



# **Буллинг – это серьезно.**

Как предотвратить травлю в школе.  
(информация для родителей и учителей)



## **Содержание.**

<b>Буллинг: понятие, типы, особенности .....</b>	<b>4</b>
<b>Если ваш ребенок – буллер (инициатор травли) .....</b>	<b>8</b>
<b>Если ваш ребенок – жертва буллинга .....</b>	<b>11</b>
<b>Алгоритм действия учителя при возникновении травли .....</b>	<b>15</b>
<b>Как организовать работу в классе, где есть буллинг .....</b>	<b>18</b>

## Буллинг: понятие, типы, особенности.

**Буллинг** - это систематическая травля более слабого ученика одним или несколькими одноклассниками при поддержке (иногда безмолвной) группы.



Главными признаками травли являются насилие, неравносность сил, и самое важное - систематичность.



**Не стоит путать травлю** с непопулярностью ребенка (не любят в классе, не принимают в игру, нет друзей, но насилия нет); конфликтом и дракой (смена ролей, равенство сторон, споры, конфликт интересов, поссорились-помирились); агрессивным поведением конкретного ребенка (остальная группа его не поддерживает, защищают от него, сплачиваются против его действий).

Травля не шутка и не конфликт, - это получение удовольствия от издевательства над человеком, от того, что делаешь другому человеку больно, самоутверждение за счет другого.

## Различают четыре типа травли в коллективе, они могут и сочетаться друг с другом.

1

### ВЕРБАЛЬНАЯ

Ребенка оскорбляют, называют обидными словами, смеются над ним, над особенностями его поведения, внешним видом.

2

### ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ТЕРРОР

Одному ученику объявляют бойкот, от него изолируются, забирают его вещи, создают всевозможные условия, которые существование в коллективе делают невыносимым.

3

### ФИЗИЧЕСКИЕ ИЗДЕВКИ

Ребенку наносятся целенаправленные увечья, побои. Тут речь идет о ситуации, когда один из противников более сильный, чем другой, а не о школьных драках.

4

### КИБЕРБУЛЛИНГ

Издевательства происходят посредством социальных сетей, когда ребенку отправляют оскорбительное сообщение, фото или видео, выкладывают их в социальной сети.

Когда кого-то травят всегда кажется, что на это есть причина, что он(она) не такая(такой). На самом деле, причина не в особенностях или качествах жертвы, а в правиле, которое сложилось в группе.



**Если в группе принято травить, то «козлом отпущения» может стать кто угодно и когда угодно.**



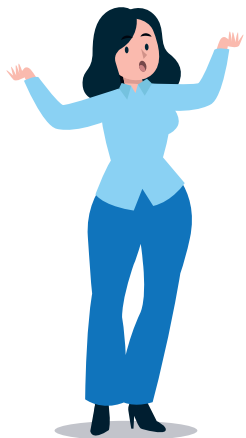
Кажется, что плохо только жертве травли, но на самом деле страдает вся группа. Ни один ребенок не может чувствовать себя в безопасности. Травля бьет по каждому — и по жертве, и по агрессорам, и по безмолвным свидетелям, влияя на их дальнейшие судьбы, подавляя способности к обучению и формируя неблагоприятные жизненные стратегии.








Причин, по которым возникает травля много: и потребность возраста, и давление закрытой системы, и личные особенности детей, и недостаток опыта у педагогов, и фоновая агрессия в обществе. Но часто невозможно устранить все причины и бесполезно размышлять о том, кто прав, кто виноват. Нужно обеспечить безопасность учеников, а для этого изменить конкретное поведение в конкретной группе.



**Травля – болезнь группы, групповое явление. Нельзя победить травлю, работая только с жертвой и агрессором, необходимо «лечить» всю группу.**

**Если ребёнок стал жертвой, но не рассказывает об этом напрямую, о травле можно догадаться по другим физическим и психологическим признакам.**



-  У ребенка часто пропадают или портятся вещи, а он не может объяснить, как это получается.
-  У ребенка регулярно появляются синяки, царапины, которых он не может объяснить.
-  Ребенок отказывается идти в школу, но не может объяснить причины, успеваемость снизилась.
-  Ребенок перестал созваниваться и встречаться с друзьями.
-  Ребенок странно реагирует на звонки, смс, начинает нервничать, переживать, скрывает телефон.
-  Ребенок потерял аппетит, плохо спит, появились эмоциональные всплески, тревожность, агрессивность.
-  Участились простудные и другие заболевания, возможны беспричинные боли в груди и животе, нервный тик.

## Если ваш ребёнок — буллер (инициатор травли)

### Шаг 1. Разбираемся в причине поведения ребенка.



**Сходите на консультацию к семейному психологу, чтобы всем вместе разобраться в происходящем.**

**Часто сделать это своими силами невозможно.**



## Шаг 2. Успокойтесь и поговорите со своим ребенком.



### Как правильно говорить об этом.

#### **Чётко назовите то, что происходит:**

«То, что вы делаете — это насилие». Чаще всего дети не осознают, что происходит, для них всё может выглядеть безобидной игрой или проявлением личной неприязни. Они не видят ситуацию системно.

**Попросите поставить себя на место жертвы**, описывая конкретные действия и ситуации.

**Обозначьте отношение к происходящему:** «Насилие неприемлемо. Это серьёзная проблема, причём всей группы. Есть проблемы, болезни, которыми болеют не люди, а коллективы. Нужно срочно принимать меры».



### Как не надо говорить о травле.

#### **Ругать, кричать, бить.**

Так вы подкрепляете у ребёнка уверенность в том, что мир состоит из сильных и слабых. И сильный проявляет агрессию к слабому.

#### **Стыдить, вызывать чувство вины.**

Стыд и страх стыда, вина — одно из уязвимых мест буллы, которые и толкают их на самоутверждение за счёт жертвы.

#### **Давить на жалость описанием чувств, страданий жертвы.**

Это лишь усиливает презрение к её беспомощности.



**Посмотрите вместе фильм о травле. Обсудите фильм, посочувствуйте герою.**

### Шаг 3. Поговорите с учителями и родителями пострадавшего ребенка.



#### Как правильно говорить об этом.

**Ключевая фраза:** «Давайте вместе будем решать, как можно изменить ситуацию!»

**Не перебивая и не оправдываясь, выслушайте всё,** что говорят родители пострадавшего. У них сейчас много страха, возмущения и обиды за своего ребёнка. Покажите, что вы понимаете серьёзность происходящего и готовы участвовать в решении проблемы.

**Расскажите о том, что вы уже предприняли** (разговор с ребёнком, изучение материалов о травле и как её прекратить) и что собираетесь предпринять: найти того, кто может провести работу с группой.



#### Как не надо говорить.

**Не отвечать учителю и родителям агрессией и недоверием:** «Мой ребенок никогда так не сделает».

**Не оправдывать и рационализировать действия своего ребенка:** «Да тот ребенок сам виноват, он невоспитанный, неправ и т.д.»



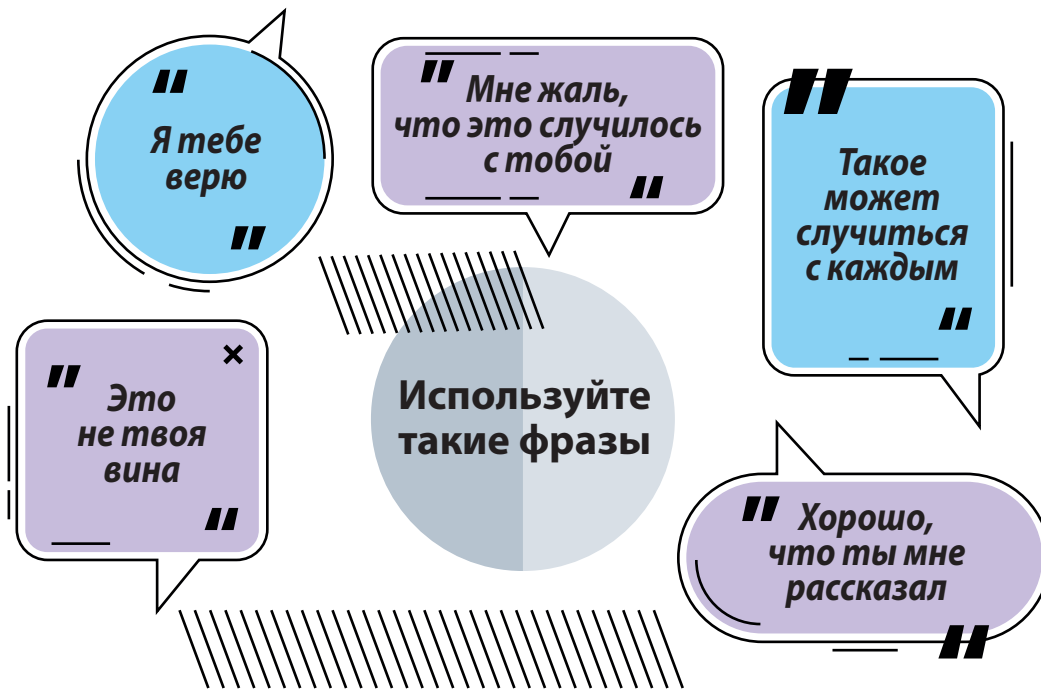
**Обсуждать травлю как проблему группы.**  
За это ответственны не только вы и ваш ребенок, но и другие дети, родители, учителя — в общем, все участники образовательного процесса.

### Шаг 4. Привлеките специалистов для работы с группой.

Лучше, если с коллективом будет работать профессионал, компетентный именно в этой области. Если такого профессионала в доступе нет, то нужно найти того, кто готов взять на себя ответственность за помощь классу, изучить инструкции по работе с травлей и провести несколько бесед. А в промежутках надо тщательно следить за развитием ситуации.

## Если ваш ребенок – жертва буллинга

Шаг 1. Успокойте и поддержите ребенка.



Не игнорировать. Не говорить: «Сами разберутся». Не пускать всё на самотёк. Не ругать и не обвинять ребенка. При сильном потрясении оставьте ребенка дома, хотя бы на несколько дней.

## Шаг 2. Разберитесь в ситуации и соберите доказательства.

Поговорите с ребенком, проанализируйте ситуацию: в чем состоит конфликт, как долго длится, есть ли опасность, какие действия предпринимал ребенок. Соберите доказательства:



Скриншоты, фото, показания свидетелей, заключения о поломках вещей, справки о побоях.



Проанализируйте аккаунты зачинщиков травли в социальных сетях (в каких группах состоят, как разговаривают, что постят) для составления характеристики буллеров.



Записывайте аудио и видео. Аргументируйте тем, что это не частные съемки, а сбор доказательной базы для предотвращения противоправных действий.



**Без вмешательства третьих лиц сами дети не смогут разрешить ситуацию. Только постоянная работа и постоянный контроль.**

### Шаг 3. Поговорите с учителями и родителями буллеров.

#### Разговор с учителями.

Называйте вещи своими именами. Говорите прямо: моего ребенка травят! Настаивайте на необходимости избавиться от травли в классе. Говорите о профилактике во всем классе. Класс точно знает, что травля есть: кто-то занимает активную позицию, а кто-то пассивно наблюдает, потому что боится стать жертвой.

#### Разговор с родителями буллеров.

Встречайтесь с родителями на нейтральной территории в присутствии учителей. Постарайтесь их сделать вашими союзниками. Нападение и угрозы родителям буллеров – не лучший способ помочь вашему ребенку. Лучше объясните, чем вредит буллинг в классе всем детям.



**Не обвиняйте и не пытайтесь давить на жалость буллеров. Это либо усугубит ситуацию для жертвы, либо просто оставит ее на прежнем уровне.**

### Шаг 4. Привлеките специалистов.



Психолог, психотерапевт помогут справиться ребенку с травмирующей ситуацией. Необходимо организовать тренинг по данной теме в классе. Специалист может также дать заключение о психологическом состоянии и моральном вреде, нанесенном ребенку.

**Если ничего не изменилось, то действуем дальше.**

## Шаг 5. Обращайтесь в вышестоящие инстанции.

### Пишите жалобы.

Пишите в соответствующие инстанции, не перескакивая последовательность:

1. Директор школы
2. комиссия по делам несовершеннолетних, инспектор по делам несовершеннолетних
3. Департамент образования, прокуратуру, уполномоченному по правам человека в городе.

### Соберите чеки подтверждающие траты и подайте в суд.

На врачей, медикаменты, лечение, на юриста, на репетиторов (если была пропущена школа), на испорченное имущество, оцениваем моральный вред.



**На этом этапе стоит сформировать общественный резонанс. Именно он заставляет двигаться многие инстанции и заставит родителей обидчиков изменить свое отношение к делу.**

## Шаг 7. Мониторим ситуацию.



Регулярно общаемся с представителями школы, с ребенком. Параллельно работаем с ребёнком, показывая ему множество интересных вещей: кружки, блоги, путешествия, спорт.



**Если травля продолжается, психологическое состояние ребенка ухудшается, подумайте о переводе ребенка в другой класс или школу. Это крайняя, но необходимая мера для защиты вашего ребенка и обеспечения ему комфортных условий для обучения.**

## Алгоритм действий учителя при возникновении травли

### Шаг 1. Работайте в команде.

Если вы понимаете, что один из ваших учеников столкнулся с жестоким обращением одноклассников, сразу же сообщите об этом психологу и социальному педагогу. Поставьте в известность администрацию. Создайте конфликтную комиссию.

### Шаг 2. Сообщите о проблеме родителям обеих сторон конфликта.

#### Индивидуальная беседа с родителями каждого участника буллинга.

Проводите встречу совместно с созданной комиссией. Во время диалога не обвиняйте ни в чём родителей и их детей, а лишь высказывайте свои опасения о сложившейся ситуации и продумайте общий алгоритм действий.

Обязательно скажите родителям, что все обсуждения с другими родителями, в том числе родителями жертвы, должны осуществляться через вас.

#### Встреча родителей участников конфликта.

На встречу обязательно пригласите представителя администрации и внешнего беспристрастного модератора. Эту задачу в некоторых случаях может выполнять школьный психолог.

Объясните родителям, чтобы они ни в коем случае не разговаривали с чужими детьми — участниками конфликта. Это общение нужно полностью исключить, так как любой такой разговор приведёт к эскалации конфликта.



**Важно!** Не принимайте ту или иную сторону конфликта. Постарайтесь общаться с родителями только как профессионал, так как вы являетесь основным модератором конфликтной ситуации и должны быть над ней. Эмоциональное включение не только не позволит вам решить конфликтную ситуацию, но и затянет вас в родительские распри.

### Шаг 3. Решайте проблему с каждым ребёнком индивидуально.



#### Что нужно делать.

##### **Беседуем с ребенком – жертвой.**

В этой ситуации очень важно, чтобы диалог происходил не в присутствии толпы взрослых. Лучший тандем для такого общения — классный руководитель и психолог или другой значимый для ребенка взрослый. Для вас важно, чтобы ребёнок был максимально открыт, а для этого нужно создать настолько комфортную атмосферу, насколько это возможно.

##### **Беседуем с детьми – буллы (индивидуально с каждым).**

Во время общения ни в чём не обвиняйте детей, а лишь задавайте интересующие вас вопросы. Используйте «Я – высказывания» (Я обеспокоен такой ситуацией в классе)



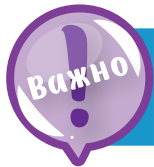
#### Чего делать не нужно.

##### **Откажитесь от излишнего морализаторства.**

Не используйте такие фразы: «Как тебе не стыдно?!», «У тебя совесть есть?!» и «Каким негодяем надо быть?!»

##### **Не отстраняйтесь от детей-обидчиков.**

Если вы будете обижаться, кричать или даже публично оскорблять или унижать ваших учеников, то вы, сами того не осознавая, поступите с ними ровно так же, как и они поступали со своим одноклассником, то есть вы бессознательно одобряете их поступок.



**Любые разговоры о жертве подкрепляют травлю. Нужно перевести внимание на саму травлю как явление, сделать мишенью насилия как таковое.**



#### Шаг 4. Действуйте по закону.

Если ваши ученики своими действиями нарушили закон, обратитесь в комиссию по делам несовершеннолетних или к участковому, курирующему ваш участок. Поставьте ребёнка на внутришкольный учет. Если вы считаете, что эти действия жестоки по отношению к детям и «как-то сами договоримся», то будьте готовы к тому, что дети, способные на буллинг, скорее всего воспримут ваш поступок как слабость и будут чувствовать себя безнаказанными.



#### Шаг 5. Организуем работу в классе.



Необходимо взять на себя ответственность по организации работы в классе. Обозначить ситуацию в группе своим именем – травля, и дать ей категорически отрицательную оценку. Обсудить травлю как проблему группы. Привлечь специалистов для работы с проблемой в группе. Активизировать моральное чувство группы, сформулировать положительные правила жизни в группе и поддержать положительные изменения.



**Важно!**

**Нужно идти на конфронтацию не с конкретными детьми, а с правилами игры, по которым сильный бьет слабого.**

## Как организовать работу в классе, где есть буллинг

Взрослому, который взял на себя ответственность за решение проблемы необходимо провести несколько встреч со всем классом.

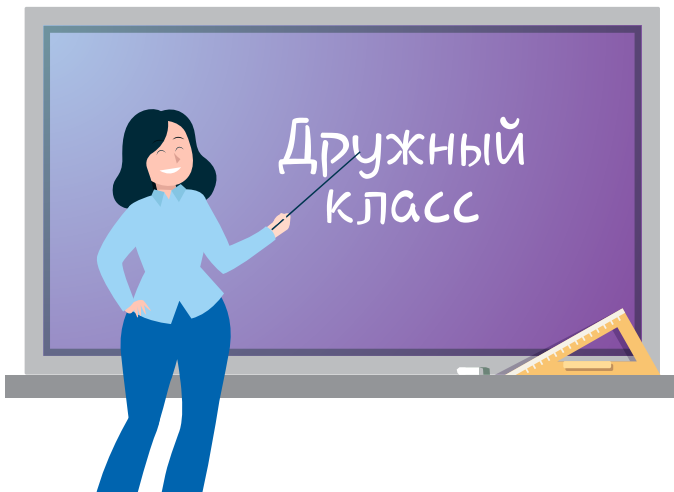
### 1. Обозначить травлю как проблему группы.

Сказать о том, что в классе происходит травля, насилие (не заменять другими словами, типа проблема, трудность, конфликт).

Выразить негативное отношение к сложившейся ситуации («Я негативно отношусь к насилию над людьми и не приемлю такие отношения в классе».)



**Не говорить о жертве буллинга. Не давить на жалость. Не стыдить и не винить обидчиков!**



Представить травлю как болезнь всей группы, где всем и каждому плохо. Задайте вопрос: «Что мы можем сделать, для того, чтобы класс стал снова здоровым и дружным?»

Развить дискуссию помогут примеры из книг и фильмов — для младшеклассников «Гадкий утёнок» Гарри Бардина, для детей старшего возраста — «Чучело» Железникова. Конечно, читать или смотреть фильм надо всем вместе, а не задавать на дом. В процессе важно обращать внимание на какие-то моменты, интересоваться мнением учеников, спрашивать, как бы они поступили в том или ином случае, кто прав и почему.

## 2. Активизировать моральное чувство и сформулировать выбор.

**Задача** — вывести их из «стайного» азарта в осознанную позицию, включить моральную оценку происходящего.

Можно предложить детям оценить, каков их вклад в болезнь класса под названием «травля».

Допустим 1 балл — это «я никогда в этом не участвую», 2 балла — «я иногда это делаю, но потом жалею», 3 балла — «травил, травлю и буду травить, это здорово». Пусть все одновременно покажут на пальцах — сколько баллов они поставили бы себе? Если это не подростки, «троек» не будет, даже у самых отпетых агрессоров. В этом месте ни в коем случае нельзя пытаться уличить: нет, на самом деле ты травмишь. Наоборот, нужно сказать: «Как я рад, у меня от сердца отлегло. Никто из вас не считает, что травить — это хорошо и правильно. Даже те, кто это делал, потом жалеют. Это замечательно, значит, нам будет нетрудно вылечить свой класс». Так моральная оценка травли становится не внешней, навязанной взрослым, ее дают сами дети.

Если группа очень погрязла в удовольствии от насилия, конфронтация может быть более жесткой. Здесь можно привести пример с «Гадким утенком». Напомнив детям отрывок, в котором описана травля, можно сказать примерно следующее: «Обычно, читая эту сказку, мы думаем о главном герое, об утенке. Нам его жаль, мы за него переживаем. Но сейчас я хочу, чтобы мы подумали о вот этих курах и утках. С утенком-то все потом будет хорошо, он улетит с лебедями. А они? Они так и останутся тупыми и злыми, неспособными ни сочувствовать, ни летать. Когда в классе возникает похожая ситуация, каждому приходится определиться: кто он-то в этой истории. Среди вас есть желающие быть тупыми злобными курами? Каков ваш выбор?».

## 3. Сформулировать позитивные правила жизни в группе и заключить контракт.

До сих пор речь шла о том, как не надо. Ошибкой было бы остановиться на этом, потому что, запретив детям прежние способы реагировать и вести себя и не дав других, мы провоцируем стресс, растерянность и возвращение к старому.

Достаточно просто вместе с детьми сформулировать правила жизни в группе. Например: «У нас никто не выясняет отношения кулаками. У нас не оскорбляют друг друга. У нас не смотрят спокойно, если двое дерутся — их разнимают» и т.д.

Правила выписываются на большом листе и за них все голосуют. Еще лучше — чтобы каждый поставил подпись, что обязуется их выполнять. Если правила кто-то нарушает, ему могут просто молча указать на плакат с его собственной подписью.

#### 4. Мониторинг и поддержка позитивных изменений.

Очень важно чтобы взрослый, который взялся разруливать ситуацию, не бросал группу. Он должен регулярно спрашивать, как дела, что удается, что трудно, чем помочь. Можно сделать «счетчик травли», какой-нибудь сосуд или доску, куда каждый, кому сегодня досталось или кто видел что-то, что было похожее на насилие, может положить камешек или воткнуть кнопку. По количеству камешков определяется, хороший ли сегодня был день, лучше ли на этой неделе, чем на прошлой и т. д. Можно ставить спектакли, сочинять сказки и делать коллажи про «хронику выздоровления», сделать график температуры! и т. д.

Суть в том, что группа постоянно получает заинтересованный интерес от авторитетного взрослого и по-прежнему считает победу над травлей своим общим делом.

#### 5. Гармонизировать иерархию.



Вот теперь пора думать про популярность. Про то, чтобы каждый имел признание в чем-то своем, мог предъявить себя группе, быть полезным и ценным в ней. Праздники, конкурсы, смотры талантов, походы, экспедиции, игры на командообразование.

Признак гармоничной групповой иерархии — отсутствие жестко закрепленных ролей «альфа», «бет» и «омег», гибкое перетекание ролей: в этой ситуации лидером становится тот, в той — другой. Чем больше разнообразной и осмысленной деятельности, тем здоровее группа.

## Профилактика буллинга в школе

1

### Реагируйте на любые агрессивные проявления в вашем классе

---

Не оставляйте ни одно агрессивное проявление ребёнка без внимания. Всегда говорите с ребёнком о его агрессивных проявлениях. Не обвиняйте, а найдите причину его поступка. Если ребёнок причинил кому-то психологический или физический вред, сообщите об этом его родителю и поделитесь проблемой со школьным психологом. Родители должны знать о том, как их ребёнок проявляет себя в школе. При этом сообщайте родителям и о позитивных проявлениях ребёнка.

2

### Создавайте как можно больше возможностей для работы в микрогруппах

---

Работа с разными задачами в группах внутри класса всегда благотворно влияет на общую атмосферу в классе. Задачи могут быть совершенно разными: можно устраивать субботники, командные квесты, попросить учителей задавать парные или командные домашние задания и так далее. Чем больше будет групповой работы, тем проще одноклассникам будет найти общий язык друг с другом, а вам вовремя распознать и разрешить любую конфликтную ситуацию.

3

### Ведите внеклассную деятельность

---

Вне стен школы каждый ребёнок может проявлять себя совершенно иначе и соответственно открываться с новой стороны для одноклассников. Например, в туристической поездке ребёнок, которому сложно найти контакт с одноклассниками, может быстро разжечь костёр или сварить вкусную кашу на костре. Более того, в таких поездках из-за отсутствия привычной атмосферы дети стремятся общаться с тем, с кем до этого общались мало.

**4**

## Интересуйтесь проявлениями ваших учеников

---

Индивидуальное общение с учениками не менее важно, чем групповое. Постарайтесь ежедневно уделять каждому вашему ученику несколько минут. Пусть даже это займёт две-три минуты, но это общение должно касаться не только учёбы, но и жизни вне школы. Спрашивайте у ребят, как они провели выходные, как успехи в кружке или секции, что сейчас читают или смотрят. Это позволит вам не только создать доверительные взаимоотношения с учеником, но понять его обычное эмоциональное состояние и в случае его изменения вовремя отреагировать.

**5**

## Выделяйте сильные стороны каждого ученика

---

У каждого человека есть положительные качества и сильные стороны. Учитесь видеть эти проявления в каждом вашем ученике. Это не только убережёт вас от некомпетентной предвзятости, но и позволит использовать это знание для работы с классом. Дайте ученикам понять, что у каждого из них есть то, что им нужно развивать и то, чем можно гордиться. Пусть класс знает, что вы видите в каждом из них что-то положительное и даёте этому качеству раскрыться. Здесь очень важно соблюдать баланс и не выделять кого-то больше, чем других.

**6**

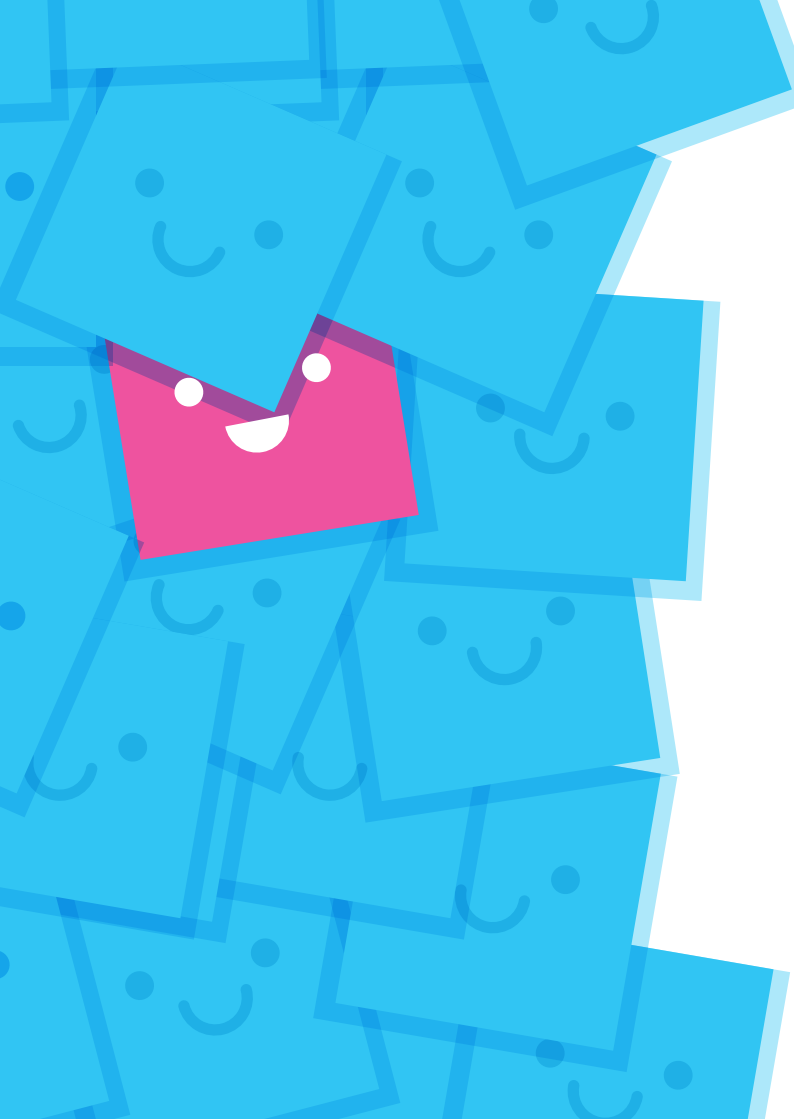
## Работайте вместе со школьным психологом

---

Работа с психологом позволит вам точно выявлять и работать с проблемами как каждого ученика индивидуально, так и с классом в целом. Регулярные групповые занятия и тренинги дают возможность своевременно диагностировать и решать коммуникативные задачи, а социометрия (диагностика социальных ролей внутри группы) позволит выявлять изгоев внутри класса и проводить с ними индивидуальную работу.

Даже в самой сложной ситуации классному руководителю нужно помнить, что все дети могут совершать плохие поступки, и без лишних эмоций, но с любовью к своей работе сделать всё возможное, чтобы этих плохих поступков было как можно меньше. А для этого ребёнок должен знать, что он не одинок и что его ценят.





Удастся ли победить травлю или нет зависит от позиции взрослых. Если коллектив школы решает, что травля неприемлема, он обязательно с ней справится.

КРАЕВОЙ МОЛОДЕЖНЫЙ ЦЕНТР  
**Поколением**

📍 г. Хабаровск, ул. Первомайская, 25

☎ +7 (4212) 57-30-50

🌐 pokolenium.ru

✉ kcsviz@yandex.ru

vk vk.com/kmcsvz

📷 @pokolenium