

**БУЛЛИНГ В ШКОЛЕ:
ПРАКТИКА ОКАЗАНИЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
ПОСТРАДАВШИМ ДЕТЯМ**

Учебно-методическое пособие



УДК 37.015.32
ББК 74.200.51
Б 907

Авторы-составители

Чурсинова О.В. доцент кафедры психолого-педагогических технологий и менеджмента в образовании ГБУ ДПО «Ставропольский краевой институт развития образования, повышения квалификации и переподготовки работников образования», кандидат психологических наук

Ярошук А.А. доцент кафедры психолого-педагогических технологий и менеджмента в образовании ГБУ ДПО «Ставропольский краевой институт развития образования, повышения квалификации и переподготовки работников образования», кандидат социологических наук

Б 907

Буллинг в школе: практика оказания психологической помощи пострадавшим детям: учебно-методическое пособие / авт-сост: Чурсинова О.В., Ярошук А.А. – Ставрополь: СКИРО ПК и ПРО, 2021. – 86 с.

УДК 37.015.32
ББК 74.200.51

В учебно-методическом пособии рассматривается проблема буллинга в образовательных организациях. Раскрываются понятия «буллинг» и «кибербуллинг». Представлен анализ основных причин и видов буллинга в школе, его воздействия на психическое здоровье, травматизацию обучающихся.

В практической части пособия рассматриваются основные направления работы по профилактике буллинга среди младших школьников и подростков, приведены примеры практических упражнений, применяемых в рамках профилактической работы с подростками.

Учебно-методическое пособие предназначено для широкого круга читателей: педагогов, психологов, родителей.

© СКИРО ПК и ПРО, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Глава 1. Теоретико-методологические подходы к проблеме профилактики буллинга в образовательной организации	5
1.1. Буллинг: причины, последствия, отличия от конфликтов	5
1.2. Психологические особенности участников буллинга: агрессоров, жертв, наблюдателей	11
1.3. Психологическая специфика кибербуллинга	16
Глава 2. Практика оказания психологической помощи пострадавшим детям	22
2.1. Профилактика проявлений буллинга у младших школьников	22
2.2. Формы и методы психологической поддержки участников подросткового буллинга	25
2.3. Подходы к работе с травлей в школьной службе медиации	36
Заключение	47
Список литературы	48
Приложения	52

Введение

Одной из актуальных проблем современного образования является изменение социокультурной среды, связанное с экономическими, политическими и социально-психологическими процессами. В связи с этим серьезно меняется характер внутрисемейных отношений, появляется нестабильная ситуация в современных семьях, которая негативно влияет на процессы социализации и личностного развития подростков, оказывающих влияние на их процесс саморазвития и самореализации. Именно неблагополучие в семье, как правило, порождает серьезные проблемы в поведении подростков, их физическом и психическом здоровье, образе жизни. Сложившаяся ситуация, как следствие, приводит часто к жестокому обращению с детьми подросткового возраста, проявлению насилия как психологического, так и физического со стороны родителей. Это приводит, в свою очередь, к развитию у подростка глубокого внутриличностного конфликта, оказывая негативное влияние на отношение к учебной деятельности, к семье, одноклассникам и сверстникам. Как следствие, низкая успеваемость, пропуски в учебе и асоциальный тип поведения – являющиеся компенсирующими механизмами в подобных условиях. В поисках защиты от негативной ситуации подросток часто использует неконструктивные стратегии в поведении, проявляя жестокость и агрессивность. Как отмечает исследователь Д.Н. Соловьев, жестокость всё чаще наблюдается во взаимоотношениях детей, носит различный характер и схожа с такой проблемой, которую в школе называют травлей [3].

На сегодняшний день травля («буллинг») – одна из наиболее актуальных и распространенных проблем в школах и в детских коллективах, которая порождает многочисленные деструктивные явления и последствия: увеличивает риск суицида среди подростков, приводит к распространению и усилению агрессии и насилия в группе и в школе, снижению успеваемости, эмоциональным проблемам – повышению риска тревожного и депрессивного расстройств [60].

Буллинг в школе является широко распространенным феноменом и встречается порой и со стороны школьников по отношению к учителям, а порой даже – и наоборот. Важной особенностью буллинга является вовлеченность всех участников коллектива. Даже если они не активные его участники (агрессор, жертва), они выступают в качестве наблюдателей и не в меньшей степени несут ответственность за происходящее.

Глава 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ ПРОФИЛАКТИКИ БУЛЛИНГА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

1.1. Буллинг: причины, последствия, отличия от конфликтов

Термин «буллинг» появился в научной литературе лишь в начале 90-х годов прошлого столетия. Прежде для обозначения систематической травли одного человека группой людей использовался термин «моббинг» [2], который впервые был применен шведским врачом П. П. Хайнеманном, проводившим исследования группового поведения детей в ученической среде, проявляющегося в грубых и жестоких формах. Однако значительный интерес зарубежных психологов феномен «школьная травля» (school bullying) был вызван публикацией книги «Aggression in the schools. Bullies and whipping boys» в 1978 г. норвежским исследователем Д. Ольвеусом. Таким образом, Д. Ольвеус сделал явление буллинга видимым, признаваемым, что позволило включить его в область психологической науки [24].

В дальнейшем Д. Лейн и Э. Миллер подробно описали буллинг (школьную травлю) как длительный процесс абсолютно сознательного жестокого физического и (или) психического отношения одного ученика или группы детей к другому ребенку или другим детям.

Травля – скрытый процесс. Всем известно о ее существовании, и при столкновении с ее проявлениями каждый пытается что-то предпринять.

Буллинг – агрессивное преследование одного из членов коллектива (школьников, студентов, сотрудников) со стороны остальных членов коллектива или его части. Также его можно определить, как длительное физическое или психическое насилие со стороны индивида или группы в отношении человека, который не способен защитить себя в данной ситуации.

Школьная травля – умышленное, не носящее характера самозащиты, длительное (повторяющееся) физическое или психологическое насилие со стороны индивида или группы в отношении человека, который уступает им (по физическим или психологическим качествам) и не способен защитить себя.

Выделяют следующие специфические характеристики буллинга:

- 1) буллинг асимметричен – с одной стороны находится обидчик, обладающий властью в виде физической и/или психологической силы, с другой – пострадавший, такой силой не обладающий, и остро нуждающийся в поддержке и помощи третьих лиц;
- 2) буллинг осуществляется преднамеренно, направлен на нанесение физических и душевных страданий человеку, который выбран целью;
- 3) буллинг подрывает у пострадавшего уверенность в себе, разрушает здоровье, самоуважение и человеческое достоинство;

4) буллинг – это групповой процесс, затрагивающий не только обидчика и пострадавшего, но и свидетелей насилия, весь класс (группу), где он происходит;

5) буллинг никогда не прекращается сам по себе: всегда требуется защита и помощь всем сторонам конфликта: пострадавшим, инициаторам буллинга (обидчикам) и свидетелям [29].

Основными факторами, объясняющими жестокость одних детей по отношению к другим, являются:

– внутриличностная агрессивность, зависящая от индивидуальных особенностей, обучающихся. Она обостряется в период подросткового кризиса личности, а ведь около 60% школьников принадлежат именно к этой возрастной группе;

– предшествующий опыт жизнедеятельности школьников, включающий в себя проявления собственной агрессивности и наблюдения аналогичных проявлений в ближайшем окружении – в семье, в референтной (значимой) группе сверстников, в учреждениях образования, посещаемых ранее;

– недостаточный уровень развития коммуникативных навыков, в том числе отсутствие примеров и опыта ненасильственных взаимоотношений и знаний о собственных правах;

– особенности школьной среды, к которым следует отнести:

а) общий психоэмоциональный фон, характеризующийся высоким уровнем тревожности и психической напряженности субъектов взаимодействия в совокупности с неумением контролировать собственные эмоции и регулировать состояния;

б) «политическую» систему учреждения образования, включающую агрессивные взаимоотношения внутри педагогического коллектива, в том числе авторитарно-директивный стиль управления, отсутствие обоснованной системы педагогических и профессиональных требований, в особенности отношение педагогов к школьникам, построенное на необоснованных требованиях со стороны взрослых и максимальном бесправии детей;

в) систему взаимоотношений внутри класса (как референтной группы), в основе которой принципы власти и подчинения;

г) наличие общепризнанных социальных ролей, включающих роли «жертвы» и «хозяина».

И.С. Бердышев [3] представляет следующую классификацию типов буллинга:

– физический буллинг, который проявляется побоями, иногда даже намеренным членовредительством;

– поведенческий буллинг как бойкот, распространение заведомо ложных слухов, игнорирование, изоляция в коллективе, интриги, шантаж, вымогательства, создание неприятностей;

– вербальная агрессия, выражающаяся в постоянных насмешках, оскорблениях, криках и даже проклятиях;

– кибербуллинг как очень популярное среди подростков. Проявляется в травле при помощи социальных сетей или посылании оскорблений на электронный адрес. Сюда входят съемка и выкладывание неприглядного видео в общий доступ.

Буллинг может быть прямым и косвенным (скрытым). Прямая травля происходит, в основном, в младшей школе, а косвенная наиболее распространена в средней и старшей школе. Прямой буллинг проявляется в виде:

– физической агрессии (удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений, щипание, запугивания, обзывательства, жестокие шутки, притеснения через социальный статус, религию, расу, прикосновения сексуального характера);

– вербального (словесного) буллинга (издевательства или запугивания с помощью жестоких слов: постоянные оскорбления, угрозы и неуважительные комментарии о внешнем виде, религии, этнической принадлежности, инвалидности и т. д.);

– социального буллинга/изоляции (жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом, детским коллективом). Формами прямого буллинга также являются обидные жесты или действия (например, плевки в жертву либо в её направлении), вымогательство (денег, еды, иных вещей, принуждение что-либо украсть), повреждение и иные действия с имуществом (воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы) [60].

Гораздо сложнее выявить проявление косвенного буллинга, который включает в себя такое поведение, как намеренное распространение слухов и негативной информации о жертве. Если прямое насилие можно объективно наблюдать, то косвенная агрессия распознается на этапе, когда жертва испытывает на себе серьезные психологические последствия травли или обращается за помощью к третьему лицу. Скрытый буллинг в виде бойкота, исключения из отношений более характерен для девочек.

Как и у любого явления, у школьной травли есть разные причины, они могут быть как внешними (ситуация взаимодействия, особенности одноклассников, поведение взрослых), так и внутренними – определяться личностными особенностями самих детей, включенных в ситуацию травли [33]. Биологические факторы оказывают опосредованное влияние на поведение человека. Нейрофизиологические особенности, отклонения в развитии и функционировании нервной и эндокринной систем могут приводить к высокой степени раздражительности, эмоциональной неустойчивости, неконтролируемой вспыльчивости. Психологические факторы, влияющие на возникновение школьной травли, разнообразны, и нам важнее понять именно их.

Во-первых, на отношение ребенка к травле, на его самоощущение и поступки влияют значимые взрослые. Под влиянием родителей, близкого окружения, а потом и учителей у ребенка формируется представление о себе. Родители и дети находятся в достаточно сложных, эмоционально

насыщенных отношениях: здесь есть место похвале и порицанию, удовольствию и неудовольствию, гордости и стыду. Очень важно то, как сам ребенок начинает интерпретировать события, связанные с эмоциональными переживаниями. На основе этих интерпретаций развиваются основные жизненные позиции, описанные американским психологом и психиатром Э. Берном.

В этих позициях отражено отношение ребенка к себе, к другим людям, а, следовательно, и его поведение.

Первая позиция: ребенок начинает считать себя неудачником («Я плохой»), а других – знающими, умеющими, лидерами («Ты хороший»).

Вторая позиция: ребенок может во всех неудачах обвинять других («Ты плохой»), а себя воспринимать героем, страдальцем («Я хороший») [17].

Третья позиция: при тяжелой семейной ситуации, при сложностях во взаимодействии с родителями, ребенок может прийти к позиции полного отрицания («Я плохой, ты плохой»), не доверять ни себе, ни другим и никого не жалеть.

Четвертая позиция: позиция принятия окружающего мира («Я хороший, ты хороший») не развивается спонтанно, она основана на размышлениях ребенка над ситуациями общения с другими людьми, на анализе своих поступков. Очень повезло детям, которым взрослые помогли проявить свою «хорошесть», создавая ситуации, где дети позитивно проявляли себя и убеждались в своей значимости, а также в значимости других.

От позиции по отношению к себе и близким взрослым будет зависеть поведение ребенка при общении со сверстниками. Ребенок с позицией «Я плохой» все время неосознанно хочет облегчить чувство неблагополучия, а это может привести к неадекватному поведению по отношению к другим детям: он может обидеть, оскорбить, посмеяться, толкнуть, ударить, то есть играть роль обидчика. Эта же позиция в других ситуациях может привести к роли жертвы, когда ребенок, проявляя свое бессилие и «нехорошесть», провоцирует одноклассников на насмешки.

Во-вторых, возникновению школьной травли способствуют индивидуальные особенности самого ребенка. Его желание самоутвердиться и невозможность сделать это в социально одобряемом направлении могут привести к неблагоприятному поведению. В любом человеке находит отражение его двойственная природа: противоборство между добром и злом, низменными и возвышенными чувствами. Для возникновения ситуации травли достаточно, чтобы в классе был хотя бы один человек, склонный самоутверждаться за счет других. Травля – явление заразительное.

В-третьих, причиной могут служить и особенности межличностных отношений между детьми. В этом случае травля возникает как способ сведения счетов. Ребенок-обидчик испытывает чувство враждебности, ведет себя агрессивно, часто находится в состоянии фрустрации. Это

состояние возникает, когда на пути к желаемой цели встает препятствие. В детском коллективе это могут быть ситуации, когда один ученик не дает другому списать домашнее задание, не подсказывает на контрольной работе и т. д. В подростковой среде это может быть связано с отказом в дружеских или романтических отношениях. В этом случае можно говорить не столько о целенаправленной травле, сколько об эмоциональных отношениях, переходящих в травлю, так как сам обидчик испытывает сильные негативные чувства к жертве: злость, обиду, зависть и т. д.

Кроме того, агрессивное поведение по отношению к одноклассникам может быть связано с социальным научением, когда дети усваивают определенные модели поведения, наблюдая их в своей среде, в телевизионных передачах. Часто агрессивное поведение становится моделью для подражания. Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что дети и подростки, особенно эмоционально неуравновешенные, часто моделируют насильственное поведение, демонстрируемое в телепередачах и фильмах.

Как отдельную причину можно назвать низкую школьную мотивацию. Бездеятельность ребенка в классе приводит к поиску острых впечатлений, которые часто связаны с эмоциональными реакциями обижаемых детей [17]. Важно осознавать многообразие причин школьной травли и понимать непростой характер этого явления. Одно ясно наверняка – наибольшее значение для предотвращения и профилактики школьной травли имеют благополучные детско-родительские отношения, а также корректные отношения между учителем и учеником. Стоит помнить, что природа травли изменяется с возрастом агрессоров. Младшим школьникам больше, чем старшим, свойственны физические методы воздействия: толкание, щипки, битье, приставание. Также встречается такой вид травли, как открытое воровство: юные агрессоры берут вещи на глазах у владельцев, часто буквально выхватывая их из рук. Ложь – тоже распространенное оружие в арсенале младших школьников. Зачинщики травли часто лгут так убедительно, что им сразу же верят учителя. Вербальная травля в младшей школе используется минимально, но, расширяя свой словарный запас, задиры становятся виртуозами в нанесении оскорблений и обид. Достаточно всего нескольких слов агрессора, чтобы разрушить хрупкое самоуважение другого ребенка и оставить неизгладимый шрам на всю жизнь. Между травлей в начальной и в средней школе существуют колоссальные различия: фактически вся природа насмешек и травли разительно меняется. Ни один из методов, который действовал при травле в начальной школе, не будет работать в средней.

Травля в старших классах обычно в большей степени словесная и в меньшей – физическая по сравнению с начальной школой, но некоторые хулиганы переходят к рукоприкладству при малейшей провокации. Возраст и внушительный облик, демонстрация силы и превосходства однозначно «сообщают»: если начнется драка – результат для жертвы будет плачевным. Ситуацию усугубляет то, что хулиганы редко ходят поодиночке. По

сравнению с начальной школой, последствия физического насилия в старших классах чаще приводят к травмам, несчастным случаям. Если в начальной школе предметом насмешек и издевательств служили в основном очевидные внешние особенности вроде размера носа или цвета кожи, то в старшей школе травля переходит и на более болезненную психологическую территорию: под сомнение ставят сексуальную ориентацию, интеллект, чувство моды. Это не означает, что травля с упоминанием внешнего вида исчезает. На самом деле она может стать даже более интенсивной. Разница в том, что травля в подростковые годы куда более прицельная и обидчики, по-видимому, точно знают больные места в самооценке жертв.

Буллинг традиционно рассматривался как часть «нормального» пути взросления и своеобразный элемент воспитательного процесса. Ситуация стала меняться только в последние 30–40 лет. Проведенные в рамках социально-конструктивистского подхода исследования дали возможность более ясно увидеть причины и пути эскалации буллинга.

Образование построено на передаче знаний и общественных принципов в рамках властных отношений «ученик-учитель», где традиционно ученик воспринимается как пассивный реципиент, а учитель – как активный донор «блага». Очевидно, что для упорядочивания статусов и снижения тревоги о своем положении в социальной иерархии (например, в классе) дети используют те же методы, что и учителя, выстраивая отношения на власти и контроле [5].

Учителя реагируют на травлю, руководствуясь различными убеждениями о буллинге:

а) нормативным (не предполагающим особого вмешательства педагогов);

б) ассертивным (предполагающим важность самостоятельного разрешения детьми сложностей и развития у них уверенности и решительности); в) избегающим (предполагающим организацию педагогом дистанции между преследователем и преследуемым и советы детям по взаимному игнорированию)

Многие мифы о школьной травле (травля – момент взросления; педагоги легко замечают и пресекают травлю; причина травли – исключительность ребенка; некоторые дети будут затравлены в любой группе, а другим это никогда не грозит) амнистируют агрессоров, обвиняют жертв и поддерживают невмешательство свидетелей, тем самым стабилизируя ее повсеместную распространенность.

Основная ответственность за присутствие травли в школе ложится на педагогов, прямо или косвенно дающих разрешение на подобную форму взаимоотношений и поддерживающих подобные мифы.

1.2. Психологические особенности участников буллинга: агрессоров, жертв, наблюдателей

Как отмечает О.Л. Глазман [10] для того, чтобы лучше понять индивидуально-психологические особенности участников буллинга, необходимо понять, какие позиции они занимают и какие роли играют, т.е. определить «буллинг-структуру» Еще одну классификацию «буллинг-структуры» описывает О.Л. Глазман, которая состоит из:

1. Инициаторов (обидчиков), характеризуются как индивиды, обладающие высоким потенциалом общей агрессивности. Они «нападают» не только на своих жертв, но и на педагогов и родных.

2. Помощников инициатора характеризуются стремлением помогать и подражать «обидчику». Они пользуются прямым буллингом, именно они обзывают и бьют.

3. Защитников «жертвы», как правило, защитники обладают наибольшим авторитетом среди одноклассников. Они реже всех проявляют буллинг по отношению к сверстникам и реже подвергаются буллингу.

4. Жертв. Такие дети испытывают психологическое насилие, изолированность и одиночество, ощущение опасности и тревоги. «Жертвам» буллинга свойственно проявление симптомов депрессии, высокий уровень тревожности и иные сходные отрицательные эмоциональные проявления.

5. Наблюдателей (свидетелей). В ситуациях буллинга в роли «свидетелей» находится большинство детей во всем своем многообразии и разнородности

При возникновении буллинга в классе выстраивается специфическая иерархия, или буллинг – структура, которая представляет собой социальную систему с фиксированными типами (ролями) участников:

1) Ребёнок – агрессор/булли (лидирующий, нападающий в детском коллективе). Агрессорами чаще всего выступают дети, которые:

- уверены в том, что добиться своих целей можно посредством господства и подчинения;

- не умеют сочувствовать своим жертвам;
- физически сильные дети, легко возбудимые и очень импульсивные;
- проявляют резкое и даже агрессивное поведение.

2) Дети, участвующие в травле (следующие за поведением лидера, присоединившиеся к травле).

3) Ребенок – «жертва» (объект травли) [60].

Среди подростков – инициаторов буллинга (буллей) в 3 раза больше тех, кто становился жертвой или свидетелем насилия в семье, кто наблюдал, как родители издеваются над братьями и сестрами, как отец избивает мать. По нашим исследованиям, булли (и мальчики, и девочки) имеют сложности в отношениях с отцом, а мальчики – еще и с матерью. Зарубежные ученые считают, что низкий уровень образования, доходов, культуры семьи ведут к «непоследовательному стилю воспитания», а это провоцирует недостаточное развитие социальных навыков, детскую и подростковую

агрессию. С другой стороны, по нашим исследованиям, дети из наименее обеспеченных семей чаще становятся жертвами буллинга. Даже если человек не участвует, а только наблюдает агрессию, и при этом нет отрицательной реакции окружающих, агрессивные действия усваиваются ребенком как допустимые.

Есть и другой механизм развития агрессивности – фрустрация, блокирование в семье или в школе актуальных, важных для подростка потребностей. Например, ребенок стремится к уважению окружающих, но на практике все время сталкивается с унижением. Это может в подростке вызывать агрессивность.

Жертвы делятся на две категории: пассивную и агрессивную. Ситуацию для восприятия внешним наблюдателем осложняет то, что по сути агрессивная жертва обладает теми же чертами, что и обидчик (и совершает агрессивные действия против других).

Учителю требуется знание этой особенности буллинг-структуры для того, чтобы понимать, кто в конкретной ситуации является пострадавшим (даже если его поведение не соотносится с привычным обликом покорной жертвы).

Типичные ошибки жертвы:

- винить себя;
- пытаться что-то объяснить буллеру или убедить его с помощью логических аргументов;
- пытаться добиться расположения буллера за счет дружелюбного и даже услужливого обращения с ним;
- пытаться войти в положение буллера;
- игнорирование и замалчивание проблемы;
- пассивная агрессия и мысли о мести;
- слушать плохие советы;
- воспринимать буллинг персонально.

Д. Ольвеус выделяет несколько видов наблюдателей.

Нейтральные – сами в конфликте не участвуют и отстраняются от него (хотя им плохо от нарушения учебного процесса, срыва уроков, скандалов на уроке и перемене и пр.).

Провоцирующие – те, кто сам не применяет агрессию, но провоцирует насилие и травлю между другими в своих интересах (делают ставки на победителя, снимают на видео и выкладывают в интернет и пр.).

Сочувствующие (несогласные с происходящим, но обычно молчащие). Им не нравится происходящее в классе, но они стараются не вмешиваться (возможно, из страха самим стать жертвой), и в результате это воспитывает в них равнодушие, либо они, чувствуя бессилие, становятся «косвенными» жертвами травли. Сочувствующие могут занять и активную позицию: поддержать жертву и вступить в открытую конфронтацию с обидчиком [17].

Свидетели – важные и полноценные субъекты травли и их всегда большинство. Травля происходит с их молчаливого согласия и одобрения.

Травля – это не проблема жертвы или буллера. Это проблема среды, и свидетели – единственные субъекты, обладающие реальными возможностями повлиять на ситуацию.

Каковы же предпосылки деструктивного поведения наблюдателей?

– *Образ жертвы травли*: наличие стереотипов, что травят только «ботаников», тревожных, социально незащищенных, молчаливых, скромных, неспортивных, с пониженной самооценкой и т.п.; «провоцирующие особенности жертвы»: «необычная» манера говорить, «необычный» смех, «необычный» юмор, неосторожное поведение, «необычные» привычки, «необычный» стиль; стигматизация: пол, раса, национальная принадлежность, религия, состояние здоровья, особенности внешности, речи, поведения. Который укоренен в сознании он основан на стереотипах. Эти факторы приводят к появлению так называемого «виктимблейминга» – обвинение жертвы и оправдание агрессора. Виктимблейминг (от англ. victim – жертва и blame – обвинять) это явление, когда на жертву преступления, несчастного случая или насилия возлагается ответственность за случившееся. Слышали ли вы когда-нибудь что-то подобное (а может быть думали и говорили сами)? Сам виноват, нечего выделяться! Сам виноват, не дал отпор! Сам виноват, слабак! Сам виноват, не такой, как мы! Сам виноват, слишком бурно реагирует! Сам виноват, такой тихоня! Ну это понятно, что его травят. Он же (не той национальности, роста, веса, вкусов, интересов, способностей).

Страх стать следующей жертвой травли. Переживание страха, беспомощности, стыда за свое бездействие и одновременно желание присоединиться к агрессору. Усвоенные установки: «не нарывайся», «не высывайся», «каждый должен уметь постоять за себя», «это жизнь», «каждый сам за себя». Страх, «невпускание» ситуации в сферу своей ответственности («я лучше не буду дружить с Петей, потому что его травят, а мне тогда придется защищать», «ничего не вижу, ничего не слышу, хотя и все понимаю», «это не мое дело», «я прихожу в школу учиться»). Страх идентифицироваться / быть идентифицированным с жертвой: «держаться подальше, чтобы не подумали, что мы общаемся, и я такой же, как и он». Эти факторы приводят к притуплению эмпатии, формированию восприятия среды как небезопасной, выученной беспомощности, нормализации насилия.

Неумение заступиться, неуверенность в своих силах, незнание способов поддержать жертву травли. Отсутствие примеров асертивности (уверенного поведения) в ближайшем окружении; страх оказаться одиноким в своем желании помочь жертве травли; страх не справиться с буллером, самому стать жертвой или навредить; незнание о ресурсах поддержки. Эти факторы приводят к формированию восприятия среды как небезопасной, чувству вины за бездействие (особенно в случае экстремальной развязки), неуверенность в себе, тревожность о возможном возмездии.

Рассмотрим основные типы буллеров:

1. *Властные буллеры.* Это чаще всего люди, обладающие определенной властью, уже сложившиеся лидеры (например, лидеры группы, класса) или люди, стремящиеся к власти. И те, и другие стремятся за счет жертвы укрепить имеющуюся власть или заполучить ее.

Их методы: выживать (вытеснять), давать задания (поручения) явно ниже способностей жертвы или «не замечать» их и т.д. жертве приписывается роль «козла отпущения».

2. *Буллеры-завистники.* Такой буллер атакует жертву потому, что у нее есть качества, которые хотелось бы иметь ему самому: успех, авторитет в группе, популярность, лучшие, чем у буллера знания, способности и др.

Методы: такие же как у властного буллера, а также обесценивание личности жертвы, распространение порочащей информации (дискредитация, клевета) [24].

3. *Буллеры, действующие из страха.* Жертва напоминает буллеру о его собственных недостатках, угрожает чувству его самооценности. Такие буллеры испытывают страх перед новизной. Поведение, не соответствующее их установившимся привычкам или существующим ожиданиям, обесценивается и критикуется без попыток разобраться в нем. Эти буллеры сами часто являются жертвами властных буллеров.

Методы: те же, что у первых двух типов.

4. *Буллеры, действующие ради удовольствия.* Им просто доставляет удовольствие издеваться над другими, делать так, чтобы все были в напряжении. Часто они являются также властными буллерами. С точки зрения психиатрии такие люди близки к эмоционально холодным психопатам.

Методы: они искусно используют в своих целях мотивы других буллеров, особенно действующих из страха. Типичным является распространение слухов. Они также склонны к тому, чтобы инсценировать трибуналы, на которых происходит публичное терзание жертвы.

5. *Буллеры «из курятника».* Группы склонны устанавливать внутри себя иерархические отношения и в этом отношении иногда ничем не отличаются от кур.

Методы: прямые нападения, ругань, унижения. Группа даже не скрывает, что занимается травлей одного из своих членов.

6. *Стадные буллеры.* Человек, как социальное существо хочет принадлежать группе, хочет, чтобы его там принимали и любили. Стадные буллеры сами по себе часто являются крайне неуверенными в себе, тревожными людьми и поэтому они не вступают ни в какие дискуссии с жертвой. Чтобы испытать чувство принадлежности, они – часто не вполне осознанно – разделяют групповые нормы и подстраиваются под принятое в группе поведение. Это относится и к выбору жертвы.

7. *Благородные буллеры.* Эти люди считают себя благородными, хорошими. Они стараются помогать другим, при этом компенсируют собственную некомпетентность и отсутствие понимания истинных

взаимосвязей бурной активностью. Деление на добро и зло, на хороших и плохих позволяет им субъективно усилить чувство собственной ценности.

Методы: преувеличивается ценность своей личности, подчеркиваются собственные реальные или мнимые достижения. Одновременно стараются высветить, подчеркнуть якобы существующие недостатки «плохого» человека.

При распознавании буллеров в большинстве случаев можно наблюдать следующие поведенческие проявления:

– «дружелюбный буллер» – хронические буллеры нередко являются настолько обходительными и дружелюбными, что трудно предположить, что они способны на подлости;

– «корректный буллер» – его поведение выглядит формальным, очень вежливым;

– манипуляторы эмоций. Многие буллеры прекрасно играют на «клавиатуре» эмоций. С помощью такой игры они пытаются, например, создать у других впечатление, что жертва – это плохой человек, а буллер и все другие – хорошие;

– «сводящие с ума». Здесь есть два подхода: чтобы жертва ни делала, это все равно будет неправильно. Поскольку цель буллера состоит в том, чтобы травить жертву, то он не интересуется даже объективными ее заслугами. Этот буллер непредсказуем. Сегодня он издевается над жертвой. На следующий день буллер уже дружелюбен, изображает чуткость, стремление понять [24];

– буллеры, которые не прячутся. Они не скрывают свои намерения. Время от времени они даже заявляют о себе как о буллерах «Я здесь для того, чтобы изжить этого парня»;

– «задетые» буллеры. Они на самом деле считают, что жертва – плохой человек, и это их «задевает». Признак, по которому можно распознать этих буллеров, следующий: уже при первой встрече у них появляются страхи и предубеждения в отношении жертвы. Теперь им все понятно про жертву, и они говорят другим что-то вроде: «Прими во внимание, когда будешь общаться с этим человеком...».

Травля – это развращающий опыт для зачинщиков. В будущем у них будут проблемы выстраивания конструктивных отношений в своей семье, с самореализацией.

Травля – это травматичный опыт для свидетелей, они испытывают внутренний конфликт, поскольку чувствуют, что происходящее – аморально, но не могут найти выход их ситуации. Кроме того, они боятся, что, заступившись за жертву, сами станут жертвой, поэтому подыгрывают агрессору, стараясь не чувствовать стыд и унижение.

Ситуация травли в классе погружает в стресс всех детей, так как дети не уверены, что завтра это не произойдет с ними, нельзя расслабиться ни на минуту. Стресс не дает сосредоточенно работать, не оставляет места учебной мотивации, развитию способностей, творчеству.

Последствия травли крайне опасны для школы в целом, поскольку возрастают риски насилия отчаявшейся жертвы над собой или над обидчиками и свидетелями.

1.3. Психологическая специфика кибербуллинга

Одна из важных отличительных черт современного буллинга – появление кибербуллинга. Насилие и издевательства часто снимают на видео и выкладывают в Сеть. Это, естественно, дополнительный фактор травматизации жертвы. И зачастую фактор даже более сильный, чем непосредственно само насилие. Правда, надо отметить, что кибербуллинг все-таки не является ведущей, то есть наиболее распространенной формой буллинга.

Особенности кибербуллинга – анонимность агрессора и большой охват возможных жертв. По мере увеличения числа просмотров оскорбительного контента количество обидчиков также может начинать расти как снежный ком. Было показано, что школьники, занимающиеся травлей сверстников в обычной жизни (в школе, на улице и т. д.), также часто прибегают к агрессивным действиям и в Сети. Поэтому некоторые меры по уменьшению случаев травли в целом (например, научение эмпатии, способам разрешения конфликтов, просоциальному поведению), даже если они сосредоточены в основном на традиционных формах буллинга, могут влиять на частоту встречаемости кибербуллинга [30].

Кибербуллинг – это систематическое и целенаправленное негативное воздействие на пользователя в социально-сетевой среде с целью причинения психологической травмы и введения в состояние депрессии. Это намеренные оскорбления, угрозы, диффамации и сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации, как правило, в течение продолжительного периода времени. Также, киберпреследование может принимать такие формы, как обмен информацией, контактами; запугивание; подражание; хулиганство (Интернет-троллинг); социальное бойкотирование [51].

У кибербуллинга есть свои специфические особенности:

- преднамеренность совершаемых действий агрессоров против жертвы;
- регулярность совершаемых действий;
- неравенство сил в пользу агрессора;
- групповой характер процесса с заданной ролевой структурой (агрессор, жертва, хамелеоны, наблюдатели);
- не заканчивается сам по себе, требуя вмешательства;
- негативное психологическое воздействие ситуации на всех участников вне зависимости от роли.

К сожалению, кибербуллинг – очень распространенное явление среди российских подростков. Каждый пятый ребенок может признать, что подвергался буллингу онлайн или в реальной жизни. И это беда не только

России, она распространена во всем мире. Но в России дети становятся жертвами буллинга в Интернете так же часто, как и в реальной жизни.

Нередко кибербуллинг берет начало в отношениях с реальными людьми, и в этом случае, жертва знает своих оскорбителей. Когда же буллинг берет свое начало в интернете, всегда важно удостовериться, чтобы он не перерос в реальное насилие над ребенком.

Маркеры, по которым можно распознать то, что подросток подвергается кибербуллингу:

- незначительное число друзей в социальных сетях;
- превалирование негативных комментариев в отношении размещаемой информации;

- при обсуждении событий/действий – переход на оценку личности;
- навешивание ярлыков и использование оскорблений;

Триггеры (спусковые механизмы), запускающие развитие ситуации риска:

- распространение откровенных фото;
- дистанцированность взрослых от ситуации;
- проблемы социализации и адаптации, связанные с индивидуальными личностными или социальными особенностями (дети из «неблагополучных семей»);

- создание аккаунтов и пабликов, направленных «против» кого-то из класса;

- дефицит социального интеллекта [52].

Стоит отметить специфическую роль в ситуации травли так называемых хамелеонов, тех, которые меняют свои роли, выступая то, как жертвы, то, как агрессоры.

Хамелеоны могут чаще встречаться в ситуации кибербуллинга, чем в традиционном школьном буллинге, поскольку особенности Интернет-среды создают благодатную почву для инверсии ролей – нередко те, кто травят других онлайн, сами становятся жертвами травли – или наоборот. Существует гипотеза, что некоторые жертвы школьной травли используют Интернет и новые технологии для мести тем, кто издевался над ними в школе.

Онлайн-пространство предоставляет новые инструменты для травли или кибербуллинга. Наиболее часто используемыми действиями со стороны агрессоров являются удаление из друзей и исключение из групповых чатов и сообществ, то есть изоляция жертвы. Также часто против жертвы используются личные данные, фото, видео со страницы жертвы, размещается ложная информация или создаются грубые и неприятные голосования. Это оказывает сильное эмоциональное воздействие на жертв и наносит ущерб их репутации. Менее распространенными вариантами действий агрессоров оказываются создание страниц или групп (стен) ненависти. Группы ненависти создаются про отдельного человека, в них обычно добавляют знакомых жертвы, а также публикуется оскорбительная информация о жертве.

Вариантом травли становится рассылка оскорбительной или унижительной информации близким и знакомым о жертве, создание фейковых аккаунтов жертвы, похищение пароля от аккаунта с целью публикации или рассылки негативной и неадекватной информации от имени жертвы.

Кто чаще становится агрессорами в ситуации кибербуллинга, и каковы его последствия?

По данным различных исследователей можно выделить следующий общий профиль кибербуллера:

- чаще мальчики или юноши;
- низкая успеваемость;
- активные пользователи цифровых устройств;
- низкий уровень эмпатии;
- низкая самооценка;
- высокая импульсивность в поведении;
- нарушители правил;
- участники буллинга офлайн;
- не сформированы нравственные установки;
- ведут себя обособленно;
- родители не контролируют и не осведомлены об онлайн-активности;
- отсутствие поддержки и эмоциональной включенности со стороны родителей.

Основными последствиями для агрессора могут стать закрепление насилия как способа коммуникации, отвержение со стороны групп сверстников, трудности с успеваемостью и получением образования и развитие проблемного поведения (правонарушения, аддикции).

Рассмотрим личностный профиль жертв кибербуллинга. Несмотря на то, что жертвой кибербуллинга может стать любой, можно выделить профиль людей, входящих в группу риска:

- чаще девочки или девушки;
- низкая успеваемость;
- активные пользователи цифровых устройств; слабо развиты навыки общения;
- низкая самооценка;
- выражены депрессивность и социальная тревожность;
- низкий уровень социальной адаптации;
- хамелеоны;
- недостаток социальной поддержки в школе;
- отвергнуты другими сверстниками;
- родители не контролируют и не осведомлены об онлайн-активности;
- отсутствие поддержки и эмоциональной включенности со стороны родителей.

Наиболее эмоционально бурная форма кибербуллинга – это флейминг (англ. flaming – воспламенение), который начинается с оскорблений и перерастает в быстрый эмоциональный обмен репликами, обычно

публично, реже в частной переписке. Происходит между двумя собеседниками с изначально равными позициями, однако внезапная агрессия вносит дисбаланс, усиливающийся за счет того, что участник не знает, кого его противник может привлечь на свою сторону в этом сражении. Посетители форума, свидетели, могут присоединяться к одной из сторон и развивать грубую переписку, не до конца понимая изначальный смысл столкновения и зачастую рассматривая ситуацию как игровую, в отличие от инициаторов агрессивного диалога. Можно сравнить это с дракой «стенка на стенку», где участники не до конца понимают, что стало поводом конфликта, ни каков критерий присоединения соратников друг к другу [51].

Напоминающей флейминг, но однонаправленной формой буллинга является харассмент (англ. harassment – притеснение): это адресованные конкретному человеку обычно настойчивые или повторяющиеся слова и действия, которые вызывают у него раздражение, тревогу и стресс и при этом не имеют разумной цели. Киберхарассмент обычно выражается в повторяющихся оскорбительных сообщениях жертве, от которых она чувствует себя морально уничтоженной, которым она не может ответить по причине страха или невозможности идентифицировать преследователя, а иногда к тому же вынуждена оплачивать полученные сообщения.

Специфическую форму харассмента осуществляют так называемые гриферы – игроки, целенаправленно преследующие других игроков в многопользовательских онлайн-играх. Они нацелены на разрушение удовольствия от игры у других игроков, активно используют брань, блокируют отдельные области игры и мошенничают. Это сочетание вандализма с травлей, в «материальном» мире напоминающее поведение детей, которые приходят растоптать куличики, слепленные детьми помладше в песочнице, лишая их сразу удовольствия и полученных достижений. Известны и более экстремальные методы – например, в одной игре была размещена специально созданная мигающая панель с движущимися объектами, которая должна была провоцировать у игроков эпилептический приступ.

Еще одной формой харассмента является троллинг. Кибертролли публикуют негативную, вызывающую тревогу информацию на веб-сайтах, страницах социальных сетей, даже на мемориальных страницах, посвященных умершим людям, провоцируя сильную эмоциональную реакцию. Первоначально термин «троллинг» – рыболовный и означает ловлю рыбы на блесну. «Реальных» троллей обычно называют провокаторами – это те, кто используют «слабые места» других людей для того, чтобы с помощью манипуляции поддеть человека и получить удовольствие от его аффективного взрыва. Агрессор в этом случае переживает ощущение всемогущества за счет власти над жертвой, над ее эмоциональным состоянием.

Близким по смыслу, но менее манипулятивным и более напрямую агрессивным является киберсталкинг – использование электронных

коммуникаций для преследования жертвы через повторяющиеся вызывающие тревогу и раздражение сообщения, угрозы противозаконных действий или повреждений, жертвами которых могут стать получатель сообщений или члены его семьи. Кроме того, стыд, тревогу или страх могут вызывать так называемые сексты [6].

Секстинг – это рассылка или публикация фото– и видеоматериалов с обнаженными и полуобнаженными людьми. Чем старше дети, тем выше вероятность их вовлечения в секстинг.

Еще одной формой преследования в Интернете является распространение клеветы: публикация и рассылка унижающей и ложной информации о человеке, его искаженных изображений, в частности в сексуализированном и/или наносящем вред его репутации виде, и др.

Одной из форм клеветы являются «онлайн слэм-буки».

Слэм-буки – тетради, в которых одноклассники размещают различные рейтинги и комментарии – «кто самая красивая девушка в классе», «кто одевается хуже всех» и т.п. Соответственно, «онлайн слэмбуки» – это созданные для развлечения сайты, где одноклассники публикуют подобные рейтинги и комментарии, часто грубые и неприятные, например, «Худшая парочка класса». Платформой для этого часто служат развлекательные сайты, ориентированные на студентов и школьников. Некоторые люди посещают их не для того, чтобы посплетничать и оставить комментарий, а просто для того, чтобы проверить, не стали ли сами очередным объектом клеветы и злобного развлечения знакомых.

Самые частые негативные эмоциональные реакции на кибербуллинг у его «жертв» проявляются в форме остро-негативного (обида, раздражение, гнев) и тревожно-фобического (страх, тревога) реагирования.

Последствиями кибербуллинга могут стать депрессия, тревожные расстройства, низкая самооценка, нарушение пищевого поведения, химические и нехимические зависимости, импульсивность, агрессивность, социальная изоляция, отказ от посещения школы, самоповреждение, суицидальные мысли вплоть до совершения суицида [53].

Для профилактики кибербуллинга преимущественное значение имеет работа по сплочению детского и подросткового коллектива, развитие навыков сотрудничества и взаимопомощи, стимулирование совместной деятельности, а также информирование подростков об ответственности за жестокое обращение со сверстниками и другими людьми.

Реализовать данное содержание можно как через урочную и внеурочную воспитательную работу, так и через специально организованное обучение [38].

В ситуации кибербуллинга при отсутствии «реальных» отношений между жертвой и агрессором, по-видимому, основной мишенью психологической работы должны становиться личные границы жертвы и навыки обеспечения их устойчивости. Тема родительского контроля как залога безопасности детей в этом контексте становится дискуссионной: конечно, погружение ребенка в Интернет – это вызов доверию, открытости,

последовательности, честности в отношениях ребенка и родителей. Однако ребенку необходимо учиться самостоятельно и осознанно принимать решения, понимать свои и чужие мотивы, и Интернет выступает площадкой для отработки этих навыков. Отношения ребенка и родителей являются фоном и в благоприятном случае ресурсом поддержки в ситуациях, с которыми сталкивается ребенок в процессе своей социализации в Интернете [38].

Глава 2. ПРАКТИКА ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ ДЕТЯМ

2.1. Профилактика проявлений буллинга у младших школьников

Долго существовало заблуждение, что буллинг начинается только в средней школе, с 5-6 класса. Статистика показала, что больше всего жертв буллинга (до 18%) – в начальной школе. Маленькие дети не могут противостоять даже одному взрослому ученику.

Для результативности психолого-педагогической профилактики буллинга у младших школьников необходим комплексный подход к организации превентивной деятельности, заключающийся в единстве целеполагания, содержания, форм и методов профилактики. Организация комплексной целенаправленной профилактической работы должна строиться на деятельности, интегрирующей воспитательные воздействия школы и семьи.

Психолого-педагогическая профилактика будет результативна, если будет обеспечено единство и координация субъектов профилактики: младших школьников, педагогического состава и родителей обучающихся; будет учтена совокупность организационно-педагогических условий в образовательных организациях.

Содержание комплексного подхода психолого-педагогической профилактики школьной травли среди младших школьников в образовательной организации нацелено на создание безопасной образовательной среды, обучение младших школьников социально значимым моделям поведения, оказание индивидуальной помощи школьникам группы риска, создание условий для развития личности обучающихся.

В качестве приоритетных в работе с детьми в начальной школе можно выделить следующие задачи:

- снижение уровня агрессивности, неконтролируемого чувства гнева и злости;
- формирование навыков адекватного и безопасного выражения гнева;
- снижение уровня тревожности у младших школьников;
- повышение уровня самооценки младших школьников;
- развитие чувства эмпатии; способности понимать свои чувства; переживания, состояния и интересы других детей;
- развитие коммуникативных качеств;
- оптимизация межличностных отношений, повышение групповой сплоченности.

Учителю начальных классов, осуществляющему профилактику буллинга и разрабатывающему антибуллинговую программу для своего класса, можно следовать основным принципам теории конгруэнтной коммуникации Х. Джайнотта:

- поддерживать в ученике его достоинство и позитивный образ «Я»;
- говорить о ситуации, поступке и его последствиях, а не о личности и характере учащегося;
- сравнивать ученика с самим собой, а не с другими детьми, результаты его «вчерашнего» с результатами его «сегодняшнего»;
- не применять негативных оценок, «ярлыков», не программировать отрицательно. Чтобы поддержать здоровую психологическую обстановку в классе, рекомендуем учителю следующие методы и приемы:
 - проводить подвижные игры на свежем воздухе, экскурсии, театральные постановки, создать классный хор;
 - проводить классные часы на тему любви, дружбы, сострадания, взаимовыручки;
 - создать с учащимися киноклуб – материалы для киноклуба;
 - поддерживать связь с педагогом-психологом и проводить курсы команднотерапевтических игровых занятий;
 - беседовать с родителями;
 - рекомендовать учащимся для чтения и обсуждения книги по теме;
 - пресекать буллинг на переменах

Одним из средств профилактики буллинга в младшем школьном возрасте является сказкотерапия, позволяющая «исправить» эмоциональные и поведенческие затруднения. При помощи сказкотерапии можно работать с проблемами агрессии, стыда, вины, лжи, неприятия, осуждения, принуждения и т.д.

Сказка дает возможность «встать» на место героя, прочувствовать его состояние, осознать его проблемы и найти пути их решения. Для коррекционной терапии можно подбирать не только сказки, но и другие произведения (рассказы, романы, комиксы). Важно, чтобы сюжет произведения касался личных проблем школьников и давал им возможность найти выход из сложившейся трудной ситуации.

Достаточно эффективно применение правовой сказки. Под правовой сказкой понимается повествование с вымышленным сюжетом, в основе которого лежит проблемная ситуация. Сказочные герои могут самостоятельно предпринимать попытки найти выход из проблемной ситуации, а также попросить помощь у школьников. Эта работа обеспечивает анализ правовой литературы, мотивирует рассуждать, предлагать решения проблемы, развивает творческое мышление и воображение, коммуникативные универсальные учебные действия [11].

Данные сказки предназначены для обсуждения правовых проблем с учениками начальной школы. Сюжет сказок может быть положен в основу мультфильма. Герои сказок могут попасть в затруднительную ситуацию. Учащиеся имеют возможность оказать правовую поддержку с опорой на ранее полученные знания, а также дать совет, поддержать, высказать собственное мнение, проявить смекалку. В качестве примера рассмотрим одну из сказок «Происшествие в стране Гармония». Эта история произошла

в необычной стране, поскольку в ней не было современных гаджетов, без которых сложно представить нашу жизнь. Жители страны Гармония не смотрели телевизор, они предпочитали читать книги или общаться с семьей, друзьями. Для них это было настоящей радостью. В этой стране все жители уважали друг друга, не нарушали личных границ, не оскорбляли и практически не ругались. Они жили в гармонии друг с другом. Их образ жизни соответствовал названию страны. В один из солнечных дней Петя прочитал свою любимую книгу и решил выйти на улицу, свежим воздухом подышать. На улице светило солнце, жители страны работали на своих участках, гуляли по улицам со своей семьей. Петя-Петушок решил пройтись. И вот идет он мимо домов и вдруг его взгляд остановился на разноцветных сапогах, которые кто-то сушил на заборе. Сапоги очень приглянулись Пете, он очень давно именно о таких и мечтал: со шпорами, разноцветные. Они ему очень понравились и поэтому он подумал: «Надо бы обуть, пока никто не видит». Только Петя-Петушок обулся, как выскочила Лисонька. Подбежала, стала вздыхать, и в этот момент ей захотелось Петуха оскорбить, но она сдержалась, лишь промолвив...

Далее, следуя логике, ученикам предлагается продолжить диалог и, возможно, смоделировать ситуацию.

Работа с притчами также является достаточно эффективной. Рассмотрим на примере притч «Ядовитая змея» [7]. Педагог-психолог или классный руководитель рассказывает детям притчу: «Жила была ядовитая и злобная змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, утратила свою злобу. Мудрец посоветовал ей прекратить обижать людей, и змея решила жить по-новому, не нанося никому ущерба. Но как только люди узнали про это, они стали бросать в змею камни, таскать ее за хвост и издеваться над ней. Мудрец увидел, что происходит и, выслушав жалобы змеи, сказал: Я просил, чтобы ты перестала причинять людям страдание и боль, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их!».

Далее детям предлагается обсудить притчу, высказать собственное мнение, предложить выход из сложившейся ситуации.

Немаловажное значение для младших школьников имеет игровая деятельность. В игровой форме обучающиеся познают простые правила, нормы и образцы поведения, находят пути решения конфликтных ситуаций. Важная цель игротерапии – обозначить желаемый результат, который был бы понятен младшим школьникам и принят ими в позитивной форме.

Приведем фрагмент игры «Несуществующий конфликт». Младшие школьники разбиваются по парам. Каждая пара должна разыграть несуществующий конфликт и показать возможные варианты мирного разрешения данного конфликта. Например, конфликт между электриком и лампочкой, которая не хочет гореть; садовником и яблоней, которая отказывается давать яблоки; покупателем и продавцом, продающим дырки от бублика; упрямым ослом и хозяином, которому надо срочно отвезти

поклажу. Школьники придумывают свои варианты конфликтов и их мирные разрешения.

Через игровые ситуации младшие школьники учатся решать проблемы внутригрупповых отношений. Ролевые игры способствуют формированию ценностных ориентаций обучающихся, снижению проявлений агрессивного поведения.

Игра «Волшебные заросли». Каждый участник пытается проникнуть в центр круга, образованный тесно прижатыми «волшебными водорослями» – всеми остальными участниками. «Водоросли» знают и понимают только хорошие слова и не приемлют силы и жестокости. Водящий должен самыми добрыми словами и нежными движениями уговорить «водорослей» пропустить его в центр круга. Затем, по окончании игры, обсуждается, когда и при каких условиях водоросли расступились, а при каких нет.

Игра «Три подвига Андрея». Психолог рассказывает историю о мальчике Андрее, который часто дрался. Как-то раз он подрался на улице с незнакомым мальчиком и побил его. Но оказалось, что это был не мальчик, а волшебник. Он рассердился на Андрея и забросил его на фантастическую планету. Вернуться оттуда домой Андрей сможет только, если совершит три подвига, очень трудных и опасных. Далее дети вместе с психологом придумывают и разыгрывают эти подвиги, например, как Андрей избавил город от громадного злого дракона или спас маленькую девочку от беспощадного бандита [7]. Остальные дети при этом играют сопутствующие роли, например, роли дракона, замка, в котором он жил, деревьев в дремучем лесу по дороге к замку и т. п.

2.2. Формы и методы психологической поддержки участников подросткового буллинга

Работа по профилактике буллинга в образовательной среде должна быть многоплановой и задействовать все социально-личностные ресурсы жизни современного подростка. Основным субъектом деятельности должен выступать педагог-психолог и подростки – потенциальные участники буллинга.

Роль педагога-психолога состоит в диагностике и сопровождении образовательного процесса, а также содействии организации решения подростком проблем во взаимоотношениях [4].

В профилактики буллинга, а также в разработке антибуллинговой стратегии школы можно выделить несколько ключевых моментов.

Во-первых, важна сама артикуляция проблемы на уровне конкретной школы или класса, признание, что это не просто «детская шалость», отказ от замалчивания. Обсуждение проблемы – это первый шаг к ее решению, говорить нужно не только с детьми, но и с родителями, с педагогами и руководством.

Во-вторых, необходимо разделение профилактических мер на экстренные и системные. Если травля уже присутствует, то ее надо

незамедлительно остановить. Параллельно должна вестись кропотливая и долгая работа по улучшению школьного микроклимата.

В-третьих, принципиальна ранняя профилактика деструктивных явлений. Начинать профилактику надо с младших классов, когда еще не сформировалась жесткая иерархия. Важно совместно придумать правила поведения, записать их и повесить в классном кабинете, напоминать об их существовании» [32].

В-четвертых, помимо правил для класса, принципиальной основой антибуллинговой стратегии школы должна стать единая программа (план) действий с привлечением административного ресурса и лучших школьных практик. Сам план работы по профилактике буллинга в школе вполне может быть централизованным: его составляет не один из классных руководителей, а совместно с социальным педагогом, школьным психологом, представителем школьной службы медиации.

В-пятых, в профилактическое пространство должны быть включены родители как пострадавших учеников, так и тех, кто выступил в роли обидчиков. Несмотря на все усилия, педагогам не справиться с проблемой травли без помощи родителей обучающихся, ведь иногда именно они первыми замечают, что с ребенком что-то не так, а некоторые дети очень доверяют мнению родителей, считают его самым авторитетным. Основным средством профилактики буллинга является доверительное отношение между родителями и детьми, между классным руководителем и учениками. Реальные модели поведения взрослых играют определяющую роль в формировании отношений доверия, поскольку «мы можем, о чем угодно говорить, но дети видят, как ведут себя взрослые... они невольно снимают их модель поведения на себя, считая ее верной».

Можно выделить первичную, вторичную и третичную профилактику.

Первичная профилактика универсальна и направлена на всех субъектов образовательных отношений: оптимизация превентивной функции воспитания, взаимодействие со всеми семьями, просвещение о видах и формах агрессивного поведения, об опасности и последствиях буллинга, воспитание правовой культуры и ответственного поведения обучающихся; мониторинг состояния агрессивного поведения обучающихся, агрессивных способов их взаимодействия, рисков буллинга, предупреждение разделения детского и родительского сообщества на противодействующие группы «свои/чужие» с целью проявления групповой агрессии и установления властных отношений, формирование сплоченности в детском сообществе в разных видах учебной и внеучебной деятельности, развитие стремления к сотрудничеству, взаимопониманию и конструктивному взаимодействию, взаимной поддержке и помощи, снижение и нейтрализации рисков негативного влияния информационного пространства, усиление педагогического влияния на сферу взаимодействия обучающихся и родителей в Интернет-пространстве [29].

Вторичная профилактика направлена на группу риска: выявление группы риска потенциальных агрессоров и потенциальных жертв,

разработка индивидуальных и групповых профилактических программ, организация непрерывного сопровождения обучающихся, склонных к проявлению агрессии, применению агрессивных способов разрешения конфликтных ситуаций, агрессивного преследования других обучающихся с привлечением психологической службы школы, служб медиации, социального педагога и родителей; взаимодействие с семьями группы риска, адресная помощь и поддержка семьи, находящейся в трудной жизненной ситуации или социально опасном положении, организация социального партнерства школы с участковыми врачами детской поликлиники, районным участковым пунктом полиции и соседями по адресу проживания обучающегося для защиты его прав и предупреждения жестокого обращения и насилия в семье группы риска, определение ресурса повышения социального статуса обучающихся, обеспечение условий для их безопасности.

Третьичная профилактика направлена на всех участников ситуации буллинга: своевременное реагирование на ситуацию буллинга, оперативное и профессиональное вмешательство педагогов и психологической службы образовательной организации, предупреждение опасных последствий агрессивного преследования, организация непрерывного психолого-педагогического сопровождения всех участников ситуации буллинга, ежедневный контроль за их психоэмоциональным состоянием, включение во внеурочную деятельность класса и школы, обеспечение условий для безопасности и конструктивного взаимодействия детей и родителей в сообществе класса и школы, организация межведомственного взаимодействия с управлениями и учреждениями системы профилактики правонарушений несовершеннолетних, коррекция и обновление содержания превентивной программы.

Общее требование к организации профилактической работы – это повышение осведомленности и вовлеченности в профилактику всех участников образовательной деятельности, поскольку к ситуации травли имеют отношение все.

Эффективность профилактики буллинга в общеобразовательной организации будет зависеть от того, насколько она носит системный, а не эпизодический характер. Реализуется системная профилактика на следующих уровнях: личностном, групповом, общешкольном, семейном.

На общешкольном уровне реализуются следующие направления профилактики:

- создание благоприятной и безопасной среды для развития и социализации личности обучающегося;
- улучшение качества взаимодействия всех участников образовательной деятельности [28];
- оценка психологической комфортности и безопасности образовательной среды в школе;

– создание и поддержка эффективной работы службы школьной медиации (примирения), опирающейся в своей деятельности на восстановительные технологии;

– вовлечение обучающихся в работу службы медиации (примирения), в том числе путем формирования и обучения «групп равных», обеспечение супервизии и помощи «группам равных»;

– использование медиативного подхода в работе с детьми «группы риска» для создания условий для выбора ненасильственных стратегий поведения в ситуациях напряжения и стресса, формирования навыков совладающего поведения;

– повышение компетентности педагогических работников в вопросах профилактики буллинга и сплочения классных коллективов;

– публикация, размещение и соблюдение правил против буллинга, принятых всей школой;

– поддержание высокой просоциальной активности школьников (их учебные и внеучебные интересы, кружки, профессиональные увлечения, спорт);

– обеспечение вмешательства любого из сотрудников школы в ситуацию травли сразу же, как только она была замечена.

На групповом уровне (классный коллектив) реализуются следующие направления профилактики:

– диагностика межличностных отношений в классах, с целью выявления случаев буллинга;

– проведение «Кругов сообщества» как способа позитивной социализации, позволяющий приобретать опыт участия в принятии решений, проявления активной жизненной позиции, уважительного и чуткого отношения к потребностям окружающих;

– реализация профилактических программ, направленных на сплочение классных коллективов, снижение конкуренции и обучение детей навыкам «активной дружбы»:

1) уважать друг друга и относиться к другим как к равным;

2) радоваться успехам других;

3) стоять друг за друга;

4) принимать ценность каждого члена коллектива;

5) уметь позитивно общаться;

6) разрешать и урегулировать конфликтные ситуации.

Если в младшей школе тренировку этих навыков можно обеспечить во время игры, на переменах, после уроков на занятиях спортом, то в средней чаще используются схемы наставничества или консультирования с привлечением старшеклассников.

На личностном уровне реализуются следующие направления профилактики:

– психокоррекционная работа с обучающимися, имеющими агрессивные, насильственные и асоциальные проявления;

- психокоррекционная работа с обучающимися, проявляющими виктимное поведение;
- проведение процедуры медиации и других восстановительных технологий с участниками школьной травли;
- при постановке участников буллинга на профилактический учет, реализация индивидуальных профилактических программ.

На семейном уровне реализуются следующие направления профилактики:

- просветительская работа с родителями по формированию их позиции в отношении пресечения буллинга;
- адресная информационно-просветительская работа с родителями (законными представителями);
- организация встреч с родителями детей, которые участвуют в школьной травле;
- консультации и тренинги на тему стилей воспитания, семейных конфликтов, психологических особенностей детей разного возраста [28].

Одним из наиболее эффективных методов профилактики и психологической поддержки детей, пострадавших от школьной травли является *арт-терапия*.

Творческий процесс для детей является психотерапевтическим механизмом, который позволяет в символической форме перестроить конфликтную психотравмирующую ситуацию, сформировать новую форму ее разрешения.

Через игру, сказку, рисунок, глину, метафорические ассоциативные карты дети находят выход внутренним конфликтам и сильным эмоциям, что помогает понять собственные чувства и переживания.

Арт-терапия обращается к эмоциональной сфере обучающихся. Поскольку в буллинг вовлекаются многие подростки, показана именно групповая арт-терапия.

В процессе групповой арт-терапии посредством спонтанного художественного творчества в безопасном, доверительном пространстве подростки обращаются к переживаниям, которые затрудняются обсуждать вербально. Именно в творчестве они могут отреагировать, ослабить, преодолеть сильные негативные чувства, приобрести субъективный опыт оперативной самопомощи, а в дальнейшем выработать здоровые эмоциональные отношения в классе.

Трудные, психотравмирующие или токсические эмоциональные состояния нередко сознательно подавляются/замалчиваются подростками, ухудшая психологическое здоровье и качество жизни.

Жертвы буллинга обычно молчат, стараясь скрыть травмирующие переживания и токсические чувства.

Арт-терапия позволяет перейти на «язык» невербальной коммуникации, который труднее контролировать, нежели речь. Следовательно, для деликатной диагностики силы и глубины проблемы в

начале арт-терапевтической работы эффективны арт-техники с акцентом на проективный стимульный материал, на содержание которого спонтанно проецируются личные переживания и жизненный опыт.

Под влиянием эмоционального насилия прямые буллеры и сопричастные люди относятся к жертвам буллинга как к вещам, лишая их права на человеческую идентичность. Эти болезненные темы удобно обсуждать опосредованно, через образы. Подростки позитивно откликаются на анимацию.

При помощи данной технологии возможно не только получать знания, умения и навыки в данном направлении, но и проводить достаточно результативную работу по психолого-педагогической профилактике буллинга у участников образовательной деятельности, поскольку возможность сделать или обсудить мультфильм в группе – важный опыт, который актуализирует знания обучающегося о способах и техниках поведения в общении, способствует повышению самооценки и гармонизации всей личности ребенка.

Классные руководители и педагоги-психологи могут создать свою фильмографию для профилактики буллинга, учитывая возрастной аспект обучающихся.

Примерный список короткометражных мультфильмов и кинофильмов, которые можно применять для профилактики буллинга в групповой работе:

– фильмы: «Чучело», «Дорогая Елена Сергеевна», «Класс», «Розыгрыш», «Шут», «Сердце Америки», «Республика Шкид», «Забавы молодых» и т.д.

– мультфильмы: «Птицы», «Барашек», «Божья коровка», «Катапульта», «Кастрюлька Анатоля», «Гадкий утенок» (реж. Г. Бардин), «El empleo» и т.д.

Социально-психологический тренинг также выступает одним из эффективных средств организации психологической помощи участникам буллинга среди подростков, если для решения поставленной задачи в образовательной среде школы будут созданы специальные психолого-педагогические условия:

– комплексное взаимодействие всех субъектов образовательной деятельности: педагога-психолога, социального педагога, классного руководителя, учителей; а также подростков и их родителей;

– реализация системы мероприятий в образовательной деятельности, включающей социально-психологический тренинг как основную форму специально организованного общения, что позволит создать благоприятные условия для успешного становления личности подростка.

Социально-психологический тренинг – специально организованная форма общения, которая способствует развитию личности подростка, формированию его коммуникативной и социальной компетентности. Это, в свою очередь, помогает решать личностные проблемы подростков, а также их родителей [3].

Система тренинговых занятий ставит задачей, прежде всего – приобретение навыков правильного общения и взаимодействия с окружающими людьми. Такая форма как социально-психологический тренинг позволяет рефлексировать свой жизненный опыт общения; анализировать – новый, осуществляя выбор в пользу конструктивных методов взаимодействия.

В подростковом возрасте наиболее эффективны тренинги асертивности, самопознания, коммуникативной компетентности, эмоциональной саморегуляции и т. д.

Так, поскольку в подростковом возрасте ведущим видом деятельности является общение со сверстниками, для подростка все, что связано с межличностными отношениями является максимально значимым и эмоционально нагруженным. В силу важности отношений со сверстниками, стремлением занимать весомую позицию в социальном окружении и страхом отвержения сверстниками, подростки могут использовать неэффективные способы взаимодействия для достижения этих целей, такие как конформизм, манипулятивное поведение. Использование неэффективных способов взаимодействия повышает риск развития социально-психологической дезадаптации подростка.

В связи с этим актуальным представляется вопрос формирования и развития асертивности несовершеннолетних подросткового возраста. Так как асертивность как личностное качество проявляется во взаимодействии людей, в группе, то и формировать ее необходимо в условиях групповой работы, то есть в процессе тренинговых занятий.

В подростковом возрасте очень важно формирование «Эго» идентичности, поэтому достаточно актуален и тренинг самопознания. Рассмотрим примеры некоторых упражнений.

Упражнение «Незаконченные предложения» (модифицированное Е.М. Калинкиной) [45].

Цель: выявление проблем, понимание подростком своих эмоций, формирование образа «Я».

Подростку предлагается закончить следующие предложения:

- Я – буря...
- Я – светлячок, потому, что...
- Я – дверь, за которой скрывается...
- Я – словно сжатый кулак, когда...
- Я – лодка, которая плывет по...
- Я – сейчас лампочка...
- Я – прекрасный цветок...
- Я – словно рыба...
- Я – коробочка, в которой спрятано ...
- Я – сказка о...
- Я – интересная книжка про...
- Я – драгоценность потому, что я....
- Я – песенка...

- Я – остров в океане, который ...
- Я – словно муравей, когда...
- Я – могу быть ветерком, т.к. ...
- Я – словно птичка потому, что...
- Я – нерв...
- Я – я похож на робота, так как...
- Я – тропинка, которая ведет...
- Я – волшебник, который...
- Я – чувствую, что я скала...
- Я – танк, который прет...
- Я – стакан воды...
- Я – натянутая струна, которая...
- Я – превращаюсь в тигра, когда...
- Я – чувствую, что я кусочек тающего льда...

Выполнение этого упражнения позволяет обратиться к личностному опыту подростка и показывает его отношение к проблеме. По итогам работы можно обсудить результаты и проговорить, почему были те или иные ассоциации. Часто это помогает подростку осознать проблему.

Можно предложить подростку выбрать из всех предложений наиболее подходящие и неподходящие к нему определения, это позволяет получить доступ к структуре самооценки подростка.

Упражнение «Автопортрет».

Цель: формирование умений распознавания незнакомой личности, развитие навыков описания других людей по различным признакам.

Инструкция: «Представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком, и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть, вам присущи обращающие на себя внимание жесты».

Работа проходит в парах. В процессе выступления одного из партнеров другой может задавать уточняющие вопросы для того, чтобы «автопортрет» был более полным.

Упражнение «Охота за сокровищем».

Цель: развитие навыков общения, формирование толерантного отношения к окружающим. Для каждого из участников игры понадобится вот такая карточка:

№	Имя	Сходство	Различие
1			
2			
3			
...			
10			

Участники игры свободно двигаются и беседуют друг с другом. Задача играющего – найти одно сходство и одно различие с каждым, с кем

он поговорит. Чем больше людей он опросит, и чем интереснее будут сходства и различия, тем лучше.

Перед началом игры ведущий может привести примеры сходств и различий (и я, и он живем в одном доме, но у меня есть собака, а у него никто из животных не живет; и она, и я хотим стать фотомоделями, но я люблю миндальные пирожные, а она – мороженое).

Упражнение на основе метафорических ассоциативных карт
«Групповой рассказ».

Задача – по кругу рассказывать историю. Ведущий задаёт тему (например, «Как девочка-Дюймовочка к психологу пришла», «Мой лучший день», «Радостная встреча», «Как научиться новому» и т.д.). Первый подросток открывает карту и начинает рассказ, второй берет следующую карту и продолжает рассказ. Важно – карты заранее не подсматривать. Формулировка каждой следующей части истории развивает фантазию, воображение, погружает в процесс работы.

Упражнение «Обсуждение темы». Задается тема, например, «что такое страх/зависимость/насилие/доверие/любовь». Колода карт-картинок (из универсальной колоды – «ОН», подойдет также «Соре») передается участникам, откуда они в закрытую выбирают 3-4 карты, затем переворачивают их и объясняют, какое отношение эти карты имеют к обсуждаемой теме.

Можно также ввести условие – хотя бы 2 из 3 карт (или 3 из 4) необходимо увязать с заданной темой.

В результате такого круга участникам удастся обширно и глубоко обсудить тему.

Упражнение «Управление гневом».

Цель: анализ деструктивных и формирование конструктивных поведенческих реакций.

В работе можно применять колоды МАК «Teenagers», «Roads», «ОН».

Подростку предлагается вспомнить и записать 3-5 ситуаций, в которых он переживал сильный гнев, злость и с которыми не смог справиться, отреагировал деструктивно.

На каждую ситуацию осознанно выбирается по одной карте, объясняется их значение.

Подростку необходимо ответить на вопросы:

– Кто и что изображено на этой карте?

– О чем думают персонажи, что они чувствуют?

– Как выражается и проявляется их гнев?

– Что они хотят показать таким поведением (в чем смысл этой ситуации)?

После того, как проанализированы все карты, предлагается объединить их в общую картину (коллаж гнева), описать ее, дать общее название и сформулировать для себя новый общий смысл.

Далее подросток отвечает на вопросы:

– Что эта за картина?

- Какое название ей можно дать?
- Какими словами можно описать ее эмоциональный настрой?
- Какое отношение у окружающих это вызывает?
- Какие желания, потребности помогает удовлетворить?
- К каким последствиям (запретам и ограничениям) это может привести?
- Какие жизненные трудности и разочарования с ней связаны?
- Как можно достичь желаемого (удовлетворить эти потребности) используя позитивную энергию гнева?
- Кто может помочь осуществить это?
- Какие новые возможности это открывает?

Не менее эффективным средством профилактики буллинга в подростковой среде являются настольные игры. Организация настольной игры может приводить к коммуникативным изменениям в группе, в отношениях между самими обучающимися, помогать им лучше узнать друг друга, запускает рефлексию, направленную на собственную группу и отношения между её членами. С этой целью можно применять, например, настольную игру *«Свой среди своих»* созданную для того, чтобы помочь подросткам лучше узнать себя и друг друга, научиться принимать и ценить индивидуальность – свою и других людей.

Цель игры – набрать как можно больше очков. Для этого участникам предстоит выполнять задания и отвечать на вопросы о себе, которые позволят им увидеть друг друга с самых разных сторон. Задания затрагивают важные для подростков темы самооценки, отношений с противоположным полом, сверстниками и родителями и пр. Разнообразие заданий позволяет игре оставаться интересной даже тем, кто играет в нее не первый раз.

В рамках данной тематики можно применять также настольную игру для подростков *«Копилка возможностей»*, направленную на развитие социального интеллекта. Подростки вытягивают карточки с описанием неприятных ситуаций и придумывают, как поступить. Основная задача – фантазировать, вспоминать собственный опыт, слушать других, ведь предлагаемые ими варианты могут быть совсем не похожими. Кто придумает больше вариантов?

Подростки получают «тайные задания»: описать такую стратегию поведения, чтобы окружающие захотели вам помочь, или чтобы они на вас и внимания не обратили... Смогут ли другие участники отгадать, какое именно задание им досталось?

Работа с жертвой предполагает применение следующих методов:

1-й метод. «Коллекция достоинств». Составить список его хороших качеств.

2-й метод. «Соблюдать принцип непроницаемой стены».

3-й метод. «Проблемы обидчика». Предложить ребенку представить, что все что говорит обидчик относится не к тебе, а к нему, к личным проблемам забияки.

4-й метод. «Техника толстокожего слона». Учимся самовнушению «Я слон, я толстокожий и все обидное, что мне говорят отскакивает от меня как мячик».

5-й метод – научить детей парировать выпады.

6-й метод – играть с детьми в настольные командные игры.

7-й метод – дать ребенку реализовать себя, проявить свои сильные стороны.

8 – кино и литература как способ профилактики буллинга.

А.А. Реан в своих исследованиях в качестве действенного способа профилактики буллинга указывает *позитивные психологические интервенции* (ППИ) — это программы, методы психологического воздействия, комплекс тренингов и организованных групповых и индивидуальных активностей, направленных на культивирование положительных эмоций, социально одобряемого поведения, а также оптимистичного и реалистичного восприятия действительности. Большинство антибуллинговых, антитабачных программ, программ по противодействию депрессии, снижению агрессивности и т.п. добиваются улучшения благополучия путем уменьшения или ликвидации негативных факторов: это «антипрограммы». Основное отличие ППИ от этих программ состоит в том, что ППИ положительно стимулируют благополучие через воздействие на личностные характеристики индивидов, через формирование позитивных эмоций, вовлеченности в дело, приносящее удовольствие, через построение позитивных социальных взаимоотношений, формирование адекватной самооценки, чувства собственной значимости, смысла жизни и достижения [47].

В рамках «антипрограмм» отдельные группы детей, страдающие от того или иного негативного влияния социальной среды, часто не получают должного внимания по причине недостатка информации об этих группах. Позитивные психологические интервенции направлены на всех членов коллектива, поэтому они положительно влияют на благополучие индивидов, не получивших помощи в виде ликвидации негативных факторов.

Еще одно важное преимущество ППИ – это универсальность и пластичность применения. Элементы, концепции и даже целые методики позитивных психологических интервенций можно внедрять в существующие школьные программы, в том числе и в рамках повседневных занятий, в отличие от «антипрограмм», требующих отдельной проработки. Вместе с тем ППИ не являются абсолютной альтернативой антибуллинговым программам, и при сочетании позитивных психологических интервенций и наиболее эффективных мер программ по профилактике травли и противодействию ей положительное воздействие на психологическое благополучие обучающихся мультиплицируется. Интеграцию ППИ и антибуллинговых программ можно рассматривать как логичное эволюционное развитие и модернизацию последних: улучшение

школьного климата – важная часть профилактики и предотвращения актов буллинга.

Позитивные психологические интервенции могут принимать разные формы и осуществляться разными способами, тем не менее, их можно систематизировать в три группы: отдельные упражнения или активности; целостные курсы обучения, внедряемые в программу наравне с академическими дисциплинами; глобальное переориентирование школьной среды, включающее все аспекты обучения, начиная от школьного климата и заканчивая способом преподавания академических дисциплин.

2.3. Подходы к работе с травлей в школьной службе медиации

Основной движущей силой в системе профилактики урегулирования конфликтных ситуаций, в том числе буллинга, в настоящее время в общеобразовательной организации является Служба школьной медиации (примирения). Школьная медиация интегрирует медиативные и восстановительные принципы в систему взаимодействия участников образовательно-воспитательного процесса в целом, что создает основу для эффективной работы с ситуациями буллинга [28].

При применении медиации в конфликтах, основанных на травле, существуют разные нюансы. Для иллюстрации давайте рассмотрим сначала случаи травли школьников взрослыми. Можно предположить, что здесь мы можем обойтись без подробностей и сказать о том, что не следует проводить медиацию в подобных случаях в начальных классах. Представляется, что подобное поведение, являющееся серьезным злоупотреблением взрослыми своими обязанностями, требует административного решения вопроса и, как правило, наказания. Однако конфликты между учителями средних и старших классов и их учениками с успехом разрешаются при помощи медиации. Часто в подобных конфликтах школьники заявляют, что учителя «травят их». Возможно, ученики чувствуют, что учитель к ним постоянно цепляется, или им кажется, что учитель относится к ним иначе, чем к другим одноклассникам. Для наших целей неважно, правильно ли воспринимают ситуацию школьники, (хотя в большинстве случаев они бывают правы). Если дело подходит для медиации, то ее результатом может стать преодоление значительных разногласий между большинством школьников и учителей в том, что касается власти в школе, зрелости, навыков общения и уверенности в себе [48].

Конечно, медиация не всегда подходит к случаям травли взрослых – ученик. Главное в данной ситуации – провести очень тщательное предварительное собеседование. Если на нем выяснится, что травля действительно происходит, особенно в случае с нарушениями гражданских прав школьников (сексуальное преследование, преследование на расовой почве и т. п.), то медиацию в качестве основного средства решения конфликта проводить нельзя. Все неофициальные беседы с участниками или с глазу на глаз должен проводить представитель администрации, который может передать при необходимости случай на медиацию.

Даже если будет получен запрет на проведение медиации в случае травли взрослый – ученик, это не повлияет на огромное количество потенциальных случаев. Школьники часто подвергаются травле со стороны ровесников, чаще всего – друзей или знакомых.

Большую часть времени оба ученика (или группы учеников) занимаются травлей друг друга. Когда между сторонами существует определенный баланс в том, что касается травли, то это не создает больших проблем для медиаторов. Можно с успехом применять медиацию к подобным конфликтам, используя при этом стандартную процедуру школьной медиации.

Настоящую проблему представляет для медиаторов отсутствие подобного баланса.

Одна из основных целей медиатора – действительно помочь сторонам понять (при этом не обязательно принять) взгляд другого человека на ситуацию. Медиаторы проясняют моменты недопонимания и переформулируют заявления сторон так, чтобы они могли «услышать» друг друга. Процесс также предоставляет участникам возможность сделать то, что они, чаще всего, и хотят сделать: задать вопросы друг другу (например, «Что ты имел в виду, когда сказал мне вот это?») или «Почему ты решил приставать ко мне, а не к другим девочкам?»), а также ясно и уверенно объяснить свою точку зрения о том, какое поведение считается приемлемым, а какое – нет. Даже когда жертвы огорчены ответами преследователя на свои вопросы, они все же чувствуют себя лучше от того, что получили ответы, а не просто задали вопросы.

В медиации результат и, в значительной степени, процесс контролируют стороны. Это именно то, чего часто хотят ученики.

Значительный процент жертв травли хотят, в основном, получить две вещи: первое – прекращение оскорбительного поведения, и второе – получить отклик понимания, а, возможно, и извинение со стороны преследователя. Необязательно жертва захочет доставить проблемы преследователю или добиться его наказания.

Большинство жертв даже надеется на продолжение тех отношений с преследователем, «какие были раньше». Для таких участников медиация является желаемой альтернативой использованию строгого наказания.

Медиация не препятствует применению сторонами других способов выхода из сложившейся ситуации, включая инициацию официальных дисциплинарных разбирательств до или после участия в процессе. И тот факт, что школьники хотят использовать медиацию для разрешения конфликта, не препятствует администрации донести до учеников вполне определенную мысль, что некоторые формы поведения являются неприемлемыми. Школьники могут получить дисциплинарное наказание и при этом участвовать в медиации. В подобном случае медиация «является восприимчивой к мнениям сторон и касается обоих участников», одновременно удовлетворяя потребность школы в контроле и устранении любого рода травли.

Медиация делает акцент на принятии ответственности перед личностью, а не перед властями, и касается воспитания, а не наказания. Когда наказание приводит к переменам и разрешению конфликта (чего зачастую не происходит), то, как правило, преследователь просто перестает вести себя агрессивно. Однако преобразующий эффект можно получить, если дать ученику-преследователю возможность посмотреть «в лицо» последствиям своих поступков, подчеркивая отношения и ценности, которые привели к агрессивному поведению. Подобной глубины понимания невозможно достичь только дисциплинарными методами разрешения конфликтов.

Медиация гарантирует конфиденциальность, сохранить которую стремятся как преследователи, так и жертвы, ведь травля вызывает чувство стыда. Школы теряют огромные возможности для разрешения конфликтов, когда, в первую очередь, решают их публичным, административным способом.

Поскольку процесс медиации достаточно быстрый, он обладает потенциалом разрешения конфликта вскоре после того, как стороны обратились с просьбой о проведении медиации. И именно этого в большинстве случаев хотят жертвы.

Несмотря на беспокойство, которое вызывает неравное соотношение сил между преследователем и жертвой, медиация часто дает жертвам возможность участия в процессе, который предоставляет им случай увидеть, что их мнение важно, настолько же важно, как и мнение преследователя. Медиация дает жертвам возможность почувствовать себя равными, увидеть уважение их точки зрения и вновь обрести чувство контроля над своей жизнью. В процессе медиации участники часто приходят к взаимопониманию. Медиация приносит пользу в любом случае (когда стороны разделяют ответственность и когда не разделяют) [48].

Также нет гарантии, что соотношение сил между сторонами поменяется в случае официальных слушаний или дисциплинарных наказаний.

По своей природе конфликты, связанные с травлей, обладают некоторыми чертами, которые являются серьезным испытанием для возможностей медиации, и поэтому необходимо внести важные изменения в ее структуру. К таким чертам можно отнести:

1. Работа медиаторов протекает в тени работы дисциплинарной системы. Большинство случаев травли, происходящих между учениками, нарушают дисциплинарный кодекс школы. Это означает, что конфликт, а в особенности преследователь, часто оказывается в центре внимания администрации.

Административный ответ на травлю может проявляться как в незамедлительном уведомлении правовых органов (в самых сложных случаях), так и в относительном бездействии, или в наиболее вероятном подходе – совмещении наказания с попыткой воспитательных мер против несоответствующего поведения. Если стороны попытаются разрешить

конфликт при помощи медиации, то, как правило, одной из них или обоим придется зайти в кабинет администратора для обсуждения ситуации. «Тень» дисциплинарного разбирательства «падает» на процесс медиации и может повлиять на поведение сторон.

2. Конфликт не сбалансирован. На многих медиационных сессиях, даже когда изначально кажется ясным, кто жертва, а кто преследователь, участники обнаруживают, что поведение обоих привело к эскалации конфликта. Однако, по нашему определению «конфликтов, связанных с травлей», одна сторона вела себя таким образом, что нанесла оскорбление или ранила другую сторону, а последняя практически ничего не делала, чтобы спровоцировать преследователя на подобное поведение. И, соответственно, взаимная травля сторон, которая привела к конфликту, в данном случае недопустима. Более того, у преследователя может оказаться больше фактической или предполагаемой силы, чем у жертвы: физическая сила, институциональная поддержка, помощь ровесников, большие способности, связанные с языком и культурой, умственные способности и т.п. Подобные качества приводят к нарушению баланса с точки зрения медиатора.

3. Может оказаться так, что преследователи не проявляют должной инициативы в процессе медиации. Школьники, которые организовали травлю, могут не захотеть участвовать в медиации. С одной стороны, если их встреча с представителями администрации произошла до контакта с медиаторами, они могут чувствовать давление и не захотят участвовать добровольно. С другой стороны, если им назначено дисциплинарное наказание до проведения медиации, то они могут считать, что они ничего не получают от участия в процессе. Это особенно характерно для случаев, когда между сторонами конфликта не было никаких отношений до возникновения этой ситуации или, когда школьник, организовавший травлю, не хочет ничего определенного от жертвы.

4. Существует возможность повторной виктимизации. В конфликтах, связанных с травлей, всегда существует риск, что преследователь или сам процесс медиации нанесут жертве повторную травму. Подобное может произойти в ряде случаев. Жертву может огорчить необходимость обсуждения и, в некоторой степени, повторное переживание этой ситуации во время медиации. Прямое или косвенное, намеренное или нет отсутствие раскаяния в словах или поведении преследователя во время медиации также может ухудшить положение жертвы. И, наконец, злой, раздосадованный преследователь может просто продолжить травить жертву как в школе, так и за ее пределами после завершения процесса медиации. Важно отметить, что возможность повторной виктимизации также вероятна, а может быть, и в большей степени характерна при использовании дисциплинарной модели разрешения конфликта [48].

5. Ориентация на «прошлое». Во время медиации стороны обращаются к прошлому только в той степени, в которой оно дает им возможность достичь успеха в будущем. Динамика конфликта, связанного

с травлей, представляет, однако, определенные трудности. В подобных конфликтах различные поступки и ремарки из прошлого, а также толкование участниками этих событий играют первостепенную роль. В отличие от большинства других случаев обещания стороны «не поступать так больше» недостаточно, чтобы ответить на нужды другой стороны. Обычно жертвам необходимо искреннее извинение со стороны преследователя, который осознает и берет на себя ответственность за свои злодеяния. В определенной степени жертвам также необходимо и наказание этого человека.

Современный процесс медиации, используемый медиаторами между правонарушителем и жертвой, сформировался как ответ на трудности, связанные со встречей сторон конфликта. При медиации конфликтов, связанных с травлей, школьные медиаторы могут использовать уроки, извлеченные из такой уникальной формы медиации, поскольку эти конфликты во многом схожи с конфликтами, которые рассматриваются в ходе медиации между правонарушителем и жертвой.

Медиация между правонарушителем и жертвой отличается от школьной медиации по четырем основным аспектам:

1. Правонарушитель должен признать ответственность за правонарушение до медиации. Наиболее существенная разница между медиацией правонарушитель-жертва и школьной медиацией заключается в том, что правонарушитель обязан признать вину и выразить желание исправить вред, причиненный жертве до проведения медиации. Наличие вреда в действиях правонарушителя не обсуждается. Если кажется, что правонарушитель не желает брать на себя ответственность за последствия своего преступления во время предварительных встреч, то данный конфликт нецелесообразно решать с помощью медиации между правонарушителем и жертвой. Такой подход дает всем участникам возможность сконцентрироваться на исцелении, а не на спорах о том, что произошло в прошлом.

Сравните данный подход с типичной школьной медиацией, в которой основной акцент делается на рассмотрении субъективных нужд сторон, а вопрос о том, кто прав или виноват, не рекомендуется даже затрагивать.

2. Медиатор проявляет нейтральность разными способами. Начиная с рассмотрения конфликта, большинство медиаторов восстановительных встреч между правонарушителем и жертвой отчетливо осознают необходимость своей беспристрастности. Как все медиаторы, они не отдают предпочтения какой-либо одной стороне, не встают на чью-то сторону, не выносят суждения о том, что хорошо, а что плохо. Однако в подобном контексте стороны участвуют в процессе как правонарушитель и жертва, злоумышленник и потерпевший. Восстановительная встреча становится, таким образом, не только средством для разрешения конфликта, но и средством для заглаживания вреда. И в таком свете, хотя медиаторы и надеются, что их работа поможет правонарушителю и жертве извлечь пользу из процесса, они все же не остаются нейтральными по отношению к

правонарушению Медиаторы осознают вред, причиненный жертве, чтобы помочь исцелению всех участников.

3. Тщательная подготовка участников медиаторами до проведения встречи «лицом к лицу». Часто медиаторы восстановительных встреч тратят много времени на личные встречи (некоторые предпочитают называть их «обучением») для подготовки сторон к проведению медиации. Частично такая работа проводится для установления доверительного отношения к медиатору, что очень важно в данном контексте. Во время этих встреч обсуждаются различные вопросы: сторонам рассказывают о процессе медиации, им помогают настроиться на реалистичное отношение к тому, что может дать медиация, определить, какие вопросы следует рассмотреть на медиации – все это явно схоже с теми темами, которые обсуждаются во время первичных собеседований в школе. Однако для того, чтобы избежать возможной повторной виктимизации и увеличить шансы на успех, медиаторы восстановительных встреч выходят далеко за рамки типичных предварительных собеседований. Например:

- помогают правонарушителю понять последствия преступления, и, следовательно, тревоги жертвы, и то, как он или она могли бы компенсировать причиненный вред жертве;

- помогают обеим сторонам научиться выражать свои мысли наиболее эффективным способом, например, говоря от первого лица;

- обеспечивают обеим сторонам дополнительную помощь (терапия, клуб анонимных алкоголиков и т. п.), необходимую для исцеления ран, связанных с преступлением.

Иногда медиаторы восстановительных встреч неоднократно проводят отдельные встречи с участниками конфликта, порой даже дают им домашнее задание, которое участники должны выполнить в промежутке между встречами. В большинстве сложных случаев могут потребоваться годы подготовки.

4. Участие сообщества в восстановительных встречах. Опираясь на предпосылку, что преступление против индивидуума есть преступление против сообщества, некоторые виды медиации между жертвой и правонарушителем проходят с участием представителей сообщества. И правонарушитель, и жертва могут пригласить членов семьи, друзей, сторонников для поддержки в процессе медиации. Также присутствовать могут и другие представители сообщества, кого преступление коснулось напрямую или кто чувствует свою ответственность за участников. Все участники проходят тщательный отбор, чтобы обеспечить безопасность сторон и потенциальный успех процесса медиации. Конечно, в типичных медиациях в школе редко участвует кто-то кроме сторон конфликта. Даже участие родителей сторон не рекомендуется.

В совокупности характеристики конфликтов, основанных на травле: возможные правовые и дисциплинарные вопросы, необходимость предотвратить повторную виктимизацию, а также дисбаланс сил между сторонами – представляют серьезную проблему для медиаторов и требуют

осторожности. Тщательное изучение дела и собеседование необходимы для оценки возможности проведения медиации в конкретном случае. Когда дело подходит для медиации, то школьные медиаторы, одновременно с преследованием цели искоренения травли в школе должны следовать основным принципам медиации: добровольность, беспристрастность, конфиденциальность, межличностные трансформации, самоопределение и безопасность.

Конечно, вопросы, связанные с возможной медиацией по какому-то делу, как правило, не ясны до проведения предварительного собеседования. При передаче дела на медиацию координаторам часто сообщают общие детали ситуации, и некоторая доля этой информации может оказаться неточной. При первой встрече со школьником, который сам затребовал медиацию, координаторы могут начать работу, совершенно ничего не зная о конфликте. Первоначально координаторам следует действовать стандартно, как при обычных собеседованиях: попытаться вызвать доверие, определить, подходит ли дело для медиации, а также убедить стороны воспользоваться медиацией.

Координаторам следует всегда с долей сомнения подходить к составлению окончательного заключения по делу до проведения собеседования с обеими сторонами [48].

На первом собеседовании может представляться очевидным, что сторона является жертвой травли, пока не проведено интервью с предполагаемым обидчиком, который выдвигает аналогичные обвинения. Иногда оба участника правы: оба травят друг друга и несут ответственность за рост напряженности ситуации.

Однако в равной степени чаще всего оказывается, что основная роль одного участника – организатор травли, а другой играет роль жертвы, независимо от того, что заявляет первый.

В делах последнего типа, которые мы называем «конфликты, основанные на травле», как правило, первым к координатору обращается жертва. Возможно, он или она непосредственно обращаются к медиатору за помощью, или его отправил на медиацию администратор, учитель или друг. Для осмысления целей первичного собеседования с жертвой травли помогут три основных момента данного процесса:

1. Поддержка. Сложно, а подчас и опасно пытаться помочь человеку, испытавшему травлю. Первой целью координатора, таким образом, должно стать установление доверительных отношений с учеником и демонстрация безопасности и эффективности медиации. Связь можно создать, внимательно слушая, выражая сочувствие жертвам и ни в коем случае не осуждая их. Координаторы также могут направить жертв к консультантам, школьным группам (союз поддержки определенной сексуальной ориентации, группы культурного многообразия и т. п.) или в иные организации в школе или за ее пределами, которые могут оказать поддержку и помочь справиться с последствиями травли.

2. Информация. Во-вторых, необходимо обеспечить хорошую информированность школьников о своих правах и имеющихся возможностях в отношении удовлетворения их жалобы. Ознакомьте жертв с неофициальными процессами, такими как медиация, а также с официальными процедурами: подача жалобы в соответствующие школьные органы или в суд. Помогите им рассмотреть преимущества и недостатки каждого процесса, например, в суде сложно выиграть дело; участие в медиации не гарантирует прекращения травли со стороны обидчика.

Медиация является подходящим средством только при условии принятия сторонами осознанного решения об участии в ней. Поскольку медиатор и является тем самым лицом, которое предоставляет исчерпывающую информацию о процессе сторонам, то это может повредить принципу беспристрастности медиатора. Соответственно, при любой возможности, направляйте стороны к другим специалистам, которые могут эффективно и четко предоставить подобную информацию.

Медиаторы должны действовать очень осторожно, когда они помогают ученикам, подвергшимся виктимизации, получить помощь от администрации школы и понять их права. В этом случае они перестают быть только медиаторами, они становятся сторонниками. Если медиация все же состоится, то медиаторы должны осознавать, как подобные действия могут повлиять на их беспристрастность как на деле, так и в глазах участников.

3. Выбор. И, наконец, после того, как стороны получили поддержку и хорошо проинформированы, необходимо помочь им принять решение по ряду вопросов. Какой результат они хотят получить? Чего они хотят и в чем они нуждаются для разрешения их конфликта? Помимо желания прекратить травлю, хотят ли они добиться наказания обидчика? Хотят ли они в дальнейшем продолжать общаться с ним? Важно ли сохранить конфиденциальность произошедшего? Хотят ли они рассказать родителям о произошедшем? Помогите участникам четче осознать свои нужды, а не принимайте их ответы за чистую монету. Давая ответы на подобные вопросы, участники смогут лучше определить свой ответ на основной вопрос: хотят ли они участвовать в медиации?

Важно, чтобы участники, подвергшиеся виктимизации, чувствовали, что контролируют процесс разрешения конфликта. Нельзя требовать от них участия в несостязательном процессе до начала формальных дисциплинарных слушаний, а если они выберут сначала медиацию, то им следует знать, что они в любой момент могут начать и официальные разбирательства.

Рассмотрим пять основных критериев оценки, подходит ли конфликт, основанный на травле, для медиации:

1. Степень травли, включая жестокость, настойчивость и способ. Насколько обидчик действовал со злым умыслом или же он не знал или недооценивал последствия своих действий? Более умеренные случаи больше подходят для медиации, наиболее вопиющие случаи необходимо, прежде всего, передавать администрации с возможностью последующего

проведения медиации. Однако важно подчеркнуть, что степень серьезности случая травли сама по себе не делает конфликт, не подходящим для медиации. Если все факторы соблюдены (жертва уверена в себе и после серьезных размышлений действительно хочет встретиться с обидчиком, обидчик действительно хочет загладить ущерб и т. д.), медиация может принести пользу участникам конфликтов, которые связаны даже с самыми жестокими способами травли.

2. Результаты, ожидаемые жертвой, которые были высказаны в ходе собеседования. Если он или она имеет достаточно сильное желание поговорить с обидчиком, то тогда медиация может быть подходящим способом. Если же жертва хочет только доставить обидчику неприятности, то тогда следует рекомендовать жертве обратиться к дисциплинарной системе, даже если жертва проявляет интерес к медиации.

3. Отношение обидчика к попытке разрешения конфликта и понимание конфликта. Отказывается обидчик от ответственности за свое поведение или сожалеет о своих поступках и готов принести извинения? Возможно, это самый сложный критерий. Не всегда по данному критерию деятельность школьных медиаторов, работающих в тени дисциплинарной системы, как и медиаторов восстановительного правосудия, можно оценить однозначно. Конечно, медиаторы должны предупредить возможность повторной виктимизации, нет причин сводить жертву лицом к лицу с жестоким и нежелающим изменять свое поведение обидчиком. Однако иногда обидчики, первоначально не проявляющие раскаяния, в процессе слушания полной истории жертвы во время медиации меняют свое поведение.

4. Психологическая сила жертвы, ее уверенность в себе и способность выражать свои нужды. Есть ли у него или у нее поддержка помимо восстановительной сессии для того, чтобы помочь пережить этот сложный опыт? Помните об особенностях возраста школьников и способности принятия самостоятельных решений.

5. Политика и процедуры школы по отношению к подобным видам травли. Получит ли обидчик дисциплинарное наказание? Если да, то тогда с предложением участвовать в медиации целесообразно подождать до назначения наказания, возможно, обидчика исключат временно из школы, а может, и навсегда.

Можно выделить два основных направления работы Службы школьной медиации (примирения) в ситуации буллинга [28]:

- а) индивидуальная работа с агрессорами и жертвами;
- б) работа с сообществом класса.

Работа школьного медиатора с агрессором и жертвой проводится по процедуре восстановительной медиации. Работа с классом проводится с помощью восстановительной программы «Круг примирения» и «Круг исцеления».

«Круг примирения» используется, когда травля возникла в классе, и к ней привлечена значительная часть учеников. Во время проведения Круга

группа обсуждает, что произошло; каждый имеет возможность высказаться по поводу конфликта и быть услышанным. После этого группа переходит к обсуждению того, каким образом можно решить сложившуюся ситуацию. Важно помнить, что решение проблемы должно удовлетворить каждого участника Круга, только тогда процедура может быть завершена.

«Круги исцеления» проводятся для обучающихся, которые уже прошли процедуру медиации. Именно с помощью таких Кругов проходит их восстановление в обществе. Целью таких Кругов является улучшение взаимоотношений между людьми и возвращение их к тем отношениям, которые были до конфликта. Традиционно такие Круги начинаются с ценностей, а затем происходит обсуждение сложившейся ситуации, результаты медиации и перспективы восстановления отношений. Примирительные программы при буллинге не желательно проводить исключительно силами ученической медиации (медиаторов-волонтеров), так здесь сложно соблюсти «силовой баланс» между обучающимися. Кроме того, в ситуации буллинга ответственными за пресечение подобных ситуаций являются взрослые, поэтому медиация сторон в «группах равных» как будто снимает с них ответственность.

Восстановительная антибуллинговая программа содержит следующие основные позиции [28].

1. Признание факта травли и негативных последствий этого для всех втянутых в нее участников (обучающихся, администрации, родителей, педагогов).

2. Прояснение происходящего (поскольку травля – скрытый процесс, и без понимания, происходящего с разных сторон сложно принимать адекватные решения).

3. Обсуждение ситуации с участием всех участников травли. На обсуждении имеет смысл не просто ставить вопрос, как решить ситуацию, а развернуть его в вопросы:

- Кому в ходе всех трагичных событий был причинен вред?
- К каким последствиям это привело?
- Кто и как их участников может эти последствия исправить?
- Как укрепить положительные тенденции, итоги, договоренности?

Школьному медиатору надо осознавать, сложность организации коммуникации при буллинге, её эмоциональную напряженность и быть готовым к проведению восстановительных программ не за одну встречу.

Педагог-психолог со своей стороны, включаясь в работу с ситуацией буллинга, при необходимости осуществляет диагностическую и психокоррекционную работу с обучающимися. Основные мишени такой работы:

- диагностика и коррекция агрессии, улучшение навыков психоэмоциональной саморегуляции, развитие морально-нравственного сознания «преследователей»;
- развитие коммуникативных навыков, социальной компетентности, коррекция самооценки у детей, ставших объектом травли;

– усиление атмосферы взаимопомощи и поддержки, взаимного доверия в классе.

В зависимости от занимаемой обучающимся позиции в ситуации буллинга «жертва», «обидчик» или «свидетель» педагог-психолог проводит диагностику и коррекцию отклонений в эмоциональной сфере, развивает стрессоустойчивость и коммуникативные навыки, навыки принятия ответственности за собственное поведение.

Педагог-психолог совместно с социальным педагогом оказывает психологическую и социальную поддержку, способствует укреплению позитивной самооценки, снижению асоциального поведения подростка. Очень важной представляется работа с классом со стороны классного руководителя, поскольку травля является не формой персональных отношений между двумя детьми, а «симптомом» неблагополучия в классе.

Существуют технологии работы, направленные на трансформацию способов поведения детей в классе с деструктивных и унижающих в сторону позитивных и помогающих, основанных на сочувствии и ценности взаимовыручки.

Классный руководитель может проводить занятия по сплочению классного коллектива в рамках классных часов.

Заключение

В современных условиях с ростом негативных явлений и отклонений в поведении обучающихся усиливается значение образовательных организаций как фактора формирования личности школьников. Психолого-педагогическая профилактика буллинга является очень важной и необходимой составляющей приоритетных направлений образовательных организаций.

Последствия буллинга травмируют психику ребенка, иногда трансформируя ее до патологических нарушений: неврозов, тиков, страхов и фобий. Например, насмешки класса над особенностями речи ребенка вызывают стойкий страх ответа у доски, прогрессирующий в фобию общения; оскорбительные приставания и оскорбления в неформальном

общении формируют страхи двора или улицы, блокирующие включенность во внеурочную деятельность. Эти страхи способствуют сокращению социальных контактов, изоляции ребенка, тем самым, создавая «замкнутый круг» и, провоцируя новый виток буллинга.

С точки зрения социальной значимости, переживаемое к себе подобное отношение у части пострадавших способствует возникновению у них по механизму компенсации социально-опасных форм поведения: насильственного по отношению к более младшим, суицидального, зависимого.

Для учителей частыми последствиями буллинга являются конфликтные отношения с обучающимися, 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.

Несмотря на существование многих программ профилактики буллинга, не все они были признаны эффективными. Объективные данные, свидетельствующие о наличии деструктивных тенденций, результатом которых является увеличение численности детей, являющихся жертвами травли диктуют необходимость пересмотра существующей системы профилактической деятельности.

В связи с этим, создание образовательной среды, свободной от насилия, способствующей развитию и самореализации обучающихся, формированию у них здорового, безопасного образа жизни является приоритетным направлением.

Список литературы

1. Аверьянов А.И. Буллинг как вызов современной школе // Педагогика, психология и социология. – 2013. – № 18. – С. 45–50.
2. Белевич А.А. Об опыте исследования степени распространения буллинга в подростковой среде // Известия АСОУ: научный ежегодник. – 2015. – Т. 2. – С. 6.
3. Беринская И.В. Социально-психологический тренинг как средство профилактики школьного буллинга среди подростков // Казанский педагогический журнал. – 2019. – №3.
4. Бобровникова Н. С. Профилактика буллинга в образовательной среде // Молодой ученый. – 2016. – № 12 (116). – С. 759–761.
5. Бочавер А.А., Жилинская А.В., Хломов К.Д. Школьная травля и позиция учителей // Социальная психология и общество. – 2015. – Т. 6. – № 1. – С. 103–116.
6. Бочавер А.А., Хломов К.Д. Кибербуллинг: травля в пространстве современных технологий // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2018. – №3. – С 171-191.
7. Буллинг в условиях образовательной среды: межкультурный аспект: монография / под ред. Н.В. Кухтовой, С.М. Шингаева. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2018. – 172 с.
8. Бутенко В.Н., Сидоренко О.А. Буллинг в школьной образовательной среде: опыт исследования психологических особенностей «обидчиков» и «жертв» // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева– 2015. – № 3 (33). – С. 138–143.
9. Вишневская В.И., Бутовская М.Л. Феномен школьной травли: агрессоры и жертвы в российской школе // Этнографическое обозрение. – 2010. – № 2. – С. 55–68.
10. Глазман О. Л. Психологические особенности участников буллинга // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2009. – №105. – С.159-165.
11. Головинова Ю.В., Косач Е.В. Правовая сказка: в поисках эффективного средства профилактики буллинга в школьной среде // Педагогическое образование на Алтае. – 2020. – №1. – С. 170-174.
12. Горлова И. Ю., Кузнецова О. З. Буллинг в образовательных учреждениях// Электронный научно-методический журнал Омского ГАУ. – 2019. – Спецвыпуск № 6. – URL http://e-journal.omgau.ru/images/issues/2019/S06/00665_1.pdf. – ISSN 2413-4066
13. Гришина Т.Г. Исследование буллинга среди школьников: обзор зарубежных исследований // Современная прикладная психология: теория и практика: сборник статей Международной научно-практической конференции: в 2 т. / под ред. Т.Н. Мельникова, Н.Т. Колесник. Т. 2. М.: ИИУ МГОУ, 2017. – С. 14–17.
14. Гурина Е.С., Кошенова М.И. Работа психолога с детской травмой: учебное пособие. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2020. – 311 с.
15. Ерина И.А., Бузни В.А., Корж А.А. Буллинг и пути его профилактики в образовательной практике // Мир науки, культуры, образования. – 2021. – №1 (86). – С. 81-83.
16. Жарова Д.В., Терех Е.Ю. Психологические особенности школьного буллинга // Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review. – №1 (19). – С. 79-84.
17. Жекулина Т.М. Травля в школе. Нарративный подход к работе с проблемой. – М.: Генезис, 2018. – 182 с.
18. Зуева В.С., Шамаев А.Н. Психологические особенности участников школьного буллинга // Вопросы науки и образования. – 2018. – №2. – С. 64-65.
19. Камракова Н.Ю. Исследование самоотношения подростков – жертв буллинга // Гуманитарные науки. – 2020. – №1. – С. 122-126.
20. Капиренкова О.Н., Пискажева М.И. Современное понимание буллинга в школьной среде // Евразийский союз ученых. – 2020. – №6 (75). – С.58-62.

21. Козлова Д.М. Роль учителя в детерминации и предупреждении буллинга в образовательной среде // *The Scientific Heritage*. – 2020. – №51. – С. 66-69.
22. Копченова Е.Е., Солдатова С.В. Представления о буллинге в образовательной среде // *Проблемы современного педагогического образования*. – 2021. – №1. – С. 369-372.
23. Кривцова С.В. Буллинг в классе. Как избежать беды? пособие для родителей / С.В. Кривцова. – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2018. – 48 с.
24. Кривцова С.В. Буллинг в школе VS сплоченность неравнодушных: организационная культура ОУ для решения проблем дисциплины и противостояния насилию. – М.: ФИРО, 2011. – 119 с.
25. Кривцова С.В. Травля (буллинг) в ученической среде: как понимать, противостоять и не бояться // *Известия АСОУ: научный ежегодник*. М.: Академия социального управления. – 2015. – Т. 2. – С. 52–58.
26. Меринов А.В., Алексеева А.Ю., Завалова Е.Р. Жертвы буллинга: анализ воспитательных паттернов и суицидологического статуса // *Суицидология*. – 2020. – Том 11. – №2 (39). – С. 33-41.
27. Методические рекомендации для учителей по профилактике школьной травли (буллинга) / АНО «Региональный Центр «ВЕКТОР», – Пермь, 2016 г. – 16 с.
28. Методические рекомендации по профилактике буллинга в общеобразовательной организации / отв. ред. Погребная С.К., Чиркова Т.Н., Бзыкова А.А., Лебедина Е.В., Масалова Т. С., Бородин А.А. – Краснодар, 2020. – 24 с.
29. Методические рекомендации по профилактике буллинга, скулшутинга и кибераддикции в образовательных организациях / авт.-сост. Драганова О.А., Болдырева О.А. – Липецк: Изд-во «Открытый мир», 2020. – 20 с.
30. Молчанова Д.В., Новикова М.А. Противодействие школьному буллингу: анализ международного опыта. – Москва: НИУ ВШЭ, 2020. – 72 с.
31. Моторина С. Травля: со взрослыми согласовано. 40 реальных историй школьной травли. – М.: Эксмо, 2021. – 320 с.
32. Нелюбова Я.К., Гришанова О.С. Социально-психологические аспекты профилактики школьного буллинга в условиях цифровой среды // *Известия Саратовского университета*. – 2020. – Т.20. – Вып.4. – С. 422-427.
33. Нестерова А.А., Гришина Т.Г. Предикторы школьной травли в отношении детей младшего подросткового возраста со стороны сверстников // *Вестник Московского государственного областного университета*. Серия: Психологические науки. – 2018. – №3. – С. 97-112.
34. Нестерова А.А. Психологические особенности детей, склонных к виктимности в ситуации школьной травли // *Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности*. – 2015. – № 5. – С. 277–285.
35. Новикова М.А., Реан А.А. Влияние школьного климата на возникновение травли: отечественный и зарубежный опыт исследования // *Вопросы образования*. – 2019. – №2. – С. 78-97.
36. Новикова М.А., Реан А.А. Семейные предпосылки вовлеченности ребенка в школьную травлю: влияние психологических и социальных характеристик семьи // *Психологическая наука и образование*. – 2018. – Т. 23. – №. 4.– С. 112–120.
37. Норкина Е.Г. Методика на выявление «буллинг-структуры» // *Таврический научный обозреватель*. – 2016. –№3. – С. 1-5.
38. Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде. Методические рекомендации для педагогов общеобразовательных организаций / Авт.-сост.: Артамонова Е.Г., Ефимова О.И., Калинина Н.В., Салахова В.Б. – М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018. – 44 с.

39. Обухова Ю.В., Гурьева В.О. Образ сверстника – жертвы буллинга у школьников с разной выраженностью виктимного поведения // Российский психологический журнал. – 2017. – № 2. – С. 8–10.
40. Петрановская Л.В. Травли.net Методическое пособие для школьников. – М., 2018 – 28 с.
41. Погонцева Д.В. Буллинг связанный с внешним обликом // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019. – Т. 8. – № 1(26). – С. 359-361.
42. Подходы к профилактике агрессивного поведения детей и подростков в образовательной среде. Сборник научных статей / Под ред. Вагнер И.В. – М.: ФГБНУ «ИИД СВ РАО», 2020. – 217 с.
43. Польская Н.А. Взаимосвязь показателей школьного буллинга и самоповреждающего поведения в подростковом возрасте // Психологическая наука и образование. – 2013. – №1. С.39–49.
44. Предотвращение насилия в образовательных организациях. Информационно-методическое пособие для руководителей и педагогических работников образовательных организаций / 2-ое дополненное издание / Л. А. Глазырина, М. А. Костенко, Е. В. Лопуга; под ред. Т. А. Епомяна – Барнаул, 2017. – 150 с.
45. Преодоление и профилактика буллинга в школе / сост. Е.М. Калинкина, Н.Ю. Камракова. – Вологда: ВИРО, 2018. – 52 с.
46. Противодействие школьному буллингу: анализ международного опыта / Д.В. Молчанова, М.А. Новикова; Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Институт образования. – М.: НИУ ВШЭ, 2020. – 72 с.
47. Реан А.А., Ставцев А.А. Позитивные психологические интервенции как профилактика школьного неблагополучия // Теоретические и прикладные исследования. – 2020. – С.37-59.
48. Ричард Коэн. Практическое руководство для школьного медиатора (выдержка). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mybiblioteka.su/3-57839.html>.
49. Руланн Э.Г. Как остановить травлю в школе. Психология моббинга. – М.: Генезис, 2012. – 264 с.
50. Собкин В.С., Смылова М.М. Буллинг в стенах школы: влияние социокультурного контекста (по материалам кросскультурного исследования) // Социальная психология и общество. 2014. Т.5. №2. С.71–86.
51. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И. Безопасность подростков в Интернете: риски, совладание и родительская медиация. // Национальный психологический журнал – 2014. – №3(15) – С. 39-51.
52. Солдатова Г.У., Теславская О.И. Персональные данные и дети: вопросы безопасности // Эпоха науки. – 2017. – №12. – С. 92-102.
53. Солдатова Г. У., Чигарькова С. В., Дренёва А. А., Илюхина С. Н.
54. Мы в ответе за цифровой мир: Профилактика деструктивного поведения подростков и молодежи в Интернете: Учебно-методическое пособие. – М.: Когито-Центр, 2019. – 176 с.
55. Тельминова А.В. К постановке проблемы школьного буллинга в ситуации социального развития // Мир науки, культуры, образования, 2020, №3 (82), С. 96-98.
56. Теоретико-методические основы деятельности педагога-психолога по предотвращению буллинга в школах Тульского региона: гендерно-возрастной аспект /под общ. ред. К.С. Шалагиновой. – Тула: Изд-во «ГРИФ и К», 2014, 237.
57. Федотова Е.П. Противодействие школьному буллингу: опыт образовательных организаций // Международный научно-исследовательский журнал, 2021, №5 (107), С. 154-157.
58. Хломов К.Д., Давыдов Д.Г., Бочавер А.А. Кибербуллинг в опыте российских подростков // Психология и право, 2019, Т. 9, №.2, С. 276–295.

59. Цымбаленко Н. Буллинг. Как остановить травлю ребенка. – СПб: Питер, 2019. – 160 с.
60. Что делать, если ваш ребенок вовлечен. Руководство для родителей про буллинг / под ред. А.А. Реан. – М., 2019. – 50 с.
61. Шалагинова К.С. К вопросу необходимости предупреждения буллинга в современной начальной школе: от обоснования к реализации превентивной деятельности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований, 2017, № 11, С. 305–310.
62. Школа без насилия. Методическое пособие / Под ред. Н.Ю. Синягиной, Т.Ю. Райфшнайдер. – М.: АНО «ЦНПРО». – 2015. – 150 с.
63. Я не позволю себя обижать! Рабочая тетрадь для учащихся младших и средних классов. – Пермь, 2016. – 24 с.
64. Ярмина А.Н. Периодизация изучения феномена буллинга // Исследователь, 2018, №1-2, С. 82-87.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Методика / опросник «какой у тебя опыт предупреждения и преодоления буллинга?»

Здравствуй! Твои ответы на вопросы об опыте предупреждения или преодоления агрессии в форме буллинга, проблем взаимодействия со сверстниками и взрослыми, об опыте позитивного общения помогут лучше организовать работу школьной психологической службы и развивать систему образования в интересах детей. Приглашаем тебя к участию.

Буллинг или травля – это агрессивное, сознательное, целенаправленное преследование другого человека с целью унижения и подчинения, физическое и психологическое насилие над жертвой.

Кибербуллинг – это online травля. В современных реалиях развития информационных технологиях проявления буллинга и кибербуллинга в школьной среде неразделимы и взаимосвязаны, имеют продолжение в классе и общих чатах класса. Существенной характеристикой буллинга является наличие преследователя или группы преследователей, наблюдателей и жертвы. Проявление буллинга происходит систематически и растягивается во времени, а в классе устанавливается правило по отношению к жертве: «Мы не дружим с тем, кто общается с ней или с ним».

Анкета состоит из 3-х модулей, в каждом по 3 вопроса. Ответить поможет табличка с вариантами ответов – можно выбрать тот, который тебе подходит, и/или добавить свой. Вперед!

Модуль 1. «Преодоление буллинга»

1. Как часто тебе приходится преодолевать буллинг со сверстниками, старшими или младшими учениками, с родителями и другими членами семьи, с педагогами / учителями и т.д.? Выбери один ответ:

По отношению ко мне проявляют буллинг очень редко (могу назвать 2-3 примера за все мои школьные годы)	
Агрессивное преследование происходит довольно редко (примерно раз в четверть)	
Происходят чаще, чем хотелось бы (почти каждую неделю)	
Агрессивное преследование – часть моей повседневной жизни – они происходят очень часто, но, пожалуй, не слишком серьезные	
Агрессивное преследование – моя большая проблема – они происходят постоянно, и они очень серьезные	
Твой ответ	

2. Буллинг по отношению к тебе проявляют чаще всего? Поставь знак + в одном из подходящих полей. Выбери один ответ:

	Они не проявляют травлю	Проявляют травлю редко	Травлю проявляют часто
одноклассники			
старшие ученики			
другие дети в семье			
старшие знакомыми вне школы			
родители			
бабушка и дедушка в семье			
учителя			
твой ответ			

3. В каком общественном месте ты сталкивался с проявлением буллинга? Выбери не более 3-х ответов:

на улице (во дворе или рядом со школой)	
в раздевалке	
в коридоре	
на лестничной площадке	
в школьном туалете	
в столовой	
в классной комнате	
в спортивном зале	
Можно написать свой вариант ответа:	

Ты можешь дополнить рассказ о своем опыте переживания / преодоления агрессивного преследования (травли, буллинга) в свободной форме, если есть еще что-то интересное и важное: _____

Модуль 2 «Агрессивное преследование в форме буллинга и кибербуллинга»

1. В какой форме проявлялся буллинг в классе или школе? Выбери ответ или несколько ответов и поставь + в одной из колонок (выбери по отношению к тебе или другому человеку)

	ко мне	к другому человеку
Насмешки и оскорбления в словесной форме		
Шантажировали		
Вымогали деньги и вещи		
Распускали порочащие слухи и сплетни		
Угрожали		
Били и применяли физическую силу		

Снимали на телефон без разрешения с целью унижения		
Объявили бойкот, перестали общаться и изолировали		
Прятали или портили вещи		
Показывали жестаи и взглядами презрение		
Твой ответ		

2. В какой форме проявлялся кибербуллинг в общем чате класса? Выбери ответ или несколько ответов и поставь + (выбери по отношению к тебе или другому человеку)

	меня	другого
Исключали из общего чата (блокировали)		
Отпускали насмешки в виде смайликов		
Писали оскорбительные комментарии		
Призывали к бойкоту в классе		
Поддерживали агрессора или агрессоров, потому что они сильнее		
Организовали другой чат без жертвы и обсуждали, высмеивали жертву		
Твой ответ		

3. Как ты реагируешь на проявление буллинга по отношению к другому? Выбери ответ или несколько ответов:

Защищаю себя и даю физический отпор	
Защищаю себя и отвечаю словами	
Призываю к порядку в общем чате класса и пытаюсь остановить травлю	
Покидаю сам общий чат класса в знак протеста	
Обращаюсь к классному руководителю, чтобы разобраться в ситуации буллинга	
Обращаюсь с просьбой о помощи к родителям	
Стараюсь заручиться поддержкой одноклассников	
Стараюсь защитить более слабого и незащищенного	
Выбираю сторону более сильного человека, чтобы самому не оказаться на месте жертвы	
Выбираю роль посредника между жертвой и обидчиком и стараюсь помирить	
Стараюсь не вмешиваться, если меня это не касается	
Твой ответ	

Модуль 3 «Опыт позитивного общения и сотрудничества»

1. Какой позитивный опыт предупреждения буллинга ты имеешь? Выбери: часто / редко / никогда?

	Часто	Редко	Никогда
С родителями, если возникают конфликты, мы обсуждаем проблемы, чтобы понять друг друга			
С друзьями тоже обсуждали конфликтные ситуации и договаривались мирным путем			

Если кто-то проявляет ко мне агрессию, я не отвечаю тем же, а прекращаю общение			
Некоторые конфликты с одноклассниками и др. мы просто прекращали, останавливались – мирились			
Я не ввязываюсь в ссоры и конфликты, могу уступить в конфликтной ситуации			
Если я не прав(а), то извиняюсь			
Передо мной извинялись за проявление агрессии			
Можно дополнить – дать свой ответ			

2. В какой среде у тебя больше всего позитивного опыта отношений? Поставь + в одной из колонок: где всегда позитив, где не всегда, а 50х50, а где мало позитива

	Всегда позитив	50х50	Мало позитива
Дома			
В школе			
Во дворе			
В интернете			
В учреждении дополнительного образования (музыкальной школе / спортивной секции и т.п.)			
В группе друзей-сверстников			
Можно дополнить			

3. Какой у тебя опыт сотрудничества в образовательной организации?

	да	нет
У меня есть друзья-одноклассники, мы вместе готовимся к важным контрольным, экзаменам и/ или у нас другие совместные проекты		
Участвую в работе органов школьного самоуправления		
Участвую в деятельности детской общественной организации		
Занимаюсь в студии / кружке / секции (дополнительное образование) и в этом объединении у меня самые лучшие отношения		
При организации мероприятий в школе/классе/вне школы я обычно в роли исполнителя/ участника		
При организации мероприятий в школе/классе/вне школы я обычно в роли лидера		
Мое позитивное общение в основном в интернете		
Хороший опыт сотрудничества со школьными учителями – мы вместе работали над проектом, вместе готовили мероприятие, обсуждаем актуальные проблемы		
Хороший опыт сотрудничества с моими родителями – совместные игры, праздники, подготовка к школьным мероприятиям и др.		
Можно дополнить		

Твой особый опыт

Возможно, в поставленных вопросах не нашлось места чему-то важному, что влияет на твои решения, отношения с людьми, на твой выбор поведения в ситуации предупреждения или проявления буллинга. Здесь ты

можешь рассказать об этом особом опыте, каких-то ситуациях, которые сильно повлияли на тебя – можно о них написать.

И скажи немного о себе: Сколько тебе лет? _____ Твой пол: муж / жен (подчеркни). Класс? _____ Область Город / район _____

Спасибо за участие в этой важной работе!

Приложение 2

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 школе 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	2	3	4	5
1	В вашем классе принято...			
	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	В вашем классе есть кто-то...			
	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	Как к вам в классе обращаются обычно учителя?			
	3.1	По имени		
	3.2	По имени и отчеству		
	3.3	По фамилии		
	3.4	По прозвищам		
4	Когда в школе происходит драка, вы...			
	4.1	Удивляетесь		
	4.2	Не обращаете внимания, это обычное дело		
	4.3	Присоединяетесь, встав на чью-то сторону		
	4.4	Долго это потом обсуждаете между собой в классе		
5	Ценные вещи ...			
	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	Вызов к директору – это...			
	6.1	Хотят за что-то похвалить		
7	В вашей школе мат, ругательства...			
	7.1	Звучат на переменах в личных разговорах		
	7.2	Не приняты вообще		
8	В вашей школе...			
	8.1	Курят в туалетах, под лестницами		
9	В вашей школе стены, мебель...			
	9.1	Исписанные, испачканные		
10	Если кто-то начинает орать, драться, класс «встает на уши»; что нужно, чтобы это прекратилось:			
	10.1	Кто-то из учеников должен сказать «хватит»		
	10.2	Должен прийти директор		
	10.3	Это прекратится, когда все устанут		
11	В школе вам...			
	11.1	В целом нравится, приятно, интересно		
	11.2	В целом не нравится, плохо, никто ни с кем не дружит		
12	Перемену я провожу:			
	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 раз 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		

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 N = 152	8,26	3,29	6,46	2,35	2,42	2,11	3,79	1,88
Мальчики N = 130	8,84	3,06	5,68	1,97	2,69	2,13	4,18	2,49
Младшие подростки N = 155	9,21	2,14	5,30	1,88	2,64	2,18	4,00	2,17
Старшие подростки N = 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 ее 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.

Приложение 3

«Буллинг-структура»

1. Среди одноклассников у меня много друзей:

- А) да, я дружу со всеми;
- Б) у меня есть пару друзей;
- В) нет, я ни с кем не дружу;
- Г) мне бы хотелось дружить со всеми.

2. Для меня важна внешность окружающих:

- А) да, если человек мне не симпатичен, я не буду с ним общаться;
- Б) нет, главное, чтобы человек был интересен;
- В) я сам страдаю из-за своей внешности;
- Г) конечно, если человек не обладает хорошей внешностью, он не заслуживает ничего хорошего.

3. В моем классе есть ребята, которые мне не приятны:

- А) да, один или два;
- Б) нет, мне приятны все;
- В) мне все не нравятся;
- Г) да, но они не приятны всем в классе.

4. Мне кажется, что мои одноклассники лучше меня:

- А) да, во всем;
- Б) иногда;
- В) нет, на меня все равняются;
- Г) нет, я не чувствую себя хуже других.

5. Если мой одноклассник пришел в очках:

- А) буду общаться с ним так же как всегда;
- Б) буду смеяться над ним;
- В) перестану с ним общаться;
- Г) буду общаться только тогда, когда не видят другие ребята.

6. У меня очень дружный класс:

- А) да мы очень дружны;
- Б) нет, мы почти не общаемся;
- В) в основном да, если не считать некоторых;
- Г) у нас есть ребята, которые всех «задирают».

7. Я часто испытываю чувство одиночества и тревоги:

- А) да;

- Б) нет;
- В) иногда;
- Г) часто.

8. Если при мне обижают одноклассника, я чувствую:

- А) облегчение, хорошо, что меня это не касается;
- Б) несправедливость и заступаюсь за одноклассника;
- В) ничего не чувствую, наверняка он это заслужил;
- Г) мне нет до этого никакого дела.

9. Я бы хотел проводить больше времени с одноклассниками:

- А) да, но это бывает редко;
- Б) мы и так постоянно проводим свободное время вместе;
- В) нет, мне с ними не интересно;
- Г) нет, потому что некоторые ребята все портят.

10. Мне кажется, что мои одноклассники не хотят со мной общаться:

- А) да это так и мне это неприятно;
- Б) нет, со мной все дружат;
- В) да, но меня это устраивает;
- Г) это я не хочу с ними общаться.

11. У нас в классе есть пару ребят, на которых все равняются:

- А) да, я думаю, что я один из них;
- Б) да, но они этого не заслуживают;
- В) нет, у нас таких нет;
- Г) да, я тоже на них равняюсь.

12. Когда меня ругают, я испытываю чувство гнева:

- А) да;
- Б) нет;
- В) иногда;
- Г) часто.

13. В нашем классе есть несколько ребят, которых все боятся:

- А) да, они всех унижают, а иногда и бьют;
- Б) нет, у нас таких нет;
- В) я и сам из их числа – меня все боятся;
- Г) конечно, так и должно быть, это нормально.

14. Мне бы хотелось учиться в другом классе или школе:

- А) да, мне не нравится наш коллектив;
- Б) нет, меня все устраивает;
- В) иногда, после ссоры с одноклассниками;
- Г) нет, а вдруг там будет хуже.

15. Мне кажется, что с помощью силы можно решить любую проблему:

- А) да это самый действенный способ;
- Б) нет, лучше решать «мирным» путем;
- В) иногда без этого не обойтись;
- Г) все зависит от обстоятельств и от людей.

16. В моем классе есть один (несколько) человек, с которыми никто не дружит

- А) да и мне их жаль;
- Б) нет, мы все дружим;
- В) да, но они этого заслуживают;
- Г) я сам из их числа.

17. Мне кажется, что в нашем классе часто происходят акты насилия (обзывания, насмешки, обидные жесты или действия):

- А) да, постоянно ссоры и драки;
- Б) нет, у нас такого не бывает;
- В) почти нет, если не считать пару случаев;
- Г) конечно, так и должно быть.

18. Если я увижу драку между одноклассниками, то я:

- А) пройду мимо это меня не касается;
- Б) обязательно остановлюсь и посмотрю;
- В) сниму это все на телефон, и после размещу в интернете, пусть все увидят;
- Г) попытаюсь остановить драку и выяснить в чем дело.

19. Мне кажется, что в коллективе меня недооценивают:

- А) да;
- Б) нет;
- В) иногда;
- Г) часто.

20. По-моему педагоги в школе унижают и оскорбляют учащихся:

- А) да;
- Б) нет;
- В) иногда;
- Г) часто.

21. Если бы мой класс был на корабле, я бы стал:

- А) капитаном;
- Б) помощником капитана;
- В) обычным матросом;
- Г) юнгой.

22. Если у человека изъяны во внешности (бородавки, косоглазие, ожирение и др.):

- А) это повод для насмешек;
- Б) я с таким не буду общаться;
- В) меня это не беспокоит, буду общаться;
- Г) не буду общаться, чтобы не уронить свою репутацию.

23. Если при мне кто-то подвергается насмешкам:

- А) я буду поступать так же как все;
- Б) встану на его защиту;
- В) один из первых стану смеяться над ним;
- Г) ничего делать не буду, меня это не касается.

24. Я часто огорчаюсь, когда не пользуюсь успехом в классе:

- А) да, для меня это очень важно;
- Б) нет – мне все равно;
- В) я всегда пользуюсь успехом;
- Г) нет, я никогда не был успешен в классе.

25. Я нуждаюсь в поддержке одноклассников:

- А) да;
- Б) нет;
- В) иногда;
- Г) часто.

№	Инициатор	Помощник	Защитник	Жертва	Наблюдатель
1	А	Б	А	Б	Г
2	Г	А	Б	В	Б
3	Г	Г	Б	А	В
4	В	Г	В	Б	В
5	В	Б	А	А	Г
6	А	Б	Г	Г	Г
7	Б	В	Б	А	В
8	Г	В	Б	Г	А
9	Б	В	А	В	Г
10	Б	Г	Б	В	А
11	А	В	А	Б	Б
12	А	Г	В	В	Б
13	Б	Б	В	Г	А
14	Б	Б	В	Г	А
15	Г	А	Б	В	Г
16	Б	В	А	Г	В
17	Б	В	А	Г	В
18	Б	В	Г	А	Б
19	Б	А	Б	Г	В
20	Б	А	Б	Г	В
21	А	Б	А	Г	В
22	Г	А	В	В	Г
23	А	В	Б	Г	А
24	В	А	Б	Г	Б
25	В	Г	Б	В	А

За каждый совпавший ответ по отдельной шкале начисляется по баллу. Ответы на вопросы 13, 17 и 20 позволяют узнать о наличии насилия в классе, как со стороны учеников, так и педагогов.

**Определение уровня комфортности обучающихся
Методика Щурковой Н.Е. «Круги»**

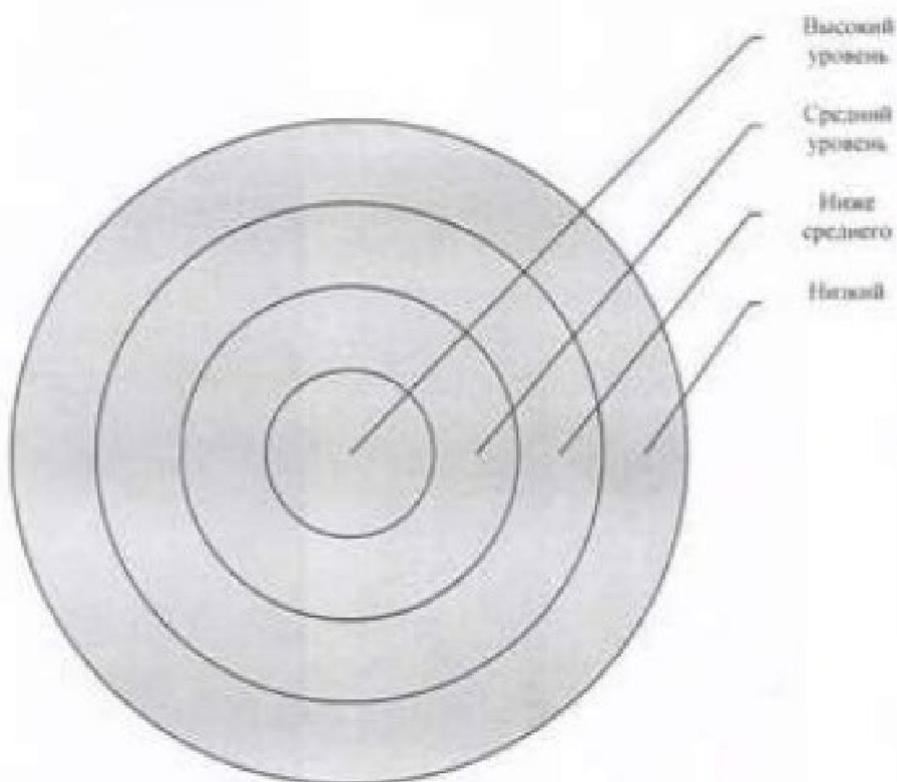
Инструкция. Эти круги помогают понять хорошо или плохо тебе в школе. Если тебе хорошо в школе, тебя никто не обижает, у тебя есть друзья, поставь свой значок (+) в центре кругов.

Если тебе в школе очень плохо, поставь свой значок в последнем круге. Если бывает по-разному, значок можно поставить во втором или третьем круге. Запомни, чем дальше от центра круга стоит значок, тем хуже тебе в школе. Оценка результатов. Считается число школьников, поставивших свои значки в зоне благополучия и неблагополучия.

«Зона благополучия» – 1 и 2 круг от центра.

«Зона неблагополучия» – 3 и 4 круги от центра.

Просчитывается процентное соотношение ребят по уровням комфортности: центр – высокий уровень комфортности; 2 круг – средний уровень; 3 круг – ниже среднего; 4 круг – низкий уровень комфортности.



Протокол фиксации случая школьной травли

Дата _____ Время _____

Педагог _____ Класс _____

Обучающиеся, вовлеченные в ситуацию травли

Детали инцидента

Предпринятые действия со стороны персонала образовательной организации

Тип буллинга

Физический буллинг		Кибербуллинг	
Порча личных вещей		Устрашение/запугивание	
Изоляция		Распространение информации, порочащей честь и достоинство (сплетни)	
Вербальный буллинг		Другое	

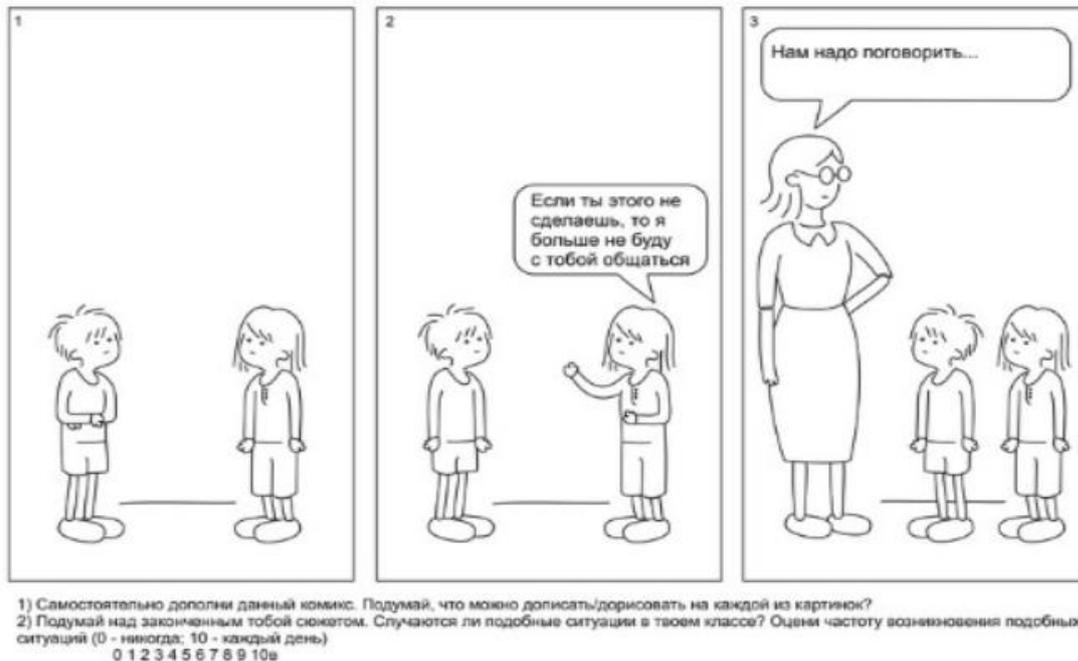
Краткое описание ситуации

Краткое описание предпринятых действий

Подпись _____ Дата _____

Приложение 6

Графические виньетки, изображающие проблемные ситуации. Эти виньетки – авторские работы Дарьи Ханолайнен. Дети вначале вписывают реплики в пустые окошечки и придумывают развитие дальнейшего сюжета в сложившейся ситуации. Далее анализируются заполненные виньетки и затем проводится глубинное интервью с детьми.



Приложение 7

Опросник «Smob» (Опрос проводится анонимно)

Дата (проставляет опрашивающий) _____
Школа (проставляет опрашивающий) _____
Класс (проставляет опрашивающий) _____
Приходилось ли тебе в последнее время сталкиваться с теми или иными из перечисленных ниже недружественных действий в отношении тебя? Если да – то поставь карандашом галочку в соответствующей клетке.

1. Твое общение

Другие не дают тебе свободно говорить

- 1 – Другие ребята мешают мне свободно говорить с кем-либо
- 2 – Другие ребята постоянно перебивают меня, когда я хочу что-то сказать
- 3 – Другие ребята никогда не дают мне слова
- 4 – Учитель не слушает меня или не дает мне высказаться

Другие оказывают на тебя давление

- 5 – Другие ребята кричат на меня
- 6 – Учитель кричит на меня
- 7 – Другие ребята постоянно критикуют все, что я говорю или делаю
- 8 – Учитель постоянно критикует мою работу
- 9 – Меня критикуют из-за моих родителей, из-за того, как я провожу свободное время или из-за моих увлечений
- 10 – Меня «доставляют» телефонными звонками
- 11 – Мне угрожают на словах

Другие отказывают тебе в общении

- 12 – Другие бросают на меня неприязненные взгляды или жестами, позами демонстрируют отвержение
- 13 – Другие делают мне какие-то намеки, но ничего не говорят напрямую
- 14 – Учитель не принимает в расчет мою готовность сотрудничать
- 15 – Другие ребята не хотят работать вместе со мной
- 16 – Бывают другие действия, препятствующие общению со мной

2. Другие отвергают тебя

- 17 – Другие ребята не разговаривают со мной.
- 18 – Другие ребята не хотят, чтобы я заговаривал с ними
- 19 – Другие ребята прогоняют меня с моего места
- 20 – Одни ребята запрещают другим разговаривать со мной
- 21 – Меня не принимают в игры
- 22 – Со мной обращаются как с пустым местом, как будто бы меня нет
- 23 – Мне присылали письменные угрозы
- 24 – Бывают другие формы исключения меня из общения

3. Другие заставляют тебя делать то, что тебе неприятно

- 25 – Я должен обслуживать других, делать за них домашние задания и т.п.

26 – Я должен отдавать вещи, которые принадлежат мне

27 – Бывают другие обидные для меня требования

4. Негативное восприятие другими

28 – Другие ребята плохо говорят обо мне за моей спиной

29 – Учитель плохо говорит обо мне

30 – Некоторые ребята выставляют меня на посмешище перед другими

31 – Учитель выставляют меня на посмешище перед другими.

32 – Другие ребята распространяют слухи или ложь обо мне

33 – Другие ребята говорят, что я глупый, что со мной не все в порядке

и т.п.

34 – Учитель говорит мне, что я глупый, неспособный и т.п.

35 – Кто-то передразнивает меня

36 – Кто-то плохо говорит о моей семье или родине (если я родом из другой страны)

37 – Кто-то смеется над мой внешностью или над моей одеждой

- 38 – Учитель оценивает меня несправедливо
- 39 – В мой адрес звучат ругательства или обидные прозвища
- 40 – Кто-то требует, чтобы я делал что-то, унижающее меня
- 41 – Кто-то по телефону надоедает мне или обижает меня
- 42 – Кто-то обижает или позорит меня в социальных сетях
- 43 – Иные нападки со стороны других

5. Насилие или угрозы насилия

- 44 – Учитель принуждает меня работать, даже когда я болею
- 45 – Кто-то из ребят угрожает мне физическим насилием
- 46 – Учитель угрожает мне физическим насилием (например, угрожает ударить)
- 47 – Кто-то из учеников толкает, пинает меня или иным образом физически притесняет меня
- 48 – Учитель допускает легкие формы насилия в отношении меня (например, толкает)
- 49 – Другие учащиеся (один или несколько человек) били меня/физически притесняли
- 50 – Меня ударил учитель
- 51 – Кто-то отбирает у меня вещи
- 52 – Кто-то отбирает у меня завтраки или другую еду
- 53 – Кто-то портит мои вещи (например, одежду, велосипед)
- 54 – Кто-то из ребят вымогает у меня деньги
- 55 – Иные формы насилия или угроз насилия

6. Я уступаю нападающим на меня (в силе, в споре, в умении найти подходящий ответ)

На вопросы 7-11 отвечай только в том случае, если ты ответил положительно хотя бы на один из предыдущих пунктов (1-55)

7. Как часто в отношении тебя совершаются действия, о которых ты прочитал выше? (выбери только один ответ)

- 56 – каждый день
- 57 – почти каждый день
- 58 – примерно один раз в неделю
- 59 – несколько раз в месяц
- 60 – реже, чем несколько раз в месяц
- 61 – никогда

8. Когда в отношении тебя начались подобные действия? (выбери только один ответ)

- 62 – больше двух лет назад
- 63 – больше одного года назад
- 64 – больше полугода назад
- 65 – меньше полугода назад
- 66 – больше двух месяцев назад
- 67 – меньше двух месяцев назад
- 68 – меньше одного месяца назад
- 69 – никогда

9. Кто совершал эти действия? (можно дать несколько ответов)

- 70 – со стороны одноклассников
- 71 – со стороны учеников из параллельных классов
- 72 – со стороны более старших школьников
- 73 – со стороны более младших школьников
- 74 – со стороны учителей
- 75 – со стороны руководства школы
- 76 – со стороны других людей
- 77 – ни с чьей стороны

**10. Сколько человек участвовало в этих действиях против тебя?
(только один ответ)**

- 78 – один
- 79 – от двух до четырех человек
- 80 – более четырех человек
- 81 – весь класс
- 82 – несколько

**11. К кому ты можешь обратиться, чтобы об этом поговорить?
(можно дать несколько ответов)**

- 83 – к другу/подруге или к друзьям/подругам
- 84 – к учителю/учительнице
- 85 – к старосте класса
- 86 – к нашему школьному психологу
- 87 – к директору школы
- 88 – к моим родителям
- 89 – к другим родственникам
- 90 – в центр психологической помощи
- 91 – в органы власти (комиссия по делам несовершеннолетних, управление по делам молодежи и т.п.)
- 92 – к другому человеку
- 93 – мне не к кому обратиться, но мне нужен такой человек
- 94 – мне не к кому обратиться, но мне никто и не нужен

Приложение 8

**Методика «Психологическая безопасность образовательной среды
школы» (автор И.А. Баева)**

Психологически безопасной образовательной средой можно считать такую, в которой большинство участников имеют положительное отношение к ней, высокий уровень удовлетворенности характеристиками школьной среды и защищенности от психологического насилия во взаимодействии.

Опросник состоит из трех частей:

I. Отношение к образовательной среде школы.

II. Значимые характеристики образовательной среды школы и удовлетворенность ими.

III. Защищенность от психологического насилия во взаимодействии.

Исследование может проводиться как индивидуально, так и в групповой форме.

Текст опросника для учителя

Уважаемый коллега!

Просим Вас принять участие в исследовании образовательной среды школы. Исследование проводится анонимно. Выберите один из вариантов ответа, наиболее соответствующий Вашему мнению, отметьте его знаком «+» или подчеркните.

1. Как Вы думаете, требует ли работа в Вашей школе постоянного совершенствования профессионального мастерства?

Да	Пожалуй, да	Не могу сказать	Пожалуй, нет	Нет
----	-------------	-----------------	--------------	-----

2. Обратите внимание на приведенную ниже шкалу: цифра «1» характеризует работу, которая очень не нравится; «9» – работу, которая очень нравится. Оцените свою работу от 1 до 9.

1								9
---	--	--	--	--	--	--	--	---

3. Собираетесь ли Вы в ближайшее время (1-2 года) перейти на другое место работы?

Да	Не могу сказать	Нет
----	-----------------	-----

4. Помогает ли Ваша работа развитию Ваших способностей?

Да	Пожалуй, да	Не могу сказать	Пожалуй, нет	Нет
----	-------------	-----------------	--------------	-----

5. Если бы представилась возможность, хотели бы Вы получить другую специальность и связать профессиональное развитие с ней?

Да	Не могу сказать	Нет
----	-----------------	-----

6. Какое настроение вызывает у Вас работа, которую Вы выполняете?

Обычно плохое	Чаще плохое, чем хорошее	Не влияет	Чаще хорошее, чем плохое	Обычно хорошее
---------------	--------------------------	-----------	--------------------------	----------------

7. Из перечисленных ниже характеристик школьной среды выберите только пять наиболее важных с Вашей точки зрения, и подчеркните их. Оцените все характеристики по 5-балльной системе.

Характеристики школьной среды	В какой степени Вы удовлетворены каждой из выбранных Вами характеристик				
	Совсем нет	В небольшой степени	Средне	В большой степени	В очень большой степени

	1	2	3	4	5
1. Взаимоотношения с учителями					
2. Взаимоотношения с учениками					
3. Возможность высказать свою точку зрения					
4. Уважительное отношение к себе					
5. Сохранение личного достоинства					
6. Возможность обратиться за помощью					
7. Возможность проявлять инициативу, активность					
8. Учет личных проблем и затруднений					

8. Считаете ли Вы свою работу интересной, увлекательной?

Да	Пожалуй, да	Не могу сказать	Пожалуй, нет	Нет
----	-------------	-----------------	--------------	-----

9. Насколько защищенным Вы чувствуете себя в школе от:

	Полностью не защищен	Скорее не защищен, чем защищен	Как сказать	Скорее защищен, чем не защищен	Полностью защищен
	1	2	3	4	5
1. Публичного унижения ,оскорблений:					
А) учениками					
Б) коллегами					
В) администрацией					
2. Угроз:					
А) учеников					
Б) коллег					
В) администрации					
3. Принуждения делать что-либо против Вашего желания:					
А) учениками					
Б) коллегами					
В) администрацией					
4. Игнорирования:					
А) учениками					
Б) коллегами					
В) администрацией					
5. Недоброжелательного отношения:					
А) учеников					

Б) коллег					
В) администра- ции					

10. Предположим, что по каким-то причинам Вы временно не работаете, вернулись бы вы на свое место работы?

Нет	Не знаю	Да
-----	---------	----

11. Каждый коллектив, хотя он и состоит из разных людей, имеет свой стиль в работе.

Прочитайте внимательно приведенные ниже мнения и ответьте, какое из них лучше всего характеризует особенности коллектива, в котором Вы работаете.

- 1) Работать нужно так, как работают в нашем коллективе.
- 2) Работать нужно лучше, чем работают в нашем коллективе.
- 3) Меня мало волнует, как работают в нашем коллективе.

Несколько вопросов о Вас самих:

Ваш пол: мужской _____ женский _____

Ваш возраст (полных лет): _____

Педагогический стаж работы в школе: _____

Текст опросника для ученика

Уважаемый ученик!

Просим Вас принять участие в исследовании образовательной среды школы. Исследование проводится анонимно.

Выберите один из вариантов ответа, наиболее соответствующий Вашему мнению, отметьте его знаком «+» или подчеркните.

1. Как Вы думаете, требует ли обучение в Вашей школе постоянного совершенствования Ваших возможностей?

Да	Пожалуй, да	Не могу сказать	Пожалуй, нет	Нет
----	-------------	-----------------	--------------	-----

2. Обратите внимание на приведенную ниже шкалу: цифра «1» характеризует школу, которая очень не нравится; «9» – работу, которая очень нравится. Оцените свою школу от 1 до 9.

1								9
---	--	--	--	--	--	--	--	---

3. Если бы переехали в другой район города, стали бы ездить на учебу в свою школу?

Нет	Не знаю	Да
-----	---------	----

4. Считаете ли Вы, что обучение в школе помогает развитию:

- а) Интеллектуальных способностей

Да	Пожалуй, да	Не могу сказать	Пожалуй, нет	Нет
----	-------------	-----------------	--------------	-----

б) Жизненных умений и навыков

Да	Пожалуй, да	Не могу сказать	Пожалуй, нет	Нет
----	-------------	-----------------	--------------	-----

5. Если бы пришлось выбирать из всех школ района, выбрали ли бы Вы свою?

Да	Не могу сказать	Нет
----	-----------------	-----

6. Какое настроение чаще всего бывает у Вас в школе?

Обычно плохое	Чаще плохое, чем хорошее	Не влияет	Чаще хорошее, чем плохое	Обычно хорошее
---------------	--------------------------	-----------	--------------------------	----------------

7. Из перечисленных ниже характеристик школьной среды выберите только пять наиболее важных с Вашей точки зрения, и подчеркните их. Оцените все характеристики по 5-балльной системе.

Характеристики школьной среды	В какой степени Вы удовлетворены каждой из выбранных Вами характеристик				
	Совсем нет	В небольшой степени	Средне	В большой степени	В очень большой степени
	1	2	3	4	5
1. Взаимоотношения с учителями					
2. Взаимоотношения с учениками					
3. Возможность высказать свою точку зрения					
4. Уважительное отношение к себе					
5. Сохранение личного достоинства					
6. Возможность обратиться за помощью					
7. Возможность проявлять инициативу, активность					
8. Учет личных проблем и затруднений					

8. Считаете ли Вы свое обучение в школе интересным?

Да	Пожалуй, да	Не могу сказать	Пожалуй, нет	Нет
----	-------------	-----------------	--------------	-----

9. Насколько защищенным Вы чувствуете себя в школе от:

	Полностью не защищен	Скорее не защищен, чем защищен	Как сказать	Скорее защищен, чем не защищен	Полностью защищен
	1	2	3	4	5

1. Публичного унижения ,оскорблений:					
А) одноклассниками					
Б) учителями					
2. Угроз:					
А) одноклассников					
Б) учителей					
3. Принуждения делать что-либо против Вашего желания:					
А) одноклассниками					
Б) учителями					
4. Игнорирования:					
А) одноклассниками					
Б) учителями					
5. Недоброжелательного отношения:					
А) одноклассников					
Б) учителей					

10. Предположим, что по каким-то причинам Вы долго не могли посещать школу, вернулись бы Вы на свое прежнее место учебы?

Нет	Не знаю	Да
-----	---------	----

Несколько вопросов о Вас самих:

Ваш пол: мужской _____ женский _____

Ваш возраст (полных лет): _____

Текст опросника для родителя

Уважаемый родитель!

Просим Вас принять участие в исследовании образовательной среды школы. Исследование проводится анонимно.

Выберите один из вариантов ответа, наиболее соответствующий Вашему мнению, отметьте его знаком «+» или подчеркните.

1. Считаете ли Вы, что обучение ребенка в данной школе помогает развитию его интеллектуальных способностей и жизненных умений?

Да	Пожалуй, да	Не могу сказать	Пожалуй, нет	Нет
----	-------------	-----------------	--------------	-----

2. Если бы пришлось выбирать из всех школ района, отправили бы Вы ребенка в свою?

Нет	Не знаю	Да
-----	---------	----

3. Обратите внимание на приведенную ниже шкалу: цифра «1» характеризует школу, которая очень не нравится; «9» – работу, которая очень нравится. Оцените школу, где учится Ваш ребенок.

1								9
---	--	--	--	--	--	--	--	---

4. Каждая школа имеет свой стиль в работе. Прочитайте внимательно приведенные ниже мнения и ответьте, какое из них лучше всего характеризует стиль Вашей школы.

- 1) Обучать и воспитывать нужно так, как это делают в нашей школе.
 - 2) Обучать и воспитывать нужно лучше, чем это делают в нашей школе.
 - 3) Меня не очень волнует, как обучают и воспитывают в нашей школе.
5. Какое настроение бывает у Вас, когда Вы посещаете школу, где учится Ваш ребенок?

Обычно плохое	Чаще плохое, чем хорошее	Не влияет	Чаще хорошее, чем плохое	Обычно хорошее
---------------	--------------------------	-----------	--------------------------	----------------

6. Если бы Вы переехали в другой район, стали бы Вы продолжать обучать ребенка в данной школе?

Нет	Не знаю	Да
-----	---------	----

7. Из перечисленных ниже характеристик школьной среды выберите только пять наиболее важных с Вашей точки зрения, и подчеркните их. Оцените все характеристики по 5-балльной системе.

Характеристики школьной среды	В какой степени Вы удовлетворены каждой из выбранных Вами характеристик				
	Совсем нет	В небольшой степени	Средне	В большой степени	В очень большой степени
	1	2	3	4	5
1. Взаимоотношения с учителями					
2. Взаимоотношения с учениками					
3. Возможность высказать свою точку зрения					
4. Уважительное отношение к себе					
5. Сохранение личного достоинства					
6. Возможность обратиться за помощью					
7. Возможность проявлять инициативу, активность					
8. Учет личных проблем и затруднений					

8. Насколько защищенным Вы чувствуете себя в школе от:

	Полностью не защищен	Скорее не защищен, чем защищен	Как сказать	Скорее защищен, чем не защищен	Полностью защищен
	1	2	3	4	5
1. Публичного унижения, оскорблений:					
А) администрацией					
Б) учителями					
2. Угроз:					
А) администрации					
Б) учителей					
3. Принуждения делать что-либо против Вашего желания:					
А) администрацией					
Б) учителями					
4. Игнорирования:					
А) администрацией					
Б) учителями					
5. Недоброжелательного отношения:					
А) администрации					
Б) учителей					

Несколько вопросов о Вас самих:

Ваш пол: мужской _____ женский _____

Ваш возраст (полных лет): _____

Отношение к образовательной среде школы.

Вариант 1. Вопросы построены таким образом, чтобы избежать социально желательных ответов.

Интерпретация ответов.

Опросник для учителей

№ вопроса	Позитивное отношение	Нейтральное отношение	Негативное отношение
1	Да; пожалуй, да	Не могу сказать	Нет; пожалуй, нет
2	7-9	4-6	1-3
3	Нет	Не могу сказать	Да
4	Да; пожалуй, да	Не могу сказать	Нет; пожалуй, нет
5	Нет	Не могу сказать	Да
6	Обычно хорошее; чаще хорошее, чем плохое	Не влияет	Обычно плохое; чаще плохое, чем хорошее
8	Да; пожалуй, да	Не могу сказать	Нет; пожалуй, нет
10	Да	Не знаю	Нет
11	1	3	2

Примечание. В таблицу внесены только те подпункты, которые отражают отношение к образовательной среде школы и учитываются при подсчете показателя отношения к образовательной среде.

Опросник для учеников

№ вопроса	Позитивное отношение	Нейтральное отношение	Негативное отношение
1	Да; пожалуй, да	Не могу сказать	Нет; пожалуй, нет
2	7-9	4-6	1-3
3	Да	Не знаю	Нет
4а	Да; пожалуй, да	Не могу сказать	Нет; пожалуй, нет
4б	Да; пожалуй, да	Не могу сказать	Нет; пожалуй, нет
5	Да	Не могу сказать	Нет
6	Обычно хорошее; чаще хорошее, чем плохое	Не влияет	Обычно плохое; чаще плохое, чем хорошее
8	Да; пожалуй, да	Не могу сказать	Нет; пожалуй, нет
10	Да	Не знаю	Нет

Опросник для родителей

№ вопроса	Позитивное отношение	Нейтральное отношение	Негативное отношение
1	Да; пожалуй, да	Не могу сказать	Нет; пожалуй, нет
2	Да	Не знаю	Нет
3	7-9	4-6	1-3
4	1	3	2
5	Обычно хорошее; чаще хорошее, чем плохое	Не влияет	Обычно плохое; чаще плохое, чем хорошее
6	Да	Не знаю	Нет

При обработке результатов количество позитивных, нейтральных и негативных ответов суммируется. Отношение к образовательной среде определяется большинством позитивных, нейтральных или негативных ответов.

Следует считать, что сочетание негативного и позитивного показателя определяются как нейтральное отношение. Например, на два вопроса даны негативные ответы, а на один – позитивный. Соответственно, один негативный и один позитивный ответы определяются как нейтральное, противоречивое отношение.

Вариант 2. Категория «отношение» может также рассматриваться в единстве трех компонентов: поведенческого (волевого), эмоционального и когнитивного (рационального).

Компоненты отношения к образовательной среде школы в оценках ее участников

Участники	Когнитивный компонент (номера вопросов)	Эмоциональный компонент (номера вопросов)	Поведенческий компонент (номера вопросов)
Учитель	1, 4, 11	2, 6, 8	3, 5, 10
Ученик	1, 4а, 4б	2, 6, 8	3, 5, 10
Родитель	1, 4	3, 5	2, 6

Примечание. Структура подсчета родительских оценок является достаточно полноценной в объеме два утверждения на один определяемый компонент.

Отношение к среде по каждому компоненту определяется следующими сочетаниями:

Позитивное отношение к образовательной среде школы; к этой категории относятся те сочетания, в которых положительные ответы даны на все три вопроса компонента или два положительных, а третий имеет любой другой знак:

+++; ++0; ++- (для учителей и учеников)
++; +0 (для родителей).

Нейтральное, противоречивое отношение к образовательной среде школы; эта категория включает в себя следующие случаи: на все три вопроса дан неопределенный ответ; ответы на два вопроса неопределенны, ответ на третий вопрос имеет любой знак; один ответ неопределенный, а два другие имеют разные знаки:

000; +00; -00; +-0 (для учителей и учеников);
00; +- (для родителей).

Негативное отношение к образовательной среде школы (сюда относятся сочетания, содержащие три отрицательных ответа или два отрицательных, а третий с любым другим знаком):

---; --0; --+ (для учителей и учеников);
- -; -0 (для родителей).

Ключ и обработка групповых результатов

Полученные результаты суммируются по каждому типу отношения к образовательной среде, затем вычисляется оценочный коэффициент по формуле:

$$Y = X_i \times 100\% / X_{ij}$$

X_i

X_{ij}

Y – первичный показатель (процент выбора по данному показателю).

Определение уровней отношения к ОС школы

Процент выборов по показателям: позитивное, нейтральное, негативное отношение к ОС школы	Уровень отношения к ОС школы
0-20	Низкий
21-40	Ниже среднего
41-60	Средний
61-80	Высокий
81-100	Очень высокий

Значимые характеристики образовательной среды школы и удовлетворенность ими.

Во второй части опросника для определения значимых характеристик были отобраны восемь наиболее используемых в описании социального компонента образовательной среды:

1. Взаимоотношения с учителями
2. Взаимоотношения с учениками
3. Возможность высказать свою точку зрения
4. Уважительное отношение к себе
5. Сохранение личного достоинства
6. Возможность обратиться за помощью
7. Возможность проявлять инициативу, активность
8. Учет личных проблем и затруднений

Вариант 1 использования опросника включает в себя оценку пяти наиболее значимых для испытуемых характеристик и удовлетворенность ими.

Вариант 2 включает в себя анализ удовлетворенности всеми характеристиками.

Ключ и обработка результатов

Количество баллов суммируется и делится на количество вопросов анкеты.

Определение уровней удовлетворенности характеристиками ОС школы

Суммарное число баллов	Уровень удовлетворенности характеристиками ОС школы
1-1,7	Низкий
1,8-2,5	Ниже среднего
2,6-3,3	Средний
3,4-4,1	Высокий
4,2-5	Очень высокий

Защищенность от психологического насилия во взаимодействии.

Защищенность от психологического насилия во взаимодействии рассматривается по следующим направлениям:

1. Защищенность от унижения / оскорблений;
2. Защищенность от угроз;
3. Защищенность от того, что заставят делать что-либо против желания (принуждение);
4. Защищенность от игнорирования (социальной изоляции);
5. Защищенность от недоброжелательного отношения (знак отношения).

Часть 3 опросника позволяет получить как общий уровень защищенности от психологического насилия во взаимодействии, так и частные показатели.

Вариант 1. Защищенность от психологического насилия во взаимодействии может определяться по каждой категории участников образовательной среды.

Вариант 2. Защищенность от психологического насилия в образовательной среде может определяться как единый суммарный показатель.

Ключ и обработка результатов.

Количество баллов суммируется и делится на количество подпунктов опросника (15 подпунктов для учителей, 10 – для учеников и родителей).

Определение уровней защищенности в ОС школы

Суммарное число баллов	Уровень защищенности от психологического насилия во взаимодействия
1-1,7	Низкий
1,8-2,5	Ниже среднего
2,6-3,3	Средний
3,4-4,1	Высокий
4,2-5	Очень высокий

Приложение 9

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.

Приложение 10

Алгоритм работы с жертвами и обидчиками

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

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

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 отписать все случившееся, предпочтительно отразить это в заявлении.

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)

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.

6) 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.

Учебное издание

Авторы-составители
Чурсинова О.В.
Ярошук А.А.

**БУЛЛИНГ В ШКОЛЕ:
ПРАКТИКА ОКАЗАНИЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
ПОСТРАДАВШИМ ДЕТЯМ**

Учебно-методическое пособие

Подписано в выпуск 20.12.21. Формат 60x84 1/16.
Гарнитура «Times New Roman Cyr».
Электронное издание. Уч. изд. 6,77. Усл. печ. 4,99 л.

Сверстано в СКИРО ПК и ПРО
355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 189А