от насилия, конфронтация может быть более жесткой. Например, в этом случае можно перечитать с детьми сказку «Гадкий утенок», тот отрывок, в котором описана травля утенка другими птицами, и сказать, например: «Обычно, читая эту сказку, мы думаем о главном герое, об утенке. Нам его жаль, мы за него переживаем. Но сейчас я хочу, чтобы мы подумали о вот этих курах и утках. С утенком-то все потом будет хорошо, он улетит с лебедями. А куры и утки? Они так и останутся тупыми и злыми, неспособными ни сочувствовать, ни летать. Когда в классе возникает похожая ситуация, каждому приходится определиться: кто он-то в этой истории. Неужели среди вас есть желающие играть роль тупых злобных кур? Каков ваш выбор?».

Этот же прием может помочь в работе педагога с родителями, может помочь родителям осознать, что если травят не их ребенка, это тоже очень серьезно. Их дети находятся в роли участников травли, а такие роли травмируют психику и негативно влияют на развитие личности в плане проявления отклоняющегося от нормы поведения. Родители обычно не хотят такого развития для своих детей.

6. Сформулировать позитивные правила жизни в группе обучающихся и заключить контракт.

Педагогу важно учитывать, что, запретив обучающимся прежние способы поведения, важно разрешить другие. Это позволит не провоцировать у обучающихся стресс, растерянность, возвращение к деструктивным моделям поведения.

В момент, когда прежняя, «плохая» групповая динамика прервана, раскрутка ее губительной спирали прекращена, наступает самый подходящий момент, чтобы запустить новую динамику в классном коллективе. Это важно делать всем вместе.

Педагогу, классному руководителю нужно вместе с обучающимися сформулировать правила жизни в группе. Например, так: «У нас никто не выясняет отношения кулаками. У нас не оскорбляют друг друга. У нас не смотрят спокойно, как над кем-то издеваются – это немедленно прекращают». Правила выписываются на большом листе, и за них все обучающиеся в классе голосуют, ставят свою подпись под тем, что обязуются их выполнять. Этот прием называется «заключение контракта». Если правила кто-то из обучающихся нарушает, любой другой ему может без слов указать на плакат с его собственной подписью.

7. Поддерживать позитивные изменения в классном коллективе.

Важно чтобы педагог, который взялся решать проблему травли, не бросал это дело. Для этого важно регулярно спрашивать у класса, как дела, что удается, что трудно, чем помочь. Можно сделать «счетчик травли», какой-

нибудь сосуд или доску, куда каждый, кому сегодня досталось или кто видел что-то, что было похоже на насилие, может положить камешек или воткнуть кнопку. По количеству камешков в конце дня определяется, хороший ли сегодня был текущий день, лучше ли, чем вчерашний день. Можно ставить спектакли, сочинять сказки и делать коллажи про «хронику выздоровления», сделать «график температуры класса». Суть таких профилактических мероприятий допсихологической помощи в ситуации травли в том, что классный коллектив получает поддержку и внимание от значимого педагога, классного руководителя и воспринимает победу над травлей общим делом.

8. Гармонизировать иерархию в классном коллективе.

Когда травля прекращена, педагогу можно подумать про популярность каждого обучающегося, про то, чтобы каждый обучающийся имел признание в чем-то своем, мог предъявить себя классной группе, быть полезным, признанным, ценным в ней. Можно проводить праздники, конкурсы, смотры талантов, походы, экспедиции, игры на командообразование. Чем дольше группе предстоит прожить в этом составе, тем этот этап важнее.

Признак гармоничной групповой иерархии – отсутствие жестко закрепленных ролей «лидеров» и «массовки», гибкое перетекание ролей: в этой ситуации лидером становится тот, в той – другой обучающийся. Один лучше всех рисует, другой шутит, третий забивает голы, четвертый придумывает игры. Чем больше разнообразной и осмысленной деятельности, тем здоровее классный коллектив.

8. Дополнительные действия классных руководителей, педагогов по профилактике травли и оказанию допсихологической помощи в ситуации травли в образовательной организации

Оказание допсихологической помощи, проведение профилактических мероприятий в ситуации, связанной с травлей, может занимать много рабочего времени классного руководителя, педагога. Это стоит учитывать и предупредить возможные проблемы. Для этого *все профилактические действия можно разделить на категории:*

1. Текущая работа: обсуждение и мониторинг ситуации общения между обучающимися класса.

2. Дополнительная просветительская работа со всеми участниками образовательных отношений: обучающимися, педагогами, родителями.

3. Дополнительное распространение информационных материалов.

Работа по профилактике травли предполагает применение специальных дополнительных педагогических и воспитательных мер, способствующих сплочению классного коллектива, улучшению качества поведения обучающихся.

Рекомендации для осуществления дополнительных действий классных руководителей, педагогов по профилактике травли и оказанию допсихологической помощи в ситуации травли в образовательной организации:

- Уделять время профилактике травли по возможности еженедельно.
- Установить и поддерживать правила класса, направленные на профилактику травли.
- Уделять внимание социальному климату класса.
- Регулярно проводить тематические классные часы.
- Организовать просмотры фильмов, чтение отрывков из книг.
- Создать пространство для театральных постановок.
- Проводить оценку распространенности травли при поддержке педагога-психолога и социального педагога.
- Проводить родительские встречи.
- Повышать свои знания и навыки, приобретать дополнительные компетенции по вопросам профилактики травли в образовательной организации.

1. Уделять время профилактике травли по возможности еженедельно.

Важно обсуждать с обучающимися ситуации из социальной жизни, которые с ними происходят. Необходимо по возможности 20–30 минут раз в несколько недель (например, на классном часе или когда происходят замены уроков) проговаривать с обучающимися вопросы, связанные с профилактикой травли и заниматься просветительской работой. Плакаты на тему «ТравлиНет» и сообщения должны быть представлены в классе наравне с другой информацией, которая обычно доносится до обучающихся.

2. Установить и поддерживать правила класса, направленные на профилактику травли.

Важным моментом является то, чтобы все без исключения обучающиеся понимали, что классный коллектив ожидает от них необходимости быть добропорядочными гражданами, а не пассивными наблюдателями, и в случае если они знают о ситуации травли, вмешиваться в нее и помогать тем, кто в этом нуждается.

Разработка простых и понятных правил в отношении поведения в ситуации травли поможет обучающимся занимать единую позицию в отношении проявлений травли, продуктивно взаимодействовать. Обычно правила класса разрабатываются и письменно формулируются вместе с обучающимися. Это можно сделать различными способами. Можно каждому обучающемуся дать задание письменно сформулировать правила, затем разделить учеников на группы, в которых они отберут, скажем, по три правила. Группы выносят свое решение на общее обсуждение, и правила выбираются путем голосования. Список правил вывешивается в классе.

Правила могут действовать в течение определенного времени, но их необходимо подкреплять и соблюдать. Их следует документально

зафиксировать. Важно, чтобы педагоги, классные руководители, родители обучающихся также придавали им значение.

Пример правил класса, касающихся неприятия травли:

Я помогаю своему классу быть свободным от травли, потому что:

1. Отношусь к другим так, как хочу, чтобы относились ко мне.
2. Когда вижу, что кого-то травят – я не молчу и говорю об этом.
3. Уважаю различия в людях и признаю право каждого иметь свои ценности.
4. Стараюсь быть дружелюбным по отношению к окружающим.

Обсуждение подобных правил (возможно, их дополнение) и принятие будет очень важным шагом профилактики ситуаций травли в классе.

Классные правила и возможные последствия их нарушения должны быть опубликованы, донесены и обсуждены со всеми без исключения обучающимися и родителями.

3. Уделять внимание социальному климату класса.

Для того чтобы избежать распространения травли в классе, необходимо уделять внимание психологическому климату, уровню комфортности обстановки в классе, принятым в рамках класса нормам и ценностям, учитывать их «направленность» против травли. В классе должно стать «не круто» травить кого-либо, но «круто» помогать тем, кого травят или обижают, или тем, кто в этом просто нуждается.

В классе также должно быть принято замечать ситуации травли и вмешиваться в них. Это, безусловно, требует усилий со стороны всех членов детского коллектива – классного руководителя и обучающихся.

4. Регулярно проводить тематические классные часы.

Можно использовать для бесед время классного часа, занятия «Разговоры о важном».

Воздействие будет максимальным, если обсуждение темы станет естественным продолжением школьных будней. Короткие, но частые беседы гораздо эффективнее, чем редкие и продолжительные. Важно проводить еженедельное краткое обсуждение темы. Обучающиеся постоянно ощущают, что учитель не потерпит травли, и хорошие поступки не останутся без внимания, будут оценены по достоинству. Важно, чтобы беседы не превратились в формальный ритуал, в котором они приведут к обратному результату. Ученики заметят, что педагогу все равно, и создается лишь видимость того, что все в порядке. От этого «жертве» в ситуации травли становится еще тяжелее.

Стоит обсуждать в рамках классных часов такие вопросы:

- что такое травля,
- какие виды травли бывают,
- что делать, если травля происходит на моих глазах,
- что делать, если я знаю о травле в отношении одноклассника или другого ребенка из школы.

5. Организовать просмотры фильмов, чтение отрывков из книг.

Некоторые педагоги, посмотрев фильм с классом и обсуждая с обучающимися тему травли, с помощью фильма могут проиллюстрировать, о чем шла речь. Обучающиеся узнают показанные в фильме приемы, а последующее обсуждение дает им названия и помогает повысить уровень осознания. Большинство обучающихся проникаются чувствами жертвы травли, когда видят происходящее на экране. Педагог имеет возможность дать ученикам высказаться и сам дает необходимые пояснения. Обсуждение произведений искусства, посвященных проблеме травли, например, х/ф «Чучело» (реж. Р. Быков) или главы «Ивины» из книги «Детство» (Л.Н. Толстой).

Есть различные по качеству фильмы и телевизионные передачи о травле. Важно, чтобы педагог выбрал фильм на основании своей профессиональной оценки, сначала посмотрел его сам и только потом – вместе с обучающимися. Такой видеоматериал также подходит для просмотра в учительском коллективе и на встречах с родителями. В выборе фильма классному руководителю могут оказать содействие педагог-психолог, социальный педагог в образовательной организации.

6. Создать пространство для театральных постановок.

Класс может поставить спектакль о травле. Подойдет плейбек театр как наиболее доступный социальный метод актерской игры. Правильный выбор актеров, хорошая подготовка и соответствующее исполнение помогут донести до зрителей принципы, которые отстаивает их классный коллектив. Педагоги способствуют закреплению принципов, помогая ученикам подготовить и провести спектакль как в классном коллективе, так и для педагогов или родителей.

7. Проводить оценку распространенности травли при поддержке педагога-психолога и социального педагога.

Педагоги иногда не очень точно оценивают, какая именно травля и насколько сильно распространена в классе. Обучающихся необходимо спрашивать о том, что происходит в их школьной жизни. Актуальная оценка распространенности травли в классе мотивирует обучающихся на то, чтобы предпринимать какие-то действия.

Для учеников, начиная с третьего класса, подходят анонимные опросники, которые могут заполняться онлайн (сокращается время много на ввод и обработку данных). В составлении опросников и проведении анкетирования классному руководителю может помочь педагог-психолог. Важно также давать короткие опросники педагогам и родителям. Очень полезным может оказаться сравнение ответов, которые дает каждая категория респондентов. Из исследований известно, что обучающиеся говорят родителям о том, что подвергаются нападкам в школе, примерно только в половине случаев.

Если говорить об опросах, посвященных вовлеченности в травлю, стоит описать те виды поведения, которые интересуют самого педагога, и спросить, сталкивались ли с такими видами поведения обучающиеся класса. В случае если перед вами стоит задача экспресс-диагностики, следует сформулировать вопросы из позиции свидетеля.

Пример вопроса с позиции свидетеля:

Вспомни, пожалуйста, случилось ли тебе за последний месяц в классе (не считая каникул) *видеть* или *слышать*, как...

Описание ситуации	Ни разу	1-2 раза	3-4 раза	5 и более раз
Ставили кого-то в неловкую ситуацию, чтобы другим людям было смешно				
Говорили про чей-то внешний вид				
Показывали кому-то неприличные жесты				
Обзывали кого-то, придумывали ему(ей) неприятные клички				

Возможен также вариант, когда педагог учитывает сразу все возможные позиции (в примере ниже подразумевается возможность дать несколько ответов на каждое утверждение):

Описание ситуации	Не сталкивался	В подобных ситуациях был «жертвой»	Был инициатором подобных ситуаций	Был свидетелем подобных ситуаций
Про кого-то из школы рассказывали другим неправду				
Говорили, чтобы они не общались с ним (с ней)				
Про кого-то говорили другим, что с ним (с ней) не нужно ходить гулять				
С кем-то отказывались работать в одной команде над школьными проектами				

О ком-то специально шептались с другими, когда он (она) проходил(а) мимо, или, наоборот, замолкали, глядя при этом на него (нее)				
Отправляли про кого-то записку, что он (она) больше не принадлежит общей компании				
Давали своим видом и взглядом понять кому-то, что не желают быть с ним (с ней) в одной компании и делать что-то вместе				

Вместе с вовлеченностью в ситуацию травли в классе стоит оценивать также и показатели школьного климата.

Пример вопроса об особенностях взаимоотношений педагогов и обучающихся:

В моей школе...

Описание ситуации	Нет	Скорее нет	Скорее да	Да
Учителя относятся к ученикам уважительно				
Ученики относятся уважительно друг к другу				
Взрослые по отношению к ученикам в школе ведут себя справедливо				
У учителей хорошие контакты между собой, многие дружат				
Если между учениками возник конфликт или спор, его легко можно разрешить				
Школьные правила одинаковы для всех, если их не соблюдать, последствия будут одинаковы для любого ученика				

Наиболее приемлемая частота проведения опросов – от одного раза в четверть до одного раза в полгода.

С участниками опроса, то есть с детьми, учителями, родителями, важно делиться полученными результатами опросов.

8. Проводить родительские встречи.

Возможные темы для обсуждения:

- «Как разговаривать с детьми о травле?»

- «Что делать, если мой ребенок стал жертвой травли?»
- «Что делать, если мой ребенок проявляет агрессию к другим детям?»

9. Повышать свои знания и навыки, приобретать дополнительные компетенции по вопросам профилактики травли в образовательной организации.

В обучение педагогов, классных руководителей стоит включать навыки распознавания ситуаций травли, выявления факторов появления травли и оценку последствий травли. Обучение должно быть направлено на формирование навыков вмешательства в ситуации, когда травля осуществляется непосредственно, компетенций по проведению просветительской работы по предотвращению ситуаций травли в образовательной организации.

Заключение

Травлю, возникающую в классном коллективе, каждый раз можно и нужно остановить.

Когда педагог, работающий с группой обучающихся в образовательной организации, не берет на себя ответственность или в глубине души согласен с системой правил, в которой «не таких» можно травить, ситуация может сохраняться годами. В этом случае может происходить трагедия. Обучающиеся могут уйти из класса, получив опыт агрессии и насилия в конкретном образовательном учреждении.

Педагог, классный руководитель с осознанной собственной моральной позицией, сформированным нравственным мировоззрением, имеющий педагогический контакт с детьми, владеющий навыками допсихологической помощи в ситуации травли, может затратить на это несколько минут. Педагогу достаточно, увидев травлю в самом начале, выразить обучающимся свое неприятие этой ситуации.

Когда ситуация травли существует давно, понадобится больше внимания и усилий, возможно, понадобятся новые знания или помощь коллег, но результат обязательно будет.

В разрешении ситуации травли значение имеет позиция педагогов. Важным является то, какие правила приняты в школе и классе, являются ли правила не формальными, просто написанными на листе бумаги, или настоящими, разделяемыми в глубине души каждым обучающимся.

Когда педагогический коллектив решает, что травля в образовательном учреждении неприемлема, он с ней справится, и можно будет сказать о том, что травли среди обучающихся в образовательном учреждении нет.

Литература

1. Концепция системы развития психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в РФ определяет цель, задачи, приоритетные направления, механизмы государственной политики в области психолого-педагогической помощи участникам образовательных отношений общего и среднего профессионального образования в РФ на период до 2030 года. [сайт. – URL: <https://институтвоспитания.пф/press-center/news/sergey-kravtsov-podpisal-kontseptsiyu-razvitiya-sistemy-psikhologo-pedagogicheskoy-pomoshchi/> (дата обращения: 22.07.2024)]
2. Драганова О.А. Методические рекомендации по предотвращению буллинга в школьных коллективах (для классных руководителей) / авт.-сост. О.А. Драганова, Я.В. Пономарева, Т.Н. Давыдова. – Липецк: Г(О)БУ Центр «Семья», 2022. – 40 с. [сайт. – URL: <https://семья48.пф/wp-content/uploads/2022/10/bulling-metodrekomendaczii-dlya-klassnyh-rukovoditelej.pdf> (дата обращения: 22.07.2024)]
3. Драганова О.А. Методические рекомендации по профилактике буллинга, скулшутинга и кибераддикции в образовательных организациях / авт.-сост. Драганова О.А., Болдырева О.А. – Липецк: Изд-во «Открытый мир», 2020. – 20 стр.
4. Кривцова С. В. Как противостоять буллингу / С. В. Кривцова. – Текст: непосредственный // Директор школы. – 2018. — № 4. – С. 86-94.
5. Молоканова К. Сказка об Обижалке. Один из методов работы с буллингом в школе / К. Молоканова. — Текст: непосредственный // Школьный психолог. – 2019. – № 7-8. – С. 9-15.
6. Петрановская Л.В. ТравлиNET. Методическое пособие для педагогов школ и школьных психологов. М., 2018. 32 с.

Телефоны доверия для детей, подростков, родителей

8-800-2000-122

При звонке на этот номер в любом населенном пункте Российской Федерации со стационарных или мобильных телефонов дети, подростки и их родители, иные граждане могут получить экстренную психологическую помощь, которая оказывается специалистами действующих региональных служб, подключенных к единому общероссийскому номеру.

Конфиденциальность и бесплатность – два основных принципа работы детского телефона доверия. Это означает, что можно получить психологическую помощь анонимно и бесплатно и тайна обращения гарантируется.

Цель такой помощи – способствовать профилактике семейного неблагополучия, стрессовых и суицидальных настроений детей и подростков, защите прав детей и укреплению семьи.

[Сайт Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации](https://fond-detyam.ru/detskiy-telefon-doveriya/)

<https://fond-detyam.ru/detskiy-telefon-doveriya/>

Сайт Детский телефон доверия **<https://telefon-doveria.ru/>**

