*Примечание: данную информацию можно использовать для родительского собрания.*

**План**

1. Вводное слово
2. Определение буллинга, особенности
3. Профилактика
4. Заключение

1. Тра́вля (жарг. Бу́ллинг — [англ.](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2590%25D0%25BD%25D0%25B3%25D0%25BB%25D0%25B8%25D0%25B9%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B8%25D0%25B9_%25D1%258F%25D0%25B7%25D1%258B%25D0%25BA) Bullying) — агрессивное преследование одного из членов коллектива (особенно коллектива школьников и студентов, но также и коллег) со стороны другого члена коллектива. Травлю организует один (лидер), иногда с сообщниками, а большинство остаются свидетелями. При травле жертва оказывается не в состоянии защитить себя от нападок, таким образом, травля отличается от конфликта, где силы сторон примерно равны. Травля может быть и в физической, и в психологической форме.

Буллинг – это не ссоры и драки, в которых участвуют школьники, обладающие одинаковым авторитетом. Буллинг не бывает справедливым, так как «сильный» получает «удовольствие» от нанесенного ущерба (материального и морального) «слабому».

С травлей вы все сталкивались неоднократно. К сожалению, классы, где кого-то травят встречаются чаще, чем классы, в которых все живут дружно. Давайте подумаем, что это такое? В чем проявляется травля?

Когда кого-то постоянно обижают, оскорбляют, с кем-то не здороваются и отказываются сидеть и стоять рядом, когда отнимают, прячут, портят чьи-то вещи, когда кого-то толкают, бьют, унижают, угрожают  – это называется травля.

Представьте себе несколько мальчиков отняли у одного шапку и кидают друг другу, а он мечется между ними и не может ее поймать. Они «просто играют»? Может быть, если тот, чья шапка тоже весело смеется. Если сегодня кидают его шапку, а завтра – другого мальчика. Если поиграв в шапку, они пойдут дальше все вместе, весело болтая.

Но что, если все иначе?

Если всем весело, а тому, чья шапка – вовсе нет? Потому что он знает, что сегодня и вчера и завтра будут бросать именно его шапку, или другую его вещь. Потому что они не просто кидают – они смеются над ним и говорят обидные слова. Потому что потом они швырнут шапку и пойдут дальше вместе, давая понять – что он не с ними.

Мы все знаем и чувствуем разницу между игрой и травлей. В игре весело должно быть **всем**. В игру **все** вступают добровольно. В игре роли меняются: сегодня ты водишь, завтра я.

При травле удовольствие получают не от того, что ловко бросают и ловят предмет. Все удовольствие в издевательстве над человеком, в веселье по поводу его бессилия, его злости, в наблюдении за тем, как он мечется в кругу громко хохочущих ребят, едва сдерживая слезы. Очень гадкое удовольствие, недостойное хорошего человека.

А вот девочки сделали очень обидную картинку из фото одноклассницы и отправляют ей ссылку. А под картинкой – комментарии, в которых все стараются задеть ее посильнее.

Мы все знаем, что издеваться над людьми плохо. Как же так, может эти девочки не знают? Или они очень плохие люди?

На самом деле они конечно же знают, что это плохо. Поэтому и говорят: «Мы просто шутим»,  «Мы просто ее не любим», «Она нас бесит». Они хотят верить, что они – хорошие, это тот, кого они обижают – «такой». Сам виноват.

Когда кого-то травят, всегда кажется, что на это есть причина. Он (она) же такой (такая). (Вспомните мультфильм «Гадкий утенок» — за что его не принимали на птичьем дворе? – … он не такой, как все)

Так и у людей. Какой такой? На самом деле, неважно. Слишком умный, слишком глупый, слишком толстый, слишком худой, слишком странный, слишком обыкновенный, так одет, сяк одет, тем увлекается, этим занимается. Да какая разница. Что-нибудь да найдется. Потому что дело не в том, кого травят, не в его качествах и особенностях. Если бы это было так, то было бы одно и то же во всех ситуациях: скажем, всегда травят толстых или двоечников. Но есть множество полных ребят, которых не трогают. И есть очень стройные, над которыми издеваются.  
Есть двоечники, с которыми все дружат, и есть отличники, которым не дают прохода. Нет никаких особых, специальных качеств, которые заставляют травить человека. И нет никаких качеств, которые бы точно от травли спасали. Травля не связана с конкретными людьми. Травля – это плохое правило, которое завелось у группы. Если в классе принято травить, то травить могут кого угодно и за что угодно. А если нельзя, то очень разные дети могут в нем жить дружно и спокойно. Когда в классе или в любой другой группе возникает травля, это очень плохо.

Травля – это болезнь. Бывают такие болезни, которые поражают не людей, а группы, классы, компании. Если человек не моет руки, он может подхватить инфекцию и заболеть. А если группа не следит за чистотой отношений, она тоже может заболеть — насилием.

2.Буллинг (от англ. Bullying) — травля одного человека другим,  агрессивное преследование одного ребенка другими детьми. Проявляется во всех возрастных и социальных группах. В сложных случаях может принять некоторые черты групповой преступности.

***Буллинг***(bullying,от англ. Bully – хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник) – длительный процесс сознательного жестокого отношения, физического, словесного и (или) психологического преследования со стороны одного или группы детей к другому ребенку (другим детям).

Многочисленные исследования доказывают, что буллинг имеет очень тяжелые последствия для становления личности и дальнейшей судьбы всех участников этой ситуации – и буллеров (преследователей), и жертв, и зрителей. Пострадавшие чаще всего испытывают стыд и неуверенность в себе, но предпочитают не сообщать об издевательствах.

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.

**Главные компоненты буллинга**

1. Это агрессивное и негативное поведение.
2. Оно осуществляется регулярно.
3. Оно происходит в отношениях, участники которых обладают неодинаковой властью.
4. Это поведение является умышленным.

**Участники буллинга**

В ситуации травли всегда есть:

*"Агрессор" –*человек, который преследует и запугивает жертву.

"*Жертва*"– человек, который подвергается агрессии.

"*Защитник*" – человек, находящийся на стороне жертвы и пытающийся оградить её от агрессии.

*«Агрессята»* - люди, участвующие в травле, начатой агрессором.

"*Сторонники*" – люди, находящиеся на стороне агрессора, непосредственно не участвующий в издевательствах, но и не препятствующий им.

*"Наблюдатель"* – человек, знающий о деталях агрессивного взаимодействия, издевательств, но соблюдающий нейтралитет.

**АГРЕССОР –**он же зачинщик, преследователь. Их может быть несколько, а может быть один зазывала. Именно является триггером для запуска процесса травли. Какова его цель и мотивы?***Самые частые цели – это заявление о себе, добыча авторитета, попытка самоутвердиться***. ***Эти цели достигаются не столько самой травлей, сколько удачными провокациями.***Если они удались, агрессор победил, получил свое. И окружающие это видят. Но несмотря на победу и полученный авторитет (авторитет ли?) – помимо потери способности к сопереживанию, агрессоры также разучиваются иным способам поведения, что в будущем скажется на их взаимодействии с людьми (опять же, как и упоминалось, в другой группе они уже могут и не быть агрессорами, но как вести себя иначе они уже не знают).

**ЖЕРТВА** – он же изгой. Как правило может выбраться либо случайно, после конкретного случая (например, из-за него проиграли в футбол, или учитель поставил всем двойки), либо по социальному признаку – любимчик учителей, двоечник или круглый отличник, физически слабый и неуверенный в себе, конформист. Но не всегда жертва – это «слабак». ***Чаще это именно тот, кто реагирует на провокации и не может правильно выйти из ситуации.***

**НАБЛЮДАТЕЛИ** – это остальные участники группы. Несмотря на то, что не принимают активного участия в происходящем, тем не менее им «приходится» принимать на себя роль. Те, кто хотят занять «верхушку» общества, рядом с победителем – становятся его последователями. Иногда, гораздо реже, появляются те, которые либо активно либо пассивно стараются встать на защиту – их главными мотивами являются совесть, чувство справедливости и эмпатия. Но обычно, преобладающее большинство – это свидетели. Они не принимают ничью сторону, не вмешиваются в процесс. Они лишь смотрят на то, как травят человека.***Их нельзя обвинить в этом, ведь их мотивами также могут являться обычные человеческие чувства – страх попасть под удар, неуверенность в своих силах, довольствование своим текущим положением в группе.*** Тем не менее они часто испытывают угрызения совести, а в будущем сожалеют о своем бездействии.

**Повод для травли может быть совершенно любой. Чаще всего жертвами становятся дети:**

* с физическими недостатками или особенностями развития (сниженный слух или зрение, ДЦП и др.);
* неуверенные в себе, замкнутые, с повышенной тревожностью и низкой самооценкой;
* с особенностями внешности (веснушки, полнота/худоба и др.);
* с низким интеллектом и проблемами в учебе;
* «любимчики» учителей или, наоборот, изгои.

**Последствиями для жертвы травли могут быть:**

* трудности в учебе;
* невозможность сосредоточиться из-за постоянного стресса;
* постоянные пропуски занятий, так как идти в школу страшно и находиться там мучительно;
* устойчиво сниженная самооценка, неверие в свои силы, искаженный образ себя как «ущербного», «не такого, как надо»;
* тревожные расстройства, в том числе стойкие и тяжелые формы;
* депрессивные расстройства, в том числе стойкие и тяжелые формы;
* социальные неврозы, социофобия, сложности с общением, с завязыванием и поддержанием социальных связей;
* психосоматические (обусловленные стрессом) заболевания;
* суицидальные мысли и попытки.

Буллинг оставляет глубокий след в жизни жертв и отражается на эмоциональном и социальном развитии, на школьной адаптации, может иметь тяжелые психологические последствия. Дети, которые подверглись травле, получают тяжелую психологическую травму. Не имеет значения, какой буллинг имел место – физический или психологический. Даже через много лет на тренингах люди, вспоминая, как их травили в школе, часто плачут и рассказывают о своих очень болезненных переживаниях. Это одна из самых сильных эмоциональных травм для ребенка. Поэтому ребенку необходимо оказывать помощь.

Буллинг оказывает влияние не только на жертву, но и на агрессора и на зрителей. Жертвы буллинга испытывают сложности со здоровьем и успеваемостью, в три раза чаще сверстников имеют симптомы тревожно-депрессивных расстройств, апатию, головные боли и энурез, совершают попытки суицида.

Взрослые, которые были в детстве жертвами буллинга, проявляют более высокий уровень депрессии и более низкий уровень самооценки, страдают от социальной тревожности, одиночества и беспокойства, часто страдают депрессиями в среднем возрасте и тяжелой депрессией в зрелом возрасте.

У школьных «агрессоров» буллинга во взрослом возрасте может возникать чувство вины, развивается высокий риск попасть в криминальные группировки.

Оказавшись в роли жертвы буллинга, ребенок получает огромное количество психических травм, которые неизбежно сказываются на его дальнейшей жизни:

* Расстройства психики. Даже единичный случай буллинга оставляет глубокий

эмоциональный шрам, требующий специальной работы психолога. Ребенок становится агрессивным и тревожным, что переходит и во взрослый возраст. У него появляются трудности в поведении. Они чаще других подвержены депрессиям и заканчивают жизнь самоубийством.

* Сложности во взаимоотношениях. Шансы стать жертвами моббинга на рабочем

месте у людей, переживших буллинг в детстве, вырастают многократно. Мировая статистика утверждает, что взрослые, перенесшие издевательства в детстве, в большинстве своем остаются одинокими на всю жизнь, им тяжелее подниматься по карьерной лестнице. Поэтому они чаще других выбирают надомную или обособленную работу. Больше общаются в социальных сетях, чем в реальном мире.

* Болезни. Близким результатом буллинга очень часто бывают физические

недомогания. Известны случаи, когда у мальчиков от стресса и бессилия начинались серьезные проблемы с сердцем. Девочки-подростки подвержены другому несчастью: насмешки и оскорбления приводят их к анорексии или булимии. Возможны расстройства сна и перерастание травмы в психосоматику. Например, подросток страдает от болей в почках, но обследования и анализы ничего не показывают. Болевой синдром уходит только после работы психолога.

Применение физического насилия над детьми также уголовно наказуемо, как и над взрослыми. Синяки и ссадины можно зафиксировать в больнице, где их происхождение записывается со слов ребенка. Больница обязана передать информацию в полицию, а полиция — отреагировать. На беседу вызываются родители буллера, а школе придется объяснить, как они допустили данную ситуацию.

«…Травля – это развращающий опыт для зачинщиков.  В будущем у них меньше шансов на успешную самореализацию и на хорошие отношения в семье, с друзьями и коллегами. Травля – это очень травматичный опыт для свидетелей, они испытывают мучительный внутренний конфликт, поскольку уже чувствуют, что происходящее – аморально, но еще не имеют сил осознать, что именно не так, и найти выход из ситуации. Кроме того, они боятся, что, заступившись за жертву, сами станут жертвой, поэтому подыгрывают агрессору, стараясь не чувствовать стыд и унижение. Их представление о себе как «хороших людях» сильно страдает. Ситуация травли в классе и в школе погружает в стресс всех детей, ведь если у нас так –  можно, если травля –  в порядке вещей,  часть обычной жизни, значит, нельзя быть уверенным, что завтра этого не сделают со мной, нельзя расслабиться ни на минуту. Стресс истощает детскую психику, не дает сосредоточенно работать, не оставляет места учебной мотивации, любознательности, развитию способностей, творчеству.

Травля в классе, с которой взрослые не знают как справиться, дает педагогу опыт бессилия, отчаяния, заставляет усомниться в своих способностях и даже в призвании, а кого-то подталкивает к профдеформации, заставляя во всем обвинять детей или их семьи, а то и начать использовать групповое давление для «наказания неугодных».

Последствия травли крайне опасны для школы в целом, поскольку в разы увеличиваются риски[насилия отчаявшейся жертвы над собой или над мучителями и свидетелями](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fpsy.su%2Ffeed%2Fcat%2Fstrelba_v_moskovskoy_shkole%2F). Иногда к насилию прибегают родители, отчаявшиеся иначе защитить своего ребенка. Как показывает опыт, в основе почти каждого случая с вспышкой насилия в школе лежит история травли. Несколько лет взрослые ничего не хотели замечать или ничего не смогли сделать, прежде чем в школе появился подросток с битой, топором или травматом.

Если в школе есть травля, страдают все. И бороться с ней нужно всем вместе…»

**Виды буллинга**

**Физический –**нанесение физических повреждений жертве, а также воровство или порча имущества (физическая агрессия чаще встречается среди мальчиков, чем среди девочек; толкание, пинки, удары и т.п.)

**Вербальный –**насмешки, распускание слухов, унижения, запугивание, высмеивание.

**Социальный –**исключение из группы, клевета с целью принизить социальный статус жертвы и повысить свой.

**Кибербуллинг –**издевательства и запугивания в социальных сетях, при помощи электронных писем или в компьютерных играх.

**Кибербуллинг – травля в интернете**. Как себя вести, если вас обижают в сети?

Не отвечайте на травлю в онлайн-пространстве.

Если вас пытаются оскорблять смс-сообщениями, через социальные сети, электронную почту, не отвечайте. Особенно если послания анонимные.

Если поступают угрозы, сообщите взрослым

**Признаки буллинга**

* + Неравенство сил
  + Агрессия
  + Инциденты повторяются уже какое-то время
  + Впечатлительность жертвы (острая эмоциональная реакция)
* Не любая ссора является буллингом. Обычные конфликты возникают и разрешаются, проходят. В случае буллинга сохраняется постоянная враждебность, чаще всего по отношению к отдельному ребенку, - возникает длительный конфликт. Единичные или даже повторяющиеся случаи проявления нахальства или наглости еще не являются буллингом. Нужна длительность и систематичность.
* Буллинг ассиметричен. Буллинг представляет собой ассиметричные отношения. Его отличительными признаками являются власть и беспомощность, а также произвол того, кто обладает властью.
* Буллинг осуществляется преднамеренно. Буллинг – это преднамеренное и коварное (исполненное скрытой злобы) нападение на социальный статус и душевное здоровье человека, который выбран целью.

**Рекомендации для родителей.**

**Что делать, чтобы ребёнок не попал в ситуацию травли?**

1. **Обратить внимание на обстановку дома**.

Дети, склонные к тому, чтобы третировать других, часто растут в семьях, где члены семьи, обладающие большей властью и статусом, злоупотребляют своим положением.

Например, отец в конфликтах

кричит на мать, родители заставляют детей подчиняться и угрожают жесткими

наказаниями, старшие братья и сестры «отыгрываются» на младших. Важно дать

ребенку понять, что насилие — это не норма человеческих взаимоотношений,

а также следить за тем, чтобы у него не копились чувства обиды и гнева, для вы-

мещения которых он искал бы кого-то слабее себя.

1. **Следить за тем, чтобы, по возможности, у ребенка был контакт с обоими родителями,** чтобы он мог обратиться и к матери, и к отцу, если у него возникнет потребность поговорить о важном. Исследователи показали, что чаще агрессорами становятся те ребята, у которых отцы не вовлечены в дела семьи, часто отсутствуют дома. Для девочек же важно, чтобы в доступе была мама; если контакта

нет или есть конфликт и вражда, повышается шанс стать жертвой. Было сделано

еще одно интересное наблюдение: почему-то дети для того, чтобы поговорить о том, что их обижают одноклассники, обычно выбирают кого-то одного из родителей, а не обсуждают это с ними обоими одновременно.

1. Важно, чтобы в семье были приняты достаточно **открытые коммуникации между**

**близкими.** Когда родители показывают своим поведением детям, что им важно понимать, что происходит у другого на душе, что рассказать о том, что тебя беспокоит — это нормально, и не нужно бояться, что ты «напряжешь» или утомишь этим собеседника, дети знают, что если окажутся в беде (в том числе, в школе), то всегда смогут об этом рассказать.

1. **Слишком сильная опека повышает вероятность того, что ребенок окажется жертвой** травли. Показано, что дети, которые оказываются в роли жертв, часто очень

сильно привязаны к кому-то из родителей (обычно, к матери), с большинством

членов семьи у них также очень тесные отношения, и они привыкли соглашаться

со всем, что им говорят. Такой ребенок, конечно, удобен и послушен, но у него,

очевидно, большие сложности с тем, чтобы защитить себя.

1. **Не стоит доверять мифам о школьной травле:** Среди самых расхожих: «это про-

исходит всегда, и с этим ничего не сделаешь, не стоит и пытаться; жертве не

стоит обращать внимания на обидчиков, и тогда они сами отстанут; раз кого-то

травят, значит, он сам дает какой-то повод, в общем, сам виноват».

**Родитель должен обучить ребенка некоторым правилам**

**безопасности в сети:**

• Научить детей хорошенько думать о том, что они постят в сети. Научить никогда

не делиться чем-то, что потом может их поставить в неловкое положение: единожды будучи помещенной в сеть, информация перестает принадлежать автору — это очень важно усвоить.

• Предложить детям задуматься над тем, кому, по их мнению, может иметь доступ

к их личной информации: будет ли их страница открыта для всех или только для

друзей, или друзей друзей и т.д.

• Научить детей ни с кем (кроме родителя, см. условия выше) не делиться своими

паролями.

**«Определение психологического климата группы».**

**(Лутошкин Л.Н.)**

**Инструкция:** Используя схему, прочтите сначала предложение слева, затем справа и после этого знаком «+» отметьте в средней части листа ту оценку, которая наиболее соответствует истине.

+3 – свойство, указанное слева, проявляется в данном коллективе всегда;

+2 – свойство проявляется в большинстве случаев;

+1 - свойство проявляется достаточно часто;

0 – ни это, ни противоположное (указанное справа) свойство не проявляется достаточно ясно, или то и другое проявляются в одинаковой степени;

-1 - достаточно часто проявляется противоположное свойство (указанное справа);

-2 – свойство проявляется в большинстве случаев;

-3 – свойство проявляется всегда.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Положительные особенности** | **+3** | **+2** | **+1** | **0** | **-3** | **-2** | **-1** | **Отрицательные особенности** |
| Преобладает бодрое и жизнерадостное настроение |  |  |  |  |  |  |  | Преобладает подавленное настроение, пессимистический тон |
| Преобладает доброжелательность во взаимоотношениях, взаимные симпатии |  |  |  |  |  |  |  | Преобладает конфликтность в отношениях, агрессивность, антипатии |
| В отношениях между группировками внутри коллектива существует взаимное расположение и понимание |  |  |  |  |  |  |  | Группировки конфликтуют между собой |
| Членам коллектива нравиться бывать вместе, участвовать в совместных делах, вместе проводить свободное время |  |  |  |  |  |  |  | Члены коллектива проявляют безразличие к более тесному общению, выражают отрицательное отношение к совместной деятельности |
| Успехи и неудачи отдельных членов коллектива вызывают сопереживание, участие всех членов коллектива |  |  |  |  |  |  |  | Успехи и неудачи членов коллектива оставляют равнодушными остальных, а иногда вызывают зависть и злорадство |
| Преобладают одобрение и поддержка, упреки и критика высказываются с добрыми побуждениями |  |  |  |  |  |  |  | Критические замечания носят характер явных и скрытых выпадов |
| Члены коллектива с уважением относятся к мнению друг друга |  |  |  |  |  |  |  | В коллективе каждый считает свое мнение главным и нетерпим к мнениям товарищей |
| В трудные для коллектива минуты происходит эмоциональное соединение по принципу «Один за всех, все за одного» |  |  |  |  |  |  |  | В трудных случаях коллектив «раскисает», появляется растерянность, возникают ссоры, взаимные обвинения |
| переживаются всеми как свои собственные |  |  |  |  |  |  |  | Достижения или неудачи всего коллектива не находят отклика у его отдельных представителей |
| Коллектив участливо и доброжелательно относится к новым членам, старается помочь им освоиться |  |  |  |  |  |  |  | Новички чувствуют себя лишними, чужими, к ним нередко проявляется враждебность |
| Коллектив активен, полон энергии |  |  |  |  |  |  |  | Коллектив пассивен, инертен |
| Коллектив быстро откликается, если нужно сделать полезное дело |  |  |  |  |  |  |  | Коллектив невозможно поднять на совместное дело, каждый думает только о собственных интересах |
| В коллективе существует справедливое отношение ко всем членам, здесь поддерживают слабых, выступают в их защиту. |  |  |  |  |  |  |  | Коллектив подразделяется на «привелигированных» и «пренебрегаемых», здесь подозрительно относятся к слабым, высмеивают их |
| У членов коллектива проявляется чувство гордости за свой коллектив, если его отмечают руководители |  |  |  |  |  |  |  | К похвалам и поощрениям коллектива здесь относятся равнодушно. |

Ответы испытуемых суммируются и подсчитывается средняя оценка по формуле: S = У / n, где S - средняя оценка, У - сумма ответов, n- количество вопросов в опроснике.

В зависимости от полученной средней оценки можно дать содержательное описание изучаемой группы, определить психологический климат.

**Типология психологического климата:**

1 тип - 5,5 - 7 баллов - благоприятный, устойчивый тип. В коллективе преобладает бодрое и жизнерадостное отношение, взаимоотношения доброжелательные, уважительное отношение к мнению другого, существует взаимное расположение и понимание, справедливое отношение ко всем членам; членам коллектива нравится участвовать в совместных делах, вместе проводить время; успехи и неудачи отдельных членов коллектива взывают сопереживание; достижения и неудачи коллектива переживаются всеми как свои собственные; про группу можно сказать: «один за всех, все за одного».

2 тип - 4,6 - 5,4 балла - благоприятный, неустойчивый тип. В коллективе возможно проявление бодрого настроения, преобладает доброжелательность во взаимоотношениях, но возможны конфликты, антипатии; членам коллектива нравится проводить время вместе, однако возможна раздробленность на несколько малых групп; упреки и критика не всегда высказываются с добрыми побуждениями; не каждый в коллективе способен переживать неудачи другого как свои собственные.

3 тип - 3,8 - 4,5 балла - средне благоприятный, проблемный тип. В коллективе преобладает подавленное настроение, однако периодически присутствует бодрое, жизнерадостное настроение; коллектив разбит на несколько малых групп, внутри которых доброжелательные отношения, но между малыми группами возможны конфликты, проявления агрессии, антипатии; успехи и неудачи членов коллектива оставляют равнодушными остальных; проявление зависти, злорадства в малых группах по отношению к другим группам или группе; новички чувствуют себя лишними, чужими, к ним нередко проявляется агрессия; к похвалам и поощрениям коллектива его члены относятся равнодушно.

4 тип - 1 - 3,7 балла - неблагоприятный тип. Преобладает подавленное настроение, пессимистический тон. Конфликты, агрессия, антипатии характерны для данной группы. Отношение к совместной деятельности выражается отрицательно. Критические замечания носят характер явных и скрытых выпадов. Каждый считает свое мнение главным, поэтому в коллективе проявляется нетерпимость к мнениям товарищей. В трудных ситуациях коллектив «раскисает»; появляется растерянность, возникают ссоры, взаимные обвинения. Коллектив очень трудно поднять на совместное дело, т.к. каждый думает только о собственных интересах.

**Как догадаться, что ребенок может быть буллером (преследователем)?** ***Вот сигналы, на которые следует обратить внимание.***

Ваш ребенок:

* вспыльчив, неуравновешен (дерётся, обзывается, ябедничает, кусается)
* Приносит домой дорогие безделушки, имеет собственные деньги, не объясняя причину их появления
* Группируется со старшими подростками.
* Проявляет жестокие наклонности.
* В мгновение ока переходит от довольства к злобе.
* В игре навязывает друзьям свои правила.
* Злопамятен на мелкие обиды, вместо того, чтобы забывать их.
* Игнорирует указания и легко раздражается.
* Ведет себя так, будто ищет повод к ссоре.
* Не уважает родителей или не считается с ними, особенно с мамами.

**Как догадаться, что ребенок – жертва буллинга?**

***Вот сигналы, на которые следует обратить внимание.***

* Ваш ребенок: - не приводит домой кого-либо из одноклассников или сверстников и постоянно проводит свободное время дома в полном одиночестве.
* Не имеет близких приятелей, с которыми проводят досуг (спорт, компьютерные игры, музыка, долгие беседы по телефону).
* Одноклассники редко приглашают его на дни рождения, праздники, или он сам никого не приглашает к себе, потому что боится, что никто не придёт.
* По утрам часто жалуется на головные боли, расстройство в желудке или придумывает какие-либо причины, чтобы не идти в школу;
* задумчив, замкнут, ест без аппетита, неспокойно спит, плачет или кричит во сне.
* У него наблюдается пессимистичное настроение, может говорить о том, что боится ходить в школу или покончит жизнь самоубийством.
* В его поведении просматриваются резкие перемены в настроении.
* Злость, обиду, раздражение вымещает на родителях, родственниках, более слабых объектах (младшие братья и сестры, домашние животные).
* Выпрашивает или тайно берет деньги, внятно не объясняя причину своего проступка (особую тревогу стоит проявлять в том случае, когда исчезают крупные суммы денег, дорогие вещи, украшения – деньги могут быть использованы на откуп от вымогателей, покупку алкоголя, наркотиков).
* Приходит домой с мелкими ссадинами, ушибами, его вещи выглядят так, словно кто-то ими вытирал пол; книги, тетради, школьная сумка находятся в аварийном состоянии.
* Выбирает нестандартную дорогу в школу.

***Будьте внимательны к своему ребенку, стремитесь к доверительным отношениям с ним, поддерживайте его в трудных ситуациях, обращайтесь за помощью к педагогам, психологам и руководителям школы!***

Проводится работа по снижению агрессивных и враждебных реакций, улучшению межличностных и межгрупповых отношений, формированию навыков разрешения конфликтов, правильной реакции в конфликтах, развитию толерантности, эмпатии.

Задача родителей состоит в том, чтобы дать понять ребенку, что такого рода насилие не имеет шансов на продолжение. Чувствуя родительскую защиту, дети с удовольствием снова переключают внимание на другие темы. Снова пробуждаются самоисцеляющие силы, которые есть в каждом ребенке.

**Что делать при буллинге?**

- Важно понять, что пассивная позиция жертвы при буллинге, только усугубляет ситуацию.

-Необходимо проявить активную позицию: Если вы узнали о том, что ваш ребенок — жертва травли, не оставайтесь в стороне, не оставляйте его один на один со своей проблемой.

-Поддержите его, проясните историю событий, с чего все началось.

-Вместе с ребенком подумайте, что могло быть причиной начала этой травли. Если, например, ребенок пострадал по причине своей замкнутости, застенчивости, то возможно использовать это как мотивацию для изменений. Именно сейчас ребенку необходимо обрести уверенность и научиться постоять за себя.

-Помогут в этом различные секции или кружки, где ребенок может обрести уверенность, повысить самооценку, найти друзей.

-Обратитесь к школьному психологу.

-Необходимо помочь ребенку найти внутренние и внешние ресурсы в этой ситуации.

-При обращении к школьному психологу с буллером будет также проведена работа.

-С согласия ребенка можно поставить в известность классного руководителя. Так, авторитетный классный руководитель может грамотно распределить полномочия и обязанности в классе, помочь иначе реализоваться детям, которые осуществляют травлю.

-Сообща, вместе с ребенком разобрать варианты возможных выходов из ситуации Ведение дневника.

-Необходимо систематически записывать ситуации, связанные с буллингом.

-Поговорить с обидчиком один на один, прояснить причины его поведения, попытаться наладить отношения.

**Стоит ли уходить из школы?**

Если ситуация не запущена, то дайте ребенку возможность самому её решить, естественно при поддержке родителей и педагогов. При серьезно нанесенном ущербе психике ребенка, лучше сменить школу или класс. Но помните! Если не помочь ребенку вырасти из жертвы, то ситуация может повториться!

**Индивидуальная работа с жертвой буллинга.**

**Консультативная индивидуальная работа** с ребенком, который стал жертвой травли, так же, как и любая другая, начинается со стадии установления контакта.

**Сложности на данном этапе могут возникнуть из-за**:

А) неготовности ребенка говорить о происходящем.

Это может быть следствием того, что

• он запуган агрессорами;• он уверен, что будет «стукачом», если расскажет о происходящем;• он думает, что вмешательство взрослых только ухудшит ситуацию.

Б) ребенок может находиться в шоковом состоянии, являющемся следствием психологической травматизации, которая может иметь шоковый характер (если столкновение с обидчиками было очень интенсивным и произошло недавно) или же хронический характер;

В) ребенок может быть уверен, что сам виноват в том, что происходит, и даже ожидать наказания за свое поведение.

**Основными принципами работы** с ребенком на этапе становления контакта

и прояснения деталей произошедшего будут следующие.

• Совладать в первую очередь с собственными эмоциями в отношении сложившейся ситуации, отделить собственные страхи и переживания от чувств ребенка.

• Оценить, находится ли ребенок в шоковом состоянии (дезориентация, трудности формулирования ответов на вопросы, «выпадение» из диалога и т.д.).

• Дать понять ребенку, что в том, что он расскажет о происходящем, нет элемента «стукачества» и «предательства» по отношению к другим участникам событий.

• С пониманием отнестись к тому, что ребенок может стесняться рассказать о некоторых деталях произошедшего — ситуации травли порой бывают очень унизительными.

• С пониманием отнестись к тому, что ребенок может считать произошедшее собственным «социальным провалом», ситуацией, в которой никто не может ему

помочь.

• Позволить ребенку быть главным в диалоге. Возможно, он вообще захочет от вас на первых этапах только роли слушателя.

• Дать понять ребенку, что вы готовы очень внимательно его слушать, сколько потребуется (применить техники активного слушания), и что ничего из сказанного им вас не шокирует.

• Быть готовым к тому, что эмоции ребенка включают в себя страх, стыд, беспомощность, гнев и жажду мести.

• Не использовать по возможности закрытые вопросы, на которые ребенок может ответить односложно «да» или «нет».

• Стараться задавать вопросы в третьем лице: «Расскажи мне о травле в школе»,

«Расскажи мне, какие вещи могут случиться в нашей школе с человеком, которого

травят».

**Стратегически важные моменты взаимодействия**

• Избегайте давать советы. Помогите жертве развить такой собственный подход к решению проблемы, который она сможет применять в будущем.

• Не перебивайте.• Постарайтесь не сидеть выше, чем ребенок.• Сядьте немного по диагонали от ребенка: расположение лицом к лицу может восприниматься как угрожающее.

• Сохраняйте открытую позу, не скрещивайте руки и не подавайтесь сильно вперед.

• Говорите спокойным тоном, не быстро. • Старайтесь делать ребенку как можно больше «стратегических комплиментов», например, тому как ему удалось сохранить самообладание в трудной ситуации, быть смелым, трезво мыслить и т.д.

• Продемонстрируйте, что вы понимаете, что говорить о произошедшем тоже требует большой смелости.

• Постарайтесь уточнить, какой именно помощи ребенок ждет в ситуации, и полу-

чайте его разрешение перед тем, как осуществлять какие-то действия.

Как было неоднократно сказано выше, жертве очень трудно зачастую говорить о том,

что произошло или происходит с ней. Обычно готовность говорить наступает постепенно и проходит несколько стадий, к чему психолог должен быть готов в своей работе:

• отрицание — жертва говорит, что никакой травли не было;

• частичное раскрытие — говорит, что травля была, но она травли;

• признает, что она жертва, но называет это не важным;

• раскрытие и принятие — жертва готова говорить;

• готовность к решению проблемы.

Разговор о том, как ребенок может справиться с травлей, должен быть ориентированным на решение проблемы. Это позволяет ребенку сразу же почувствовать

себя более уверенным, потому что речь почти сразу начинает идти о том, что может

быть сделано прямо сейчас для улучшения ситуации. Ориентированный на решение

метод хорошо подходит для консультирования в школе, так как является краткосрочным, и даже первая встреча с ребенком может принести большую пользу.

Изначально разговор стоит вести о вещах, которые вызывают у ребенка интерес,

найти что-то, что вызовет у вас истинное восхищение и уважение (такие черты, увлечения, способности или мечты можно найти у любого ребенка).

После того, как, по вашему мнению, жертва будет готова говорить непосредственно о ситуации травли, беседа будет следовать нижеизложенным **пунктам.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Протокол индивидуальной беседы с жертвой буллинга** | |
| 1. | • В чем заключается проблема? |  |
| 2. | • Как ты себя чувствуешь в связи с ней? |  |
| 3. | • Что из того, что ты пробовал(а) было успешным, хотя бы частично? |  |
| 4. | • Что ты еще можешь попробовать сделать? |  |
| 7. | • Какие у тебя есть варианты дальнейшего поведения? |  |
| 8 | • Какие будут последствия каждого из этих вариантов? |  |
| 8. | • Какой вариант кажется тебе наилучшим? |  |
| 9. | • Как ты собираешься это делать? |  |

По окончанию беседы признать, что разговор был трудным, поблагодарить за смелость!

**Методика диагностики самооценки психических состояний Г. Айзенка**

Методика предназначена для диагностики таких психических состояний как:

тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.

**Инструкция к тесту** Предлагаем вам описание различных психических состоянии. Если вам это состояние часто присуще, поставьте 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, поставьте 1

балл, если совсем не бывает – 0 баллов.

**Тестовый материал 40 вопросов**

**Обработка результатов теста**

Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

•I. Вопросы №1-10 – тревожность; •II. Вопросы №11-20 – фрустрация; •III. Вопросы №21-30 – агрессивность; •IV. Вопросы №31-40 – ригидность.

**Иинтерпретация результатов теста**

I. Тревожность:

•0-7 баллов – тревожность отсутствует;

•8-14 баллов – тревожность средняя, допустимого уровня;

•15-20 баллов – высокая тревожность.

II. Фрустрация:

•0-7 баллов – имеете высокую самооценку, устойчивы к неудачам, не боитесь

трудностей;

•8-14 баллов – средний уровень, фрустрация имеет место;

•15-20 баллов – у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач,

фрустрированы.

III. Агрессивность:

•0-7 баллов – вы спокойны, выдержаны;

•8-14 баллов – средний уровень агрессивности;

•15-20 баллов – вы агрессивны, не выдержаны, есть трудности при общении и

работе с людьми.

IV. Ригидность:

•0-7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемость;

•8-14 баллов – средний уровень; •15-20 баллов – сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной

обстановке, жизни.

# [Приложение № 5](#_top) к алгоритму

**Подростковый опросник Кеттелла 14PF / HSPQ (142 вопроса)**

Представляет собой адаптацию методики Кеттелла для подростков 12-16 лет.

Выявляет 14 факторов личности, некоторые из которых совпадают, а некоторые не

совпадают с взрослой версией опросника.

Существует два русскоязычных варианта опросника, отличающихся текстом вопросов и

предназначением шкалы B.

ИНСТРУКЦИЯ: Перед Вами опросник и бланк для ответов. Опросник содержит вопросы о

Ваших взглядах, желаниях, интересах. Читая их один за другим. Вы должны каждый раз

выбирать один из ответов - "а", "б" или "в". Выбрав ответ Вы должны в соответствующей

колонке на бланке для ответов поставить крестик "+". При этом следует проверить,

совпадает ли номер вопроса по опроснику с соответствующим номером в бланке ответов.

Работая с опросником, придерживайтесь, пожалуйста, таких правил:

Отвечать на вопросы откровенно и честно. Нет смысла давать неискренние ответы только

потому, что, как Вам кажется, "так следовало бы отвечать". Содержание Ваших ответов

разглашено не будет.

Используйте средний ответ "б" только тогда, когда абсолютно невозможно решить, какой из

крайних ответов, "а" или "в" Вам больше подходит.

Не пропускайте ни одного вопроса, даже если Вам кажется, что он не имеет к Вам отношения.

# [Приложение № 6](#_top) к алгоритму

**Рекомендации по поиску внутренних ресурсов жертвы насилия.**

**Цель:** мобилизировать скрытые ресурсы ребёнка, обеспечивающие самостоятельное решение проблем.

1. Снятие эмоционального напряжения.

Занятия с психологом с использованием арт-терапевтических методик, музыкальной и релаксационной терапии.

1. Поиск внутренних ресурсов с помощью метафорических карт, анализа жизненной ситуации, песочной психотерапии.
2. Просмотр фильмов с последующим обсуждением.

*Рекомендуемые фильмы:*

1. Мультфильм «Гадкий утёнок»
2. Как стать принцессой
3. Мост в Терабитию
4. Такая же, как она
5. Чучело
6. Элла из Фрелла

Организовать обсуждение по итогу просмотра фильма. Почему главный герой выделялся? Почему его недолюбливали? Где он нашёл силы, чтобы справиться с травлей? Каковы могут быть твои ресурсы?

1. Терапевтические сказки для подростков.

Сборник сказок можно посмотреть на сайте: https://www.b17.ru/blog/36586/

**Рекомендации для беседы с жертвой буллинга, с целью поиска скрытых ресурсов.**

1 Ребенку, который сталкивается с проблемой травли в школе, очень важно заниматься какой-то активной деятельностью, связанной с движением, в идеале — на свежем воздухе. Подойти могут самые разные варианты — от занятий активными видами спорта (бег, лыжи, коньки, велосипед и т.д.) до прогулок с собакой (это

может быть и чужая собака, хозяева которой будут благодарны за такую помощь),

или вылазок вместе с родителями в супермаркет за продуктами. Помощь другим — еще один источник выработки «гормонов счастья», эндорфинов.

2 В контексте помощи другим детям полезно узнать о существующих волонтерских и добровольческих организациях, которые есть в их городе. Обычно можно

найти какую-то группу по душе: здесь может иметь место и помощь другим детям, и животным или пожилым людям.

3 Искать новых друзей, встречаться с новыми людьми. Думать над тем, как можно

расширить круг знакомства (хороший вариант — секции по интересам, туристический клуб для детей и подростков).

4 Предлагать ребенку заняться тем, что раньше он делать не пробовал. Для этого

может понадобиться вместе с ребенком проанализировать его сильные и слабые

стороны, понять, какая деятельность ему интереснее и как можно соединить его

сильные стороны и интерес. Переживание достижения, того, что что-то получается — важный фактор роста уверенности себе.

5 Поговорить с ребенком о том, мечтает ли он о реванше, строит ли его планы.

Обсудить, что, скорее всего, в поисках возмездия он просто еще и еще раз будет вовлекаться в это неприятное, по своей сути, взаимодействие, и еще больше

концентрироваться на негативных переживаниях. Лучше больше внимания уделять собственной жизни (при условии, что ситуация буллинга взята под контроль

взрослыми).

6 Объяснить ребенку, что не стоит обращать много внимания на обидные слова,

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

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

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

9 Научить ребенка распознавать собственные эмоции.

10Обсудить, какие техники совладания с проблемными ситуациями он обычно ис-

пользует. Некоторые, чтобы справляться со стрессом, покупают себе какие-то мелочи, кто-то налегает на сладкое. Очень полезно бывает поговорить с другом (лучше —

лично). Можно использовать различные техники саморегуляции (например, слушать

любимую музыку). Можно сделать список и выделить в нем те стратегии, которые

работали раньше. Может быть, пришло время задуматься о новых способах?

11Поддержать любые креативные проявления ребенка. О своих чувствах можно на-

писать стихотворение, песню, нарисовать рисунок. Самовыразиться можно и в кулинарии, в придумывании и изготовлении украшений или одежды.

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

приложить прямо сейчас, чтобы приблизить их достижение.

13 Познакомиться поближе с миром профессий, может быть, если есть возможность

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

14 В тяжелых жизненных моментах справляться помогает и банальная уборка,

внесение изменений в окружающее пространство. Чистое пространство вокруг

помогает избавиться и от ненужных мыслей в голове. Особенно хорошо это

может подействовать в качестве эксперимента для тех детей, которые раньше не

были вовлечены в домашние дела.

15 Предложить ребенку поговорить с близкими и родственниками о том, как они

вели себя в ситуациях, когда у них были проблемы (например, в школе). Этот пункт

стоит реализовывать, впрочем, если у психолога есть минимальная уверенность

в том, что взрослые в такой ситуации не будут занимать обвиняющую или излишне

назидательную позицию и смогут, в первую очередь, ребенка поддержать.

16Рассказать ребенку о возможности ведения дневника хороших вещей, которые

случаются в течение дня. Если он будет это делать, то быстро обратит внимание

на то, что буллинг не происходит постоянно, и вообще это не единственное, что

происходит в жизни.

**Долгосрочные стратегии**

1 Подумать о том, чтобы завести новых друзей. Часто бывает, что дети особенно

болезненно переживают ситуацию травли, потому что она может исходить от

тех, с кем они дружили раньше или хотели бы дружить, но их не приняли. Важно

дать ребенку понять, что друзья не обязательно учатся с тобой в одной школе,

иногда это могут быть и взрослые люди, у которых есть много опыта и интересных вещей, о которых они могли бы рассказать. Иногда ребенку трудно говорить

с родителями о травле; тогда на роль такого взрослого помощника может подойти старший брат или сестра, другой родственник, друг семьи, учитель, у которого

ребенок раньше учился и с которым остались дружеские отношения и т.д.

2 Не бояться говорить с друзьями, близкими, членами семьи о травле. Всегда проще

поделиться своими страхами и переживаниями, чем готовиться к новому нападению в одиночестве.

3 Говорить иногда с самим собой. Внутренний диалог — хороший ресурс принятия

решений, самоуспокоения и придания себе большей уверенности. Иногда полез-

но бывает записывать некоторые идеи, которые приходят в голову. Вот как может

выглядеть план такого ориентированного на решение разговора с самим собой.

**Вопросы для обсуждения:**

A. В чем заключается проблема?

B. Как она заставляет меня себя чувствовать?

C. Что из того, что я пытался делать, чтобы с ней справиться, было успешным —

хотя бы частично?

D. Что я еще могу попробовать сделать?

E. Какие есть варианты развития событий?

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

4 Техники когнитивной терапии — преобразование негативных мыслей в позитивные.

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

Важно продемонстрировать это ребенку на примере.

Девочка, которая идет через школьный двор и боится обидчиков, может думать

в этот момент: «Они меня игнорируют. Они не считают, что со мной вообще можно

о чем-то разговаривать». Но такое суждение может быть ошибочным. Вместо этого она

могла бы подумать: «Они не увидели меня. Я улыбнусь и помашу им рукой, когда буду

проходить мимо. Я хотя бы попробую». Или же: «Они могли меня вчера не услышать.

Не ожидали, что я что-то скажу. Сегодня я буду говорить достаточно громко и четко

и улыбнусь при этом. Посмотрим, заговорят ли они и улыбнутся ли в ответ».

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

**Приложение 9**

**Индивидуальная беседа с агрессором буллинга**

Инициатор травли зачастую нуждается в помощи не меньше, чем и ее жертва.

Установить контакт с агрессором может быть сложно, он можно выстраивать защитные механизмы, протестовать или наоборот закрыться. Очень важно, в процессе беседы установить контакт, спросить о интересах ребёнка, о семейной ситуации. Постараться не осуждать его.

После того, как ребёнок раскрылся и готов с вами беседовать, вы направляете беседу в рамках вопросов, которые вам необходимо выяснить, ответы фиксируем. Примерные вопросы в протоколе.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Протокол индивидуальной беседы с агрессором буллинга** | |
| 1. | • В чем заключается проблема? |  |
| 2. | • Как ты себя чувствуешь в связи с ней? |  |
| 3. | • Какие действия ты осуществлял по отношению к другому человеку? |  |
| 5. | • Какой результат своих действий ты хотел видеть? |  |
| 6. | Что ты чувствовал, когда осуществлял нападение? |  |
| 7. | Как ты думаешь, что чувствовал человек, на которого ты нападал? |  |
| 8. | • Какие у тебя есть варианты дальнейшего поведения? |  |
| 9 | • Какие будут последствия каждого из этих вариантов? |  |
| 10. | • Какой вариант кажется тебе наилучшим? |  |
| 11. | • Как ты собираешься это делать? |  |

**Основные аспекты работы с инициатором травли:**

• прояснять для агрессора различия между лидерством и доминированием — можно

быть лидером для других ребят, при этом не пытаясь их при- или унизить;

• у многих агрессоров отличные коммуникативные способности и лидерские качества. Их стоит использовать во благо: они могут вести какие-то кружки, организовывать школьные события, помогать с учебой тем, кто в этом нуждается.

Важно: им стоит побольше иметь дело с теми, кто старше: им легче будет держать

поведение в рамках;

• иногда причиной буллинга бывает просто… скука! Стоит подумать о том, куда

могут быть направлены энергия и внимание ребенка;

• бывает, что у подростка не хватает важных социальных навыков: эмпатии, способности договариваться, справляться с негативными эмоциями. В итоге для них

характерен сильный эгоцентризм и неумение распознавать нужды окружающих.

Решением здесь будет тренинг эмоциональных и социальных навыков, который

может проводиться как в группе, так и в индивидуальном порядке;

• бывает, что кто-то из детей с помощью такого поведения пытается завести себе

друзей, не понимая, что это далеко не самый лучший способ. Часто это происходит как следствие того, что раньше ребенок был сам подвержен нападкам. Он

выстроил определенную стратегию совладания (связанную с унижением других),

и теперь использует ее в общении, часто нападая «первым», и думая, что это —

показатель «крутости», из-за которого другие захотят с ним общаться;

• среди агрессоров часть (малая) имеют расстройства личности, связанные с не-

чувствительностью к чужим страданиям и получением от них радости. Может

требоваться консультация психиатра. Важность своевременной диагностики

(с использованием, например, теста А.Е. Личко «Акцентуации характера»);

• буллинг может быть спровоцирован завистью или ревностью, особенно если речь

идет о девочках. В данном случае нужно выявить их причину.

• часто дети нападают на тех, за кем замечает те же огрехи и ошибки («косяки»),

что и за самой собой;

• у хулигана может наблюдаться недостаток уверенности в себе; • травля — способ привлечь к себе внимание для многих детей, соответственно,

нужно осваивать доступные альтернативы;

• кому-то из инициаторов травля может казаться забавной, веселой шуткой;• при помощи травли дети могут «уводить» друзей от других учеников, потому

что в ином случае боятся остаться в одиночестве (чаще встречается среди девочек).

По завершению беседы, попросить написать объяснительную и подписать письменное согласие о том, что подобных действий повторяться не будет. Проговорить правила школы, меры наказания за нарушения данных правил.

Построить план диагностической и коррекционной работы.

**Алгоритм действий при выявленных фактах буллинга**

**Общая интервенция**

1. Провести консультации для классного руководителя, других учителей по тактике поведения в отношении жертвы и агрессора [(см. Приложение № 1 к алгоритму)](#_Приложение_№_1.), проинформировать о необходимости проведения профилактической работы с классом и родителями.

2. Самостоятельно или совместно с классным руководителем организовать профилактическое занятие с классом, провести диагностику психологического климата в классе [(см. Приложение № 2 к алгоритму).](#_Приложение_№_2.)

3. В случае выявления дисгармоничного психологического климата в классе, составить коррекционно-профилактический план работы с классом ([Приложение № 7 к алгоритму](#_Приложение_№_7))

3. Провести родительское собрание в классе, с целью профилактики буллинга в образовательном пространстве [(Приложение № 3 к алгоритму).](#_Приложение_№_3)

3. Мониторить психологическое состояние участников, других учащихся класса, при необходимости проводит консультирование, организовать тренинги, беседу с родителями.

4. В течении трех месяцев со дня выявленного факта буллинга напарвить заявку на проведение стажировки для специалистов образовательной организации с привлечением специалистов ГУ «Центр «Семья» по теме «Профилактика буллинга в образовательной организации».

**Интервенция в отношении жертвы буллинга**

1. Провести беседу с ребенком, пострадавшим от травли. Важно задокументировать беседу с ребенком любым доступным способом (протокол, заявление, диктофон) [(Приложение № 4 к алгоритму).](#_Приложение_№_4_1)

2. Оценить уровень психологического состояния жертвы буллинга и определить показания к другим видам помощи [(Приложение № 4 к алгоритму)](#_Приложение_№_4_1).

3. Изучить индивидуально-психологические особенности ребенка с целью более адекватного их использования для решения возникших проблем [(см. Приложение № 5 к алгоритму)](#_Приложение_№_4).

5. Мобилизовать скрытые психологические ресурсы ребенка, обеспечивающие самостоятельное решение проблем [(Приложение № 6 к алгоритму)](#_Приложение_№_6)

6. По итогам работы составить план индивидуально-профилактической работы [(Приложение № 7 к алгоритму)](#_Приложение_№_7)

**Интервенция в отношении родителей жертвы буллинга**

1. Провести консультации для родителей по информированию об особенностях поведения ребенка после буллинга, а также по методам поддержки ребенка и снятию эмоционального напряжения [(Приложение № 8 к алгоритму)](#_Приложение_№_8_1) при наличии показаний рекомендуется обратиться за психологической, медицинской и социальной помощью в другие учреждения.

3. Проинформировать о правах и обязанностях в отношении ребенка.

**Интервенция в отношении буллера**

1. Беседа с буллером [(Приложение № 9 к алгоритму)](#_Приложение_№_9.).

2. Изучить индивидуально-психологические особенности ребенка с целью более адекватного их использования для решения возникших проблем, причины поведения [(Приложение № 5 к алгоритму)](#_Приложение_№_4)

3. Составить план индивидуально-профилактической и коррекционной работы с буллером. [(Приложение № 7 к алгоритму)](#_Приложение_№_7)

**Интервенция в отношении родителей буллера**

1.Провести консультации для родителей по информированию об особенностях поведения ребенка - буллера, причинах такого поведения, а также по методам поддержки ребенка, снятию негативных эмоциональных переживаний [(Приложение № 10 к алгоритму)](#_Приложение_№_8), при наличии показаний рекомендовать обратиться за психологической, медицинской и социальной помощью в другие учреждения.

2. Проинформировать о правах и обязанностях в отношении ребенка

4. Составить и реализовать план совместных семейных занятий и мероприятий по профилактике жестокого поведения ребёнка [(Приложение № 7 к алгоритму)](#_Приложение_№_7).

**Тактика поведения учителя в отношении жертвы (это общие алгоритмы, здесь хотелось бы увидеть как учитель должен вести себя, чтобы жертва почувствовала поддержку).**

1. Понять суть происходящего, выяснить причины травли.
2. Не игнорировать, не преуменьшать значение.
3. Оповестить родителей жертвы буллинга о сложившейся ситуации.
4. Беседа с "жертвой" буллинга.

Провести доверительную беседу с ребенком, которого обидели, попытаться понять его, поддержать, помочь устранить негативные эмоции (чувство страха, обиды, вины**).** ([Приложение № 4 к алгоритму](#_Приложение_№_4_1))

1. Выяснить настроение и эмоциональное состояние ребёнка, причины.
2. Дать понять ребёнку, что вы можете ему помочь.
3. Составить план индивидуальной диагностической и коррекционной работы с жертвой буллинга.

**Тактика поведения учителя в отношении агрессора**

Потенциальный буллер – это человек:

* с низкой самооценкой, которую он стремится поднять за счёт унижения других;
* стремящийся быть в центре внимания любой ценой;
* агрессивный, жестокий, склонный к доминированию и манипулированию;
* чаще с проблемами в семейных и детско-родительских отношениях.

Агрессорами могут быть дети как из неблагополучных семей, так и из семей с высоким материальным положением.

1. Расспросить одноклассников о ситуации буллинга в классе индивидуально у каждого.

2. Оповестить родителей агрессора буллинга о сложившейся ситуации

3. Разговор с "агрессором" буллинга.

Если стало известно о случае буллинга, необходимо провести беседу с зачинщиком, где, прежде всего, ясно дать понять, что в школе не будут терпеть буллинг. ([Приложение № 9 к алгоритму](#_Приложение_№_9))

4.Выяснить причину буллинга у агрессора.

5. Обсудить с агрессором условия наказания за подобное поведение.

6. Составить план индивидуальной диагностической и коррекционной работы с агрессором буллинга.

7. Составить рекомендации для родителей агрессора.

**Какую позицию должен занимать взрослый в отношении травли в Интернет-пространстве, с которой могут столкнуться дети?**

1 Родитель должен быть в курсе того, какую активность проявляет ребенок онлайн,

какие сайты посещает. Также он ставит ребенка в известность о том, что как человек, который отвечает за его безопасность, он можете интересоваться тем, что

он делает в Интернете, если будут веские причины для беспокойства.

2 Программу «Родительский контроль» поставить можно, но это не панацея, не

стоит на нее полностью полагаться.

3 Если родителю удастся проявить искренний интерес к самым любимым сайтам

ребенка и узнать о них побольше (и от ребенка, и покопавшись в них самим), это

будет хорошим фактором повышения кибербезопасности ребенка.

4 Хорошо, если ребенок согласится «дружить» с родителем в социальных сетях.

Если он отказывается, это его право, но, может быть, он согласится дружить при

этом с каким-то другим взрослым, с которым у родителя есть контакт (например,

со старшим братом или сестрой, хорошим другом семьи т .д.).

5 Родитель должен спросить у ребенка пароли от его аккаунтов и пообещать, что

воспользуется ими только в случае крайней необходимости. И обязательно сдержать слово. Попытки «шпионить» за детьми приводят зачастую к быстрому разоблачению родителей и полному исчезновению доверия со стороны ребенка. После этого у родителя остается очень мало шансов узнать о происходящем, если

ребенок действительно окажется в опасной ситуации.

6 Договориться с ребенком о том, что он сразу же расскажет родителю, если окажется в ситуации кибербуллинга, и заверить его в том, что при этом родитель не

отберет у него телефон или компьютер. И сдержать слово.

**Если кибербуллинг уже имеет место:**

• не отвечать на оскорбительные сообщения и не пересылать их; • сделать скриншоты, оставить доказательства того, что нападение имело место;• заблокировать того пользователя, от которого исходят оскорбительные

сообщения;

• сообщить провайдеру или руководству соцсети или сайта о том, что правила их

сервиса нарушаются (в случае с кибербуллингом это почти всегда так).

**Как родитель может помочь ребёнку, ставшему жертвой?**

Родители детей, которые стали жертвами травли, вынуждены сталкиваться с целым букетом негативных переживаний и тревожных мыслей.

При обращении за консультацией важно понять, что именно испытывает родитель по поводу происходящего. Одной из значимых задач является нормализация переживаний родителя (естественно, избегая их обесценивания). Это цель может быть достигнута путём подробного анализа ситуации, нахождение путей выхода из данной ситуации; использования арт-терапевтических, релаксационных техник.

**Некоторые приёмы помощи жертве.**

• Совместное препровождение за приятными для обоих вещами: это может быть

и поход в лес или горы, и посещение стадиона. Совместная деятельность сближает, а ощущение близости с родителем, с другой стороны, позволяет ребенку

быть больше уверенным в том, что последний готов защитить его в неприятных ситуациях столкновения со сверстниками.

• Позаботиться о том, чтобы дома царила спокойная и дружелюбная атмосфера, чтобы дом мог стать психологическим «убежищем».

• Если ребенок не против, физический контакт в виде объятий, поглаживаний, поцелуев и т.д. очень важен.

• Важны проявления уважения к ребенку. Родитель должен найти в поведении ребенка в трудной ситуации что-то, за что может его похвалить. Порой кажется, что ребенок «провалился» по всем фронтам, но даже в этом случае можно найти какие-то мелочи, за которые его можно было бы похвалить.

• Родитель может устраивать ребенку маленькие сюрпризы: например, приготовить его любимый пирог.

• Если родитель давно хотел заняться спортом, то сейчас самое время начать ходить в спортзал, на стадион или просто бегать по утра — и взять ребенка с собой

на занятия.

**Как родитель может помочь ребенку укрепить самооценку**

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

2 Говорить в позитивных формулировках и почаще говорить о будущем,

не застревая в рассуждениях о прошлом.

Родители могут развернуть целую программу по укреплению уверенности ребенка в себе. Основная задача этой программы — интеграция ребенка в среду сверстников, в которой он чувствовал бы себя комфортно. В случае, если речь идет об

подростке-интроверте, который и так не уверен в себе, силой отправлять его на дискотеку не самое продуктивное решение.

Хорошо начать постепенную интеграцию ребенка в общество со смешанной

группы, в которой присутствуют и взрослые, и дети. Естественно, каждая семья выбирает такую группу самостоятельно, приведем возможные примеры: курсы самообороны, различные мастерские (резьба по дереву, вышивание и шитье, рисование),

курсы флористики, фотография, занятия в спортивном клубе.

В таких смешанных группах у ребенка есть возможность получить направление

и поддержку от взрослых, а также потренироваться в навыках самопрезентации. Так-

же в таких группах есть возможность обмениваться идеями и информацией, узнавая

мнение других и тренируясь реагировать на него.

Взрослые обычно могут достаточно точно наблюдать ребенка со стороны и при

необходимости дать необидную обратную связь.

Тот факт, что родители находятся в группе рядом с ребенком, оказывается для

него очень поддерживающим и создающим безопасную обстановку для того, чтобы

пробовать новые способы взаимодействия.

После успешного освоения общения в смешанной группе можно переходить

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

Следующим этапом становится включенность в группу сверстников, в которой

интенсивные социальные взаимодействия присутствуют, но при поддержке и под присмотром взрослых. В такой группе у ребенка есть возможность взаимодействовать так и столько, сколько ему комфортно. Хороший пример — подростковая психологическая группа, киноклуб и т.д. После этого ребенок готов включиться в естественную группу, возможно, уже в рамках школы, хорошо, если при этом ему помогает кто-то старший из детей. После этого, наконец, ребенок может пробовать полностью самостоятельно выходить в такие места, как спортивный клуб или дискотека (если это допустимо для его возраста).

Важно помнить, что мы не можем изменить мир, но мы можем подготовить ребенка,

обеспечив его наилучшими стратегиями совладания и навыками поведения и общения.

**Что не нужно говорить при общении с ребенком на тему травли:**

• Почему они так себя ведут по отношению к тебе — что ты сделал?

**Заменить:** Давай подумаем вместе, что тут можно поделать.

• Я иду в школу разбираться.

**Заменить:** Что бы ты хотел, чтобы я сделал? Ты хочешь, чтобы я пошел в школу?

Жертвы часто не хотят огласки, им важен сам факт того, что кто-то знает и под-

держит, если это будет необходимо.

• Все дети так себя ведут.

**Заменить:** некоторые твои сверстники ведут себя так, если они разозлились или

ревнуют.

• Что случилось? Вы же были лучшими друзьями!

**Заменить:** Расскажи мне, когда это началось? Что ты заметил? Как это началось?

Есть что-то, что мы можем сделать?

• Они не хотели тебя обидеть, ты просто слишком сильно реагируешь.

**Заменить:** Как ты можешь удостовериться в том, что это не шутка с их стороны?

Самое важное, быть рядом и относиться с пониманием к ребёнку, не осуждать его.

**Рекомендации для родителей агрессора.**

1. Будьте друзьями со своим ребёнком. Следите за тем, чем он занят как в жизни, так и в сети интернет.
2. Подавайте положительный пример. Не проявляйте агрессию на глазах ребёнка.
3. Проявляйте эмпатию и толерантное отношение к другим людям.
4. Чаще беседуйте с ребёнком по поводу способов снятия эмоционального напряжения.
5. Говорите о чувствах, используйте во взаимодействии технику «Отражение увств»
6. В случае подозрения на повышенный уровень агрессии у ребёнка, обратитесь за консультацией психолога.
7. Привлеките ребёнка к деятельности, в которой он сможет проявлять положительные качества лидера .

***Примечание:*** Построить беседу таким образом, чтобы помочь родителю снять собственное эмоциональное напряжение, возможно использование метода анализа ситуации и пути выхода из кризисной ситуации, использование арт - терапевтических, релаксационных техник. Выход родителя на поиск ресурсов.

***Упражнение «Чем мы отличаемся друг от друга» — «Чем мы похожи друг на друга».***

А сейчас я предлагаю обратить внимание на то, что мы все разные. Например, у меня и Оксаны волосы разного цвета, Таня и Сережа – разного пола, а Настя и Олег — сегодня одеты в пуловеры разной цветовой гаммы. У нас разные национальности, возраст, пол, вес, цвет глаз и т.п.

Вопросы для обсуждения: Как вы думаете, насколько важно искать различия между людьми? Часто ли вы делаете это в жизни? Приносит ли вам это пользу?

Правильно, лучше мы будем искать то, чем мы друг на друга похожи, какие у нас есть схожие черты, качества. Например, у нас со Светой одинаковые имена. Кто из вас слушает музыку одной группы? Кто ходит в одну секцию, посещает один факультатив или элективный курс? Кто продолжит? (следим затем, чтобы все дети были названы).

**Упражнение «Ярлыки».**

Распечатки: «ленивый», «злой», «неудачник», «равнодушный», «бездельник», «балбес», «безответственный», «несерьезный», «драчун», «прогульщик».

Раздать участникам случайным образом.

Вопросы для обсуждения:

Ребята, нравится ли вам такая наклейка?

Почему?

Вы хотите от неё избавиться?

Почему?

Сейчас вы рвете этот ярлык на мелкие кусочки, выбрасывайте, а я раздаю вам другие наклейки: «умный», «красивый», «талантливый», «отзывчивый», «добросовестный», «сообразительный», «активный», «образованный», «воспитанный», «эрудит».

**Вопросы для обсуждения:**

Что вы чувствовали, как вы себя ощущаете?

Существуют ли «наклейки» в реальной жизни?

Всегда ли ваше мнение о других людях соответствует реальному?

**Памятка для детей**

**Универсальный алгоритм действий:**

конкретные действия, которые должен быть готов осуществить ЛЮБОЙ:

Если травля ПРОИСХОДИТ СЕЙЧАС:

• Необходимо защитить жертву, т.е. остановить действия агрессора.

• Самое важное — обратить, в первую очередь, внимание на жертву, на то, что ребенок чувствует в данной ситуации, а не выдать дисциплинарное взыскание агрессору.

Почему это важно?

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

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

• Внимание к жертве не означает отсутствия последствий для агрессора, но они не

являются в данном случае ключевым моментом воздействия.

Если у Вас ЕСТЬ ПРЕДПОЛОЖЕНИЕ, что какого-то конкретного ребенка травят:

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

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

• Собирайте информацию и передавайте ее инициативной группе.

**Помните!!! Самая главная зашита для Ваших детей в любой непростой жизненной ситуации и общении — это адекватная самооценка и Ваш личный пример. Научитесь быть счастливыми и независимыми, и Ваши дети будут счастливыми.**

[http://mobbingu.net/articles/detail/49/#hcq=I1v4t6q](http://mobbingu.net/articles/detail/49/" \l "hcq=I1v4t6q)

<https://www.b17.ru/article/22384/>

<http://www.domrebenok.ru/blog/nasilie-v-shkole-chto-takoe-bulling-chem-on-opasen-i-kak-s-nim-borotsya/>

<http://iite.unesco.org/pics/publications/ru/files/3214740.pdf>

<http://www.licey.bru.by/load/stranichka_psikhologa/sovety_roditeljam/mobbing_bulling_kibermobbing_i_kiberbulling/34-1-0-1320>