

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования Свердловской области
«Институт развития образования»
Центр воспитания и дополнительного образования

И.С. Гусева

**Организация профилактической работы с обучающимися,
подвергающихся буллингу**

Методические рекомендации

Екатеринбург
2022

УДК
ББК

Рецензенты:

И.В. Жижина, директор НТФ ГАОУ ДПО СО «Институт развития образования»;
Е.А. Соснина, зам. директора по ВР МАОУ СШ №2 г. Красноуфимск.

Автор-составитель:

И.С. Гусева, старший преподаватель центра воспитания и дополнительного образования ГАОУ ДПО СО «ИРО»

Г Гусева И.С.

Организация профилактической работы с обучающимися, подвергающимися буллингу: методические рекомендации / И. С. Гусева; Министерство образования и молодежной политики Свердловской области, Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования Свердловской области «Институт развития образования». – Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО», 2022. – 101с.

Методические рекомендации «Организация профилактической работы с обучающимися, подвергающимися буллингу» ориентированы всем работникам общеобразовательных организаций с целью совершенствование профессиональных компетенций по вопросам организации профилактической работы с обучающимися, подвергающимися буллингу.

Данные методические рекомендации раскрывают особенности проявления буллинга в образовательных организациях, определяют возможности работников общеобразовательных организаций профилактической работы с обучающимися, подвергающимися буллингу.

Утверждено Научно-методическим советом ГАОУ ДПО СО «ИРО» от 29.06.2022г
№ 8

УДК
ББК

Содержание

Введение.....	4
Раздел 1. Нормативно-правовые основы по организации профилактической работы с обучающимися, подвергающихся буллингу.....	5
Раздел 2. Особенности проявления буллинга в образовательных организациях...	6
2.1. Буллинг и его причины.....	7
2.2. Личностные характеристики участников буллинга, и их роли	15
Раздел 3. Выявление обучающихся, подвергающихся буллингу	26
3.1. Диагностические признаки вовлеченности обучающихся в буллинг.....	26
3.2. Психолого-педагогическая диагностика обучающихся, подвергающихся буллингу.....	31
3.3. Агрессия и агрессивное поведение как проявление буллинга.....	37
3.4. Последствия травли для всех участников образовательного процесса.....	49
Раздел 4. Организация профилактической работы с обучающимися, подвергающихся буллингу.....	52
4.1. Алгоритм работы в случае выявления травли среди сверстников.....	52
4.2. Профилактика буллинга в школе.....	53
Раздел 5. Оказание адресной помощи участникам образовательного процесса, оказавшемуся в ситуации буллинга.....	61
5.1. Принципы и направления работы с разными участниками образовательного процесса, подвергающихся буллингу.....	61
Библиографический список.....	86
Приложения.....	90

ВВЕДЕНИЕ

Моральное, физическое насилие, порочные методы воспитания, педагогическая и социальная запущенность сопутствуют жизни многих современных детей и подростков.

Проблема буллинга в настоящее время стала распространенным и массовым явлением, по статистике мониторинговых исследований количество выявленных случаев буллинга (травли) в образовательных организациях составляет 11,9%. Это не большой процент по сравнению с другими показателями результатов исследования, например, доли ОО, в которых реализуются программы (педагогического проекта) воспитания, направленные на социальную и культурную адаптацию детей, в том числе из семей мигрантов-48,8%.

Полученный процент выявленных случаев буллинга (травли) в образовательных организациях (11,9%) указывает, с одной стороны, на актуальность проблемы буллинга в образовательных организациях вообще, а с другой стороны на необходимость эффективных методов исследования и выявления обучающихся, подвергающихся буллингу, а также мер его профилактики.

По результатам полученных данных МВД уровень буллинга в школе зависит от уровня подростковой преступности. Чем меньше общий уровень подростковой преступности в регионе, тем меньше показатели буллинга в школе (ниже 36%). Предположительно полученный результат может объясняться высоким уровнем сформированности у обучающихся ценностных ориентаций.

Буллинг – это столкновение человека или группы с регулярным, систематическим физическим или психологическим насилием со стороны одного или несколько человек. При этом человек подверженный травле слабее и не способен дать отпор обидчикам.

Буллинг - это травля, физическое или психологическое насилие, целью которого является запугивание, подчинение одного человека другим.

В образовательной организации можно выделить два основных вида буллинга: психологический и физический буллинг. **Физическая форма буллинга** выражается в намеренном причинение физического вреда: толчки, удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений и др. **Психологическая форма буллинга** – предполагает воздействие на психику человека, нанесение ему психологического вреда, травмы.

Буллинг не может прекратиться сам по себе, ситуация не может исчезнуть!

Буллинг –это форма насилия, которая носит систематический характер.

Раздел 1. Нормативно-правовые основы по организации профилактической работы с обучающимися, подвергающихся буллингу

В настоящее время интерес к проблеме организации профилактической работы с обучающимися, подвергающихся буллингу, прежде всего, обусловлен стратегическими ориентирами в развитии системы образования заданными Федеральным законом № 273-ФЗ (от ред. 16.04.2022) «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.: в статье 3. «Основные принципы государственной политики и правового регулирования отношений в сфере образования» определен «...гуманистический характер образования, приоритет жизни и здоровья человека».

Согласно ст.3, п. 2. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29.12.2012 (от ред. 16.04.2022) говорится об обеспечении права каждого человека на образование, недопустимость дискриминации в сфере образования (ст.3, ФЗ № 273 – ФЗ «Об образовании в РФ»).

Согласно ст.3, п.7. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29.12.2012 (от ред. 16.04.2022) говорится о «свободе выбора получения образования согласно склонностям и потребностям человека, создание условий для самореализации каждого человека, свободное развитие его способностей, включая предоставление права выбора форм получения образования, форм обучения, организации, осуществляющей образовательную деятельность, направленности образования в пределах, предоставленных системой образования, а также предоставление педагогическим работникам свободы в выборе форм обучения, методов обучения и воспитания».

Согласно ст.3, п.10. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29.12.2012 (от ред. 16.04.2022) говорится о «демократическом характере управления образованием...» и п.11 о «недопустимости ограничения или устранения конкуренции в сфере образования».

В статье 34. «Основные права обучающихся и меры их социальной поддержки и стимулирования» в п.9. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29.12.2012 (от ред. 16.04.2022) делается акцент на «уважение человеческого достоинства, защиту от всех форм физического и психического насилия, оскорбления личности, охрану жизни и здоровья», а также «свободе совести, информации, свободном выражении собственных взглядов и убеждений» (п.10. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29.12.2012 (от ред. 16.04.2022)).

Статья 42 определяет особенности оказания психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи обучающимся, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации с 1-6 п [3].

Концепцией развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 г. в России особого

контроля требуют такие антиобщественные действия, как запугивание, травля (буллинг) ребенка со стороны одноклассников, распространение лживой, порочащей ребенка информации в социальных сетях;

размещение в Интернете видеосюжетов со сценами побоев, истязаний и иных насильственных действий в отношении малолетних детей и подростков, что усугубляет психологические травмы жертв. Кроме того, сам факт распространения в социальных сетях подобных видеоматериалов способствует культивированию насилия среди несовершеннолетних и провоцирует их на подобные съемки [1].

Возможные юридические последствия буллинга

В данном аспекте важно, прежде всего, обратить внимание на то, как могут быть квалифицированы вполне «рядовые» последствия ситуаций школьной травли, если участниками стали ученики старше 16 лет. Например, порча особенно дорогих вещей, может быть квалифицирована по статье 167 УК РФ как «умышленное уничтожение или повреждение чужого имущества, если эти деяния повлекли причинение значительного ущерба», что может повлечь за собой следующие последствия: «Наказываются штрафом в размере до сорока тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех месяцев, либо обязательными работами на срок до трехсот шестидесяти часов, либо исправительными работами на срок до одного года, либо принудительными работами на срок до двух лет, либо арестом на срок до трех месяцев, либо лишением свободы на срок до двух лет» (УК РФ статья 167).

Часто в ситуациях травли травмирующим выступает не физическое, а «информационное» воздействие, отражающееся также и в социальных сетях, что может быть квалифицировано как «Клевета» согласно Статье 128.1. УК РФ, в рамках которой это явление трактуется следующим образом: «... распространение заведомо ложных сведений, порочащих честь и достоинство другого лица или подрывающих его репутацию», что «наказывается штрафом в размере до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до шести месяцев либо обязательными работами на срок до ста шестидесяти часов» (УК РФ статья 167) [20].

Раздел 2. Особенности проявления буллинга в образовательных организациях

2.1. Буллинг и его причины

Буллинг относится к формам девиантного (отклоняющегося) поведения.

Девиантное поведение – система поступков или отдельные поступки, противоречащих принятым в обществе нормам и проявляющихся в виде несбалансированности психических процессов, неадаптивности, нарушении процесса самоактуализации или в виде уклонения от нравственного и эстетического контроля за собственным поведением.

Оценка девиантного поведения человека происходит посредством того, как он взаимодействует с окружающей средой, через призму принципа понятий «нормы – адаптивность».

Взаимодействие индивида и реальности можно представить пятью способами:

1. Противодействие реальности;
2. Болезненное противостояние реальности;
3. Уход от реальности;
4. Игнорирование реальности;
5. Приспособление к реальности.

Таким образом, для того, чтобы оценить типы девиантного поведения необходимо представлять от каких именно норм общества они могут отклоняться.

Норма – это явление группового сознания в виде разделяемых группой представлений и наиболее частных суждений членов группы о требованиях к поведению с учетом их социальных ролей, создающих оптимальные условия бытия, с которыми эти нормы взаимодействуют и, отражая, формируют его (К.К.Платонов). Выделяют следующие нормы, которым следуют люди:

- правовые нормы;
- нравственные нормы;
- эстетические нормы [18].

Девиантное (отклоняющееся) поведение имеет следующие клинические формы:

- агрессия
- аутоагрессия (суицидальное поведение)
- злоупотребление веществами, вызывающими состояния измененной психической деятельности (алкоголизация, наркотизация, табакокурение и др.)
- нарушения пищевого поведения (переедание, голодание).
- аномалии сексуального поведения (девиации и перверсии).
- сверхценные психологические увлечения («трудоголизм», гемблинг, коллекционирование, «паранойя здоровья», фанатизм религиозный, спортивный, музыкальный и пр.).

- сверхценные психопатологические увлечения («философическая интоксикация», сутяжничество и кверулянтство, разновидности маний — клептомания, дромомания и др.).
- характерологические и патохарактерологические реакции (эмансипации, группирования, оппозиции и др.).
- коммуникативные девиации (аутизация, гипербобщительность, конформизм, псевдология, нарциссическое поведение и др.).
- безнравственное и аморальное поведение.
- неэстетичное поведение [18].

Буллинг как деструктивная форма поведения

Деструктивное поведение можно условно разделить на две основные категории:

- делинквентное поведение (противоправное);
- отклоняющееся поведение, не попадающее в категорию противоправного.

В свою очередь, отклоняющееся поведение, не попадающее в категорию противоправного, имеет следующие разновидности:

- 1) *аддиктивное поведение* (химические и нехимические зависимости);
- 2) ***отклоняющееся поведение на базе агрессивности личности (вербальная агрессивность, буллинг, тирания в отношении близкого человека)***;
- 3) *суицидальное поведение* (поведение, направляемое мотивами и представлениями о лишении себя жизни);
- 4) *патологичное сексуальное и репродуктивное поведение* (искажение полоролевой идентификации, аномальные сексуальные влечения и т. п.);
- 5) *социально-паразитарное поведение* (уклонение от общественно полезного труда за счет манипулирования человеческими потребностями, чувствами, желаниями: профессиональное нищенство, проституция, социальное иждивенчество);
- 6) *отклоняющееся поведение на основе нарушений социально-личностной самореализации, обусловленных искажением процессов уподобления, идентификации личности с социумом и стремления к индивидуальности, уникальности (шокирующие модификации тела, «фрик-стиль»; привлечение внимания опасными поступками или эпатажными действиями; членство в маргинальных и некриминальных, но отвергаемых субкультурах и т. д.)*.

Следует учитывать, что при определенных средовых обстоятельствах отклоняющееся поведение может перерасти в противоправное или сочетаться с ним [15; 17 с.12].

Буллинг - травля детей сверстниками – одна из наиболее распространенных проблем в школах и детских коллективах, которая существенно увеличивает риск суицида среди подростков, приводит к эскалации агрессии и насилия в группе и в школе, снижению успеваемости, эмоциональным и невротическим проблемам.

Буллинг - форма психологического насилия, представляет собой многократное негативное психологическое давление на человека, в результате которого объект этого давления, начинает испытывать постоянный стресс.

По мнению обучающихся, чаще всего подвергается буллингу, те, кто слабее и не может дать сдачи, кто отличается от других (внешне, физически), кто имеет своё мнение.

На образовательные организации ложится ответственность за проработку и устранения проблемы буллинга, что позволит сохранить психологическое здоровье учащихся и создание комфортной развивающей образовательной среды, обеспечивающей высокое качество образования, духовнонравственное развитие и воспитание обучающихся, а также гарантирующей охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся. Такие задачи ставит перед образовательными организациями «Закон об образовании в РФ».

Буллинг – агрессивное поведение, проявляющееся в запугивании и принуждении, проявляется в физическом и моральном насилии, унижении, угрозах. Агрессор в этих отношениях проявляет свое стремление к власти, доминированию.

Буллинг – это способ социального взаимодействия.

Особенности проявления буллинга

- Отношения в ситуациях буллинга неравновесны и асимметричны. На одной стороне находится агрессор, имеющий достаточно выраженную физическую и/или психологическую силу и власть. На другой стороне находится жертва, который не обладает такой силой и властью. При этом для уравнивания отношений жертве необходима поддержка и помощь со стороны близкого окружения.

- Буллинг – преднамеренное поведение, агрессор всегда имеет цель навредить человеку, который стал объектом буллинга. Буллинг – систематическое, а не разовое явление.

- Для жертвы буллинга всегда несут негативные последствия, нарушается душевное равновесие, снижается самооценка, разрушается самоуважение.

- Буллинг затрагивает не только агрессора и жертву, но и все их ближайшее окружение. Буллинг возможен только с молчаливого согласия окружающих, прежде всего одноклассников.

- Буллинг не может прекратиться сам по себе, ситуация не может исчезнуть. Для прекращения ситуации буллинга необходимо вмешательство извне. Помощь потребуется не только жертве, но и свидетелям, и самому агрессору.

- Буллинг – это агрессивное, негативное поведение, отличающееся регулярностью, происходящее в отношениях между людьми, обладающими неодинаковым уровнем власти. Такое поведение является умышленным.

При буллинге всегда есть жертва, которая не может себя защитить. Он всегда носит систематический характер. Буллинг не происходит, когда два

ученика с одинаковыми физическими возможностями часто спорят или борются, когда подзадоривание производится в дружественной и игровой формах.

Буллинг всегда преследует цель затравить жертву, вызвать у нее страх, деморализовать, унижить, подчинить. В образовательных учреждениях буллинг встречается среди сверстников и часто происходит в отношении младших учеников со стороны более старших.

С буллингом со стороны коллег или руководства могут столкнуться работники образовательного учреждения.

Некоторые исследователи выделяют две группы проявления буллинга:

1 группа – проявления, связанные преимущественно с активными формами унижения;

2 группа – проявления, связанные с сознательной изоляцией, обструкцией пострадавших [17].

Разновидности буллинга и его формы

1. Прямой буллинг - этот вид буллинга включает в себя прямую физическое, психологическое или сексуальное насилие.

Его формы:

- Вербальный буллинг (орудием служит речь: прозвища, обзывания).
- Жесты и действия (плевок, неприличные знаки и т.д.)
- Запугивание (интонации, резкие движения, слова, после использования которых агрессором, жертва вынуждена совершать определенные действия.
- Вымогательство (агрессор может вымогать что угодно: еду, деньги, вещи, выполнение дела за агрессора),
- Действия с имуществом (повреждения, воровство, прятанье вещей и т.д.).
- Изоляция (жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом, детским коллективом);
- Повреждение и иные действия с имуществом (воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы);
- Кибербуллинг как совокупность агрессивных действий в адрес конкретного человека в общении в интернете, посредством мобильной связи. Намеренное и открытое агрессивное поведение в отношении другого человека онлайн включает в себя сексуальные домогательства посредством интернета и распространение негативных сплетен. В кибербуллинге в основном участвуют старшие подростки и молодые люди, в равной степени мальчики и девочки.

2. Скрытый буллинг.

- Игнорирование.
- Бойкот.
- Намеренное создание и распространение слухов.
- Клевета

Разновидности травли:

1. Кибербуллинг (форма психологического насилия с применением интернет-технологий, включающий оскорбления, угрозы, клевету, компромат и шантаж, с использованием личных сообщений или общественного канала).

2. Моббинг (форма психологического насилия в виде массовой травли человека в коллективе с целью исключения этого человека из классного коллектива, школы).

3. Троллинг (любое провокативное и подстрекательное общение, использование клеветы, обмана, искусственное разжигание ссор и споров, призыв к деструктивным действиям и стилю общения без должных адекватных причин) [17].

Формы проявления буллинга

1. **Физическая агрессия** - включает в себя толкание, пихание, пинки и удары – может также приобретать форму жестокого физического насилия. В крайних случаях может применяться оружие, например ножи. Такое поведение чаще встречается среди мальчиков, чем среди девочек.

- сексуальный буллинг является подвидом физического (действия сексуального характера).

2. **Психологический буллинг** - насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональные страдания. К этой форме можно отнести:

- **Словесный буллинг** - в этом случае оружием служит голос. Может существовать в форме обидного имени, с которым постоянно обращаются к одному человеку, тем самым рая, оскорбляя и унижая его. Этот вид буллинга зачастую направлен на те жертвы, которые имеют заметные отличия в физической внешности, акценте или особенностях голоса и высокую или низкую академическую успеваемость. Обзывания могут также принимать форму намеков по поводу предполагаемой половой ориентации ученика. (Использование анонимных телефонных звонков – очень распространённая форма словесного буллинга, при котором жертвами могут стать не только ученики, но даже учителя).

- **обидные жесты или действия** (например, плевок в жертву либо в её направлении);

- **Запугивание** - основывается на использовании очень агрессивного языка тела и интонации голоса, чтобы заставить жертву делать то, что он/она не желает делать. Мимика или "взгляд" хулигана может выражать агрессию и/или неприязнь. Угрозы также используются для того, чтобы подорвать уверенность жертвы.

- **Изоляция** - инициатором использования этого метода, как правило, является хулиган. Жертва намеренно изолируется, изгоняется либо игнорируется частью класса или всем классом. Это может сопровождаться распространением записок, нашёптыванием оскорблений, которые могут быть услышаны жертвой, либо унижительными надписями на доске или в общественных местах.

- **Вымогательство**- от жертвы требуют деньги и угрожают, если он/она не отдаёт их немедленно. Могут вымогаться также завтраки, талоны или деньги на обед. Жертву также могут принуждать воровать имущество для хулигана. Такая тактика используется исключительно для возложения вины на жертву.

- **Повреждение имущества** - хулиган может сосредоточить внимание на имуществе жертвы. В результате могут быть повреждены, украдены или спрятаны одежда, учебники или другие личные вещи.

- **повреждение и иные действия с имуществом** (воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы);

- **кибербуллинг** – унижение с помощью мобильных телефонов, Интернета, иных электронных устройств (пересылка обидных, угрожающих изображений и фотографий, обзывание, распространение слухов и др.).

Буллинг – в основном скрытый для окружающих процесс, но дети, которые подверглись травле, получают психологическую травму различной степени тяжести, что приводит к тяжёлым последствиям вплоть до самоубийства. И не имеет значения, имел место физический или психологический буллинг[17].

Причины возникновения буллинга

Причиной буллинга может быть поведение взрослых (педагогов).

Взрослый в школе может по-разному участвовать в буллинге, провоцировать или способствовать такому поведению путём:

- унижения ученика, который не успевает/преуспевает в учёбе или уязвим в других отношениях.

- негативных или саркастических высказываний по поводу внешности или происхождения ученика.

- устрашающие и угрожающие жесты или выражения.

Жертвами буллинга (травли) в школе могут стать:

- двоечники;
- круглые отличники;
- любимчики учителей;
- физически слабые дети;
- дети, гиперопекаемые родителями;
- ябеды;
- дети учителей;
- страдающие заболеваниями, выделяющими их из коллектива;
- не имеющие современных электронных новинок или же имеющие самые дорогие из них, недоступные другим детям;
- вундеркинды;
- дети с нетривиальным, отличающимся от стандартного, мировоззрением («белые вороны»);
- дети плохо обеспеченных (бедных) родителей;

- представители национальных меньшинств;
- представители сексуальных меньшинств.

Есть случаи, когда жертвами травли становились учителя.

Типы буллинга

Физическая агрессия. Самая очевидная форма. Она возникает, когда дети или взрослые используют физическое насилие для получения власти и контроля. Обычно они крупнее, сильнее и намного агрессивнее сверстников. К физическому буллингу можно отнести пинки, удары, пощечины, толчки и другие способы причинить вред. В отличие от других форм, физический буллинг легко выявить. Поэтому именно его обычно представляют люди, когда речь заходит о травле. Кроме того, исторически школы и представители власти уделяют ему намного больше внимания, чем другим, более скрытым формам.

Вербальное запугивание. Для получения власти и контроля агрессоры используют слова, утверждения и публичные оскорбления. Обычно этот вид травли характеризуется безжалостными обидными выпадами, направленными на унижение, причинение боли другому человеку. Агрессоры выбирают жертву, основываясь на внешних качествах и поведении. Такие агрессоры нередко издеваются над детьми с особенностями развития. Вербальное запугивание и травлю в детском коллективе зачастую сложно выявить, потому что большая часть столкновений происходит в отсутствие взрослых. В результате сложно понять, кто прав, а кто виноват. Кроме того, многие взрослые считают, что слова детей не имеют особенного значения. В итоге жертве травли обычно говорят: «Просто не обращай внимания». Целые поколения родителей преуменьшали травматические последствия вербального буллинга для детей, следуя старой поговорке: «Палкой и камнем меня можно покалечить, но слова ранить не могут». Однако жертвам травли подобная «мудрость» не помогает, потому что на самом деле она лжива. Исследования доказывают: вербальное запугивание и публичные оскорбления приводят к серьезным последствиям и оставляют глубокие эмоциональные шрамы.

Социальная травля. Эта коварная и незаметная форма буллинга зачастую ускользает от внимания родителей и учителей. Некоторые называют ее *эмоциональной травлей*. Социальный буллинг — это тип социальной манипуляции, встречающийся *в младшем подростковом возрасте*, когда дети пытаются причинить боль своим сверстниками или подорвать их социальный статус. Жертва изолируется от группы, о ней распространяют слухи, ей манипулируют, нарушают данные ей обещания. *Цель социальной травли — улучшить собственное положение в сообществе за счет контроля и унижения другого человека.* В возрасте, когда принятие сверстников является критически важным фактором эмоционального роста и ощущения внутренней стабильности, подобная жестокость может оказаться разрушительной и повлиять

на все аспекты развития личности жертвы. В целом этот *тип агрессии чаще используют девочки, особенно в пятых-восьмых классах*. Девочек, выступающих в роли агрессоров, обычно называют «дрянными девчонками» и «подружками, которые хуже врага». Жертву, скорее всего, будут дразнить, обижать, игнорировать, исключать из группы и запугивать. *Хотя социальный буллинг часто встречается в средней школе, этой возрастной группой он не ограничивается*. На самом деле некоторые агрессивные менеджеры нередко прибегают к использованию аналогичных методов.

Кибербуллинг. Когда подросток использует Интернет, мобильный телефон или другие технологии, чтобы преследовать, угрожать или ставить другого человека в неловкое положение, мы называем это кибербуллингом. Если в процесс вовлечен взрослый, это называется киберсталкингом (От англ. *stalking* - «преследование»). К кибертравле относится размещение неприятных изображений, публикация онлайн-угроз, отправка оскорбительных писем и комментариев. Подростки постоянно «подключены к Сети», и потому кибертравля становится все более популярной. Эта форма запугивания более безопасна для агрессоров — их просто-напросто сложнее выследить. Киберагрессоры часто пишут то, что сказать человеку в лицо просто не осмелились бы. Технологии анонимизируют процесс, отдаляют человека от ситуации. В результате онлайн-травля может принимать особенно жестокие формы. К ней присоединяются люди, которые в реальности вряд ли участвовали бы в травле, - виртуальность способствует запуску механизмов воздействия толпы. Жертвам кибербуллинга кажется, что она касается всех аспектов их жизни и никогда не закончится. Агрессоры могут достать их в любое время, в любом месте: злое сообщение можно получить, даже лежа в собственной кровати. Захлестывающее с головой ощущение незащитности приводит к тому, что жертвы кибербуллинга становятся крайне уязвимыми. Учитывая широкие возможности, которые открываются агрессорам благодаря развитию технологий, нужно признать, что последствия кибертравли могут быть очень серьезными.

Сексуальное преследование характеризуется повторяющимися, вредными и унижающими действиями, направленными на сексуальность человека. В качестве примеров можно привести унижение, грубые комментарии, вульгарные жесты, нежелательные прикосновения, сексуальные предложения и порнографические материалы. Например, агрессор может грубо озвучить свое мнение о внешности девушки, ее привлекательности, сексуальном развитии или сексуальной активности. В крайних случаях сексуальное преследование приводит к сексуальному насилию.

Девочки зачастую подвергаются сексуальному преследованию со стороны мальчиков и даже других девочек. Мальчики позволяют себе неуместные прикосновения, грубые комментарии, относящиеся к их телам, или предложения переспать. Девочки могут обзываться («шлюха», «проститутка»), делать

болезненные замечания о внешности или физической форме, участвовать в коллективном «опозоривании» за сексуальное поведение (В английском это поведение обозначается специальным термином «slut-shaming» — «посрамление проститутки»). Аналогичным образом некоторых мальчиков называют «геями» (вне зависимости от их истинной сексуальной ориентации) и используют это как средство остракизма, проявления агрессии в отношениях. Безусловно, такое поведение вредит и разрушает общее ощущение благополучия.

Сексуальная переписка также может закончиться сексуальным преследованием. Вам наверняка не раз попадались видеосюжеты и печатные статьи с примерами подобных ситуаций с участием знаменитостей. **Вот как это работает:** девушка высылает свою фотографию в сообщении молодому человеку. Когда они разрывают отношения, он показывает снимки всем одноклассникам. В результате девушка становится объектом сексуального преследования: окружающие смеются над ее телом, обзываются, позволяют себе вульгарные комментарии в ее отношении. Некоторые парни даже рассматривают подобные ситуации как открытое приглашение к действиям сексуального характера. **В итоге жертва не только подвергается травле, но и переживает предательство в близких отношениях, вторжение в личное пространство;** такие формы кибербуллинга оказываются особенно болезненными. Если, оказавшись в подобной ситуации, девушка не обратится за помощью, скорее всего, в будущем у нее возникнут проблемы с доверием, она будет испытывать проблемы в отношениях, особенно с мужчинами.

Травля, основанная на предвзятости. *Этот вид запугивания основывается на предрассудках,* которые существуют как у подростков, так и у взрослых в отношении представителей других рас, религий или сексуальных ориентаций. Такое запугивание нередко соседствует с кибербуллингом, вербальными оскорблениями и запугиванием, социальной и физической агрессией, а иногда даже и с сексуальным преследованием. В подобной ситуации «выделяющихся» по каким-либо критериям людей пытаются изолировать от остальных. Этот вид травли принимает очень жестокие формы, иногда приводя к преступлениям на почве ненависти. Если ребенка преследуют на почве расовых, религиозных или сексуальных различий, нужно сообщать об этом представителям власти [10].

2.2. Личностные характеристики участников буллинга, и их роли

Любой участник образовательных отношений при стечении определенных обстоятельств может быть вовлечен в насилие. Жертвой, обидчиком или свидетелем насилия потенциально может стать каждый учащийся. Тем не менее, можно выделить наиболее типичные личностные особенности, характерные для обидчиков, пострадавших и свидетелей.

Как правило, дети и подростки, которые становятся *обидчиками*, – это уверенные в себе, склонные к доминированию в группе и подчинению других, морально и физически сильные, эмоционально импульсивные и легко приходящие в состояние гнева и агрессии, с низким уровнем эмпатии к своим жертвам, часто «задирающие» не только своих сверстников и более младших, но и взрослых (учителей, родителей, представителей органов правопорядка). Тревожность, обусловленная семейным неблагополучием, напряженными отношениями с родителями, учебной неуспеваемостью и завистью к более успешным ученикам из благополучной семьи, может создавать угрозу для статуса доминантных детей и подростков. Обращение к насилию позволяет им утвердить свой статус в классе или группе, школе или училище силой, вызовом учителям, унижением сверстников или более младших, а иногда и более старших учащихся, удержанием всех в страхе.

Как уже отмечалось, практически любой ребенок или подросток может стать **жертвой** травли. Например, ребенок, который по каким-то причинам поменял школу или класс в середине года. Ребенок, который сильно отличается по любым признакам от других детей. Однако некоторые особенности детей увеличивают риск того, что ребенок может подвергаться травле.

Выделяют факторы риска (общие характеристики) возможных жертв буллинга:

- **Дети с более высоким уровнем тревожности, чем в среднем в группе.** Им часто не хватает уверенности, жизнерадостности, она нередко кажется грустными.

- **Низкая самооценка и негативное представление о себе.** Они могут создавать впечатление, что не смогут оказать активное сопротивление, когда на них нападают сверстники; не умеют адекватно реагировать на агрессию, становятся «легкими» объектами нападков и травли.

- **Отсутствие друзей в группе и трудности в выстраивании и поддержании близких отношений со сверстниками,** препятствуют формированию защищающих отношений в классе, поддерживает представление ребенка о себе как закономерном объекте травли.

- **Для мальчиков в определенном возрасте становится важной физическая сила. Ребенок, подвергающийся травле часто физически слабее своих сверстников, что наряду с его особенностями реагирования снижает возможности ребенка противостоять нападкам со стороны сверстников.**

- **Особенности внешности.** Полнота, отчетливые недостатки внешности, непривлекательность, плохая одежда и другие внешние признаки, к которым легко придраться, начать дразнить ребенка, особенно не умеющего постоять за себя.

- **Особенности поведения.** Дети, которые плохо учатся, чрезмерно подвижные и невнимательные, вспыльчивые (не умеющие управлять своей агрессией), не умеющие держать дистанцию, с нелепыми проявлениями, раздражающими окружающих и т.п.

- **Объектами травли могут стать дети, принадлежащие к этническому, национальному или религиозному меньшинству.**

- **Нетрадиционная сексуальная ориентация** универсальный фактор высокого риска травли. Часто подвергаются издевательствам и подростки, поведение которых выглядит недостаточно маскулинно («по – девчачьи»).

- **Повышенная тревожность по отношению к своему телу («телесная тревожность»):** может бояться боли, плохо справляться с физическими играми, спортивными занятиями, любым физическим противостоянием, либо обладать плохой координацией (касается преимущественно мальчиков).

Жертвой буллинга легко может стать чувствительный, тихий, замкнутый, пассивный, послушный, застенчивый ребенок, который легко и часто плачет, а также избегает прямой конфронтации в общении, испытывает трудности с самоутверждением в группе сверстников.

Признаки жертвы в сравнении с буллером (на основе исследований, проведенных в англосаксонских странах)

Жертвы	Буллеры
Личностные черты	
Боязливость, неловкость, заниженная самооценка или чувство собственной неполноценности, физическая слабость; любит быть дома и наслаждается хорошими семейными отношениями; стеснительность, необщительность, трудности в коммуникации, при атаках реагирует криком, хотя в определенных обстоятельствах жертвой может стать любой человек (активный, способный себя защитить и т.д.)	Агрессивен по отношению к своим родителям, учителям, братьям, сестрам, сверстникам; верит в свою силу; пользуется популярностью у противоположного пола («мачо»); проявляет независимость, считает себя «крутым» и пользуется большей популярностью, чем жертва; считает, что жертва заслужила наказание; практически не испытывает стыда и чувства вины; не склонен к проявлению эмпатии; хорошее чувство юмора, хороший «оратор», уверенно врет, обладает артистизмом, сам верит в то, что говорит
Семья	
Чрезмерно оберегаемый; зависит от семьи, тесные связи с семьей, но и имеет больше семейных проблем, чем у тех, кто не подвержен буллингу	Недостаточно присмотра со стороны семьи; недостаточно сердечных и эмпатических отношений между семьей и «буллером»; непоследовательное осуществление контроля и попыток привить дисциплину со стороны семьи; наказания в случае проступков то слишком сильные, то вообще отсутствуют; гораздо больше проблем в семье, чем у тех, кто не подвержен буллингу
Физические факторы	
Физически слабый, не способный себя защитить; недостаточно энергии, младше и меньше, чем буллер; недостаточно внешне	Сильного и крепкого телосложения; спортивный; энергичный и активный; слабо чувствителен к боли; старше и сильнее, чем

Главной проблемой жертвы является то, что ее самосознание постоянно подвержено давлению. В результате этого может возникать комплекс неполноценности.

Сначала жертва чувствует себя немного неуверенно, но постепенно начинает все больше сомневаться в своих силах, возможностях и способностях, также она боится оказаться в неприятной ситуации. Жертве все время кажется, что ребята, домочадцы постоянно хотят унижить ее, а также показать ее ненужность и бесполезность.

У человека начинает возникать страх, что если бы он не был таким, то ребята относились бы к нему по-другому. Также возникает страх, что если перейти в другую школу, то там это не повторится. Жертва считает, что она ничего не сможет сделать хорошо. Непосредственным выводом всего этого является то, что жертва начинает считать себя плохим человеком, а также признает, что те, кто ее принижают, по сути, правы.

Такого рода мысли оказывают очень сильное действие на самосознание, самоощущение и самооценку человека.

Так, беседуя с человеком, который чувствует, что против него настроен весь мир, можно заметить его насторожённую, нелюбезную поведенье, постоянную боязнь и проявление агрессии.

Обычно такой человек не нравится одноклассникам, от него постоянно отворачиваются, пропадает желание с ним общаться. Да и сам он производит плохое впечатление.

Подобного рода проблемы характерны для многих жертв буллинга, так как жертва постоянно находится в стрессовой ситуации. Человек чувствует себя неуверенно, от каждого он ждет пакости, каждый для него враг и обидчик. В целях самозащиты от нападков и грубостей человек сам начинает грубить.

Жертва буллинга не ждет понимания и дружелюбия. Их поведение является результатом подобного отношения к ним. Только в том случае, если это будет понято, то возможно попытаться найти с такими людьми общий язык. Однако это очень непросто.

Провоцирующие особенности жертвы. К данной категории относится достаточно неоднородная группа детей, которые имеют определенные особенности личности. Наличие данных особенностей может выступать в качестве раздражающего фактора для большинства условно толерантных ровесников.

Фактически здесь речь идет о явлении «инаковости» в детских коллективах. «Необычная» манера говорить, «необычный» смех ребенка, «необычный» юмор с точки зрения «обычных» школьников может выступать достаточным поводом для того, чтобы к «этим необычным» относился негативно. В качестве провоцирующего фактора для начала проявления буллинга может быть неосторожное поведение таких детей, которое не несет в себе злого умысла. Так, гиперактивный ребенок может случайно задеть «спокойного» одноклассника. В

таких группах наблюдается преобладающее большинство подростков с акцентуацией характера, детей, которые имеют познавательные и поведенческие нарушения резидуально-органического генеза, детей-невротиков и детей с расстройствами шизоидного круга.

Стигматизация – это расовые и физические особенности ребенка. Под физическими особенностями понимают не только физические аномалии, такие как расщепление верхнего неба или нейросенсорная тугоухость, но и определенные фенотипические особенности. В качестве примера можно отметить необычный тембр голоса, рыжий цвет волос, форма ушных раковин. Для детей такие особенности могут выступить в качестве побудительного мотива для травли.

Жертве можно помочь, если:

- Вместе с другими школьниками составить список утверждений, в которых однозначно выражается протест против буллинга, и вывесить этот список в классе (или по всей школе).
- В ролевой игре разыграть имевшие место ситуации буллинга и поупражняться вести себя в них спокойно, но уверенно.
- Научить жертву, глядя в зеркало, спокойно и уверенно говорить «нет» или «оставь меня в покое». Таким образом буллер, ищущий в жертве признаков слабости, получает решительный отпор.
- Помочь ему научиться ходить, держа себя прямо, излучая уверенность, вместо того чтобы передвигаться ссутулившись, боязливо озираясь и т.п. Когда буллер ищет и выбирает свою жертву, язык тела имеет большое значение. Жертва посылает буллеру невербальные сигналы, сообщая ему: «я слаб и не могу себя защитить».
- Используя юмор: очень трудно притеснять человека, который не хочет принимать эти издевательства всерьез.
- Рекомендовать по возможности находиться в группе других ребят или по близости от шефствующего старшеклассника.
- Уверить его, что он, как жертва буллинга, не виноват в нем.
- Дав понять ребенку, ставшему жертвой буллинга, что его любят. Очень часто такие дети не верят, что они способны кому-то нравиться.
- Помогая избавляться от плохих привычек, способствовавших буллингу (например, привычке ковыряться в носу, ябедничать, скидывать с парты вещи других детей и т.п.).
- Поддерживать их сильные стороны. Можно, например, дать такому ученику какое-то поручение в классе (например, обслуживать работу видеопроектора), с которым бы он хорошо справлялся, чтобы повысить его уважение к себе и признание со стороны других ребят.

Агрессор. Агрессивное поведение и травлю подробно изучают и тщательно отслеживают из-за трагического роста массовых расстрелов — особенно в школах, а также убийств и суицидов среди учащихся, которые были жертвами и в какой-то момент решили добиться возмездия. Это крайнее проявление *обратной стороны феномена травли* — когда *жертва в конечном итоге превращается в агрессора*.

Исследования показывают, что некоторые агрессоры страдают от *нарциссического расстройства личности*. Или же у агрессоров возникают сложности в интерпретации, понимании социальных ситуаций и действий других людей. Например, ученик может случайно врезаться в такого агрессора в коридоре - и тот расценит столкновение как нападение, воспримет это как триггер и развернет травлю, начав «мстить».

Вести себя агрессивно дети учатся дома: у родителей или старших братьев и сестер, склонных к запугиванию. Иногда взрослые намеренно или ненамеренно поощряют такое поведение. Например, иногда ребенок обнаруживает, что агрессия по отношению к родителю позволяет избежать выполнения домашних дел (негативное подкрепление) или что запугиванием можно добиться какого-либо удовольствия (неверное использование позитивного поощрения со стороны родителей). Каждый (ведь все мы когда-то были детьми) читатель, в особенности те из вас, кто сейчас сам стал родителем, наверняка участвовал в реализации подобного поведенческого паттерна или как минимум за ним наблюдал. ***Вот как работает этот механизм.*** Сначала ребенок бесконечно жалуется на то, что ему нужно убирать игрушки, - в конце концов родителю надоедает, и он(а) убирает все сам(а).

Без сомнения, аналогичные случаи вы не раз замечали, стоя в очереди в магазине. Ребенок бьется в истерику до тех пор, пока папа или мама не купит ему конфету. Эффект подобного негативного и позитивного подкрепления со временем только усиливается, потому что оно постоянно повторяется, — и через какое-то время сломать схему становится очень сложно.

Обычно запугивающее поведение вызвано напряжением в жизни самого агрессора. Зачастую агрессоры и сами становились жертвами запугивания, ими движет неуверенность. Им хочется контролировать других людей, манипулировать ими, чтобы чувствовать свое превосходство. Они злятся на собственную боль и перенаправляют злость на других людей — тех, кого считают более слабыми и/или непохожими на себя. Действуют они преднамеренно: наносят эмоциональные или физические травмы одному или нескольким людям многократно. Эффект травли — как для жертв, так и для агрессоров — может длиться долгие годы, а то и всю жизнь. Нет ничего удивительного в том, что люди, которые в детстве были агрессорами, нередко попадают в жернова

судебной системы в довольно раннем возрасте. У них также значительно выше риск возникновения наркотической зависимости и асоциального поведения.

Жертвы травли зачастую перенаправляют эмоциональное напряжение внутрь. Их личность может серьезно измениться в результате давления: например, появятся симптомы депрессии (изоляция и отказ от социального взаимодействия), низкая успеваемость или плохие рабочие показатели, грусть, незаинтересованность в других и в вещах, которые раньше были небезразличны. В некоторых случаях жертвы начинают тайно причинять себе боль: например, резать или жечь кожу. При наихудшем развитии событий они прибегают к попытке самоубийства.

Как у школьников, так и у взрослых людей можно выделить три основные особенности, характерные для всех жертв травли (проявляться может одно или несколько качеств).

Слабо развитые социальные навыки. Зачастую недостаток социальных навыков у жертв связан с трудностями в обучении: например, причиной могут быть синдром дефицита внимания и гиперактивность, дислексия. У них могут быть и определенные психологические отклонения: тревожность, расстройства поведения, чрезмерная застенчивость.

Потенциальными жертвами становятся новички (в школе или на рабочем месте), люди, не соответствующие местным представлениям о «норме».

В эту группу входят представители других культур (если человек говорит с акцентом, носит необычную одежду, предпочитает необычную еду или придерживается другой религии); люди с проблемами с весом, носящие очки или ортодонтические брекеты. Суть отличий не важна — они просто должны быть «другими».

Малое количество друзей. К сожалению, по перечисленным выше причинам у жертв может быть мало или вообще не иметься друзей. У них нет сети поддержки, а потому, когда начинается травля, агрессорам никто не мешает.

Избегание конфликтов. Жертвы не могут или не хотят отстаивать себя вербально или физически, что только стимулирует и распаляет агрессоров.

Типы жертв:

Можно выделить два основных типа жертв травли:

1. Пассивные - чтобы пассивной жертве спровоцировать агрессора, ей достаточно просто существовать. Пассивным людям трудно выражать мысли, чувства и желания. А когда они пытаются это сделать, то используют всегда

непрямую самоуничижительную форму. Они не борцы (ни на словах, ни на кулаках), а потому позволяют другим себя унижать. Агрессоры в восторге.

2. Проактивные - проактивным жертвам обычно недостает социальных навыков: это раздражает других и привлекает агрессоров. Как и пассивные жертвы, эти люди не любят бороться, а если вступают в противодействие, то чаще безуспешно. К сожалению, они обычно сами провоцируют столкновения, вследствие чего направленная на них агрессия кажется обоснованной. Проактивные жертвы нередко испытывают трудности в обучении - из-за дефицита внимания или гиперактивности, которые раздражают других.

3. Выявление потенциальных жертв травли - если человек подвергается буллингу во взрослом возрасте, скорее всего, его травили и в детстве. Если вы знаете ребенка, которого, как вам кажется, могут травить, обратите внимание на следующие особенности.

Личные особенности

- Недостаточно развитые социальные навыки.
- Стеснительность или недостаток умения за себя постоять.
- Мало или совсем нет друзей.
- Редко или никогда не получает приглашений на вечеринки/встречи других детей.
- Небольшой рост.

Физические свидетельства травли

- Пропадают вещи.
- Пропадают деньги или то, что было на них куплено.
- Синяки, порезы и ссадины непонятного происхождения.
- Порванная, окровавленная или грязная одежда.

Поведение

- Притворяется больным, чтобы избежать нахождения рядом с обидчиком.
- Боязнь идти в школу
- Пропуски занятий в школе.
- Избегание неконтролируемой обстановки (обеденного перерыва, перемен, посадки и высадки из школьного автобуса).
- Грусть/депрессия.
- Ночные кошмары.
- Снижение успеваемости.
- Желание носить с собой оружие.

Неважно, к какой возрастной группе относится жертва, ей следует обратиться за помощью в разрешении ситуации, а также осваивать стратегии преодоления, в частности — связанные с развитием навыков общения. Обращение к психологу на ранних стадиях может помочь пережить опыт травли с минимальными последствиями и предотвратить ее долгосрочный эффект (в том числе формирование склонности в будущем вступать в токсичные отношения) [10].

Распределение ролей в ситуации буллинга

- Основной агрессор (лидирующий нападающий, тот, кто является инициатором буллинга)
 - Дети, участвующие в травле (присоединившиеся к лидеру).
 - Дети – свидетели, подкрепляющие травлю (занимают пассивную позицию, но находятся на стороне агрессора, смеются, подбадривают).
 - Дети-наблюдатели (внешне проявляющие нейтральность, не вмешивающиеся в сам процесс буллинга).
 - Жертва (объект агрессивных действий).
 - Защитники (дети, которые занимают открытую позицию против процесса травли, они противодействуют агрессору, присоединяясь к жертве, поддерживая жертву эмоционально).

Жертвой, обидчиком или свидетелем насилия потенциально может стать каждый учащийся.

Личностные особенности участников буллинга.

Агрессор.

Уверенный в себе, обладает высокой самооценкой, склонен к лидерству и доминированию в группе, обладает импульсивностью эмоциональных реакций и поведений, имеет низкий уровень эмпатии, нарушены система ценностных ориентаций, уважение к личности, ценность жизни и здоровья другого человека в ней отсутствуют, либо находятся на крайне низких местах. Могут иметь повышенную тревожность, формирующуюся вследствие семейного неблагополучия. Процесс буллинга помогает им утвердиться в своем статусе лидера.

Жертва.

Имеют низкую самооценку, негативное представление о себе, часто таким детям характерна тревожность, они чувствительные, эмоциональные, предпочитают избегать прямой конфронтации со сверстниками. Имеют проблемы с налаживанием взаимоотношений со сверстниками в группе. Часто такие дети физически слабые, имеют какую-нибудь особенность внешности, выделяющую его из общей массы. Часто дети, подвергающиеся травле импульсивные, не имеют сформированного представления о том, какое поведение считается в данной группе нормативным. Травле подвергаются обучающиеся, принадлежащие к этническому, национальному, религиозному меньшинству.

Роли, которые выполняют дети и подростки в группе, классе:

- **Лидер.** Это может быть не самый умный, не самый красивый или самый сильный. Это тот ученик, который может заинтересовать других, способен повести за собой, берет на себя ответственность за происходящее. Лидер есть в любой группе.

- **Группа поддержки лидера.** Лидер не может быть лидером, если не имеет группы поддержки. Вокруг него должны быть люди, которые берут с него пример, выполняют задумки, поддерживают, поощряют. Это может быть не весь класс, это достаточно ограниченная группа, количество человек в «группе поддержки» может варьироваться в зависимости от количества самой группы, ценностей, транслируемых лидером. В группе поддержки оказываются те ученики класса, которые считают, что лидер действительно знает, куда вести, и готовы за ним идти.

- **Оппозиционный лидер.** Это тот, кто не соглашается с мнением лидера, сопротивляется, противопоставляет свое мнение мнению лидера и группы поддержки. Как правило, это человек обладающий достаточно развитой силой воли, смелый, решительный. Оппозиционный лидер всегда предлагает альтернативные варианты предлагает альтернативы.

- **Группа оппозиционного лидера.** Оппозиционный лидер также может существовать только со сторонниками.

- **Эксперт.** Этот ученик пользуется авторитетом членов группы класса в какой-то определенный момент, к нему обращаются, если группе надо о чем-то узнать. Экспертов может быть несколько, они могут меняться в зависимости от потребностей группы и наличием у одного из членов группы, класса знаний, превышающих общие по интересующему всех вопросу. Например, увлеклась вся группа или часть группы шахматами. И выяснилось, что где-то есть в классе Миша, который шахматами увлекается давно, у него даже есть спортивный разряд по этому виду спорта. Миша на определенное время становится экспертом – к нему обращаются, у него спрашивают, с ним советуются.

- **Переводчик.** Эта роль очень часто встречается в негетерогенных группах, то есть в группах, в которых есть много различий между ее членами. Подростковые классы в общеобразовательных школах чаще всего являются негетерогенными группами. Как правило переводчик бывает еще и переговорщиком. Это сильная и мощная роль, это тот человек, который переводит с «одного» языка на «другой». Потому что в классе есть разные люди, с разными навыками коммуникации. На эту роль годятся дети с развитой речью, которые не рвутся в лидеры и которым не нравятся конфликты, они остаются нейтральными по отношению ко всем членам группы, класса. За это их уважают и с ними считаются.

- **Шут.** Подросток, играющий в группе эту роль, идет «по грани», он одновременно и развлекает, и раздражает. И он один, шуты не существуют группами. Характеристика шута – высокий интеллект. Обычно за эту роль бывает конкуренция.

- **Волшебник.** Это ученик, который отвечает за связь группы с «потусторонними силами». Забавная, хорошая роль. Ее может исполнять человек, который может заинтриговать и фантазировать, вдохновенно молотить чушь. Это всегда творческий и неординарный человек.

- **Протоколист.** Ученик, исполняющий в классном коллективе эту роль, зануда и педант, он слушает, запоминает и напоминает другим, что они намеревались делать и куда собирались идти. Роль протолиста очень важна, он зачастую подменяет лидера. Это - организатор. Несмотря на то, что часто всех раздражает, но тоже пользуется уважением, так как с его помощью группа часто избегает конфликтов с педагогами.

- **Козёл отпущения.** Если в группе хороший лидер, то козла отпущения в ней не будет. Наличие козла отпущения – это всегда ошибка лидера. Это роль того, на ком отыгрываются. На нем отыгрываются все, и никто не встает на его защиту. Это потенциальный объект для буллинга.

Кто находится в группе риска, может стать «козлом отпущения»:

- Ученик, который может играть только одну роль, не обладающий гибкостью в поведении и в социальной взаимодействии.

- Ученик, который чем-то резко отличается от группы.

- Ученики с неадекватной самооценкой. Неадекватная самооценка - это вина родителей и среды. Это не слишком высокая, не слишком низкая, а именно неадекватная самооценка. Либо ребенка все захваливают, и он к этому привыкает. Либо, наоборот, его все недооценивают и ругают за все подряд, и он привыкает к этому. А на самом деле он может быть совсем другим. Самооценка не должна быть высокой, она должна быть адекватной.

Что нужно, чтобы не допустить травли.

Не зацикливаться на одной роли.

Устроить так, чтобы ученик попробовал на себе несколько ролей. Чем больше у него опыта пребывания в разных ролях - если он где-то был лидером, где-то волшебником, где-то экспертом, тем меньше шансов у него попасть в позицию козла отпущения.

Что делать, если вы уверены, что ученик стал объектом буллинга.

Первое, что нужно сделать – если уже доказано, что это буллинг – выводить ребенка из этой группы. Анализ, разучивание групповых ролей, работа с самооценкой – все это потом. А сначала изменить среду, в которой этот ребенок учиться, общается. Потому что роль козла отпущения, в отличие от всех остальных позитивных ролей, разрушает личность. И чем дольше он в этой роли пребывает, тем больше разрушается личность[3].

Раздел 3. Выявление обучающихся, подвергающихся буллингу

3.1. Диагностические признаки вовлеченности обучающихся в буллинг

Признаки того, что ребенок может оказаться жертвой буллинга:

1. **Множественный стресс.** Речь идет о том, что жертвы травли обременены множеством проблем. Плохое здоровье, низкий социальный статус, неудовлетворительные отношения со сверстниками, большие семьи, выраженное социальное неблагополучие, а также низкие компенсаторные возможности – все это весьма характерно для жертв травли.

2. **Провоцирующие особенности жертвы.** Так называемые провоцирующие жертвы – это достаточно неоднородная группа детей и подростков, которые вследствие особенностей их личности на поведенческом уровне могут являться раздражающим фактором для большинства их условно толерантных ровесников.

Фактически речь идет о феномене «инакости» в детских коллективах. «Необычная» манера речи, «необычный» смех, «необычный» юмор и т.д. уже, с точки зрения «обычных» школьников, может явиться достаточным поводом для негативного отношения к «этим необычным». Провоцирующим поводом к началу травли может стать неосторожное (без злого умысла) поведение таких детей и подростков, например, гиперактивный ребенок случайно задел «спокойного» одноклассника. Именно в этой группе наблюдается преобладание акцентуированных подростков, детей с познавательными и поведенческими нарушениями, детей-невротиков и несовершеннолетних с расстройствами шизоидного спектра в рамках пограничной психопатологии.

3. **Стигматизация** – расовые (национальные как вариант) и физические особенности ребенка. Под последней подразумевают не только наличие явных физических отличий, например, заячью губу или тугоухость, но и некоторые фенотипические особенности. Рыжий цвет волос, необычный тембр голоса, форма ушных раковин и т.д. для определенной категории детей и подростков могут явиться побудительным мотивом к травле своих ровесников. Поэтому в процессе работы с детьми при соответствующей настроенности врачи и социальные работники могут заподозрить среди них пострадавших от травли уже по совокупности информации, полученной при сборе анамнеза и осмотре. Тот же осмотр должен побуждать специалистов оценивать степень достоверности объяснений детьми и подростками мелких ссадин и гематом в случае обнаружения таковых на теле несовершеннолетнего. Особенно это актуально для травматологов. Названные выше исследования показывают, что большинство жертв травли длительное время скрывают свою проблему, даже в случае явного физического насилия. Гораздо реже дети и подростки признаются в этом или же активно об этом сообщают.

Не существует определенного психологического портрета жертвы буллинга, который смог бы помочь в диагностике этой травматической ситуации у пострадавших детей. Тем не менее, при наблюдении за такими детьми могут

проявиться следующие, характерные и для иных форм переживания буллинга, эмоциональные и поведенческие особенности.

Поведенческие особенности:

отстраненность от взрослых и других детей;
негативизм при обсуждении темы буллинга;
агрессивность к взрослым и детям.

Эмоциональные особенности:

напряженность и страх при появлении ровесников;
обидчивость и раздражительность;
грусть, печаль и неустойчивое настроение.

Важно отметить, что только сочетание нескольких признаков, а также эмоционального состояния жертвы и отношения группы к ребенку позволяет диагностировать ситуацию травли в отношении ребенка. Специалистам следует быть внимательными при работе с данными признаками, они являются поводом для обращения внимания на ребенка и на группу детей. Необходимо периодически собираться командой специалистов, работающих с конкретной группой, чтобы обсудить ситуацию, с целью выявить, к примеру, как часто ребенок жалуется на головные боли и как это связано с посещением/пропусками школы.

Физическое состояние и поведение ребенка:

- У ребенка есть следы (синяки, порезы, царапины) или рваная одежда, которые не объясняются естественным образом (т.е., не связаны с игрой, случайным падением, кошкой и т.п.);
- Часто бывает в порванной одежде, с порванными учебниками или тетрадями;
- Избегает говорить вслух (отвечать) и производит впечатление тревожного и неуверенного в себе;
- Выглядит расстроенным, депрессивным, часто плачет;
- По утрам плохой аппетит, частые головные боли, боли в желудке, расстройство ЖКТ, резкое повышение температуры;
- Беспокойно спит, жалуется на плохие сны, часто во сне плачет;
- Выглядит несчастным, расстроенным, депрессивным, или наблюдаются частые перемены настроения, раздражительность, вспышки;
- Требует или крадет деньги, чтобы выполнить требования «агрессоров».

Отношения со сверстниками:

- Ребенок регулярно подвергается насмешкам со стороны сверстников в оскорбительной манере, его часто обзывают, дразнят, унижают, либо угрожают ему, требуют выполнения пожеланий других сверстников, командуют им;
- Ребенка часто высмеивают в недоброежелательной и обидной манере;
- Ребенка часто задирают, толкают, пинают, бьют, а он не может себя адекватно защитить;
- Ребенок часто оказывается участником ссор, драк, в которых он скорее беззащитен и которых пытается избежать (часто при этом плачет);

- Ребенок часто проводит время в одиночестве, и исключен из компании сверстников. У него, по наблюдениям, нет ни одного друга в группе;

- В командных играх дети выбирают его в числе последних или не хотят быть с ним в одной команде;

Ребенок не спрашивает тему урока, домашнее задание у сверстников, если он не успел записать;

- Ребенка никогда не приглашают на праздники/вечеринки, или он сам не хочет никого приглашать и устраивать праздник (потому что считает, что никто не захочет прийти).

Школа или любое другое детское учреждение:

- Дети берут учебники, деньги, другие личные вещи ребенка, разбрасывают их, рвут, портят;

- Ребенок старается держаться рядом со взрослым;

- У ребенка резко или постепенно ухудшается успеваемость;

- Боится или не хочет идти в школу;

- Убегает из учреждения;

- Выбирает длинный и неудобный путь в школу и из школы;

- Никогда не приводит одноклассников или других сверстников к себе домой, очень редко проводит время в гостях у одноклассников;

- Нет ни одного друга в учреждении, с которым можно провести время (играть, сходить в кино или на концерт, погулять или заняться спортом, поговорить по телефону и т.п.).

Чаще всего медицинские и социальные работники, а также педагоги сталкиваются со случаями буллинга, свидетелями которых они становятся сами по месту их работы в детских учреждениях. Реже, при работе с детьми, они могут обнаружить у них переживания, связанные с уже имевшим место ранее буллингом. Это происходит при успешной диагностике случаев травли среди сверстников или же, когда дети сами сообщают специалистам о своей проблеме.

Конечно, максимальная информация может быть также получена в результате искренней беседы специалиста и пострадавшего. Однако это возможно далеко не всегда и к тому же требует особой подготовки. Настойчиво допытываться ответы ребенка или подростка на тему насилия категорически нельзя. С другой стороны, любой врач или социальный работник должен быть готов к адекватному, понимающему и сопереживающему отражению исповеди травмированного ребенка о травле другими детьми, если последний решил ему открыться. Особенно печально, когда ребенок или подросток (подросткам, как правило, это дается крайне тяжело) решается открыться взрослому, рассказать о своей беде, а взрослого по тем или иным причинам такие откровения не интересуют. Здесь может быть упущена драгоценная возможность узнать о серьезных проблемах в жизни детей и подростков, возможно даже не связанных с темой насилия. Дети в качестве доверенного лица во многих случаях склонны выбирать авторитетных взрослых. Для многих детей врач или социальный работник – это последний рубеж защиты, последняя надежда на помощь.

Особенно это актуально для врачей и социальных работников, работающих в немедицинских учреждениях: в детских домах, интернатах, специальных учреждениях для несовершеннолетних. В подобных учреждениях риск насилия вообще и жесточайшей травли, в частности, крайне высокий. Это подтверждается, в первую очередь, соответствующими виктимологическими исследованиями в отношении суицидального риска у несовершеннолетних. Во многих случаях взрослые, в том числе и специалисты в области работы с детьми, не придают значения сложным взаимоотношениям разных детей друг с другом до тех пор, пока эти отношения не становятся чрезмерными. Только тогда, когда взрослые становятся очевидцами явного насилия, они вмешиваются с разной степенью успешности для последующей безопасной жизни жертвы. На этом фоне «незначимые», «неочевидные» переживания пострадавших детей от травли для многих взрослых представляется неактуальными. Плюс к этому связанная с одним из предубеждений готовность многих взрослых реагировать на детей, и особенно на подростков, обращающихся к ним за помощью от травли, как на ябед и доносчиков.

Буллинг легко выявляется посредством наблюдения. Психологи и педагоги могут увидеть:

Первичные признаки:

- Ребенок регулярно подвергается насмешкам со стороны сверстников в оскорбительной манере, его часто обзывают, дразнят, унижают, либо угрожают ему, требуют выполнения пожеланий других сверстников, командуют им.
- Ребенка часто высмеивают в недоброжелательной и обидной манере.
- Ребенка часто задирают, толкают, пинают, бьют, а он не может себя адекватно защитить.
- Ребенок часто оказывается участником ссор, драк, в которых он скорее беззащитен и которых пытается избежать (часто при этом плачет)
- Дети берут учебники, деньги, другие личные вещи ребенка, разбрасывают их, рвут, портят.
- У ребенка есть следы -синяки, порезы, царапины, или рваная одежда - которые не объясняются естественным образом (то есть не связаны с игрой, случайным падением, кошкой и т.п...)
- Ребенок часто оказывается участником ссор и драк, но, будучи застигнутым, не пытается оправдываться, старается уйти от обсуждения.
- Дети берут у ребенка учебники, школьные принадлежности, разбрасывают и портят их.
- У ребенка часто бывает грязная одежда, порванные вещи, синяки и порезы.
- Ребенка не выбирают в командных играх.
- В начальной школе ребенок, подвергающийся буллингу будет стремиться находиться поблизости от учителя, может жаловаться или не жаловаться (зависит от личностных особенностей).
- Ребенок выглядит расстроенным, подавленным, может часто плакать.

- У ребенка резко или постепенно снижается успеваемость.

Вторичные признаки:

- Ребенок часто проводит время в одиночестве, и исключен из компании сверстников во время перемен, обеда. У него, по наблюдениям, нет ни одного друга в классе.

- В командных играх дети выбирают его в числе последних или не хотят быть с ним в одной команде.

- Ребенок старается держаться рядом с учителем или другим взрослым во время школьных перемен.

- Избегает говорить вслух (отвечать) во время уроков и производит впечатление тревожного и неуверенного в себе.

- Выглядит расстроенным, депрессивным, часто плачет.

- У ребенка резко или постепенно ухудшается успеваемость.

- Не дает списать, не подсказывают, не спрашивает тему урока, домашнее задание.

Дома

Первичные признаки:

- Возвращается домой из школы с порванной одеждой, с порванными учебниками или тетрадями.

- У ребенка есть следы - синяки, порезы, царапины, или рваная одежда— которые не объясняются естественным образом (то есть не связаны с игрой, случайным падением, кошкой и т.п...). Также присутствуют некоторые характеристики из блока

Вторичные признаки:

- Никогда не приводит домой (после школы) одноклассников или других сверстников или очень редко проводит время в гостях у одноклассников или в местах, где они играют/проводят время.

- Нет ни одного друга, с которым можно провести время (играть, сходить в кино или на концерт, погулять или заняться спортом, поговорить по телефону и т.п.).

- Ребенка никогда не приглашают на праздники/вечеринки, или он сам не хочет никого приглашать и устраивать праздник (потому что считает, что никто не захочет прийти).

- Боятся или не хотят идти в школу, по утрам перед школой плохой аппетит, частые головные боли, боли в желудке, расстройство.

- Выбирает длинный и неудобный путь в школу и из школы.

- Беспокорно спит, жалуется на плохие сны, часто во сне плачет.

- Потерял интерес к школьным предметам/занятиям, ухудшилась успеваемость.

- Выглядит несчастным, расстроенным, депрессивным, или наблюдаются частые перемены настроения, раздражительность, вспышки.

- Требуется или крадет деньги у родителей (чтобы выполнить требования «агрессоров»).

•Наличие агрессивных (часто дерущихся, постоянно задевающих и оскорбляющих других детей, импульсивных) детей должно настораживать взрослых в отношении возможности существования буллинга.

Родители дополнительно могут обратить внимание на:

- Ребенок никогда или крайне редко приводит домой одноклассников.
- Ребенка не приглашают на праздники и вечеринки.
- Не хочет ходить в школу, старается по максимуму избегать внеурочных мероприятий.
- Для дороги домой может выбирать неудобный путь.
- Требуеt, просит или крадет деньги у родителей.

3.2. Психолого-педагогическая диагностика обучающихся, подвергающихся буллингу

Сама процедура психолого-педагогической диагностики обучающихся может осуществляться как на уровне личности, так и группы.

Обучающиеся, в стенах образовательной организации проводят значительно длительное время, что дает возможность педагогам наблюдать за детьми в различных ситуациях: на уроках, на переменах, на внеклассных мероприятиях. Поэтому основным инструментом выявления обучающихся, подвергающихся буллингу, является **наблюдение**.

Проведение **беседы** отдельно с каждым ребенком, пострадавшим от травли. Важно задокументировать беседу с ребенком любым доступным способом (протокол, запись на диктофон и т.д.).

Интервью проводится со всеми участниками буллинга.

Рекомендации по проведению интервью с детьми – участниками буллинга

- Используйте открытые вопросы, избегайте вопросов, на которые можно дать односложный ответ;
- Если ребенок говорит фрагментарно, недостаточно подробно, можно возвращаться к тому или иному эпизоду отдельно. При этом надо избегать концентрации на самых травматических моментах;
- Дайте ребенку эмоционально отреагировать произошедшее;
- Используйте простые слова, избегайте специальных терминов, грамматически сложных вопросов;
- Избегайте вопросов «почему?»;
- Вместо местоимений используйте имена собственные и названия мест;
- Свяжите вопросы относительно времени с конкретными событиями и занятиями ребенка;
- При опросе по поводу сексуального насилия определите вместе с ребенком, как он называет различные части тела. В дальнейшем в своих вопросах используйте его обозначения.

С дошкольниками и младшими школьниками можно использовать рисуночные техники. При этом не следует интерпретировать рисунок; лучше обсудить реальные факты, задавать вопросы фактологического характера:

- Что он (ты) сделал?
- Как он (ты) себя повел?
- Как он (ты) ответил?
- Что происходило дальше?
- Кто в этом принимал участие? Как?

Этапы интервью

- Подготовка: перед началом интервью необходимо собрать как можно больше информации о ситуации, ребенке и семье. Определите, кто из членов междисциплинарной команды будет проводить интервью. Подготовьте помещение. Определитесь с формой проведения интервью.

- Налаживание контакта: представьтесь, помогите ребенку преодолеть страх и стеснение. Например, предложите ему рассмотреть поближе игрушки, спросите как у него настроение, как прошел день, нравится ли ему в кабинете.

- Объяснение цели и процедуры опроса: поговорите с ребенком о цели вашей встречи, в том числе о необходимости говорить правду, в соответствии с уровнем развития ребенка. Например, с маленькими детьми необходимо выяснить, как они понимают разницу между правдой и ложью, используя понятия «хорошо» и «плохо». Предоставьте возможность ребенку в определенной мере контролировать интервью: просить перерыв, переспрашивать и т.п.

- Воссоздание обстоятельств происшествия: задайте вопросы, касающиеся обстоятельств жестокого обращения и отношения ребенка к произошедшему. Начать необходимо со свободного повествования, а когда ребенок закончит свой рассказ, нужно задать вопросы для сбора недостающей информации.

- Завершение: ответьте на все вопросы, возникшие у ребенка. Объясните ему, какими будут Ваши следующие шаги. Не давайте обещаний, которые не сможете сдержать. Поблагодарите ребенка за участие вне зависимости от результатов интервью.

Рекомендации по проведению беседы с пострадавшим ребенком (жертвой)

Информация о жестоком обращении, которую необходимо собрать:

- факты насилия в отношении несовершеннолетнего и (или) пренебрежения основными нуждами ребенка со стороны родителей (законных представителей);
- продолжительность, регулярность и тяжесть жестокого обращения;
- обстоятельства выявления жестокого обращения (кто и при каких обстоятельствах обратился за помощью);
- отношение ребенка и его окружения к произошедшему;
- кто из ближайшего окружения ребенка знал о фактах жестокого обращения; если жалобы были, каков был результат, какая поддержка была оказана;

– актуальное эмоциональное и физическое состояние ребенка; считает ли ребенок, что его жизни и здоровью угрожает непосредственная опасность.

Если Вы – первый человек, кому ребенок рассказал о травле:

- сохраняйте спокойствие;
- скажите ребенку, что Вы ему верите и, что он поступил правильно, рассказав Вам о насилии;
- выслушайте его рассказ внимательно, проявите терпение, постарайтесь сдержать свои эмоции;
- скажите ребенку, что произошедшее с ним – это не его вина; • заверьте ребенка в том, что Вы сделаете все возможное, чтобы обеспечить его безопасность.

Рекомендации для проведения беседы с ребенком-агрессором.

Цель проведения интервью с ребенком-агрессором - получение информации об обстоятельствах случая:

Что произошло?

О чем ты думал, когда это делал?

Что ты думаешь об этом после, сейчас?

На кого повлияло то, что ты сделал? Каким образом?

Как ты считаешь, что тебе необходимо сделать, чтобы исправить ситуацию?

Как можно сделать так, чтобы подобная ситуация не повторилась?

В работе с агрессором важно:

1. Попытаться выяснить его мотив к изменениям. Что для него важно. Для чего он будет менять свое поведение.

2. Говорить о последствиях для агрессора, а не для жертвы, так как детям-агрессорам трудно сопереживать и проявлять эмпатию.

3. Задавать больше открытых вопросов (начинаются с вопросительных слов, требуют развернутого ответа, а не только «да-нет»):

- Кто там был?

- Кто что делал?

- Как это выглядело?

- Что происходило?

- Как он (ты) себя повел?

- Как он (ты) ответил?

- Что происходило дальше?

- Кто в этом принимал участие? Как?

Вместо вопроса «почему?» (заставляет ребенка оправдываться) использовать вопросы «зачем?», «чего ты хотел, когда это делал?», «с какой целью ты это делал» (проясняет мотивацию ребенка, поможет определить дальнейшие формы работы психолога с ребенком).

4. Задавать вопросы по одному, давать ребенку время на обдумывание ответа. Когда вопросов много подряд, непонятно, на какой отвечать.

5. Важно, чтобы ребенок признал, какие именно действия он совершал в отношении жертвы: «Что конкретно ты делал NN?». Предложить ребенку письменно описать все случившееся, предпочтительно отразить это в заявлении (Приложение 2 - Форма заявления для ребенка).

2) побеседовать отдельно с каждым членом группы агрессоров и получить от них письменное изложение инцидента и предшествовавших инциденту событий или подобных случаев (помнить, что буллинг – это неоднократные конфликты или столкновения, это система, серия издевательств одних детей над другими) (Приложение 3 - Форма объяснительной для обидчика). Для объяснения происшедшего можно использовать рисуночные техники, т.е. предложить ребенку нарисовать, что конкретно происходило, кто участвовал, как это выглядело. При опросе важно уделять внимание не интерпретациям рисунка, а фактам, отраженным в рисунке.

3) объяснить каждому члену группы обидчиков, что он нарушил правила поведения, и указать меру ответственности за содеянное. Если обидчик заявил, что это была шутка, обратить его внимание при обсуждении данного случая на то, что это не смешно. Если действия обидчика прикрывались игровой формой, зафиксировать, кто ещё из детей принимал участие в такой «игре».

4) собрать группу свидетелей и предложить каждому её члену рассказать свидетелем каких ситуаций они выступали, какова была их роль в этом, каково их отношение к происшедшему, ко всем участникам буллинга.

5) составить дальнейшие планы работы со всеми участниками:

- с жертвой – план индивидуальной реабилитации в зависимости от тяжести случая буллинга;

- с обидчиками – план коррекционной работы.

- со свидетелями - план коррекционной или реабилитационной работы, в зависимости от степени вовлеченности свидетелей в буллинг и их ролей в нем.

План профилактических мероприятий должен быть составлен для всей группы несовершеннолетних.

б) подготовить членов группы к встрече с остальными ребятами с целью предотвратить искажение информации при обсуждении подростками случая. Несовершеннолетних необходимо спросить: «Что вы собираетесь сказать другим ребятам, когда выйдете отсюда?».

7) поговорить с родителями или родственниками детей-обидчиков и детей-жертв, показать им письменные объяснения ребят с целью разъяснения возможных причин и последствий такого поведения со стороны несовершеннолетних, а также информирования о формах дальнейшей работы с ним;

8) Пересмотреть ведение журнала происшествий с записью всех инцидентов, с письменными объяснениями детей и принятыми мерами. В журнал внести отдельный раздел о случаях буллинга и регулярно обсуждать со специалистами возникающие случаи.

9) Обучить с помощью психолога детей, чаще всего попадающих в положение жертвы, методам психологической защиты.

10) Обучить с помощью психолога детей-агрессоров способам контроля над гневом.

Скажите ребенку, подвергшемуся насилию:

1. Я тебе верю.
2. Мне жаль, что с тобой это случилось.
3. Это не твоя вина.
4. Хорошо, что ты мне об этом сказал.
5. Я постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность.

Анкетирование¹ – с целью определить уровень сформированности ценностных ориентаций школьников, а также изучить воспитательные практики школ.

В анкетировании принимали участие обучающиеся 6 и 8 классов, которые выполняли диагностические задания, направленные на оценку метапредметных результатов обучения, а также отвечали на вопросы анкеты.

В целях оценки сформированности ценностных ориентаций, было также проведено анкетирование классных руководителей классов, принимающих участие в исследовании, и представителей администрации общеобразовательных организаций.

Таким образом, в состав исследовательского инструментария вошли: диагностические задания для обучающихся 6 и 8 классов, направленные на оценку метапредметных результатов освоения основной образовательной программы; инструментарий по оценке системы воспитательной работы на уровне ОО (анкета для обучающихся 6 классов и 8 классов, анкета для классных руководителей классов и для представителей администрации ОО).

По результатам анкетирования была рассчитана система индексов, отражающих сформированность ценностных ориентаций обучающихся, а также система индексов, характеризующих воспитательные практики образовательной организации [20].

Методы исследования обучающихся, подвергающихся буллингу на уровне личности и группы.

В исследовании использовались следующие методики:

1. Социометрия. Социометрия позволяет определить взаимоотношения в классе, разделения на группировки, выявить:
 - «звезд» - лидеров класса, которым отдается большинство голосов;
 - «предпочитаемых» - предпочитаемые лидеры, которые набрали количество голосов выше среднего;
 - «принятых» - участники группы набравшие среднее количество

¹ Оценка воспитательного потенциала общеобразовательных организаций на основе мониторинга сформированности ценностных ориентаций обучающихся «ФИОКО», 2021 г.

голосов;

- «пренебрегаемых» - участники группы, которыми пренебрегают остальные участники и набравшие количество голосов меньше среднего;
- «отвергаемых» - участники, которые получили большое количество отрицательных выборов;
- «изолированных» - участники группы, не получившие ни одного голоса.

Таким образом, мы определяем предполагаемых «жертв» и «обидчиков» в классе.

2. Социометрическая анкета Л. Десев Целью данной анкеты было выявление низкостатусных младших подростков в группе и причины их неприятия; выделение наиболее предпочитаемых подростков группой. Социометрическая анкета состояла из шести вопросов: три положительных и три отрицательных выбора, с пояснением причины выбора этих сверстников.

3. Методика изучения самооценки.

4. Методика Т. Лири. ДМО (Диагностика межличностных отношений)

5. Анкета для классных руководителей.

6. Опросник по буллингу (оценка себя). Опросник состоит из 11 тем и 94 утверждений-ответов. Подростку необходимо обвести номера тех утверждений с описанными в них действиями, из которых он сталкивался. Темы касаются различных вариантов буллинга – отвержение, насилие, вербальное насилие, угрозы и т.п. Также поднимаются темы о том, как часто это продолжается, кто принимает участие в буллинге и как давно это началось.

Темы: 1. Твое общение

- Другие не дают тебе свободно говорить
- Другие оказывают на тебя давление
- Другие отказывают тебе в общении

2. Другие отвергают тебя

3. Другие заставляют тебя делать то, что тебе неприятно

4. Негативные восприятия другими

5. Насилие или угрозы насилия

6. Я уступаю нападающим на меня (в силе, в споре, в умении найти подходящий ответ) Далее следуют вопросы о продолжительности и участниках буллинга.

7. Как часто в отношении тебя совершаются действия, о которых ты прочитал выше?

8. Когда в отношении тебя начались подобные действия?

9. Кто совершал эти действия?

10. Сколько человек участвовало в этих действиях против тебя?

11. К кому ты можешь обратиться, чтобы об этом поговорить? Данные темы и вопросы затрагивают все аспекты ситуации буллинга в образовательном учреждении.

Данный опросник позволяет выявить наличие буллинга в классе, а также самих «жертв» буллинга (тех, кто подвергается нападкам со стороны сверстников

продолжительное время), как среди мальчиков, так и среди девочек.

7. Опросник SMOB Каспера – опросный метод диагностики фактов и рисков буллинга в школе, имеющий надежную репутацию профессиональной методики и широкий опыт применения в зарубежной и отечественной практике. Опросник измеряет прямую оценку буллинга.

8. Опросник ОРБ А.А.Бочавер, К.Д.Хломов – дополняет диагностику ситуации буллинга с учетом оценки индексов ситуации психологической безопасности в школьном коллективе. Опросник измеряет опосредованную оценку буллинга.

9. Опросник «Ситуация буллинга в школе» В.Р. Петросянц Направлен на выявление буллинга в младшем подростковом возрасте. Опросник включает вопросы о явлении буллинга в группе, об индивидуальном опыте, особенностях жертв, причин и реакций на буллинг.

10. Опросник риска буллинга (Опросник атмосферы в школе) (А.А. Бочавер, В.Б. Кузнецова, Е.М. Бианки, П.В. Дмитриевский, М.А. Завалишина, Н.А. Капорская, К.Д. Хломов). Направлен на выявление буллинга в классе (см. в приложении).

3.3. Агрессия и агрессивное поведение как проявление буллинга

Агрессия и агрессивное поведение как основа многих поведенческих девиаций и деструкций личности.

Девиантное поведение, обозначает поведение, нарушающее общепринятые в данном обществе нормы и правила (правонарушения, преступность, алкоголизм, наркомания и др.).

Деструкция - нарушение целостности, уничтожение, разрушение.

Под термином *деструкция* подразумевается отторжение индивидом общепринятых устоев, отличное от нормального поведения, имеющее разрушительный характер.

Деструктивность - свойство личности, сопровождающееся отрицательным отношением человека к самому себе и другим, а также соответствующим этому разрушительным поведением.

- Деструктивность - это агрессивные, разрушительные действия по отношению к себе и другим.

- Деструктивность является источником страданий самого агрессора и окружающих его людей.

Отклоняющееся поведение, основой которого выступает агрессивность личности, является очень широким по спектру своего проявления у детей и молодежи:

- моральное унижение других людей (словесные оскорбления, угрозы, преследование, запугивание), провокации конфликтов;

- физическое насилие (намеренные побои, шлепки, толчки, драки, в том числе массовые);

- жестокость по отношению к животным (пытки, умерщвление, издевательства), экоцид (нанесение намеренного вреда объектам природы);

– вандализм (порча имущества, разрушение памятников архитектуры, произведений искусства и др.);

– воровство, вымогательство, другие действия, причиняющие имущественный ущерб жертве агрессора.

Особым проявлением агрессивного поведения обучающихся в условиях образовательной организации является *буллинг*, то есть систематическое, длительное преследование агрессором (буллерами) жертвы [17].

Различными авторами предложено множество определений агрессии (А. Басе, 1961; Л. Бендер, Х. Дельгадо, 1963; Ф. Аллан, 1964), также разводятся понятия «агрессии» как формы поведения и «агрессивности» как психического свойства личности. Термином «агрессивность» обозначают ситуативную или личностную склонность к разрушительному поведению.

Агрессия – форма поведения, нацеленная на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения. Целенаправленное, разрушительное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), причиняющее физический ущерб людям и вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние психической напряженности, страха, подавленности и т.д.).

Агрессивные действия выступают:

- В качестве средства достижения значимой цели;
- Как способ психологической разрядки, замещения блокированной потребности и переключения деятельности;
- Как самоцель, удовлетворяющая потребность в самореализации и самоутверждении.

Виды агрессивных действий (Басе, Дарки):

- 1) физическая агрессия (нападение);
- 2) косвенная агрессия (злые сплетни, шутки, взрывы ярости, проявляющиеся в крике, топании ногами и т.д.);
- 3) склонность к раздражению (готовность к появлению негативных чувств при малейшем возбуждении);
- 4) негативизм (оппозиционная манера поведения от пассивного сопротивления до активной борьбы);
- 5) обида (зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные сведения);
- 6) подозрительность в диапазоне от недоверия и осторожности до убеждения, что все другие люди приносят вред или планируют его;
- 7) вербальная агрессия (выражение негативных чувств как через форму — ссора, крик, визг, так и через содержание словесных ответов — угроза, проклятия, ругань).

Различные виды агрессивных действий могут быть связаны с различными факторами и входить в структуру разных типов девиантного поведения. Например, физическая агрессия в виде нападения на жертву - отражает криминальное поведение, хотя может встречаться и при делинквентном типе

отклоняющегося поведения. Агрессивность психически больных и лиц с психической патологией в виде психопатологического и патохарактерологического типов отклоняющегося поведения отличается особенностями мотивации и симптоматикой заболеваний. Криминогенное же значение психических аномалий заключается в том, что они при главенствующей роли социально приобретенных особенностей личности, взаимодействуя с ними, облегчают совершение преступления, выступая не причиной, а внутренним условием (Ю.М. Антонян, С.В. Бородин).

Можно говорить о *конструктивной и неконструктивной формах* агрессии (Э.Фромм). Различие данных форм агрессии заключается в намерениях, предшествовавших проявлению агрессивности. При конструктивной злой, преступный умысел нанести кому-либо из окружающих вред отсутствует, тогда как при неконструктивной он является основой выбора именно данного способа взаимодействия с людьми.

Конструктивная форма агрессии может названа также *псевдоагрессией*. Э. Фромм описывает в рамках псевдоагрессивного поведения *непреднамеренную, игровую, оборонительную, инструментальную агрессии, агрессию как самоутверждение*. Непреднамеренная агрессия может быть признаком психопатологического типа девиантного поведения, в частности, при олигофрении или иных синдромах, сопровождающихся снижением интеллекта. Суть ее заключается в нарушении способности больного олигофренией или деменцией правильно оценивать действия окружающих и собственные реакции, неумении просчитать и спланировать последствия собственных действий. Вследствие этого, к примеру, дружеское рукопожатие может закончиться переломом костей кисти руки, а душевные объятия — болезненным удушением. Признаки инфантилизма и интеллектуальной недостаточности способны привести к тяжелым последствиям и в рамках игровой агрессии, когда человек как бы «заигрывается» в пылу эмоциональной вовлеченности и не соизмеряет силу и выраженность движений в отношении партнера по игре или совместной деятельности. ***Агрессивность как удовлетворение потребности в самоутверждении и самоуважении, как правило, встречается при патохарактерологическом типе девиантного поведения.*** Она является неотъемлемой составной частью эмоционально неустойчивого и истерического расстройств личности, при которых часто вспышки гнева, раздражения и физической агрессии не имеют преднамеренного злого умысла, а формируются как ответные реакции по механизмам «короткого замыкания» или «смещенного аффекта».

Преимущественно т.н. ***конструктивная агрессивность*** встречается при таких психопатологических синдромах, как *астенический (церебростенический, неврастенический) и истерический*. В рамках астенического и истерического симптомокомплексов агрессивность проявляется раздражительностью, обидчивостью, вспышками гнева, а также вербальной агрессией. Особенно часто вербальная агрессия и раздражительность встречаются при истерическом синдроме в рамках истерического расстройства личности. Человек с подобными

расстройствами эмоционально негативно реагирует на попытки окружающих уличить его во лжи, притворстве, срыве истерической маски, привлечения его к ответственности за собственные поступки, т.е. на ситуации, в которых происходит блокада удовлетворения основной потребности истерика - быть в центре внимания и оказываться значимым для окружающих. Действия, которые приводят к невозможности индивида с истерическими чертами характера оказываться «заметным, «быть на виду», «управлять вниманием окружающих» способствуют бурным аффективным реакциям с элементами агрессии. Особенно красочными представляются вербальные проявления агрессивности истерика. В силу хорошо развитой способности говорить он склонен в условиях конфликта проявлять виртуозные речевые способности, использовать красочные сравнения с негативными литературными образами или поведением животных, облекать это в форму ненормативной лексики и использовать угрозы и шантаж, прибегать к сверхобобщениям и крайним степеням оскорблений. Как правило, агрессия при истерическом синдроме не выходит за рамки вербальной. Встречается лишь битье посуды, выбрасывание и уничтожение вещей, порча мебели, но не прямая агрессия с насилием.

Неконструктивная агрессивность является признаком либо криминального поведения, либо психопатологического. В первом случае агрессивность человека опосредуется его осознаваемым деструктивным отношением к реальности и окружающим его людям, оппозиционной стратегией и тактикой взаимодействия с действительностью, которая расценивается враждебной. Во втором - она обусловлена психопатологическими симптомами и синдромами, чаще других - затрагивающими сферу восприятия, мышления, сознания и воли.

Наиболее часто агрессивность значительной степени выраженности (часто неподдающаяся волевой коррекции) входит в структуру таких психопатологических синдромов, как: эксплозивный, психоорганический, дементный, кататонический, гебефренический, параноидный (галлюцинаторно-параноидный), паранойяльный, парафренный, психического автоматизма, делириозный, сумеречного расстройства сознания.

При эксплозивном и психоорганическом синдромах, встречающихся при эмоционально неустойчивом расстройстве личности, эпилептических изменениях личности или в отдаленном периоде органических поражений головного мозга (вследствие черепно-мозговых травм, атеросклероза, алкоголизма и др.) агрессия носит, в отличие от агрессии при истерическом и астеническом симптомокомплексах, характер физической и нередко делинквентной. Пациент склонен агрессивно реагировать при малейшей оскорбительной для него ситуации, которые в действительности могут быть объективно безобидными. Он взрывает, вспыхивает мгновенно по типу «короткого замыкания». Контроль за своими действиями утрачивается им вслед за появлением бурных негативных эмоций, которые нарушают процесс осмысленного понимания ситуации. Агрессия при психоорганическом синдроме носит затяжной характер в силу ригидности аффекта и застревания на одних и тех же эмоциях. Типичным

становится злопамятность, мстительность, враждебность. Преступления, совершаемые больными эпилепсией с изменениями личности, являются самыми жестокими и кровавыми, особенно если у пациента имеется тенденция к сумеречному расстройству сознания. При этом агрессивные действия направляются против мнимых преследователей. Больной «замечает», что они готовят на него покушение и пытается упредить их. Сумеречное расстройство сознания начинается и заканчивается остро. После него пациент может не помнить, что совершил агрессию против окружающих.

При деменции различного генеза (атеросклеротической, травматической, нейроинфекционной, атрофической и иной) пациент совершает агрессивные действия вследствие неправильного понимания поведения и высказываний окружающих. Нередко больной усматривает обидные слова, брошенные в его адрес, пристальный взгляд, действия, нацеленные на ущемление его прав. Часто пациент агрессивен, будучи убежденным, что близкие родственники или соседи специально выводят его из состояния душевного равновесия. Они как будто бы крадут или портят его вещи, продукты питания, специально создают шум, «плохую атмосферу», придираются по мелочам. Агрессивность часто сочетается с ворчливостью, брюзжанием, недовольством всем и вся, подозрительностью.

Агрессивность при кататоническом и гебефреническом синдромах, встречающихся, как правило, при шизофрении носит выраженный неконструктивный характер в силу того, что является немотивированной, непрогнозируемой, нецеленаправленной и разрушительной. Ее основой служит симптом импульсивных действий — неожиданных для окружающих и самого человека эпизодов физической агрессии, сопровождающихся угрюмостью, неконтактностью, неконтролируемостью, настойчивостью и решительностью. Такой больной может внезапно ударить случайного прохожего, бросить камень, укусить рядом находящегося человека и вновь заняться своими делами. Отмечается неадекватность и неустойчивость аффекта: от угрюмости, молчаливости до дурашливости, неуместного гримасничанья и вычурного смеха. Нередким спутником агрессии при кататоническом и гебефреническом синдромах бывает негативизм. Он проявляется в активной и пассивной формах: пациент, с одной стороны, может активно отказываться от того, что предлагается со стороны окружающих; с другой, совершать поступки, когда его них не просят.

В рамках психопатологических синдромов, при которых основным проявлением являются бредовые идеи (паранойяльный, параноидный, парафренный, синдром психического автоматизма), агрессивность обусловлена ложной интерпретацией действительности. При бредовых синдромах, характеризующихся ложной убежденностью больного в том, что его преследуют, за ним следят, им манипулируют, его обкрадывают, ему причинять физический вред, агрессивные реакции носят оборонительный и упреждающий оттенок. Известен феномен «преследования преследователей», когда пациент сам начинает готовить расправу с обидчиками, не дожидаясь их агрессивных действий. При парафренном синдроме, сопровождающимся бредом величия, агрессивность обусловлена непризнанием общественностью или конкретными людьми заслуг

пациента. При синдроме психического автоматизма возможна появление кинестетической его формы, характеризующейся убежденностью больного в том, что его действиями управляют со стороны. Агрессия при этом рассматривается им как непреднамеренная, вынужденная мера, которой он неспособен противостоять.

Синдромы расстроенного сознания (делириозный и сумеречного помрачения сознания) сопровождаются агрессивным поведением пациентов из-за того, что психические нарушения включают яркие зрительные галлюцинаторные образы, которые склонны к угрозам в адрес больного. Агрессия носит ответный и защитный характер.

Агрессивность можно определить как личностную характеристику, приобретенную и зафиксированную в процессе развития личности на основе социального научения и заключающуюся в агрессивных реакциях на различного рода раздражители. Показателем агрессивности является количество агрессивных реакций, имеющих место в действительности или проявляющихся фантазиях. Интенсивность и неадекватность агрессивных реакций зависят от предыдущего опыта, культурных норм и стандартов, от реактивности нервной системы, силы и равновесия нервных процессов, а также от восприятия и интерпретации различных раздражителей, способных вызвать агрессию и т.п.

Целью агрессии может быть:

- принуждение;
- усиление власти и доминирование;
- управление впечатлением;
- заработок;
- аффективная разрядка, разрешение внутреннего конфликта;
- месть за перенесенное страдание;
- причинение боли жертве, получение удовольствия от ее страданий.

В качестве позитивной цели можно рассматривать защиту собственной жизни, псевдоагрессию (фехтование, борьба), конкуренцию.

По форме агрессию подразделяют на:

- физическую (избиение, ранение, изнасилование);
- вербальную (оскорбление, клевета, угроза);
- прямую;
- косвенную (сплетни, злобные шутки);
- инструментальную (действия киллера);
- эмоциональную (аффективную).

Кроме того, *агрессия может быть сознательно контролируемой и импульсивной, направленной на внешние объекты или на себя*. И.А. Фурманов (2004) в соответствии со способом выражения выделяет *произвольный и произвольный виды агрессии*.

Произвольная агрессия возникает из желания, намерения воспрепятствовать, повредить кому-либо, обойтись с кем-то несправедливо, кого-нибудь оскорбить.

Непроизвольная агрессия представляет собой нецеленаправленный и быстро прекращающийся взрыв гнева или ярости, во время которого действие неподконтрольно субъекту.

Агрессивная личность (по Л. Берковицу) подразделяется на два типа: эмоционально-реактивный и инструментальный (хулиганы и психопаты).

Агрессивное поведение конкретной личности может **дифференцироваться**:

1. По степени личностной вовлечённости:

- ситуативные агрессивные реакции (краткосрочная реакция);
- агрессивное состояние (на фоне стресса, возрастного кризиса, дезадаптации);
- устойчивое агрессивное поведение личности.

2. По степени активности:

- пассивное агрессивное поведение (бездействие или отказ);
- активное агрессивное поведение (разрушение, насилие).

3. По эффективности:

- конструктивное агрессивное поведение (способствующее адаптации, успеху и совладанию со стрессовыми ситуациями);
- деструктивное агрессивное поведение (наносящее ущерб самой личности или окружающим).

4. По выраженности психопатологической составляющей:

- нормальное агрессивное поведение;
- агрессивное поведение в рамках патологических реакций;
- агрессивное поведение в рамках поведенческих расстройств (зависимое поведение);
- агрессивное поведение в рамках личностных расстройств (нарциссическое или пограничное расстройство личности);
- агрессивное поведение в рамках психических заболеваний и психопатологических синдромов (психоорганический, дементный, параноидальный и др.).

В структуре агрессивного поведения выделяют несколько взаимосвязанных уровней:

- поведенческий (агрессивные жесты, высказывания, действия);
- аффективный (негативные эмоциональные состояния и чувства - гнев, злость, ярость);
- когнитивный (неадекватные представления, негативные ожидания и установки);
- мотивационный (сознательные цели или бессознательные агрессивные стремления).

Аутоагрессивное поведение в отличие от агрессивного направлено на причинения вреда самому человеку, а не его окружению (хотя существует

инфантильная разновидность аутоагрессии, связанная с желанием оказать вредоносное воздействие на близкое окружение). Доминирующим видом аутоагрессии является физическая агрессия, хотя может проявляться в виде вербального самоуничижающего и самообвиняющего поведения, проявляющегося в преподнесении себя окружающим в невыгодном свете, самооскорблении и обзывании себя бранными словами, сравнении себя с «низменным, ничтожным, никчемным» существом.

Аутоагрессивное поведение проявляется в двух формах: самоубийстве (суицидальном поведении) и самовреждении (парасуицидальном поведении). Их различия заключены в конечной цели (смерти или членовредительстве) и вероятности достижения.

Под *суицидальным поведением* понимается намеренное стремление человека к смерти. Оно может быть связано с формированием внутриличностного конфликта под воздействием внешних ситуационных факторов или в связи с появлением психопатологических расстройств, вызывающих стремление к лишению себя жизни без реального воздействия внешних ситуационных факторов. Если при первом варианте побуждение к суициду чаще всего осознано, осмыслено и произвольно, то при втором возможно нарушение осознания и понимания смысла собственных намерений и действий, а также утрата произвольности. Так, при синдроме психического автоматизма в рамках шизофрении суицидальное поведение может быть обусловлено ощущением воздействия неконтролируемой силы, толкающей человека на то или иное насильственное действие в отношении себя.

Различают три типа суицидального поведения.

- 1) «аномическое», связанное с кризисными ситуациями в жизни, личными трагедиями;
- 2) «альтруистическое», совершаемое ради блага других людей
- 3) «эгоистическое», обусловленное конфликтом, формирующимся в связи с неприемлемостью для конкретного индивида социальных требований, норм поведения, навязываемых обществом человеку.

Аномическое суицидальное поведение наиболее часто встречается у психически здоровых людей как реакция личности на непреодолимые жизненные трудности и фрустрирующие события. Следует иметь в виду, что сам по себе суицидальный акт не может указывать на наличие или отсутствие у человека психических расстройств. Данный вид поведения следует рассматривать как способ психологического реагирования, избранный человеком в зависимости от ценности и значимости происшедшего события. Возможно адекватное реагирование в условиях тяжелого и сверхзначимого раздражителя - события, преодоление которого затруднено или невозможно для личности в силу нравственных установок, некоторых физических проявлений и неадекватное реагирование, при котором выбранная суицидальная реакция явно не соответствует стимулу.

В клинической психологии наиболее часты аномические суицидальные попытки лиц с хроническими соматическими заболеваниями, сопровождающимися выраженным болевым синдромом. Так, суициды преимущественно встречаются в онкологической клинике при диагностике рака. Они могут быть расценены и как адекватные, и как неадекватные в зависимости от ряда причин, несмотря на то, что диагностирование злокачественного новообразования является тяжелой объективно значимой психической травмой. Разграничение проводится на основании критериев для распознавания гармоничного типа психического реагирования — трезвой оценки собственного состояния без склонности преувеличивать его тяжесть, но и без недооценки собственного состояния, а также проявления активности при проведении терапевтических мероприятий, направленных на купирование симптоматики и восстановление соматического здоровья. Наиболее важным является реалистичность оценки состояния собственного здоровья на основании медицинских критериев.

Аномический тип суицидального поведения возможен и в случаях, когда жизнь ставит перед человеком мировоззренческую или нравственную проблему выбора того или иного поступка, которую он не в силах разрешить, выбирая уход из жизни. Человек может быть поставлен в условия выбора совершения аморального поступка или действия, которое ему претит в силу эстетических приоритетов, и лишения себя жизни. Решение данной проблемы зависит от личностных качеств индивида, ситуации, а также его психического состояния в конкретный период времени.

Альтруистический, тип суицидального поведения также вытекает из личностной структуры индивида, когда благо людей, общества и государства ставится им выше собственного блага и даже жизни. Данный тип встречается у людей, ориентированных на высокие идеи, живущих общественными интересами и не рассматривающих собственную жизнь в отрыве от окружающих людей и общества. Альтруистические суициды совершаются как психически здоровыми, осознающими реальный смысл происходящего, так и психически больными лицами, находящимися, к примеру, в состоянии религиозного иступления или уходящими из жизни по бредовым мотивам «всеобщего блага».

Эгоистический тип суицидального поведения возникает как ответ на завышенные требования со стороны окружающих, предъявляемые к поведению индивида. Таким человеком, реалистичные нормативы и принуждение выбора соответствующего типа поведения начинает восприниматься как угроза самостоятельности и экзистенциальности. Он принимает решение о расставании с жизнью по причине неуместности его существования в условиях давления и контроля со стороны как близких, так и общества в целом. Суицидальное поведение является в данном случае реакцией на критическое положение, а позицией по отношению к окружающему миру. Нередко оно встречается у лиц с патологией характера

(акцентуациями и расстройствами личности), чувствующих одиночество, отчужденность, непонимание и свою невостребованность.

Возможны индивидуальная, групповая и массовая формы самоубийств. При индивидуальной существенная роль отводится индивидуально-психологическим особенностям человека и параметрам ситуации. В рамках групповых и массовых самоубийств доминирующим становится прессинг окружения и ситуации, в то время как индивидуальные свойства и качества человека отходят на второй план. Целенаправленное или нецеленаправленное давление со стороны окружающих на индивида способствует тому, что он выбирает суицидальное поведение по принципу подражания, соответствия требованиям референтной группы.

Выделяется достаточно большое количество способов самоубийств:

- самоповешение
- самоудавление
- самоутопление
- самоотравление
- самосожжение
- самоубийство с помощью колющих и режущих предметов
- самоубийство с помощью огнестрельного оружия
- самоубийство с помощью электрического тока
- самоубийство с помощью использования движущегося транспорта или движущихся частей механизмов
- самоубийство при падении с высоты
- самоубийство с помощью прекращения приема пищи
- самоубийство переохлаждением или перегревом

Выбор способа самоубийства зависит от социальных, культурно-исторических, религиозных, эстетических, ситуационных моментов и индивидуально-психологических особенностей человека. Нередко традиции могут подвигать индивида к тем или иным приоритетам при выборе способа ухода из жизни, например, японский самурай мужественно делал себе харакири, влюбленные романтично бросались с моста, офицер с честью стрелял в себя, ревнивец вешался. Культурологический и этнопсихологический аспект находит отражение в факте не одинаковой распространенности аутоагрессивного суицидального поведения в различных регионах мира. Известно, что на протяжении более сотни лет первое место в мире по распространенности суицидов удерживает население Венгрии, в России — Удмуртии и Марий Эл. Роднит представителей данных регионов их финноугорские корни. Именно данный факт позволяет трактовать выбор суицидального поведения как признак влияния этнокультуральных особенностей.

Считается, что выбор способа суицида обуславливается в большей степени эстетическими понятиями человека. По мнению Л.З.Трегубова и Ю.Р.

Вагина, имеется три основных эстетических параметра выбора способа суицидальных действий:

1. При прочих равных условиях человек стремится выбрать тот способ самоубийства, который наиболее соответствует его понятиям о чести и красоте; приемлемости и допустимости того или иного способа самоубийства в данной социальной среде.
2. При прочих равных условиях человек стремится выбрать тот способ, который, по его мнению, ведет к наименьшему обезображиванию тела.
3. При прочих равных условиях человек всегда считается с тем, какие эстетические переживания вызовет вид его тела у окружающих.

Наряду с эстетическими критериями при выборе способа аутоагрессии, нередко значимым является болезненность или безболезненность предполагаемого действия. Человек с парасуицидальными намерениями может стремиться избежать интенсивного болевого раздражителя, тогда как для индивида с истинным намерением покончить жизнь самоубийством характер боли может не быть существенным.

Часть лиц с аутоагрессивным поведением (чаще с психическими аномалиями) имеет тенденцию с испытанием боли и сопряженных с ней сильных эмоциональных переживаний, в то время как исход аутоагрессии для них не является значимым. Подобная специфика отмечается при аутоагрессивном поведении в рамках аддиктивного типа девиантного поведения. Парасуицидальные попытки совершаются, как правило, с целью вывода себя из состояния бесчувствия, безрадостности, безэмоциональности путем испытание острых аффективно-шоковых переживаний. Для этого используются какие-либо рискованные и опасные для жизни действия: удушение до степени появления первых признаков измененного состояния сознания; хождение над обрывом или по краю пропасти, балкона, подоконника, перилам моста; игра с заряженным боевыми и холостыми патронами пистолетом на «испытание судьбы»; прижигание или надрезание кожи и иные болевые воздействия; демонстрация окружающим решимости совершить суицидальный поступок с садомазохистическими стремлениями и получением удовлетворения при доведении окружающих до состояния иступления.

Сходное поведение обнаруживается и при патохарактерологическом типе девиантного поведения. Однако, мотивы поведения принципиально разнятся: в рамках аддиктивного поведения мотивом является феномен «жажды острых ощущений», при патохарактеро-логическом — эпатаж, конфронтация с окружающими. Лица с истерическими расстройствами личности чаще выбирают парасуицидальное демонстративное поведение, при котором с помощью шантажа и провокаций пытаются достичь желаемого результата. Если же они склоняются к истинному суициду, то совершают выбор, как правило, основываясь на эстетических критериях («как я буду выглядеть в гробу»), отдавая предпочтение следующим способам: самоотравлению,

самоповешению, самоутоплению, самоубийству с помощью огнестрельного оружия или путем причинения себе тяжелых механических повреждений. Лица с возбудимыми чертами характера склонны совершать аутоагрессию под влиянием аффектогенной ситуации, не раздумывая над способом.

Диагностика агрессивного поведения.

У детей и подростков *диагностика* агрессивного поведения проводится с помощью наблюдения, проективных и опросных методов.

Наиболее распространенными являются тест фрустрационной толерантности С. Розенцвейга, выявляющий типы поведенческих реакций в ситуации фрустрации;

тест «Руки» Э. Вагнера, определяющий уровень агрессивности и некоторые особенности личности испытуемого;

тест «Дом-Дерево-Человек» Дж. Бука и Л. Кауфман, дающий информацию о враждебности, конфликтности, агрессивности, негативизме ребенка;

тест «Кинетический рисунок семьи» Р. Бернса, исследующий семейные причины агрессивности и других видов нарушения поведения; опросник Басса-Дарки, показывающий формы агрессивных и враждебных реакций; карта наблюдений Д. Скотта для регистрации форм и синдромов дезадаптивного поведения.

Опросник Олвеуса. Применяется с целью измерения силы и выраженности агрессивной мотивации. Имеет 5 шкал: вербальная агрессия, физическая агрессия, импульсов агрессивности, торможения агрессии, позитивного самоотчета (шкала социальной желательности).

Тест агрессивности (Опросник Л.Г.Почебут) позволяет определить уровень агрессивности подростков по пяти шкалам:

Вербальная агрессия – человек вербально выражает свое агрессивное отношение к другому человеку, использует словесные оскорбления.

Физическая агрессия – человек выражает свою агрессию по отношению к другому человеку с применением физической силы.

Предметная агрессия – человек срывает свою агрессию на окружающих его предметах.

Эмоциональная агрессия – у человека возникает эмоциональное отчуждение при общении с другим человеком, сопровождаемое подозрительностью, враждебностью, неприязнью или недоброжелательностью по отношению к нему.

Самоагрессия – человек не находится в мире и согласии с собой; у него отсутствуют или ослаблены механизмы психологической защиты; он оказывается беззащитным в агрессивной среде. Сумма всех шкал дает представление о степени агрессивности и адаптированности подростков. С помощью выявления уровня агрессивности подростков и ее направленности можно определить предполагаемых «обидчиков» буллинга и возможных «жертв».

При психологической коррекции агрессии необходимо проанализировать, какую функцию она выполняет в конкретной ситуации, каковы ее пропорции среди других проявлений активности ребенка и динамика ее возникновения.

Тактика психотерапевтических воздействий должна строиться в зависимости от предполагаемой природы агрессивного поведения ребенка. В одном случае следует игнорировать агрессивную тенденцию и не фиксировать на ней внимание, в другом – включить агрессивное действие в контекст игры, придав ему новый социально приемлемый смысл; в третьем – не принять агрессию и установить запрет на подобные действия; в четвертом – активно подключаться в игровой ситуации к разворачиванию или «растягиванию» агрессивных действий и добиваться их эмоционально положительного разрешения путем психодрамы.

Психологическая коррекционная работа при различных формах агрессивного поведения осуществляется следующим образом:

Первый уровень – переживания эмоционально-негативных состояний с эмоциями раздражения, недовольства, гневливости. Именно на первом этапе работы с агрессивными подростками необходимо обучение их различным формам саморегуляции, начиная с дыхательных упражнений и до более сложных форм аутогенной тренировки.

Второй уровень – связан с эмоционально-личностным, дифференцированным отношением, поэтому на втором этапе работы целесообразно акцентировать внимание на психокоррекционных мерах воздействия, ориентированных на личностные установки. К наиболее стандартным приемам относят планомерное и систематическое обсуждение проблемы, вызывающей дистресс; дистанцирование от нее с последующей переоценкой; формирование новых форм психологической поддержки в кризисных ситуациях.

Профилактика агрессивного поведения как проявление буллинга.

Превентивные меры и управление агрессией могут осуществляться через ее элиминацию, демонстрацию моделей конструктивного поведения, когнитивные методы контроля агрессии, через индукцию несовместимых реакций, тренинг социальных умений, обучение самоконтролю и управление своим поведением.

Осуществляя коррекцию агрессивного поведения на диагностической основе, выделяют четыре категории детей.

1. Дети, склонные к проявлению физической агрессии.
2. Дети, склонные к проявлению вербальной агрессии.
3. Дети, склонные к проявлению косвенной агрессии.
4. Дети, склонные к проявлению негативизма.

Таким образом, агрессивных детей разделяют на две группы: с социализированными и несоциализированными формами нарушений поведения.

3.4. Последствия травли для всех участников образовательного процесса

Переживание буллинга в детском и подростковом возрасте чрезвычайно травматично и кроме актуальных последствий оказывает значительное влияние на дальнейшую жизнь человека. Прежде всего, влияет на формирование самооценки ребенка, его коммуникативные возможности, мотивацию к развитию и достижениям.

Актуальные последствия:

- Аффективные нарушения: снижение настроения, депрессивность, высокий уровень тревоги, многочисленные страхи, злость (большое количество негативных эмоций).
- Соматические нарушения: нарушения сна, аппетита головные боли, боли в животе, нарушения работы ж.к.т., неожиданные повышения температуры и т.д.
- Когнитивные нарушения– неустойчивость внимания, трудности сосредоточения, нарушения концентрации памяти и т.п.
- Нарушение школьной адаптации: мотивации к учебе, пропуски школы, уроков, снижение успеваемости.
- Поведенческие нарушения: агрессивность, уходы из дома, протестное поведение и т.п.
- Суицидные мысли и попытки.

К другим наиболее часто общим последствиям буллинга относятся снижение самооценки, нарушение доверия к окружающему миру, склонность к виктимности. Буллинг наносит существенный вред всем, кто в него вовлечен.

Пострадавшие дети не только страдают от физической агрессии, но и получают психологическую травму, которая влияет на самооценку ребенка и может оказывать длительное воздействие на социальную адаптацию ребенка. Снижение успеваемости, отказ посещать школу, самоповреждающее поведение - наиболее частые последствия буллинга.

Дети агрессоры чаще других детей попадают в криминальные истории, формируют искажённое представление о разрешении конфликтов и социальном взаимодействии.

Буллинг – это развращающий опыт для агрессора. В будущем у него меньше шансов на успешную самореализацию и на хорошие отношения в семье, с друзьями и коллегами.

Дети, непосредственно не участвующие в травле, переживают много негативных эмоций: страха быть на месте жертвы, бессилия, негативного отношения к школе.

Буллинг – 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.

Травля в классе, с которой взрослые не знают, как справиться, дает педагогу опыт бессилия, отчаяния, заставляет усомниться в своих педагогических способностях, способствует формированию профессионального выгорания и профессиональных деформаций. Педагоги начинают использовать групповое давление для разрешения конфликтных ситуаций.

Последствия травли крайне опасны для школы в целом, поскольку сильно увеличивают риск возникновения насилия над собой или над учителями

и свидетелями со стороны жертвы. Иногда к насилию прибегают родители, которые не могут по-другому защитить своего ребенка. Как показывает опыт, в основе почти каждого случая насилия в школе лежит история травли.

Для учителей самыми частыми последствиями буллинга являются большее количество негативных эмоций в общении с детьми, проблемы с дисциплиной в классе, снижение статуса среди учеников, чувство собственной несостоятельности и бессилия, риск административных взысканий, когда ситуация выходит из-под контроля и травля приводит к физическим повреждениям, суицидальному поведению, конфликтам с родителями.

Недоброжелательная обстановка, разобщенность между детьми, снижение мотивации к учебе, недоверие к взрослым – это основные последствия травли для детского коллектива.

Раздел 4. Организация профилактической работы с обучающимися, подвергающимися буллингу

4.1. Алгоритм работы в случае выявления травли среди сверстников

Алгоритм сбора информации по факту буллинга.

Сбор проводится по следующим направлениям (И.С. Бердышев, М.Г.Нечаева) (см. приложение «Примерные протоколы фиксации школьной травли»):

- от самого пострадавшего;
- от возможных участников издевательств над жертвой и свидетелей.

Следует самым тщательным образом провести анализ всей полученной информации. В результате проведенного анализа необходимо прояснить следующие аспекты:

- реальность самого буллинга;
- его длительность;
- его характер (физический, психологический, смешанный);
- основные проявления буллинга;
- участники (инициаторы и исполнители буллинга).;
- их мотивации к буллингу;
- свидетели и их отношение к происходящему;
- поведение жертвы (пострадавшего);
- динамику всего происходящего;
- прочие важные для диагностики обстоятельства.

Полученную информацию специалист должен сопоставить с анамнезом жизни пострадавших детей. В анамнезе жизни особенно важными для нас станут любые данные о предшествующем негативном жизненном опыте таких детей в семье, в различных детских коллективах и среди ровесников в неформальных ситуациях, количество случаев и характер пережитого ими в прошлом насилия, в частности, буллинга. При этом учитывается вероятность оговора или ложной, ошибочной интерпретации межличностных отношений самим ребенком, равно как и отказ от обсуждения своей ситуации жертвой или диссимиляция (сокрытие) как самого факта буллинга, так и его последствий.

Алгоритм работы для специалистов, которые впервые столкнулись с травлей в детской среде

1. Оценить всю информацию, выделить факты, интерпретации и эмоциональные оценки, тщательно ее проанализировать, сделать для себя резюме, наметить план действий.

7 шагов к прекращению травли в детском коллективе.

1. Назвать явление

2. Дать однозначную оценку.
3. Обозначить травлю как проблему группы.
4. Активизировать моральное чувство и сформулировать выбор.
5. Сформулировать позитивные правила жизни в группе и заключить контракт.
6. Мониторинг и поддержка позитивных изменений.
7. Гармонизировать иерархию.

Основные принципы работы с проблемой буллинга.

1. Конфиденциальность – специалисты, работающие с проблемой буллинга должны гарантировать конфиденциальность участникам этой ситуации (жертве, агрессору, свидетелям). Это будет способствовать раскрываемости таких случаев в детском коллективе, повышению доверия детей взрослым.
2. Этапность (изучение ситуации, подготовительные работы внутри коллектива, согласие участников, выработка программы помощи, её реализация и оценка).
3. Отказ от обвинений кого-либо из взрослых в допущении случаев буллинга.
4. Категорический запрет на любое насилие в учреждении («Скажи насилию нет!»). Любое насилие несправедливо и его можно предотвратить, вмешавшись в ситуацию.
5. Комплексность (учет всех аспектов и участие разных сотрудников в работе).
6. Индивидуальный подход в каждом случае буллинга.
7. Смещение акцента с наказания обидчиков на их реабилитацию. Особое внимание следует обращать на случаи, когда действия обидчика представляют опасность для жизни и здоровья других или являются нарушением закона.

4.2. Профилактика буллинга в школе

Кризисная интервенция

Если травля происходит сейчас:

- Необходимо защитить жертву, т.е. остановить действия агрессора.
- Самое важное - обратить, в первую очередь, внимание на жертву, на то, что ребенок чувствует в данной ситуации, а не выдать дисциплинарное взыскание агрессору.

Тем самым вы переключаете внимание свидетелей с действий агрессора на состояние жертвы, усиливая ее позицию.

Постепенно роли меняются: те, кто изначально поддерживали травлю, перемещаются в группу нейтральных или «против травли».

Внимание к жертве не означает отсутствия последствий для агрессора, но они не являются в данном случае ключевым моментом воздействия.

Если у Вас есть предположение, что какого-то конкретного ребенка травят:

- Сообщите Ваше предположение его/ее классному руководителю, психологической службе или инициативной группе по работе с травлей.

- Если Вы общаетесь с родителями этого ребенка - сообщите свое предположение им.

- Собирайте информацию и передавайте ее инициативной группе.

При установлении факта либо подозрение на существование ситуации булlyingа специалист (педагог, воспитатель, врач, школьный психолог и др.), сообщает о сложившейся ситуации представителю администрации (завучу по воспитательной работе), а затем администрация, совместно с психологической службой школы принимает решение о неотложности реагирования на выявленный факт агрессии.

Помните, что чем раньше произойдет вмешательство, тем меньше вреда, тем меньше вреда будет нанесено жертве!

1. Единые школьные правила. - фактическая разработка единых школьных правил, обсуждение их с учениками и демонстрация на стенах школы является очень важным инструментом для профилактики школьной травли и для выстраивания работы с конкретным случаем.

2. Пример школьных правил, касающихся неприятия травли в школе:

Я помогаю своей школе быть свободной от травли, потому что:

1. Я отношусь к другим так, как хочу, чтобы относились ко мне.

2. Если я вижу, что кого-то травят — я не молчу и говорю об этом.

3. Я уважаю различия в людях и признаю право каждого иметь свои ценности.

4. Я стараюсь быть дружелюбным по отношению к окружающим.

Обсуждение подобных правил на классных часах и принятие и, возможно, их дополнение будет очень важным шагом профилактики ситуаций травли в школе [22].

Стратегии немедленной кризисной интервенции в отношении жертвы

1. Ребенку, который сталкивается с проблемой травли в школе, очень важно заниматься какой-то активной деятельностью, связанной с движением, в идеале - на свежем воздухе. Подойти могут самые разные варианты - от занятий активными видами спорта (бег, лыжи, коньки, велосипед и т.д.) до прогулок с собакой (это может быть и чужая собака, хозяева которой будут благодарны за такую помощь), или вылазок вместе с родителями в супермаркет за продуктами. Помощь другим - еще один источник выработки «гормонов счастья», эндорфинов.

2. В контексте помощи другим детям полезно узнать о существующих волонтерских и добровольческих организациях, которые есть в их городе. Обычно можно найти какую-то группу по душе: здесь может иметь место и помощь другим детям, и животным или пожилым людям.

3. Искать новых друзей, встречаться с новыми людьми. Думать над тем, как можно расширить круг знакомства (хороший вариант - секции по интересам, туристический клуб для детей и подростков).

4. Предлагать ребенку заняться тем, что раньше он делать не пробовал. Для этого может понадобиться вместе с ребенком проанализировать его сильные и

слабые стороны, понять, какая деятельность ему интереснее и как можно соединить его сильные стороны и интерес. Переживание достижения, того, что что-то получается - важный фактор роста уверенности себе.

5. Поговорить с ребенком о том, мечтает ли он о реванше, строит ли его планы. Обсудить, что, скорее всего, в поисках возмездия он просто еще и еще раз будет вовлекаться в это неприятное, по своей сути, взаимодействие, и еще больше концентрироваться на негативных переживаниях. Лучше больше внимания уделять собственной жизни (при условии, что ситуация буллинга взята под контроля взрослыми).

6. Объяснить ребенку, что не стоит обращать много внимания на обидные слова, которые произносят агрессоры. На самом деле, у каждого из нас есть промахи, а хулиганы отличаются от других людей лишь тем, что стараются обращать внимание на промахи других людей, чтобы никто не заметил их собственных.

7. Помочь ребенку относиться к ситуациям травли безлично, скорее, как к некой «плохой привычке», которая есть у некоторых людей и которую им придется преодолеть.

8. Признать, что буллинг очень ранит и что жертве нужно время, чтобы прийти в себя.

9. Научить ребенка распознавать собственные эмоции.

10. Обсудить, какие техники совладания с проблемными ситуациями он обычно использует. Некоторые, чтобы справиться со стрессом, покупают себе какие-то мелочи, кто-то налегает на сладкое. Очень полезно бывает поговорить с другом (лучше — лично). Можно использовать различные техники саморегуляции (например, слушать любимую музыку). Можно сделать список и выделить в нем те стратегии, которые работали раньше. Может быть, пришло время задуматься о новых способах?

11. Поддержать любые креативные проявления ребенка. О своих чувствах можно написать стихотворение, песню, нарисовать рисунок. Самовыразиться можно и в кулинарии, в придумывании и изготовлении украшений или одежды.

12. После окончания школы впереди еще целая жизнь. Можно уже сейчас подумать о том, каких целей ребенок хотел добиться бы в жизни и какие усилия можно приложить прямо сейчас, чтобы приблизить их достижение.

13. Познакомиться поближе с миром профессий, может быть, если есть возможность (например, работает кто-то из родственников) - провести полдня на рабочем месте в той сфере, которая кажется привлекательной (будь то парикмахерская или почта). Другой хороший вариант - изучить вместе с подростком «Атлас профессий» и начать строить образовательную траекторию будущего.

14. В тяжелых жизненных моментах справиться помогает и банальная уборка, внесение изменений в окружающее пространство. Чистое пространство вокруг помогает избавиться и от ненужных мыслей в голове. Особенно хорошо это может подействовать в качестве эксперимента для тех детей, которые раньше не были вовлечены в домашние дела.

15. Предложить ребенку поговорить с близкими и родственниками о том, как они вели себя в ситуациях, когда у них были проблемы (например, в школе). Этот пункт стоит реализовывать, впрочем, если у психолога есть минимальная уверенность в том, что взрослые в такой ситуации не будут занимать обвиняющую или излишне назидательную позицию и смогут, в первую очередь, ребенка поддержать.

16. Рассказать ребенку о возможности ведения дневника хороших вещей, которые случаются в течение дня. Если он будет это делать, то быстро обратит внимание на то, что буллинг не происходит постоянно, и вообще это не единственное, что происходит в жизни [20].

Долгосрочные стратегии

1. Подумать о том, чтобы завести новых друзей. Часто бывает, что дети особенно болезненно переживают ситуацию травли, потому что она может исходить от тех, с кем они дружили раньше или хотели бы дружить, но их не приняли. Важно дать ребенку понять, что друзья не обязательно учатся с тобой в одной школе, иногда это могут быть и взрослые люди, у которых есть много опыта и интересных вещей, о которых они могли бы рассказать. Иногда ребенку трудно говорить с родителями о травле; тогда на роль такого взрослого помощника может подойти старший брат или сестра, другой родственник, друг семьи, учитель, у которого ребенок раньше учился и с которым остались дружеские отношения и т.д.

2. Не бояться говорить с друзьями, близкими, членами семьи о травле. Всегда проще поделиться своими страхами и переживаниями, чем готовиться к новому нападению в одиночестве.

3. Говорить иногда с самим собой. Внутренний диалог — хороший ресурс принятия решений, самоуспокоения и придания себе большей уверенности. Иногда полезно бывает записывать некоторые идеи, которые приходят в голову. Вот как может выглядеть план такого ориентированного на решение разговора с самим собой.

В чем заключается проблема?

Как она заставляет меня себя чувствовать?

Что из того, что я пытался делать, чтобы с ней справиться, было успешным - хотя бы частично?

Что я еще могу попробовать сделать?

Какие есть варианты развития событий?

Каким будут последствия каждого из возможных решений, которое я приму?

4. Техники когнитивной терапии — преобразование негативных мыслей в позитивные.

Когда мы испытываем грусть или отчаяние, наши мысли почти всегда развиваются в негативном направлении. Но у медали всегда две стороны, и в одной и той же ситуации можно думать по-разному.

Важно продемонстрировать это ребенку на примере.

Важно помнить, что для того, чтобы завязалась дружба, нужно время. Даже если ты знаком с ребятами давно, может быть именно сейчас — подходящий момент для того, чтобы проявить немного инициативы и начать общение [20].

Стратегии немедленной кризисной интервенции в отношении инициатора травли (агрессора)

Инициатор травли зачастую нуждается в помощи не меньше, чем и ее жертва. При этом работа с ним может быть значительно сложнее, поскольку психолог может испытывать сильные негативные эмоции в его адрес. Основные аспекты работы с инициатором травли:

- прояснять для детей различия между лидерством и доминированием - можно быть лидером для других ребят, при этом не пытаясь их при- или унизить; у многих агрессоров отличные коммуникативные способности и лидерские качества. Их стоит использовать во благо: они могут вести какие-то кружки, организовывать школьные события, помогать с учебной тем, кто в этом нуждается.

Важно: им стоит побольше иметь дело с теми, кто старше: им легче будет держать поведение в рамках;

- иногда причиной буллинга бывает просто... скука! Стоит подумать о том, куда могут быть направлены энергия и внимание ребенка;

- бывает, что у подростка не хватает важных социальных навыков: эмпатии, способности договариваться, справляться с негативными эмоциями. В итоге для них характерен сильный эгоцентризм и неумение распознавать нужды окружающих. Решением здесь будет тренинг эмоциональных и социальных навыков, который может проводиться как в группе, так и в индивидуальном порядке;

- бывает, что кто-то из детей с помощью такого поведения пытается завести себе друзей, не понимая, что это далеко не самый лучший способ. Часто это происходит как следствие того, что раньше ребенок был сам подвержен нападкам. Он выстроил определенную стратегию совладания (связанную с унижением других), и теперь использует ее в общении, часто нападая «первым», и думая, что это - показатель «крутости», из-за которого другие захотят с ним общаться;

- среди агрессоров часть (малая) имеют расстройства личности, связанные с нечувствительностью к чужим страданиям и получением от них радости. Может потребоваться консультация психиатра. Важность своевременной диагностики (с использованием, например, теста А.Е. Личко «Акцентуации характера»);

- буллинг может быть спровоцирован завистью или ревностью, особенно если речь идет о девочках. В данном случае нужно выявить их причину.

- часто дети нападают на тех, за кем замечают те же огрехи и ошибки («косяки»), что и за самой собой;

- у хулигана может наблюдаться недостаток уверенности в себе;

- травля - способ привлечь к себе внимание для многих детей, соответственно, нужно осваивать доступные альтернативы;

- кому-то из инициаторов травля может казаться забавной, веселой шуткой;
- при помощи травли дети могут «уводить» друзей от других учеников, потому что в ином случае боятся остаться в одиночестве (чаще встречается среди девочек) [20].

В отношении постстрессовых последствий буллинга профилактика реализуется по трем направлениям.

1. Создание условий недопущения буллинга.
2. Скорейшее и грамотное разобщение ребенка (подростка) с соответствующими стрессовыми воздействиями.
3. Укрепление защитных сил личности и организма в противостоянии травле как для условно здоровых детей и подростков, так и для уже имеющих соматическую или психическую патологию.

Большинство педагогов США, психотерапевтов и консультантов в американских школах считают, что проблема профилактики притеснения - травли – насилия может быть решена поэтапно.

I этап (шаг), самый ответственный, заключается в том, чтобы признать, что такая проблема существует. Признание проблемы в рамках школы требует, чтобы кто-то взял на себя инициативу сказать о ее существовании и о работе с ней. Работа с притеснением может быть эффективна только тогда, когда определенная группа или школа как целое определяет проблему и соглашается с тем, что важно изменить ситуацию. Лучше, если человек, который будет руководить этим, обладает административной властью. Пока не будет достигнуто согласие, начинать работу смысла нет.

Главный аргумент инициативной группы для неприсоединившихся членов школьного сообщества следующий: «Если вы ничего не предпринимаете для решения проблемы, вы сами становитесь ее частью». Важно, чтобы к сотрудникам школы присоединились ученики и их родители. В начале нужно определить масштаб проблемы. Это можно сделать различными путями.

Хорошим способом, по мнению А.М.Хорна, Б.Глейзера, Т.В.Сейджера (1996), может быть опрос учеников о том:

- были ли у них до сих пор проблемы в школе;
- есть ли у них неприятности в настоящее время;
- знают ли они кого-нибудь, у кого есть неприятности;
- если они в настоящее время не имеют лично каких-либо проблем, то испытывают ли страх за свою безопасность вообще.

Такой же опрос необходимо провести и среди учителей. Затем сравнить результаты двух опросов и сопоставить их с информацией, полученной от родителей (опрос родительской озабоченности).

II этап (шаг) – определение проблемы.

Не может существовать в каждой школе унифицированных признаков определения проблемы. Тем не менее, инициативная группа взрослых и детей должна определить:

- суть проблемы (проблем);

- серьезность проблемы;
- частоту проблемы.
- привести соответствующие примеры.

После этого необходимо разработать совместный план действий.

Далее инициативная группа оповещает все школьное сообщество о сути происходящего, о тех направлениях работы, которые будут реализоваться для профилактики насилия.

Например,

- создание атмосферы нетерпимости к любому акту насилия в школе;
- лучшее наблюдение за холлами, комнатами отдыха, столовыми;
- соответствующая воспитательная работа по классам в режиме свободной дискуссии;
- разработка этического кодекса школы;
- ясно выраженное ожидание, что ученики будут сообщать о нарушениях либо администрации, либо консультантам;
- создание консультантами групп поддержки для пострадавших и групп для работы с обидчиками.

Цель работы с последними: контроль агрессивных намерений обидчиков и их реабилитация.

III этап (шаг) – выполнение программы.

Если есть план, то он должен быть выполнен. Лучше, если выполнение этого плана начнется с начала очередного учебного года. Здесь может быть сопротивление отдельных групп и личностей, потому что:

- многие дети не считают притеснения (травлю) проблемой;
- некоторые родители ожидают от своих детей, что они будут агрессивными, а не наоборот;
- некоторые учителя не верят, что в их обязанности входит учить детей заботиться о себе.

Этими вопросами целесообразно лично заниматься ответственному лицу – координатору программы. Важное место занимает подготовка учителей к тому, что им делать в ситуации травли.

Вот примеры из методических рекомендаций:

- оставаться спокойным и руководить;
- воспринять случай или рассказ о нем серьезно;
- принять меры как можно скорее;
- подбодрить потерпевшего, не дать ему почувствовать себя неадекватным или глупым;
- предложить пострадавшему конкретную помощь, совет и поддержку – сделать так, чтобы обидчик понял, что вы не одобряете его поведение;
- постараться сделать так, чтобы обидчик увидел точку зрения жертвы;
- наказать обидчика, если нужно, но очень взвешенно подойти к тому, как это сделать;
- ясно объяснить наказание и почему оно назначается.

Также этими авторами рекомендуется организовывать в школах суды над

обидчиками, но делать это надо крайне осторожно.

Возможно для этих целей использовать «контактный телефон».

Один из аспектов выполнения подобных программ – всемерное развенчание мифа о том, что «агрессивное поведение – это нормально».

Для этих целей предлагается агрессивно-ориентированным школьникам пережить альтернативный опыт в виде различных тренингов из арсенала конфликтологии.

Вот основные идеи по работе с компаниями обидчиков:

— работая с обидчиками, «разделяй и властвуй» - обидчиков нужно экстренно и эффективно разоблачать;

— не напирать на наказание, это только лишь усилит групповую солидарность обидчиков;

— работая с одним человеком, нужно умело использовать силу конфронтации всего, например, классного сообщества.

Профилактика и предотвращение буллинга.

1. Информирование учителей, сотрудников школы, детей и родителей о проблеме буллинга, его механизмах и последствиях.

2. Единые для школы правила в отношении буллинга и скоординированные мероприятия по профилактике и преодолению.

3. Обучение учителей.

4. Групповые занятия с детьми.

5. Оказание помощи жертвам буллинга.

6. Взаимодействие с родителями.

7. Обычно любая программа включает в себя как превентивные меры, так и вмешательство/меры по разрешению существующих проблем.

8. Любая программа включает в себя меры и мероприятия на трех уровнях: школы, класса и индивидуальном.

Рекомендации психолога по методам саморегуляции и коммуникативному тренингу.

Методы саморегуляции:

Техника «прогрессирующей» или активной нервно-мышечной релаксации;

Аутогенная тренировка;

Дыхательные техники;

Визуализация.

Раздел 5. Оказание адресной помощи участникам образовательного процесса, оказавшемся в ситуации буллинга.

5.1. Принципы и направления работы с разными участниками образовательного процесса, оказавшимся в ситуации буллинга (с жертвой, агрессором, родителями и педагогами).

Профилактические меры профилактики буллинга в образовательной организации

1. Подробное исследование проблемы и ее распространенности в конкретной школе (анонимные опросники детей, опросники для учителей, опросники для родителей, наблюдение). Обсуждение результатов сотрудниками школы, с детьми и родителями.
2. Акцент на взаимоотношениях между детьми и между детьми и учителями, создание принимающей, комфортной и открытой атмосферы в школе и в классе.
3. Включение занятий по профилактике буллинга в обязательную школьную программу.
4. Создание свода правил, совместно с детьми, в отношении буллинга и поведения детей при столкновении (напрямую или косвенно) с ним.
5. «Библиотерапия» (использование на занятиях художественной литературы, посвященной буллингу).
6. Фильмы и наглядные пособия.
7. Драма-терапия: ролевые игры, проигрывание ситуаций травли, т.п.
8. Контроль детей во время школьных перемен и вне классов, организация игрового/досугового пространства.
9. Акцент на работе с детьми-свидетелями травли: пассивными участниками и детьми, которые предпочитают никак не участвовать, изменение групповой динамики (KiVa).
10. Создание на базе школы команды специалистов по буллингу/антибуллинговых комитетов (учителя, психолог/соц.работник, директор...)
11. Создание комитетов, в которых участвуют дети, для разработки правил в отношении буллинга и мер для его преодоления
12. Создание линии доверия по вопросам буллинга на базе школы (или нескольких школ) (иногда сотрудники школ (Олвеус), иногда – дети, прошедшие подготовку (Шеффилд).
13. Регулярные встречи с родителями.
14. Организация групп поддержки для детей-жертв травли, для родителей детей-жертв и для родителей детей-«агрессоров».
15. Индивидуальная психологическая работа с детьми-жертвами.
16. Тренинги уверенного поведения для детей-жертв.

Работа с обучающимися:

- необходимо иметь антибуллинговую программу,
- проводить беседы о правах и ответственности несовершеннолетних,

- мероприятия по сплочению коллектива,
- мероприятия на целеполагание, по саморегуляции, самореализации,
- повышению самооценки,
- разработка и внедрение превентивных программ.

В отношении детей-«агрессоров»:

- Некоторые школы придерживаются системы жестких санкций и наказаний.
- Во многих программах акцент делается на оказание своевременной психологической помощи ребенку: индивидуальная и групповая работа.
 - Совместные встречи с жертвой буллинга (часто вместе с родителями), на которых ребенок-жертва травли рассказывает о своих переживаниях в связи с ней и т.д.
 - В некоторых программах ведется активная работа с родителями.
 - Встречи всех детей-участников (жертвы, агрессора, других нападающих, и нескольких свидетелей), вместе с учителем/психологом/социальным работником.
 - Обсуждение ситуации, чувств ребенка-жертвы, возможных выходов из нее. (No-Blameapproach, Робинсон и Мэйнс).
 - Последовательные индивидуальные встречи с ребенком-жертвой, ребенком-агрессором, с другими нападающими детьми, далее со всеми вместе (метод Пикаса)
 - Развитие навыков управления гневом (контроль импульсов): индивидуальная и групповая работа (спорная)
 - Развитие навыков взаимодействия (индивидуальная и групповая работа).

В отношении детей-жертв. Ассертивность – способность человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него.

В обычной жизни модель поведения несовершеннолетних тяготеет к одной из двух крайностей: пассивности либо агрессии. В первом случае подростком, который добровольно принимает на себя роль жертвы, руководит неуверенность в себе, страх перед лицом перемен или, наоборот, опасения потерять то, что уже приобретено. Во втором в большей степени присутствует явное или завуалированное желание манипулировать окружающими, подчиняя их своим интересам.

Агрессор руководствуется принципом «ты мне должен, потому что я сильнее», жертва – «ты мне должен, потому что я слабый, а слабых нужно поддерживать». В отличие от этих двух распространенных типов коммуникации ассертивное поведение опирается на кардинально иной принцип: «я тебе ничего не должен, и ты мне ничего не должен, мы партнёры».

Особенности пассивного и агрессивного поведения

	пассивное поведение	агрессивное поведение
суть	Вы нарушаете Ваши	Вы защищаете свои личные права

	собственные права, так как не выражаете свои чувства, мысли и убеждения, а, следовательно, позволяете другим нарушать Ваши права.	и выражения чувств, мыслей таким образом, что это становится неприемлемым и нарушает права другого человека. Превосходство достигается путем унижения других. Когда Вам угрожают, Вы атакуете.
явное поведение	Со мной все равно не считаются, поэтому можете мной пользоваться. Мои чувства, потребности и мысли менее важны, чем Ваши.	Мне не важно, что Вы чувствуете. То, что важно для Вас, совершенно безразлично для меня.
Скрытая мысль	Позаботьтесь обо мне и телепатически поймите мои чувства и потребности. Разве Вы будете любить/уважать меня, если я буду ассертивным? Я должен защитить Вас от боли.	Я «сделаю» тебя до того, как это сделаешь ты. Я здесь номер первый.
Подсознательное	За неуверенностью скрыть глубинный страх, не соответствовать ожиданиям других.	За агрессией всегда скрыта глубокая неуверенность в себе.
Цель	Умиротворить другого и избежать конфликта и неприятностей любой ценой.	Доминировать, побеждать, заставить другого проигрывать и наказывать других.
Вербальные и невербальные характеристики	<ul style="list-style-type: none"> – Позволить событиям проходить мимо – Ходить вокруг да около - не говорить о себе, о том, что в действительности имеешь в виду – Ни к месту извиняться мягким, неустойчивым голосом – Быть нечетким, избегать прямого взгляда – Избегать телесных контактов - отступить от других, сутулить плечи – Моргать или смеяться при выражении гнева – Прикрывать рот рукой – Использовать фразы: «Если это не будет слишком затруднительно для Вас» и «Но все равно делайте, что хотите...» 	<ul style="list-style-type: none"> – Вторжение в пространство других людей – Пронзительный, саркастический или снисходительный голос и взгляд – Родительские жесты – Угрозы: «Лучше поосторожней», «Если ты не...», «А ну-ка...» и др. – Прерывания: «Да что ты говоришь», «Не будь дураком» и др. – Оценивающие комментарии
Выгода	Вы награждены за свою беззаветность. Если что-то пойдет не так, Вы, как пассивный наблюдатель, не	Другие делают то, что Вы хотите. Все идет так, как Вы хотите, и Вам нравится чувство человека, который сам управляет своей

	будете обвинены. Другие будут защищать Вас и проявлять заботу. Вы избегаете, оттягиваете или прячете конфликт, которого боитесь.	жизнью. Вы менее уязвимы в среде, отличающейся борьбой, враждебностью и конкуренцией.
Расплата	Если из-за недостатка асертивности Вы позволили отношениям развиваться не так, как Вам хотелось бы, то изменить это очень сложно. Вы ограничиваете себя, создав в глазах других представление о себе как о хорошем, мягком человеке, и не более того. Вы ограничиваете себя в проявлении искренних негативных эмоций (гнева, презрения и др.). Вы страдаете от этого, рисуя по ночам в своем воображении картинку собственной уверенности и искренности.	Агрессивное поведение создает врагов, которые могут развить страх и паранойю, делая Вашу жизнь трудной. Если Вы контролируете то, что делают другие, это требует много усилий и энергии и не дает Вам возможности расслабиться. Отношения обычно построены на негативных эмоциях и нестабильны. Рано или поздно обнаруживается, что Вы уже и не можете вести себя не агрессивно, Вы причиняете боль небезразличным Вам людям и страдаете от этого.

Принципы асертивного поведения:

1. Принятие на себя ответственности за собственное поведение.

По своей сути асертивность – это философия личной ответственности. То есть речь идёт о том, что мы ответственны за своё собственное поведение и не имеем права винить других людей за их реакцию на наше поведение.

2. Демонстрация самоуважения и уважения к другим людям. Основной составляющей асертивности является наличие самоуважения и уважения к другим людям. Если вы не уважаете себя, то никто не будет уважать вас.

3. Эффективное общение.

В данном случае главными являются три следующих качества:

- честность,
- открытость
- прямота в разговоре.

Но не за счёт эмоционального состояния другого человека. Речь идёт об умении сказать то, что вы думаете или чувствуете относительно какого-либо вопроса, не расстраивая при этом своего партнёра по общению.

4. Эффективное общение.

5. Асертивное поведение предполагает развитие уверенности и позитивной установки. Уверенность в себе для обучающегося связана с двумя параметрами: самоуважением и знанием того, что он хорошо умеет выполнять свое дело (учиться, рисовать, играть на музыкальном инструменте, общаться с людьми, заниматься определенным видом спорта или еще что-то).

6. Умение внимательно слушать и понимать.

Ассертивность требует умения внимательно слушать и стремления понять точку зрения другого человека. Все мы считаем себя хорошими слушателями, но возникает вопрос, как часто мы, слушая другого человека, переходим от фактов к предположениям, и как часто мы перебиваем других для того, чтобы побыстрее изложить свою точку зрения? Знаем ли приемы эффективного слушания.

7. Переговоры и достижение рабочего компромисса.

Стремление к достижению рабочего компромисса – очень полезное качество. Подчас возникает потребность найти такой выход из сложившейся ситуации, который бы устраивал все стороны, в ней задействованные.

Тек же человек, обладающий навыками ассертивного поведения, имеет право на:

- выражать чувства;
- выражать мнения и убеждения;
- говорить «да» или «нет»;
- менять мнение;
- сказать «я не понимаю»;
- быть самим собой и не подстраиваться под других;
- не брать на себя чужую ответственность;
- просить о чём-либо;
- устанавливать собственные приоритеты;
- рассчитывать на то, чтобы вас слушали и относились к вам серьёзно;
- ошибаться;
- быть нелогичным, принимая решения;
- сказать «мне это безразлично».

И пользуется этим правом без ущемления прав других людей.

Ассертивное поведение. Вербальные и невербальные характеристики:

1. Активное слушание;
2. Твердый, спокойный голос;
3. Прямой контакт глаз;
4. Прямая, сбалансированная, открытая позиция тела;
5. Громкость голоса, подходящая к ситуации;
6. Использование: «Я», «Я люблю, хочу...», «Я не хочу...»;
7. Фразы сотрудничества: «А что Вы думаете по этому поводу?»;
8. Подчеркнутые утверждения заинтересованности: «Мне бы очень хотелось...».

Групповой тренинг противодействия буллинг

Задача проведения такого тренинга - обеспечение безопасной дружественной среды для детей, которые оказались жертвами в ситуации травли. В группе они могут рассказать о своем опыте, а также научиться различным стратегиям противостояния нападкам и, что важно, практиковаться в них [20].

Возраст учеников - тренинги могут проводиться даже для учеников начальной школы старше 7 лет.

Размер группы — 4-6 учеников, продолжительность тренинга — полчаса.

Для учеников средней школы величина группы может варьироваться от 4 до 15 человек. По времени тренинг может занимать 45 минут — 1.5 часа.

Состав группы - необходимо соблюдать осторожность, чтобы у учеников было достаточно сходного опыта, чтобы они могли сопереживать друг другу. Там, где существует большое несоответствие между случаями буллинга по отношению к ученикам в группе, например, длительность издевательств, серьезность их переживаний и т. д., трудно выйти за пределы поверхностного изучения ситуаций, и это может привести к тому, что некоторые ученики окажутся разочарованы. Группа становится закрытой после первого занятия, даже в случае наличия рекомендаций со стороны кого-то из учителей предпочтительно, чтобы ученик присоединился уже к следующей группе.

Продолжительность и содержание - группа проводится на протяжении 6-8 недель, встречи — раз в неделю.

Основное содержание:

- делать ассертивные высказывания;
- сопротивляться манипуляциям и угрозам;
- реагировать на обзывательства;
- выходить из ситуации травли;
- заручиться поддержкой со стороны свидетелей;
- повышать свою самооценку;
- сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях.

Старайтесь дать ученикам возможность изучить альтернативные стратегии, соответствующие конкретным ситуациям травли, с которыми они сталкиваются в настоящее время или с которыми сталкивались раньше и в которых предпочли бы повести себя по-другому[20].

Методы работы- ученикам необходима возможность максимально практиковаться в техниках, с которыми они знакомятся в рамках тренинга, в разных смоделированных ситуациях (которые максимально приближены к реальным) и в дальнейшем применять их на практике (в реальной жизни). При этом важно знать «алгоритм» действий, выучить его, чтобы уверенно применять в различных вариациях. Предполагается, что в рамках одной встречи дети знакомятся с одной техникой и учатся применять ее на практике. Иногда может потребоваться индивидуальная работа с некоторыми членами группы, чтобы помочь им полностью усвоить технику. У многих учеников могут быть трудности во взаимодействии со сверстниками из-за того, что у них недостаточно развиты социальные навыки. Для них будут полезны индивидуальные занятия, где вы сможете научить их заводить друзей или присоединяться к компаниям. Одна из проблем, часто возникающих в отношении такого рода групповой работы, заключается в том, в какой степени ученики используют полученную

информацию за пределами группы. Чтобы помочь процессу использования полученных навыков вне группового взаимодействия, на занятиях стоит пробовать применение изучаемой техники в максимально большом наборе ситуаций. Важно также, чтобы у каждого ученика была возможность на занятии отрепетировать приемы, о которых он узнал[20].

Знакомство учеников с новой техникой противодействия травле

Ученики и психолог сидят в кругу. Попросите каждого ученика по очереди попробовать напасть на вас, так, как это обычно происходит в ситуации травли. Отвечайте каждому из них, используя ту технику, с которой хотите их познакомить. Каждый ученик услышит предлагаемый сценарий несколько раз, прежде чем сам его использует. Попросите каждого ученика по очереди повторить технику противодействия в ответ на нападки его соседа по кругу. Это позволяет вам наблюдать за каждым учеником, практикующим технику, и давать обратную связь по точности, тону, зрительному контакту и т.д. Ученики продолжают знакомиться с техникой. В парах или тройках попросите учеников поэкспериментировать с техникой, используя ситуации из собственной жизни. Если ученики практикуются в паре, третий может наблюдать и обеспечивать обратную связь об их невербальных проявлениях: выражению лица, позе и т.д. Всей группе ведущий предлагает поделиться сложными ситуациями из своего личного опыта, где обсуждаемая техника могла бы быть полезной. Сделайте инсценировку некоторых из этих ситуаций; обсудите, насколько эффективной была техника. Завершите совместным обсуждением возможностей применения техники. На этом этапе можно изучить страхи или опасения учеников по поводу «когда это может не сработать» и предложить возможные варианты поведения, которые все же могли бы быть полезными. Комбинация «репетиций» применения техники, основанная на реальном жизненном опыте и обсуждении того, когда и как ученики будут применять эти методы на практике, способствует тому, чтобы дети действительно использовали полученные знания и навыки на практике. Важно, чтобы дети инсценировали на занятиях ситуации, где могла бы быть полезна техника, имеющие отношение не только к школьной жизни, но также имеющие вероятность произойти в магазине, на улице и т.д.[20].

Начальная и завершающая встречи

Открытие и закрытие группы важно. На первом занятии ученики могут чувствовать себя неуверенно и тревожно; на последнем — не хотеть расставаться. На первом занятии должны быть установлены основные правила для группы. Конфиденциальность является важным пунктом правил. Ученики могут свободно описывать ход занятий для всех, кто находится за пределами группы, и делиться своей личной информацией, но они не должны передавать личную информацию других людей. Ученики будут работать вместе в течение следующих 6-8 недель и могут говорить об очень личном опыте. Эта первая встреча должна предоставить

им возможность рассказать о себе и познакомиться друг с другом[20].

Конкретные техники ассертивного поведения

Предложенные техники представляются наиболее полезными именно с точки зрения использования их в ситуации школьной травли. Детям важно на занятиях отрабатывать технику в конкретных ситуациях, с которыми они встречаются в ней школьной жизни. В реальности ребенку каждый раз придется принимать решение о том, подходит ли техника к данной конкретной ситуации, или лучше использовать другую.

Важно напоминать ученикам о преимуществах ассертивного поведения, но также и о том, что:

А) в случаях, если можно получить помощь от сверстников или взрослых, за ней обязательно нужно обратиться;

Б) выйти из ситуации буллинга как можно быстрее — основная задача жертвы на

момент непосредственного нападения.

После того, как ребенок вышел из ситуации, он в любом случае должен сказать о произошедшем взрослому (учителю и/или родителю) [20].

Язык тела и зрительный контакт

Все ассертивные техники, которые описаны ниже, основываются на сочетании вербального послания и уверенности, транслируемой на уровне телесных проявлений. Для того, чтобы давать отпор в ситуации нападения, ученики тренируются стоять прямо, глядя обидчику в глаза. Выражение лица при этом должно быть нейтральным, улыбка уместна не всегда. Руки расслаблены и расположены вдоль тела или находятся в карманах. Скрещенные руки, рука, прикрывающая рот, или же постоянное переминание с ноги на ногу — показатели обороняющегося поведения. Руки в передних карманах джинсов или указание пальцем на обидчика могут быть расценены как агрессивное проявление. Подавляющему большинству учеников нужна практика в том, как разговаривать в трудной ситуации, а не только в том, что именно в ней говорить[20].

Ассертивные высказывания

Чтобы сделать ассертивное заявление, нужно быть ясным, честным и прямым. Такое высказывание включает в себя довольно конкретное и спокойное изложение того, что вы хотите, или как вы относитесь к событию или ситуации. Например, ученику может мешать другой ученик, который громко разговаривает, когда она / он хочет заниматься. Ассертивное высказывание в данном случае будет звучать так: «Мне хотелось бы, чтобы ты был(а) потише». Агрессивный ответ: «Заткнись, или я тебя ударю». Пассивным ответом будет страдание в тишине или попытка молча уйти в более тихое место (которое может быть и

неудобным). Ассертивные высказывания важны в ситуациях, когда ребенка дразнят, обзывают или имеет место незначительная физическая провокация. Основная фраза, которой нужно научиться в этих ситуациях: «Мне не нравится, когда ты это делаешь. Я хочу, чтобы ты остановился» [20].

Сопроотивление манипуляциям и угрозам

Часто дети находятся под давлением; тем не менее, на выбор они могут использовать одну из двух техник противодействия. Первая и самая простая — сказать: «Нет». Вторая, чуть более изощренная, и включает в себе прием под названием «заезженная пластинка». Научиться говорить «нет» может быть сложнее, чем кажется. Детей, особенно девочек, часто поощряют к тому, чтобы быть «добрыми» и «бескорыстными». К сожалению, это иногда может привести к тому, что дети будут делать что-то вопреки своим желаниям или интересам. Чтобы иметь возможность сказать: «Нет», дети должны понять, что они имеют право говорить: «Нет», а также, когда использовать это право. Если они чувствуют себя комфортно, выполняя просьбу другого человека, они должны сказать: «Да». Они также могут найти компромиссное решение, которое будет радовать всех.

Манипуляции, угрозы и убеждения часто основаны на моральных или эмоциональных воздействиях. Чтобы заставить ребенка сделать что-то, чего он не хочет, вторая сторона (в том числе сверстники) обычно прибегает к одной из следующих формулировок.

Я пожалуюсь на тебя.

Я больше не буду твоим другом.

Я расскажу всему классу твоей секрет.

Я расскажу моему старшему брату/сестре, и тебе от них достанется.

Я буду ждать тебя после школы.

Это нечестно, я одолжил тебе свою вещь!

Ну ты и маменькин сыночек! Что за слабак!

Ребенку может быть трудно противостоять таким угрозам и обещаниям. Один из способов сопротивления — повторять одно и то же утверждение, пока другие дети не перестанут спрашивать. Эта техника называется «заезженная пластинка».

«Заезженная пластинка» в данном случае - это фраза «Я не дам тебе свой телефон». Необходимо предупредить учеников о том, что такая манипуляция может сопровождаться физическим запугиванием, научить учеников сохранять уверенность, даже если задирающий ученик подходит очень близко или бросает на него злобные взгляды. Обычно другой ученик перестает оказывать давление после того, как заезженная фраза повторяется три раза.

Тем не менее, дети должны помнить о том, что основная их задача в ситуации травли — выйти из нее при первой же возможности, поэтому не стоит использовать эту технику слишком долго [20].

Ответ на обзывательства

Если ребенок настойчиво просит другого прекратить обзывательства, но это не работает, тогда может помочь метод, называемый «затуманиванием», или «игрой в туман» (англ. fogging). Суть этого метода заключается в следующем: ученик, ставший жертвой обзывательств, отвечает на каждую атаку нейтральным утверждением, которое направлено на то, чтобы сгладить ситуацию, а не обострить ее. Такие заявления, как «Да, ты можешь так думать»; «Возможно»; «Тебе может так казаться»;

«И?» - утверждения «туманного» типа. Агрессор довольно быстро теряет инициативу, если его жертва остается спокойной.

Иногда ученики сталкиваются с ситуациями, когда их обзывает больше одного или двух человек. Например, если ученик идет по школьному коридору или выходит из туалета, и большая толпа учеников хихикает и комментирует его любое поведение. В таких ситуациях детей можно научить «говорить хорошее» — как бы странно это ни звучало, это означает, что нужно говорить что-то хорошее самому себе!

Мысленно концентрируясь на позитивных сообщениях, таких как «Я могу оставаться спокойным», «Я классный» и т.д., можно в определенной степени поставить «блок» перед словами, которые поступают извне. На группе это можно практиковать следующим образом: в то время, как часть участников изображают агрессоров и говорят ученику, проходящему мимо, неприятные вещи хором, психолог идет нога в ногу с ним и говорит ему на ухо те самые позитивные вещи, которые ученик должен научиться говорить себе в подобных ситуациях сам. Что именно это буду за утверждения, ученик должен решить заранее самостоятельно. Затем ученик может попробовать еще без посторонней помощи.

Для темы работы над обзывательствами психологу стоит заранее создать «конверт с гадкими кличками». В этом конверте будут лежать листики бумаги, на каждом из которых написано какое-то обзывательство, сделать его может сам ведущий или вместе с детьми. Эти обзывательства могут использоваться в любых упражнениях, например, описанных выше. Важно то, что, будучи в формате отдельных листочков в конверте, они становятся символически как бы отделены от конкретных детей, и работая с ними дети ощущают, что обзывательства не относятся к ним лично (и что обзывать могут каждого, но это не значит, что он в этом виноват) [20].

Заручиться поддержкой!

Подчеркните: если над учениками издеваются, им не нужно решать ситуацию самостоятельно. Хотя вы не хотите, чтобы они все время полностью полагались на других, ведь так можно лишиться уверенности в себе, им могут помочь другие ребята и сотрудники школы. В момент, когда происходит травля, практически всегда рядом находятся другие дети, и очень часто — кто-то из взрослых. Если ситуация становится угрожающей, ученик может крикнуть,

привлекая тем самым внимание свидетелей, например, словами: «Посмотрите, что они (имеются в виду обидчики) делают! Ведь это несправедливо!» В долгосрочной перспективе каждому из учеников, который стал жертвой травли, стоит подумать о том, к кому из одноклассников (или, может быть, учащихся старших классов) он мог бы периодически обращаться за помощью. Можно отрепетировать, как именно это обращение за помощью могло бы состояться[20].

Выйдите из ситуации как можно быстрее!

Лучше всего это сделать быстро и спокойно. Посредством инсценировки ученики могут воссоздать ситуации травли, с которыми они столкнулись. Внутри группы они могут затем воспроизвести их, но на этот раз используя техники противодействия, с которыми они уже познакомились. Им также нужно практиковаться, когда и как выходить из ситуации. Для этого важно сконцентрироваться на невербальных проявлениях, например, стиле ходьбы. Научите учеников ходить уверенно, без колебаний смотреть агрессору в глаза. Если в ситуации есть такая возможность, «отходить» лучше в сторону, вбок, а не пробиваться через стайку агрессоров. Могут быть моменты, когда самое разумное действие — убежать как можно быстрее. Обсудите с учениками, что это за моменты.

Часто у учеников возникают серьезные проблемы с тем, чтобы звать на помощь, или же вообще рассказывать о сложившейся ситуации кому-то, потому что они боятся выглядеть «стукачами». Важно донести до учеников, что стукач — это человек, который намеренно сообщает какую-то информацию о другом ученике взрослым (или другим детям) с целью навредить ему. В случае, когда ребенок сообщает взрослым о том, что стал жертвой травли, его цель не в том, чтобы досадить агрессору, а в том, чтобы добиться окончания травли. Если агрессор в этом случае пострадает, это будет следствием его же поведения. Более того, сообщая о травле, ученик делает важное дело с точки зрения того, что понижает вероятность того, что другие дети окажутся на его месте.

Иногда складываются тяжелые ситуации, когда ребенок оказывается в окружении агрессоров, и ему не удается «пробиться» через их кольцо. В этот момент самое разумное - криком обратить внимание окружающих на происходящее и попросить о помощи. Альтернативный вариант - потренироваться на занятии, как, используя вес собственного тела, можно разорвать кольцо окружающих тебя людей, не прибегая при этом к насильственным действиям по отношению к ним (то есть бузе ударов, пинков и т.д.). Участники группы могут инсценировать толпу, которая не дает ребенку пройти; он же, скрестив руки на груди, всем весом тела напирает на место между двумя рядом стоящими учениками, пытаясь тем самым прорваться. Они могут не давать ему сделать это, смыкая свои ряды, но это будет значить, что в другом месте толпа станет более прореженной и через эту точку получится выйти наружу.

В любом случае, после такого инцидента ученик должен сообщить

взрослому о произошедшем как можно быстрее[20].

Повышение собственной самооценки

Во всей группе стоит работать над формированием чувства собственного достоинства.

Для этого можно использовать много различных упражнений.

А) Любые активности, в рамках которых дети обмениваются комплиментами.

Б) Круг, в котором каждый из участников заканчивает фразу «Я нравлюсь себе, потому что я...»

В) Упражнение, в котором каждый из участников заканчивает фразу «Я сегодня молодец» тремя разными способами, находя три своих достижения за текущий день, за которые он мог бы себя похвалить. Первоначально это упражнение не является простым для выполнения, так как дети обычно привыкают к тому, что похвалу можно получить только за какое-то очень весомое достижение (например, пятерку в четверти по математике). В ходе работы с психологом они постепенно начинают учиться хвалить себя и других за мелкие, «рутинные достижения» (например, сделать с утра зарядку или не опоздать на первый урок, хотя с утра очень хотелось спать). Способность не обесценивать эти достижения - важная составляющая более стабильной и позитивной самооценки, которой часто не хватает детям, ставшим жертвами травли.

Сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях

Детей полезно научиться техникам расслабления в стрессовых ситуациях — это поможет им сохранять спокойствие и, соответственно, чувствовать себя увереннее.

Основные стратегии управления стрессом:

дыхательные техники;

физическая релаксация;

визуализация;

Поддержание навыков противодействия травле [20].

Дыхательные техники - простейшая техника релаксации при помощи регуляции дыхания связана с тем, чтобы выдох оказывался более продолжительным, чем вдох. При таком дыхании в крови повышается содержание углекислого газа (а кислорода — понижается), за счет чего происходит торможение симпатической нервной системы, которая отвечает за активацию, страх, панику. Человек начинает чувствовать себя спокойнее. Подобный принцип используется во множестве техник, которые направлены, к примеру, на коррекцию состояния во время панической атаки.

В ситуации травли ученик испытывает сильный стресс, часто — страх. Дыхательная регуляция помогает справляться с этими состояниями.

Попросите учеников сделать глубокий медленный вдох. Они должны стараться наполнить свои легкие до самого дна, чтобы они действительно были

наполнены воздухом. Когда они наполнятся, попросите их задержать дыхание на счет три и медленно выдохнуть. Им следует выдыхать медленнее, чем вдыхать. Повторите три раза.

Напомните им, чтобы они не беспокоились о том, что выдох может быть шумным.

Ученикам стоит стараться выдыхать через нос, если у них не получается, можно выдыхать через слегка приоткрытые губы [20].

Физическая (нервно-мышечная) релаксация - наилучший способ расслабления мышц связан с тем, чтобы предварительно их сильно напрячь. Ученикам можно предложить попрактиковаться для начала с рукой.

Предложите участникам группы сжать правую руку и изо всей силы в кулак, досчитать до трех, а затем резко расслабить, позволив руке свободно повиснуть. После того, как у всех это получится, можно переходить к тому, чтобы практиковаться уже на разных группах мышц всего тела. Ученики во время выполнения упражнений находятся в положении сидя или стоя.

Каждая группа мышц прорабатывается по стандартной схеме: сильное напряжение - досчитать до трех - резко расслабить, «отпустить», «бросить», если речь идет о конечности.

Начинается выполнение упражнения со ступней и ног. Затем — живот и ягодицы.

После - руки и ладони. После этого нужно сделать три глубоких вдоха для того, чтобы расслабить грудную клетку. Затем интенсивно пожать плечами три раза, чтобы расслабить плечи и верхнюю часть спины; при пожимании плечами направить их вперед, для того чтобы при расслаблении были проработаны лопатки. Затем нужно сглотнуть несколько раз, чтобы расслабить шею. Последними напрягаются мышцы лица, можно скорчить гримасу, после трехсекундного удержания лицо расслабляется. Проработав каждую группу мышц по отдельности, ученики могут напрягать и расслаблять все тело сразу. Постарайтесь научить их распознавать дополнительные напряженные точки: челюсть, живот, шея и плечи часто особенно подвержены стрессу [20].

Визуализация - образы, которые мы вызываем силой своего воображения, могут помочь сохранять спокойствие. После физического расслабления учеников можно попросить создать ментальную картину того, где они чувствуют себя в безопасности и уверены в себе. Они должны представить себе эту картину безопасного места во всех подробностях, включая восприятие цветов, звуков, запахов, ощущений, которые сопровождают это место. В случаях, когда они чувствуют напряжение, воспоминание или придумывание образа безопасного места помогает расслабиться и успокоиться.

Хорошим подспорьем в реализации техники «Безопасного места» являются метафорические карты.

Ученикам, которым трудно визуализировать конкретные картины, может помочь медленный мысленный счет до 10 и обратно. Он также способствует снижению стресса и восстановлению контроля над собой в трудной ситуации [20].

Поддержание навыков противодействия травле - в рамках курса (6-8 недель), дети получают основные знания и навыки противодействия травле. Но некоторым детям, которые подвергались жестокой травле на протяжении длительного времени могут потребоваться дополнительные занятия. После окончания основного курса, с учеником необходимо поддерживать контакт, продолжительностью раз в 2 недели узнавая, как у него идут дела, как он справляется с трудными ситуациями. Может понадобиться дополнительная индивидуальная работа, чтобы закрепить навыки, приобретенные в группе [20].

Работа с педагогами

Рекомендации учителям, администрациям школ, детских коллективов

1. Начните с точного, приемлемого для вашего образовательного учреждения определения буллинга. Помните, что понятие буллинг не аналогично таким понятиям, как агрессия или насилие. Однако последние могут быть элементами этого комплексного явления.

Буллинг — это разрушительное поведение более «сильных», направленное на более «слабых». Это не ссоры и драки, в которых участвуют школьники, обладающие одинаковым авторитетом. Буллинг не бывает справедливым, так как «сильный» получает «удовольствие» от нанесённого ущерба (материального и морального) «слабому».

2. Установите формы буллинга, которые имеют место в вашей школе. Можно вести дневник наблюдений за поведением членов школьного сообщества, которые, на ваш взгляд, склонны к проявлению физического или психологического насилия. Включить в него можно также учителей и родителей. Прежде всего, необходимо понять, где находится «силовой» дисбаланс.

3. Узнайте, какими способами поддерживают свой авторитет учителя, административные работники, ученики школы. Многие можно почерпнуть из ежедневных наблюдений за отношениями учеников (не только в классе, но и на школьной спортивной площадке), школьного персонала, учителями и родителями.

Полезно также составить и использовать короткие анкеты, на вопросы которых смогли бы анонимно ответить все члены школьного сообщества, включая родителей. Это поможет оценить ситуацию и определить, какие меры необходимо предпринять. Они также дают возможность оценить масштаб буллинга и проанализировать его причины. Вы также сможете определить, какие меры нужно предпринять, чтобы дети чувствовали себя защищенными в школе. Анализ анкет поможет понять, где, в каких местах школьники сталкиваются с буллингом и как они реагируют на него, кто из них заинтересован, нуждается в помощи, кто заинтересован, а кто нет в борьбе с этим явлением. Вы также узнаете реакцию школьного персонала и родителей на буллинг, и, более того, какие дополнительные внешние силы, на их взгляд, следует привлечь для решения проблемы.

4. К организации действий следует приступать после исследования проблемы насилия в школе с помощью анкет, изучения специальной литературы и видеозаписей. Меры по борьбе с буллингом могут быть различными. В США, например, существует такое со общество, как «полиция по борьбе с буллингом», в которую входят все, кто заинтересован в эффективном решении этой проблемы.

Для привлечения такой «полиции» требуются следующие формальные документы: заявление школы; краткое определение буллинга с иллюстрациями;

декларация правил поведения в школьном сообществе для учащихся, учителей, административных работников и родителей;

заявление об ответственности всех тех, кто наблюдал буллинг и пытался его устранить;

общее описание мер, которые школа предпринимает по борьбе с буллингом.

5. Обсуждение проблемы. Беседы со школьниками как индивидуальные, так и в группе очень важны и полезны. Большинство детей презирают «обидчиков», поэтому ваша задача заключается в том, чтобы доказать, что решение проблемы прежде всего в их интересах.

Следующий шаг - обращение к чувствам школьников, моральная оценка действий «обидчиков». Это увеличивает вероятность того, что они будут на стороне «жертвы» и попытаются помочь. Не менее важно грамотно построить разговоры с детьми, пострадавшими от насилия.

Цель бесед с ними — вовлечь в игры или дружеские отношения с другими детьми.

Вот некоторые рекомендации:

- обсудите со школьниками, почему в вашем образовательном учреждении возможно насилие и что нужно сделать, чтобы его предотвратить;

- предложите учащимся написать об известном им конфликте, который произошёл в школе. С их разрешения зачитайте его, и предложите им дать определение буллингу. Особое внимание обратите на предложения детей по его предотвращению, подчёркивая наиболее реальные из них;

- познакомьте школьников с материалами (видео, книги), которые содержат информацию на эту тему.

- предложите тему для обсуждения, например: как свидетели насилия должны себя вести, чтобы помочь «жертве», «обидчику».

- пригласите заинтересованных учащихся в Комитет по предотвращению буллита, созданный в школе. Это может помочь учителям, персоналу школы и родителям в решении проблемы.

Комитет по предотвращению буллинга может быть эффективным средством в противостоянии насилию в школе. Учащиеся — члены такого комитета обладают более полной информацией о данном явлении. Со временем они приобретают навыки помощи жертвам насилия. Кроме того, у них появляется возможность эффективного решения своих личных проблем, связанных с этим аспектом школьной жизни. Школьники, которые состоят в

таких комитетах, часто своими действиями, по среднеческим навыками, могут реально изменить в лучшую сторону ситуацию в школе. Члены комитета могут стать также связующим звеном между персоналом и учащимися в работе с «полицией по борьбе с буллингом».

В Комитет по предотвращению буллинга рекомендуется включать школьников всех возрастов и учителей. Отношения между членами комитета строятся на основе демократических принципов. В обязанности комитета входят: подготовка школьного собрания на тему буллинга; формирование специальных групп для работы с новыми учащимися (рисуются плакаты, содержание которых направленно против буллинга); проведение бесед с учащимися, которые сталкивались с тем или иным видом насилия в школе; оказание помощи персоналу школы в решении проблемы.

б. Определите поведение персонала школы, которое способствует позитивным межличностным отношениям между учащимися. Этот пункт включает в себя моделирование личного просоциального поведения и работу по уменьшению асоциального поведения; наблюдение (деликатное) за поведением учащихся в классе, на переменах; готовность оказать поддержку тем школьникам, которые стали «жертвами» буллинга; обмен опытом по положительному решению таких проблем.

Не исключайте из поля зрения «обидчиков». Обязательно беседуйте не только с виновными, но с их родителями, даже если это сложно сделать.

Буллинг — явление не «криминальное», но, тем не менее, его проявления, если не будут своевременно пресечены, становятся всё более опасными. Реакция школьного сообщества на случаи насилия — важный аспект в решении этой проблемы. Работа с виновными может быть различной. Иногда с ними устанавливают контакты и беседуют индивидуально — без угроз. Но зачастую используется такой подход: учитель или психолог, работая с жертвами, приглашают виновных принять участие в решении ситуации. Этот подход достаточно эффективен — особенно если ребёнок проявляет постоянную склонность к насилию.

Помогите ребёнку, который стал жертвой самому решить проблему, конечно с помощью других. Учителям следует определить тех детей, чьё поведение провоцирует насилие. Им нужно помочь преодолеть свои проблемы, например, неуверенность в себе. В работе с такими детьми полезно смоделировать ситуацию, в которой они находились и помочь им её преодолеть.

Конструктивно работайте с родителями. Обсуждайте с ними причины буллинга. При разговоре с родителями виновных важна сдержанность в оценке. Ведь чаще всего виновные в ситуациях буллинга — дети из не благополучных семей. С родителями жертв опасность состоит в том, чтобы не занять позицию защиты «мундира», т.е. защищать школьную репутацию, а не ребёнка, который стал жертвой. Если же разговор будет о том, что можно и нужно сделать, чтобы изменить ситуацию, вы сможете решить эту проблему вместе.

Рекомендации по профилактике эмоционального выгорания

педагогу-психологу и педагогам

1. Отвлекайтесь:

- Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.
- Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
- Обращайте внимание на мельчайшие детали.
- Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п.»

2. Снижайте значимость событий:

- Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то, как вы к этому относитесь.
- Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа:
 - «не очень-то и хотелось», «главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе», и т;
 - «нечего себя накручивать», «хватит драматизировать»;
 - кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

3. Действуйте:

- Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.
- Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:
 - наведите порядок дома или на рабочем месте;
 - устройте прогулку или быструю ходьбу;
 - пробегитесь.

4. Творите: Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

- рисуйте;
- танцуйте;
- пойте;
- лепите;
- шейте;
- конструируйте и т. п.

5. Выражайте эмоции: Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно! Учитесь показывать эмоции, «выплескивать» их без вреда для окружающих. Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического). Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

- изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;
- мните, рвите бумагу;
- кидайте предметы в мишень на стене;
- попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;
- поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства («Я расстроен..»),

«Меня это обидело...»).

Задание: напишите письмо человеку, который вас когда-то обидел, но по каким-то причинам вы не сказали ему о своих чувствах.

6. **Рефрейминг** ("рефрейминг" от английского слова "фрейм"(рамка) - переобрамление. Смены точки зрения, отношения к чему-либо, без изменения самой ситуации): Помните, когда происходит что-то негативное, минимум три раза проводите рефрейминг:

• постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности.

Задание: Вспомните ситуацию из своей жизни, которая вас сильно расстроила. Проведите рефрейминг.

Методы саморегуляции как профилактика эмоционального выгорания

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя при помощи слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

1. Управление дыханием - это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга.

Медленное и глубокое дыхание, с участием мышц живота, (дыхание животом) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, релаксации.

Частое, грудное (верхнее ключичное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Упражнение 1. Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

– на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;

– затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;

– снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Упражнение 2. В ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох. Чтобы успокоиться,

– глубоко выдохните;

– задержите дыхание так долго, как сможете;

– сделайте несколько глубоких вдохов;

– снова задержите дыхание.

2. Управление тонусом мышц, движением – нервно-мышечная релаксация. Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Упражнение 3. Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;

– дышите глубоко и медленно;

– пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);

– постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;

– прочувствуйте это напряжение;

– резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе;

– сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно подделать гримасы — удивления, радости и пр.).

Упражнение 4. В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

1) осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;

2) каждое упражнение состоит из 3 фаз: «напрячь–прочувствовать–расслабить»;

3) напряжению соответствует вдох, расслаблению — выдох.

Можно работать со следующими группами мышц:

– лица;

– затылка, плеч;

– грудной клетки;

– бедер и живота;

– кистей рук;

– нижней части ног.

Чтобы научиться расслаблять мышцы, надо их иметь, поэтому ежедневные физические нагрузки повышают эффективность упражнений на расслабление мышц.

3. Воздействие словами - самовнушение. Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Упражнение 5. Самоприказы. Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с

выполнением. «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с учащимися.

– Сформулируйте самоприказ. – Мысленно повторите его несколько раз. Если возможно, повторите его вслух.

Упражнение 6. Самоодобрение, самопоощрение. Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это - одна из причин увеличения нервозности, раздражения, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок. Поэтому важно поощрять себя самим. – В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!» – Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

4. Визуализация (использованием образов). *Визуализация* – это мысленное представление, проигрывание, видение образов. Она активно воздействует на всю систему чувств и представлений.

Упражнение 7. Чтобы использовать образы для саморегуляции:

– Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши ресурсные ситуации.

– Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:

1) зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес);

2) слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);

3) ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

– При ощущении напряженности, усталости:

1) сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;

2) дышите медленно и глубоко;

3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;

4) проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;

5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;

6) откройте глаза и вернитесь к работе.

Используя визуализацию, соблюдайте основные этапы

Решите, чего вы хотите добиться: буквально, четко, зримо, в цветах и красках (мысленно создайте точные картины и сцены того, чего вы хотите добиться)

Расслабьтесь. В течение 5 – 10 минут мысленно представляйте желаемую реальность. Как будто создавая видеофильм успешных действий.

Важно, чтобы вы помнили: при визуализации нужна систематичность. Здесь главное – практика. Не надо ждать быстрых результатов. Недостаточно представить себе что-нибудь один или два раза. Результат появится, если образ отпечатывается в сознании вновь и вновь на протяжении недель и даже месяцев. Так что продолжайте упражняться в визуализации, пока ваша цель не

осуществится. Не пытайтесь оценить результаты после одной-двух попыток визуализации. *Если возникнут сомнения*, – избегайте бороться с ними. То, против чего борешься, только сильнее укрепляется. Надо просто проигнорировать свои сомнения. Отрезать их и отбросить!

Упражнение 8. «Отрезать, отрубить» - пригоден для работы с любыми негативными мыслями («у меня опять ничего не выйдет...», «все это бестолку и т.д. и т.п.») Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль, - немедленно «отрежьте ее и отбросьте», сделав для этого резкий, «отрезающий жест левой рукой и зрительно представив, как вы «отрезаете» и отбрасываете эту мысль. После этого отбрасывающего жеста продолжайте дальше заниматься визуализацией: поместите на место удаленной негативной мысли другую (конечно же, позитивную). Все встанет на свои места.

Упражнение 9. «Лейбл или Ярлык». Если в голову пришла негативная мысль, надо мысленно отстраниться от нее и наблюдать за ней со стороны, но не позволять этой мысли завладеть собой. Некоторые считают, что действие этой техники усиливается, когда вы представите, как не просто «вытащили» негативную мысль вовне, но произвели в воображении некоторые действия над ней. К примеру, представили, как будто брызнули на нее краской из баллончика, пометили ее (ядовито-зеленая, канареечно-желтая и т.п.) и уже теперь наблюдаете со стороны.

Негативные мысли имеют силу только над вами и только в том случае, если вы реагируете на них страхом, тревогой. Они получают эту силу от вас. Как только вы перестаете на них реагировать, они теряют власть. Скажите: Это всего лишь негативная мысль!

Упражнение 10. Преувеличение. Как только обнаружится негативная мысль, преувеличьте ее до абсурда, сделайте ее смешной.

Упражнение 11. «Признание своих достоинств». Помогает *при излишней самокритичности*. Одно из противоядий - осознать, что вы – так же, как и другие люди, – не можете и не должны быть совершенством. Но вы достаточно хороши для того, чтобы жить, радоваться и, конечно, быть успешным.

А теперь – самый самоподдерживающий прием. Каждый день, когда вы стоите перед зеркалом и собираетесь на работу, уверенно смотрите в зеркало, прямо в глаза самому себе и говорите не менее трех раз: «Я, конечно, не совершенство, но достаточно хорош (хороша)!». При этом хорошо, если вы улыбнетесь себе!

Приемы невербального активного слушания

Прием №1. Создайте комфортные условия, для себя и вашего собеседника.

Прием №2. Примите активную открытую позу.

Прием №3. Подтверждайте жестами и мимикой, что вы слышите собеседника и понимаете его.

Прием №4. Сосредоточьте все свое внимание на собеседнике.

Прием №5. Не отвлекайтесь во время разговора на посторонние дела, избегайте неконтролируемых раздражающих действий.

Прием №6. Покажите собеседнику, что вы слушаете его с удовольствием и интересом.

Вербальные приемы активного слушания

Прием №1. Открытые вопросы.

Получить максимальный объем информации, выразить заинтересованность.

Задавайте открытые вопросы, подразумевающие развернутый ответ. Эти предложения всегда начинаются с вопросительных слов

Примеры открытых вопросов:

- Как вы думаете ...?
- Каково ваше отношение к следующему .. ?
- Что вы планируете предпринять, если ...?
- Каким оборудованием пользуетесь?
- Как организована работа в вашей компании?

Прием №2. Уточнение.

Получить развернутую информацию по отдельным вопросам. Выразить заинтересованность

Повторите слова собеседника с вопросительной интонацией. Уточняющий вопрос. Вопрос-просьба.

Примеры:

- Вы упомянули это ... Расскажите, пожалуйста, об этом поподробнее.

Прием №3. Перефразирование.

Перефразирование помогает получить развернутую информацию по отдельным вопросам, выразить заинтересованность, продемонстрировать внимание и уважение к словам собеседника, проверить правильность понимания услышанного.

Кратко передайте смысл сказанного собеседником своими словами. Услышанное повторяйте не совсем точно, чтобы собеседник продолжил объяснение.

Примеры:

- То есть другими словами ...
- Так, Вы считаете важным ...
- То есть Вы имеете в виду ..., все правильно?
- Вы сейчас сказали, что ...

Прием №4. Присоединение.

Создать раппорт – комфортную и безопасную для собеседника обстановку для общения и взаимопонимания.

"Присоединение" подразумевает, что вы сразу не соглашаетесь, но и не спорите. Используйте нейтральные слова. Попытайтесь воспроизвести интонацию, жесты, позу, темп речи собеседника.

Прием №5. Эмпатия.

Проявить сочувствие. Показать, что вы понимаете чувства другого человека. Признать значимость и выразить уважение к мнению собеседника.

Уловите эмоцию собеседника. Задавайте такие вопросы, которые усиливают или гасят ее. Признайте значимость вопросов, проблем и чувств собеседника. Выразите свою признательность за его усилия и действия.

Примеры:

- Вам должно быть очень приятно ...?
- Я вижу, что Вас волнуют вопросы организации ...
- Мне кажется, что эта информация заинтересовала вас ...
- Похоже, Вас порадовало это известие ...
- Я ценю Вашу заинтересованность...

Прием №6. Отзеркаливание.

Продемонстрировать внимание и уважение к словам собеседника. Привлечь его внимание к тому, что было важно для вас. Помочь собеседнику увидеть другие аспекты, услышав себя со стороны.

Повторите самые значимые для вас фразы собеседника. Говорите на языке собеседника. Просто повторяйте несколько последних слов собеседника.

Примеры:

- И возвращаясь к Вашим словам о том что ...
- Вы только что упомянули, о том что ...
- «...5 филиалов и 700 сотрудников» ...

Прием №7. Суммирование.

Акцентировать внимание на ключевых моментах. Подвести разговор к конструктивному завершению.

Кратко перечислите важные факты, которые выяснились в ходе разговора. Структурируйте и подведите достигнутые договоренности.

Примеры:

- Для того чтобы мы могли подвести итоги, перечислю важные пункты наших договоренностей...
- Итак, мы с вами выяснили, что 1. ... 2. ... 3

Прием №8. Подведение итогов.

Собрать воедино важные факты и идеи. Показать, что вы сообща достигли прогресса в переговорах. Создать основу для дальнейшего обсуждения.

Заново сформулируйте основные идеи и достигнутые договоренности. Подведите итоги. Введите предложения на основании суммирования. Сделайте выводы (помните, если выводы не сделали вы, их сделают за вас!)

Примеры:

- Итак, подводя резюме нашей встречи, предлагаю согласовать ...
- Мы с вами можем договориться о том, что через 2 дня проводим встречу этим же составом и детально обсуждаем ...,

-Мы к встрече готовим ..., а к вам большая просьба завтра до конца дня пришлите информацию по

-Насколько я понял, мы с вами договорились о...

-Тогда мы можем заключить договор ...

Работа с родителями

Родители детей, которые стали жертвами травли, вынуждены сталкиваться с большим количеством негативных переживаний и тревожных мыслей. Очень важно при работе с родителями принимать во внимание их переживания, нормализовать их, избегая их обесценивание.

Школьный психолог может порекомендовать родителям несколько приемов, которые помогут поддержать своего ребенка:

- Совместное приятное времяпрепровождение для обоих.
- Обеспечить дома спокойную и дружелюбную атмосферу.
- Очень важен физический контакт, если ребенок не против, в виде объятий, поглаживаний, и т.д..

• Проявление уважения к ребенку. Родителю необходимо находить в поведении ребенка в трудной ситуации что-то, за что может его похвалить.

• Устраивать маленькие сюрпризы: например, приготовить его любимый пирог, что-то подарить.

• Заняться спортом, ходить в спортзал, на стадион или просто бегать по утра - и взять ребенка с собой на занятия [20].

Как родитель может помочь ребенку укрепить самооценку

1. Улыбаться почаще (в ситуациях, когда это уместно).

2. Говорить в позитивных формулировках и почаще говорить о будущем, не застревая в рассуждениях о прошлом.

3. Укреплять уверенность ребенка в себе. Основная задача родителей – постепенная интеграция ребенка в среду сверстников, в которой он чувствовал бы себя комфортно. Осуществлять интеграцию необходимо в общество со смешанной группы, в которой присутствуют и взрослые, и дети. В смешанных группах у ребенка есть возможность получить направление и поддержку от взрослых, а также потренироваться в навыках самопрезентации. В таких группах есть возможность обмениваться идеями и информацией, узнавая мнение других и тренируясь реагировать на него. Взрослые тем временем могут наблюдать за ребенком со стороны и при необходимости дать ему необходимую обратную связь.

Одновременное присутствие родителей вместе с ребенком, оказывают для него тем самым поддержку и безопасную обстановку.

После успешного освоения общения в смешанной группе можно переходить к группе сверстников. Лучше начинать с группы, объединенной фактом общего интереса к какой-то теме: это может быть фан-клуб любителей какого-то сериала, волонтерская организация, в которой задействована молодежь, помощь в работе с животными (например, в питомнике) и т.д.

Затем, происходит постепенная включенность ребенка в группу сверстников, в которой присутствуют интенсивные социальные взаимодействия, но при поддержке и под присмотром взрослых. В такой группе у ребенка есть возможность взаимодействовать так и столько, сколько ему комфортно. После этого, наконец, ребенок может пробовать полностью самостоятельно выходить в такие места, как спортивный клуб или дискотека (если это допустимо для его возраста).

Мы не можем изменить мир, но мы можем подготовить его, обеспечив его стратегиями совладания и навыками поведения и общения!

Что не нужно говорить при общении с ребенком на тему травли! [20]

<i>Что не нужно говорить</i>	<i>На что заменить</i>
Почему они так себя ведут по отношению к тебе - что ты сделал?	Давай подумаем вместе, что тут можно поделать.
Я иду в школу разбираться.	Что бы ты хотел, чтобы я сделал? Ты хочешь, чтобы я пошел в школу?
Все дети так себя ведут.	Некоторые твои сверстники ведут себя так, если они разозлились или ревнуют.
Что случилось? Вы же были лучшими друзьями!	Расскажи мне, когда это началось? Что ты заметил? Как это началось? Есть что-то, что мы можем сделать?
Они не хотели тебя обидеть, ты просто слишком сильно реагируешь.	Как ты можешь удостовериться в том, что это не шутка с их стороны?

Библиографический список Нормативные документы

1. Об утверждении Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года и плана мероприятий на 2021-2025 годы по ее реализации (с изменениями на 18 марта 2021 года) [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://www.gov.spb.ru> (дата обращения: 08.05.2022).
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года №996-р от 29.05.2015 г [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://rg.ru/documents/2015/06/08/vospitanie-dok.html> (дата обращения: 08.05.2022).
3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. (ред. от 16.04.22) № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] / Режим доступа: www.минобрнауки.рф. (дата обращения: 08.05.2022)
4. Федеральный закон от 24 июня 1999 г. N 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://base.garant.ru/12116087/> (дата обращения: 13.05.2022).
5. Профессиональный стандарт педагога-психолога «Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 июля 2015 г. N 514н [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://gppc.ru/work/standard/psy/> (дата обращения: 15.05.2022).

Литература

1. Акиншина И.Б., Осетрова, Е.Г. Педагогическая проблема буллинга в школе [Текст]/ И.Б.Акиншина, Е.Г. Осетрова, // Научный журнал «Дискурс» – 2019 – 3 (29).
2. Берковиц, Л. Агрессия: причины, последствия, контроль. [Текст] / Л. Берковиц - СПб.: Нева, 2002.- С. 248.
3. Берон, Р., Ричардсон, Д. Агрессия. [Текст] / Р. Берон, Д. Ричардсон - СПб.: Питер, 2001. - С. 304.
4. Гоголева, А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика.-2-ое изд., стер.- М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003. Режим доступа: https://www.psyoffice.ru/2070-8-psychology-book_o762_1.html (дата обращения 16.05.2022).
5. Голованова Н.А. Проблемы борьбы с буллингом: законодательное решение / [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-borby-s-bullingom-zakonodatelnoe-reshenie> (дата обращения: 13.05.2022)
6. Глазман, О.Л. Психологические особенности участников буллинга

- [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-uchastnikov-bullinga> (дата обращения 10.05.2022)
7. Гутгенбюль, А. Зловещее очарование насилия. [Текст] / А. Гутгенбюль - СПб.: Академический проспект, 2002. - С. 98.
 8. Гребенкин, Е.В. «Профилактика агрессии и насилия в школе». [Текст] / Е.В. Гребенкин.- Ростов-на-Дону, «Феникс», 2006.
 9. Евлашкина Н. М. Психологические факторы и формы проявления агрессии у подростков с девиантным поведением: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / Евлашкина Наталья Михайловна. –М., 2012. –224 с. [Электронный ресурс] / Режим доступа: [http://psychlib.ru/mgppu/disers/EvlashkinaNM/EPF-a-027.htm#\\$p1](http://psychlib.ru/mgppu/disers/EvlashkinaNM/EPF-a-027.htm#$p1) (дата обращения 02.06.2022)
 10. Зимбардо, Ф. Сворд, Р. Буллинг: агрессоры и их жертвы [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://psyfactor.org/lib/bullying2.htm> (дата обращения 10.05.2022)
 11. Коновалов, А.Ю. Особенности работы ШСП с ситуациями буллинга (школьной травли).
 12. Кутузова Д.А. Травля в школе: мифы и реальность. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://medportal.ru/budzdorova/child/625/> (дата обращения 05.05.2022)
 13. Куценко Е. Школьная травля: перезапуск отношений. Первое сентября, 2013, [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://ps.1september.ru/view_article.php?ID=201301024 (дата обращения 02.05.2022)
 14. Лукьянено, М.А. Проблема деструктивных эмоциональных состояний детей, попавших в сложную жизненную ситуацию [Текст] / М. А. Лукьяненко, С. С. Матвеева // Современные исследования социальных проблем. - 2013. - № 3-4. - С. 69-76.
 15. Майсак, Н.В. Матрица социальных девиаций: классификация типов и видов девиантного поведения// Современные проблемы науки и образования. – 2010. –№ 4.– С. 78-86. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=4505> (дата обращения 02.06.2022)
 16. Методические рекомендации для учителей по профилактике школьной травли (буллинга) [Текст] / Пермь: АНО «Региональный Центр «ВЕКТОР», 2016 г. – 16 с.
 17. Методические рекомендации по внедрению в практику образовательных организаций современных методик в сфере профилактики деструктивного поведения подростков и молодежи (на основе разработок современных ученых) «ФИОКО», 2021 г.
 18. Менделевич, В.Д. Клиническая и медицинская психология: Учебное пособие / В.Д.Менделевич. – 6-е изд. – М. : МЕДпресс-информ, 2008. – 432 с. Режим доступа: http://elibrary.bsu.az/books_163/N_81.pdf (дата обращения 20.05.2022).

19. Мурадова В. И. Агрессивное поведение современных подростков // Молодой ученый. – 2016. – №15 (119). – С. 413-415. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/119/33130/> (дата обращения 02.06.2022)
20. Оценка воспитательного потенциала общеобразовательных организаций на основе мониторинга сформированности ценностных ориентаций обучающихся «ФИОКО», 2021 г.
21. Руланн, Э. Как остановить травлю в школе: Психология моббинга. [Текст] / Э. Руланн: М., «Генезис», 2012.
22. Руководство по противодействию и профилактике буллинга [Текст] // А.А. Реан, М.А. Новикова, И.А. Коновалов, Д.В. Молчанова. Лаборатория профилактики асоциального поведения Института образования НИУ «Высшая школа экономики». Фонд поддержки и сохранения культурных инициатив «Собрание», М., 2019.
23. Теоретико-методические основы деятельности педагога-психолога по предотвращению буллинга в школах Тульского региона: гендерно-возрастной аспект [Текст] / под общ. ред. К. С. Шалагиновой.- Тула: ГРИФ и К, 2014.- 237 с.
24. Уильямс, М. «Команды под прикрытием»: переопределение репутаций и трансформация отношений травли в школьном сообществе. Пер. И. Филимоновой под ред. Д.Кутузовой.
25. Халикова Л.Р. Проблема буллинга в образовательных организациях глазами детей и педагогов [Электронный ресурс] // Вестник практической психологии образования. 2019. № 3 (3). С. 74–82.
26. Шнейдер, Л. Б. Девиантное поведение детей и подростков [Текст] / Л. Б. Шнейдер. - М.: Академический проспект; Гаудеамус, 2007г. – 336 с.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Федеральный портал Российское образование – http://www.edu.ru/index.php?page_id=242
2. Каталог образовательных интернет-ресурсов – http://www.edu.ru/index.php?page_id=6
3. Библиотека портала – http://www.edu.ru/index.php?page_id=242
4. Международный образовательный портал – <http://www.maam.ru>
5. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
6. Гуманитарная электронная библиотека – <http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html>
7. Электронная библиотека учебников. <http://studentam.net/content/category/1/2/5/>
8. Университетский банк данных «Ресурс образования» – <http://mgou.h11.ru>
9. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - <http://fgosvo.ru/news/8/477>

Опросник риска буллинга

(А.А. Бочавер, В.Б. Кузнецова, Е.М. Бианки, П.В. Дмитриевский,
М.А. Завалишина, Н.А. Капорская, К.Д. Хломов)

Для применения опросника среди школьников ему дано обобщенное название «**Опросник атмосферы в школе**», которое позволяет избежать акцентирования темы травли на этапе опроса и снижает возможность «наведенных» ответов.

Добрый день! Мы предлагаем вам поучаствовать в исследовании, потому что нам хочется понять, насколько комфортно ученики себя ощущают в школе. Исследование анонимно, никто не сможет узнать, чьи это ответы. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Мы понимаем, что люди в школах не только учат и учатся, но и общаются, дружат, дерутся, спорят, делают что-то вместе. Нам как раз интересно, насколько приятно и легко или тяжело и сложно в школе с кем-то взаимодействовать. Спасибо, что принимаете участие в нашем исследовании.

Сообщите, пожалуйста, данные о себе:

Пол.....Возраст.....Класс.....Дата.....
Школа/колледж.....

Отметьте, пожалуйста, для каждого пункта, согласны или не согласны вы с этими утверждениями.

УТВЕРЖДЕНИЯ		ДА	НЕТ
1	<i>В вашем классе принято...</i>		
	1.1 мешать друг другу, лезть, приставать		
	1.2 вместе развлекаться после уроков		
	1.3 шутить над кем-нибудь так, чтобы смеялся весь класс		
	1.4 драться		
	1.5 ходить друг к другу в гости		
	1.6 заступаться за своих		
	1.7 обзывать		
	1.8 не мешать друг другу заниматься, чем захочется		
2	<i>В вашем классе есть кто-то...</i>		
	2.1 кого все уважают		
	2.2 кого все боятся		

	2.3	над кем все смеются		
	2.4	кем часто недовольны учителя		
	2.5	на кого хочется быть похожим		
	2.6	с кем лучше не спорить		
	2.7	кто никогда не прогуливает		
	2.8	с кем даже учитель не может справиться		
3	<i>Как к вам в классе обращаются обычно учителя?</i>			
	3.1	по имени		
	3.2	по имени и отчеству		
	3.3	по фамилии		
	3.4	по прозвищам		
4	<i>Когда в школе происходит драка, вы...</i>			
	4.1	удивляетесь		
	4.2	не обращаете внимания, это обычное дело		
	4.3	присоединяетесь, встав на чью-то сторону		
	4.4	много это потом обсуждаете между собой в классе		
5	<i>Ценные вещи ...</i>			
	5.1	стараюсь не носить в школу вообще		
	5.2	спокойно оставляю в классе		
	5.3	можно оставить в коридоре		
	5.4	был случай, что украли		
	5.5	оставляю в раздевалке		
6	<i>Вызов к директору – это...</i>			
	6.1	хотят за что-то похвалить		
7	<i>В вашей школе мат, ругательства...</i>			
	7.1	звучат на переменах в личных разговорах		
	7.2	не приняты вообще		
8	<i>В вашей школе...</i>			
	8.1	курят в туалетах, под лестницами		
9	<i>В вашей школе стены, мебель...</i>			
	9.1	исписанные, испачканные		
10	<i>Если кто-то начинает орать, драться, класс «встает на уши»; что нужно, чтобы это прекратилось:</i>			
	10.1	кто-то из учеников должен сказать «хватит»		
	10.2	должен прийти директор		
	10.3	это прекратится, когда все устанут		
11	<i>В школе вам...</i>			
	11.1	в целом нравится, приятно, интересно		
	11.2	в целом не нравится, плохо, никто ни с кем не дружит		
12	<i>Перемену я провожу:</i>			

	12.1	захожу к друзьям в другие классы		
13	Когда ваш класс едет куда-то с учителями:			
	13.1	это обычная ситуация		
	13.2	вам это нравится, это весело		
	13.3	вы стараетесь не ездить		
	13.4	учителям это сложно, они каждый говорят, что это «в последний раз»		
14	Ваш класс имеет репутацию			
	14.1	отличников		
	14.2	хулиганов		
	14.3	самого обычного, ничем не отличающегося от других классов в школе		
	14.4	класса, в котором никто не хочет быть классным руководителем		

Ключи к опроснику выглядят следующим образом:

Шкала **небезопасности**:

ДА – 1.1; 1.3; 1.7; 2.3; 2.4; 2.8; 3.4; 7.1; 8.1; 9.1; 10.2; 14.2; НЕТ – 1.8; 4.1; 7.2; 10.1;

Шкала **благополучия**:

ДА – 2.7; 3.1; 5.2; 5.3; 13.1; 14.3; НЕТ – 3.3; 5.1; 5.4; 13.4; 14.4;

Шкала **разобщенности**:

ДА – 1.4; 4.2; 10.3; 11.2; 13.3; НЕТ – 1.2; 1.5; 1.6; 11.1; 13.2;

Шкала **равноправия**:

ДА – 2.1; 2.2; 2.5; 2.6; 3.2; 4.3; 4.4; 5.5; 6.1; 12.1; 14.1.

Каждое совпадение с ключом оценивается в один балл. Баллы суммируются, сумма баллов делится на количество участников опроса. Итоговый показатель сравнивается со средним значением по методике (см. таблицу 1). Диапазон средних значений определяется с учетом средних квадратичных отклонений.

Таблица 1

Средние значения (M) и средние квадратичные отклонения (SD)
по шкалам опросника

Распределение по группам	Шкала небезопасности		Шкала благополучия		Шкала разобщенности		Шкала равноправия	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Общая выборка N = 285	8,51	3,20	6,10	2,20	2,55	2,14	3,98	2,19
Девочки	8,26	3,29	6,46	2,35	2,42	2,11	3,79	1,88

<i>N</i> = 152								
Мальчики <i>N</i> = 130	8,84	3,06	5,68	1,97	2,69	2,13	4,18	2,49
Младшие подростки <i>N</i> = 155	9,21	2,14	5,30	1,88	2,64	2,18	4,00	2,17
Старшие подростки <i>N</i> = 133	8,20	3,19	6,47	2,25	2,47	2,04	3,98	2,18

Краткое описание шкал опросника.

Шкалы-предикторы

1. Шкала *небезопасности* измеряет степень распространенности в классе неуважения, небезопасности и пренебрежения правилами и границами. Высокие показатели по этой шкале говорят о высоком субъективном ощущении небезопасности у участников группы и повышенном риске различных дезадаптивных способов совладания с тревогой (в том числе травли, других форм агрессивного поведения). Шкала *небезопасности* отражает негативные характеристики психологической атмосферы, уровень фонового напряжения в группе, которое связано с низким качеством отношений и соблюдения правил общения. Это ведет к негативным установкам в общении: привлечении обид из прошлого; раздражении, негативизме и разобщенности в настоящем; подозрительности относительно перспектив общения.

2. Шкала *разобщенности* выявляет отсутствие сплоченности, величину дистанции между подростками, а также между ними и учителями, что связывается с отсутствием инструментов взаимодействия и взаимовлияния. Высокие показатели характеризуют неконтролируемость группы, отсутствие возможности диалога. Это не обуславливает буллинг напрямую, однако при развитии ситуации травли снижает вероятность его прекращения, поскольку в группе низка взаимовыручка и поддержка. Шкала *разобщенности* оценивает не фоновое, а актуальное и имеющее непосредственные ситуативные причины напряжение (вызываемое, например, драками), которое отражается и в негативных, агрессивных установках по отношению друг к другу, и одновременно в высокой степени тревоги в сочетании с переживанием одиночества.

Шкалы-антипредикторы

1. Шкала *благополучия* характеризует устойчивость границ, соблюдение правил и утверждение уважения как нормы в группе. Высокие показатели по этой шкале указывают на реализацию ценности уважения, которая представляет собой качественную альтернативу ценности власти и силы и служит фактором защиты от риска развития ситуаций буллинга. Шкала *благополучия* выявляет факторы, способствующие доверию и открытому диалогу в школе и, как следствие, снижению вероятности травли. Она оценивает устойчивость границ и правил

коммуникаций в среде, что обеспечивает снижение уровня негативных установок по отношению к общению и взаимодействию.

2. Шкала *равноправия* оценивает способность группы к принятию различий участников, распределение ролей и возможность конструктивных, позитивных коммуникаций. Высокие показатели по этой шкале означают, что в группе распределены роли, есть отрефлексированная социальная определенность и есть диалогичные отношения. Это снижает тревогу и защищает группу от риска разворачивания травли на фоне выстраивания системы социальных статусов. Шкала *равноправия* также оценивает возможные пути стабилизации межличностных отношений в группе: несмотря на то, что эта шкала связана с физической и вербальной агрессией, она не коррелирует с другими показателями агрессивности или тревожности. Можно говорить о том, что в группе присутствуют проявления агрессивности, но они имеют такую форму, что не пугают членов группы и не способствуют их изоляции друг от друга, а, напротив, сочетаются с уважительными и принимающими разнообразие отношениями.

Примерные протоколы фиксации школьного буллинга

Пример 1. Протокол фиксации случая школьной травли

Дата _____ Время _____

Педагог _____ Класс _____

Учащиеся, вовлеченные в ситуацию травли:

Детали инцидента

Предпринятые действия со стороны персонала школы

Пример 2. Протокол фиксации эпизода травли

1. Имя и фамилия ученика, ставшего жертвой травли

Класс _____

2. Имена и фамилии учащихся, вовлеченных в травлю как агрессоров

Класс _____

3. Источник информации

От учащегося школы, ставшего жертвой	
От другого учащегося	
От родителя	
От сотрудника школы	

4. Место, где произошел эпизод травли:

Школьный двор	
Класс	
Коридор/рекреация	
Туалет	
Другое:	

5. Имя человека, сообщившего об эпизоде:

6. Тип буллинга:

1. Физический буллинг	
2. Кибербуллинг	
3. Порча личных вещей	
4. Устрашение / запугивание	
5. Изоляция (запирание в каком-либо помещении)	
6. Распространение информации, порочащей честь и достоинство (сплетни)	
7. Вербальный буллинг	
8. Другое:	

7. Краткое описание ситуации

8. Краткое описание предпринятых действий

Подпись _____ Дата _____

Пример 3.

Чек-лист для оценки эффективности реализации антибуллинговой программы образовательного учреждения

	Да/нет
Совет официально принял антибуллинговую программу, соответствующую требованиям по реализации антибуллинговой политики	
Антибуллинговая программа опубликована на сайте школы, и родители учащихся были проинформированы о ее публикации	
Антибуллинговая программа была представлена персоналу школы, обсуждена и принята в рамках педагогического совета	
Персонал школы разделяет принципы, изложенные в антибуллинговой программе, и готов к реализации профилактических мероприятий и процедур, закрепленных в ней	
Антибуллинговая программа была обсуждена с учащимися школы	
В антибуллинговой программе зафиксированы превентивные меры профилактики школьной травли, реализуемые образовательной организацией	
В антибуллинговой программе зафиксированы меры вмешательства в ситуации травли	
По итогам реализации антибуллинговой программы была оценена эффективность процедур профилактики и вмешательства	
Учителя и иной персонал школы ведут учет эпизодов травли согласно требованиям по реализации антибуллинговой политики	
Управляющий совет получал промежуточные отчеты по реализации антибуллинговой программы школы	
Управляющим советом была проведена аналитика внедрения программы в начале года и был осуществлен разбор случаев работы с эпизодами травли	
Получал ли управляющий совет или администрация школы жалобы со стороны родителей, касающиеся хода реализации антибуллинговой программы?	
Получали ли управляющий совет или администрация школы жалобы со стороны родителей, касающиеся неудовлетворенности родителей применяемыми мерами вмешательства в ситуации травли?	
Были ли на основе анализа поступившей информации выделены основные проблемы и наиболее распространенные виды травли?	
Выделены ли направления изменения и улучшения антибуллинговой программы школы?	

Приложение 3.
Форма заявления о подозрении на буллинг.

Директору ОУ _____
от _____ (Ф.И.О., должность, место работы)

ЗАЯВЛЕНИЕ

« ___ » _____ 20__ года в ___ часов ___ минут были обнаружены (указать кем) признаки буллинга в отношении несовершеннолетнего (указать несовершеннолетнего, его место жительства, место учебы), в отношении которого неустановленными лицами (либо указать конкретных лиц, если они известны потерпевшему) были совершены действия (указать какие). Признаками, дающими основания подозревать буллинг, являются (указать конкретные признаки). Прошу рассмотреть вопрос о привлечении к установленной законом ответственности.

« ___ » _____ 20__ года

(должность, подпись, Ф.И.О.)

Приложение 4.
Форма заявления для ребенка о случае жестокого обращения.

На имя директора
от (имя ребёнка)

Довожу до вашего сведения, что я (ФИО) число месяц, год время место, пострадал от действий (имя обидчика), описание случившегося.

Указание возможной причины и текущего эмоционального и физического состояния пострадавшего.

Число, подпись

Приложение 5.
Объяснительная для ребенка-агрессора.

На имя директора
от
имя ребёнка

Объяснительная

Я ФИО время, место, что сделал, кто пострадал, объяснение причин.

Число, подпись