

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ТРАВЛЮ В ШКОЛЕ

Кривцова С.В.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ БУЛЛИНГА:

Ученик подвергается буллингу, когда в течение времени по отношению к нему осуществляются агрессивные действия со стороны одного или нескольких лиц, он остро ее переживает, но по разным причинам не может ответить на агрессию (Д. Олвеус).

■ Четыре признака буллинга:

- Неравенство сил
- Агрессия
- Инциденты повторяются уже какое-то время
- Впечатлительность жертвы (острая эмоциональная реакция)

Почему нужно заниматься буллингом?

1. Описаны негативные последствия как непосредственные, так и отсроченные, для буллеров и жертв
2. Меняет школьный/классный климат
3. Негативно влияет на тех учеников, которые являются наблюдателями
4. Жертвы буллинга могут совершить суицид

Последствия для здоровья жертв

<i>Симптомы</i>	<i>Не жертвы</i>	<i>Жертвы</i>
■ Головная боль	6%	23%
■ Нарушенный сон	23%	42%
■ Абдоминальные боли		
■ в животе	9%	20%
■ Чувство нагруженности	9%	17%
■ Тревога	10%	28%
■ Чувство, что я несчастен	6%	23%
■ Депрессия сст	16%	49%
■ Тяжелая депрессия	2%	16%

Одновременно индикаторами буллинга могут быть следующие психосоматические нарушения

- проблемы с концентрацией внимания,
- подавленность, угнетенное состояние),
- раздражительность,
- чувство неуверенности,
- повышенная чувствительность,
- кошмары,
- боли в желудке,
- усталость,
- отсутствие аппетита,
- бедность социальных контактов,
- симптомы страха, например, давление в области груди,
- приступы потливости,
- боли в спине, в затылке, в мышцах,
- нарушение сна.

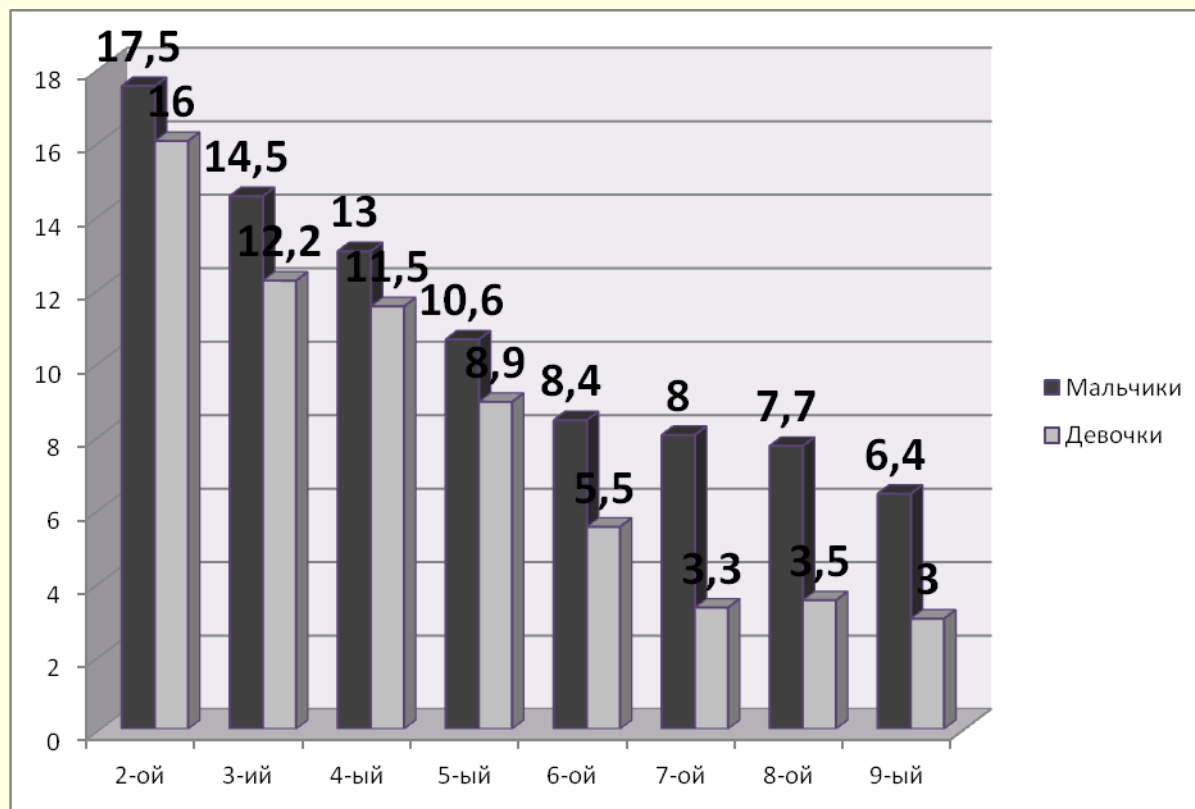
Анкета для изучения буллинга

У нас в классе:

- *Сплетничают о ком-то, распространяют ложную или непроверенную информацию*
- *Демонстрируют свое презрение с помощью жестов или взглядов*
- *Смеются над кем-то, плохо отзываются*
- *За чьей-то спиной плохо говорят об этом человеке*
- *Регулярно прячут или портят чьи-то вещи (школьные принадлежности, велосипед ...)*
- *Кого-то всегда оставляют в стороне, не принимают в игры, не приглашают на дни рождения и т.д.*

Больше всего жертв буллинга в младших классах

Процент жертв буллинга по классам



Факторы, способствующие буллингу в школе

- отсутствие контроля за поведением на переменах;
- позиция безразличия в отношении насилия со стороны сверстников;
- равнодушие как установка педагогов

Что делать? (3 уровня работы)

1. Изменить правила школы в отношении случаев буллинга и неуклонно выполнять принятые правила. **Принцип: Ни один случай буллинга не остается безнаказанным**
2. Научить педагогов, прежде всего, классных руководителей, программам работы со случаями буллинга в классе. **Принцип: Раннее вмешательство предпочтительно**
3. Включить в план работы психолога систематическую работу с жертвами буллинга и их родителями. **Принцип: Ученик не должен остаться один на один с насилием**

Действия учителей

- **Не игнорировать, не преуменьшать значение**
- Если в школе пришли к общему пониманию и соглашению о том, что буллинг является проявлением насилия, то тогда даже у тех, кто не является прямыми участниками, повышается восприимчивость к ситуациям буллинга и появляется способность адекватно реагировать.

Действия учителей

- **Занять позицию**
- Если учителю стало известно о случае буллинга, или он стал свидетелем такого случая, он должен занять ясную и недвусмысленную позицию и попытаться добиться того, чтобы по меньшей мере «наблюдатели», а по возможности и сам буллер также изменили свою позицию в отношении происходящего, а также объяснить им, каковы психологические последствия для жертвы в этой ситуации.

Действия учителей

- **Разговор с классом**
- Обсудить с ребятами в классе случай буллинга. Такой разговор лишит ситуацию насилия покрыва «тайны», сделает ее явной для всех, поможет разрешить конфликтную ситуацию, вместе обсудить имеющиеся правила против буллинга или выработать новые. При этом активно используется потенциал тех школьников, которые ведут себя позитивно.
- **Проинформировать педагогический коллектив**
- Педагогический коллектив должен знать о случае буллинга и взять ситуацию под контроль. В особо трудных случаях необходимо обратиться за помощью извне, например, в комиссию по делам несовершеннолетних, центр психологического консультирования, в Совет отцов, в церковь и т.д.

Действия учителя

- **Пригласить родителей для беседы**
- Если буллинг имеет место в начальной школе, то особенно важно как можно раньше привлечь родителей, обсудить с ним, какие есть (или могут быть) тревожные сигналы, свидетельствующие о буллинге, и какими могут и должны быть стратегии реагирования.
- **Программа шефства**
- Система шефства старших школьников над младшими создает коммуникативное пространство, способствующее более быстрому обнаружению случаев буллинга и привлечению шефов к разрешению таких ситуаций.

Действия на уровне школы

I. Повышение уровня коммуникативной культуры в школе: учить всех, как обходиться с буллингом (улучшать взаимодействие между учащимися и взрослыми в школе)

- Повышение квалификации администрации школы по вопросу предотвращения буллинга. В школе должны быть разработаны правила поведения для всех учеников, столкнувшихся с буллингом: что делать, куда идти, кому и в какой форме заявить. *Заявление о факте провокации, оскорбления, физического насилия, вымогательства, угроз и т.д. должно быть сделано обязательно. В школе также создается Антибуллинговый комитет/ Этический комитет, Совет Отцов, Совет справедливости и т.п.*
- Повышение квалификации администрации по созданию позитивной школьной атмосферы

Действия на уровне школы

II. Совершенствование компетенций противодействия властолюбивому поведению у педагогического и технического персонала школы

- Учителя должны уметь распознавать потенциальных жертв буллинга и быть бдительными.
- Учащиеся, которые подвергаются агрессии, должны иметь право рассчитывать на поддержку со стороны учителей, когда речь идет о буллинге.
- Учителя должны научиться распознавать властолюбцев и отличать степень выраженности агрессивного поведения (злостный ли агрессор этот ученик).
- Учителя должны научиться конструктивно конфронттировать с агрессией.

Действия на уровне школы

- Учителя должны опираться на созданную в школе систему противодействия, в том числе антибуллинговый комитет и другие структуры, оказывающие экстренное противодействие в ситуации агрессии среди детей.
- Учителя должны знать, какие факторы классной атмосферы способствуют буллингу.

-
- Обучение персонала проводится систематически в форме тренингов.

Они предназначены для всех взрослых, находящихся в зоне возможных конфликтов: от водителя автобуса, охранника, уборщицы до родителей, учителей и администрации.

III. Формирование у учащихся конструктивного поведения на случай буллинга в их адрес

Дети должны уметь и быть готовы:

- рассказать о случае буллинга своим родителям, либо взрослым, которым они доверяют, например, учителю, воспитателю, руководителю студии и т.п.;
- вести себя уверенно;
- искать друзей среди сверстников и одноклассников;
- избегать ситуаций, в которых возможен буллинг;
- заниматься методично и последовательно восстановлением своей самооценки с помощью специалиста, если нужно;
- быть настойчивым и задиристым (хотя бы внешне);
- не надеяться (мечтать) отомстить с помощью еще большей жестокости и не применять оружие;
- учиться использовать юмор - самое мощное оружие против вербальной агрессии.

Методика «Без обвинений»

(No blame - approach)

- Важные предпосылки применения метода:
- Участвующие в процедуре «Без обвинений» дети, по возможности, не должны находиться в зависимости от проводящих ее учителей. Поэтому мы рекомендуем приглашать для проведения этого метода специалистов со стороны, например, социальных работников, школьных психологов или даже руководство школы.
- Чтобы помочь жертве создается группа помощников. Совместно с этими «избранными» ребятами осуществляется поиск персональных предложений – решений по прекращению моббинга.

■ Основное послание: «У меня есть большая проблема в связи с тем, что одному из учеников (учениц) нашего класса приходится сейчас очень плохо. Я не могу самостоятельно справиться с этой проблемой! Мне нужна помощь, и я обращаюсь за этой помощью к вам!»

Подготовка

- Первый разговор с жертвой (см. ниже «Основные вопросы для интервью»)
- Разговор с родителями жертвы
- Информирование и подготовка учителей

Проведение

- Встреча с группой помощников
- Объяснить, в чем проблема (моя проблема), **никого не обвинять**
- **не дискутировать по поводу прошлого**
- **никого не наказывать**, а вместе взять на себя ответственность за происходящее
- что может сделать каждый человек из группы? **Никаких обещаний!**
- Вы сможете это сделать! передать ответственность группе.

-
- **Второй разговор с жертвой** примерно через неделю
 - **Последующие беседы с каждым из членов группы;** возможно, повторные беседы – индивидуальные или с группой
 - **Заключительный праздник,** возможно, даже с вручением диплома – примерно через 2 месяца.

1. Первый разговор с жертвой

- Интервью с жертвой (см. ниже текст интервью)
- Объяснить цель: исследовать, что произошло, кто в этом участвовал, а также кто может оказать поддержку.
- Серьезно отнестись к состоянию жертвы, ее страхам, постараться снизить уровень страха и тревоги.
- Не встречаться с группой помощников без согласия жертвы!

Случай Эвелины

6 лет назад Эва вместе с родителями переехала из Баку в Московскую область. С тех пор она посещает здесь школу вместе с другими детьми. Она без акцента говорит на русском, у нее есть подруги. Но в последнее время она чувствует, что две девочки, которых она считала своими основными подругами, начали все больше сторониться ее. Они почти перестали разговаривать с ней и стали бросать в ее сторону упрекающие и обесценивающие взгляды. Они также постоянно комментируют и критикуют ее одежду. Кроме того, она все хуже чувствует себя на занятиях в школьном спортклубе, где кроме тренерши никто из девочек с ней не разговаривает. Во время автобусных поездок никто из класса не садится рядом с ней, а если она сама пытается подсесть к кому-то из своих подруг, они заявляют, что место занято. Эва страдает от чувства неуверенности в себе и не может последовать совету родителей вести себя тверже и защищаться от нападок.

Ее не покидает чувство: что бы она ни делала, все будет неправильно.

Ситуация для Эвы обострилась, когда перед совместной поездкой класса девочки объявили ей, что если она примет участие в этом мероприятии, то ей «будет хуже». Она попыталась взять освобождение от занятий на это время, но родители не поддержали ее. Теперь она все чаще думает о том, что лучше было ей вообще не жить, она полна страха и отчаяния.



Эвелина решила рассказать о своей проблеме классной руководительнице. Та отвела девочку к школьному психологу С.И.

С.И. попросила девочку рассказать о своей ситуации в классе и в спортклубе (история буллинга). Вместе они подумали о том, при каких условиях Эвелина все же сможет принять участие в коллективной поездке класса. С.И. рассказала Эве, как проводится процедура методики «Без обвинений». Эва очень боится, что ее ситуация в классе может еще больше ухудшиться. В качестве следующего шага С.И. решает провести беседу с родителями Эвы.



2. Разговор с родителями жертвы

- Понять позицию родителей
- Войти в доверительные отношения с родителями (получить их разрешение на применение методики)
- Рассказать о методе «Без обвинений» и его возможностях

Пример:

Родители Эвы тоже страдают. Поэтому они очень благодарны, что С.И. и классный руководитель пригласили их на беседу. Они говорят, что отчаялись и не верят, что ситуация может измениться к лучшему. Их очень беспокоит также то, что успеваемость Эвелины становится все хуже. С.И. рассказывает им о возможностях методики и пытается заручиться доверием родителей. Родители также считают важным, чтобы Эвы приняла участие в коллективной поездке класса. По окончании беседы они выражают согласие с планом намеченных С.И. мероприятий.

3. Подготовка и информирование других

- Информирование других учителей
- Формирование группы примерно из 6 человек, в которую входят как буллеры, так и нейтральные ребята – мальчики и девочки!
- Планирование мероприятий
- **Пример:** Школьный психолог С.И. и классный руководитель информируют о происходящем всех учителей, ведущих занятия в классе Эвы. С.И. вместе с классным руководителем формируют группу помощников. В нее входят обе зачинщицы буллинга Клавдия и Ирина, две «нейтральных» девочки, обладающие хорошей социальной компетентностью, Светлана и Наташа, и два никак не вовлеченных в ситуацию буллинга мальчика Николай и Денис.

4. Встреча с группой ПОМОЩНИКОВ

- Основное послание: *«У меня есть большая проблема в связи с тем, что одному из учеников (учениц) нашего класса приходится сейчас очень плохо. Я не могу самостоятельно справиться с этой проблемой! Мне нужна помощь, и я обращаюсь за этой помощью к вам!»*
- Установка:
- Объяснить, в чем проблема (моя проблема), **никого не обвинять**
- **не дискутировать по поводу прошлого**
- **никого не наказывать**, а вместе взять на себя ответственность за происходящее
- что может сделать каждый человек из группы? **Никаких обещаний!**
- Вы сможете это сделать! передать ответственность группе.
- Провести повторный разговор примерно через неделю



- *На следующее утро классный руководитель объявил ребятам, вошедшим в группу помощников, о том, что после уроков их ждет групповое занятие с психологом С.И. приветствует собравшихся шестерых ребят и говорит им о том, что она сильно обеспокоена в связи с тем, что одной девочке из их класса приходится так плохо, что она даже собирается отказаться от общей поездки. Ребята сразу же спрашивают, не об Эве ли идет речь! С.И. подтверждает их предположение и сообщает о том, что Эва на протяжении вот уже нескольких недель почти не может спать из-за того, что чувствует всеобщее отвержение ее классом. С.И.: «Я не могу самостоятельно разрешить эту проблему, поэтому мне нужна ваша помощь, чтобы как можно быстрее сделать так, чтобы Эва почувствовала себя лучше». С.И. объясняет ребятам, в чем состоит ее основная установка (см. выше) в этой групповой работе. Клавдия и Ирина снова и снова пытаются защищаться, не соглашаясь с тем, что дело зашло так далеко.*

- Психолог С.И. последовательно проводит позицию: речь не идет о поиске виноватых или о том, чтобы «ворошить прошлое», речь идет о поиске путей выхода. Светлана и Наташа предлагают, что они начнут заботиться о Елене на переменах или на групповых занятиях. Николай и Денис берут на себя заботу о том, чтобы кто-нибудь из мальчиков не начал внезапно атаковать Эву. Ирина и Клавдия сначала уведомляют С.И., что они не собираются становиться лучшими подругами Эвы. Затем Ира говорит, что собирается перестать сплетничать об Эве за ее спиной с другими девочками. Клавдия решает, что постарается в ближайшие недели пореже попадаться Эве на глаза, но если они все же встретятся где-то, то она будет здороваться с ней. С.И. записывает все предложения ребят и говорит им о том, что через неделю она снова будет беседовать с ними, чтобы узнать, каких успехов они добились в реализации своих инициатив. С.И. также коротко встречается с Эвой, чтобы сообщить ей о том, что шесть помощников собираются что-то предпринять, чтобы помочь ей. Она также договаривается с нею о проведении следующей встречи через неделю.

5. Второй разговор с жертвой

- Узнать, какие произошли перемены, и какое сейчас самочувствие
Еще раз проверить, какие возможности влияния на ситуацию есть у жертвы

- *Эва* рассказала о том, что ездила в поездку с классом. Перед этим она почти не спала, но день, несмотря на усталость, прошел хорошо. Она очень рада также, что на переменах Наташа и Светлана несколько раз заговаривали с ней и даже предложили ей что-то из своих завтраков. Если на уроках ребята разбивались на группы, то она видела, что ее выбирают в последнюю очередь. Но два раза учительница помещала ее в группу, где были Николай и Денис, и все проходило хорошо. Она гордится тем, что все-таки приняла участие в поездке класса и что там даже делилась с ребятами каким-то мелочами из еды или своей жевательной резинкой. Она собирается также начать активнее общаться с ребятами из параллельного класса, с которыми у нее до сих пор не было никаких проблем. А если ситуация опять станет хуже, то она знает, что теперь всегда может обратиться за помощью к классному руководителю или к психологу С.И.



6. Индивидуальные беседы с каждым членом группы помощников

Через неделю проводятся индивидуальные беседы со всеми членами группы:

- Как у тебя прошла эта неделя?
- Что тебе удалось сделать из того, что запланировал?
- Как ты думаешь, как себя сейчас чувствует ... (имя жертвы)?
- Что ты можешь сказать о других помощниках из группы?
- Какие у тебя еще есть наблюдения касательно данной ситуации?
- Что можно было бы еще улучшить?
- Хочешь ли ты продолжать участие в этой акции и дальше?

Если видно, что никаких позитивных изменений не произошло, через неделю снова провести индивидуальные беседы.

Если видны успехи, повторить встречи через 6 недель для подведения итогов и проведения заключительного праздника.



- *С.И. проводит со всеми членами группы индивидуальные беседы, беря за основу приведенные выше вопросы. У Николая и Дениса сложилось впечатление, что они не внесли никакого активного вклада в развитие ситуации, и поэтому чувствовали себя бесполезными. С. И. еще раз напомнила им о том, какую важную функцию они выполняют, оберегая Эву в среде других мальчиков. Клавдия вела себя в беседе очень неуверенно и была немногословной. Выяснилось, что ее мучают угрызения совести, поскольку до начала акции она неоднократно отнимала у Эвы ее школьные принадлежности. Она решила написать Эве небольшое письмо с извинениями, а также купить для нее новые ластик, линейку и карандаши. Ирина недовольна собой, поскольку так и не смогла удержаться от сплетен. С.И. обсудила с ней возможные стратегии прекращения подобного поведения и предложила ей встретиться по этому поводу через две недели. Света и Наташа с радостью поделились своими успехами и сказали, что только сейчас по-настоящему узнали Эву. В выходные они наметили втроем походить по магазинам.*

7. Подведение итогов и праздник

- Вместе с группой посмотреть, что произошло за последнюю неделю.
- Вместе с группой отметить успехи (например, чаепитием, выдачей диплома)

- *Через 6 недель: С.И. узнала от Эвы, ее родителей и классного руководителя, что девочке стало значительно лучше. Теперь Эва уже может вполне представить себе поездку по Золотому кольцу и надеется, что будет жить в одной комнате с Наташей и Светой. Незадолго до начала летних каникул С.И. еще раз встретилась с группой помощников, чтобы подвести итоги. Было организовано праздничное чаепитие и каждому выданы дипломы в качестве признания их вкладов в урегулирование ситуации.*

8. Поддержание контакта с семьей жертвы и учителем

- Через некоторое время снова осведомиться о том, сохраняются ли достигнутые изменения.
- Предложить жертве и ее семье при необходимости обращаться за помощью.

- *В начале следующего учебного года психолог С.И. возобновила контакты с семьей Эвы и ее новой классной руководительницей и с интервалом примерно в месяц регулярно спрашивала их о том, как чувствует себя девочка. Все знали, что при необходимости они всегда могут обратиться к С.И. Новая классная руководительница была благодарна С.И. за то, что та помогла ей распределить девочек по группам для проживания на территории осеннего лагеря.*

Основные вопросы для интервью во время первой встречи с жертвой

Цель этой беседы в том, чтобы выяснить, что происходит, кто участвует в травле, а также с кем, возможно, у жертвы еще есть хорошие отношения и каковы собственные ресурсы жертвы по урегулированию ситуации. На основе информации, полученной в этой беседе, впоследствии специалист (например, социальный работник), применяющий метод No Blame Approach, вместе с классным руководителем формирует группу помощников.

Вопросы интервью:

- Сколько времени уже длится эта ситуация?
- Что тебе пришлось пережить? В какой форме осуществлялись притеснения? Что конкретно происходило? Что тебя больше всего задевало / ранило?
- Кто в этом участвовал?
- Как эти нападки повлияли на тебя? Что ты ощущал?
- Какой была твоя жизнь в это время?
- Пытался ли ты что-то против этого предпринять? Что и когда?
- Как обстояли дела с аппетитом, сном, сновидениями, здоровьем и т.д.?

- Оцени степень своего отчаяния (чувства безнадежности ситуации, своей беспомощности): 0 --- 5 --- 10
- Какова степень твоей уверенности в себе / веры в лучшее: 0 --- 5 --- 10
- Думал ли ты о том, что больше не можешь это выдерживать? Какие мысли у тебя были о том, что ты мог бы в этой ситуации сделать?
- Чего бы ты хотел (твое желание)? По каким признакам ты мог бы определить, что тебе стало лучше?
- Что должно было бы произойти, чтобы в школе, в гардеробе, в классе, на переменах, по дороге в школу тебе стало лучше?
- Как ты думаешь, что ты сам мог бы сделать, чтобы изменить свою ситуацию к лучшему?
- Есть ли еще что-то важное, о чем ты хотел бы сказать?

Спасибо за внимание!

