



МИР БЕЗ АГРЕССИИ

С.В. Кривцова

БУЛЛИНГ В КЛАССЕ. КАК ИЗБЕЖАТЬ БЕДЫ?



ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

«РУССКОЕ
СЛОВО»

ФГОС
ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ



МИР БЕЗ АГРЕССИИ

С.В. Кривцова

БУЛЛИНГ В КЛАССЕ. КАК ИЗБЕЖАТЬ БЕДЫ?

*Пособие
для родителей*

Москва
«Русское слово»
2018

УДК 371.542
ББК 88.6+88.41
К82

Кривцова С.В.
К82 Буллинг в классе. Как избежать беды?: пособие для родителей / С.В. Кривцова. — М.: ООО «Русское слово — учебник», 2018. — 48 с. (ФГОС. Внеурочная деятельность. Мир без агрессии).

ISBN 978-5-533-00527-2

В пособии для родителей приводятся советы по противодействию буллингу (травле) в детской и подростковой среде. В нём содержатся ответы на волнующие родителей вопросы: как не пропустить первые признаки издевательств над ребёнком в классе? какие действия нужно предпринять, если ребёнок стал жертвой травли? как не усугубить ситуацию неправильными действиями? и т.д.

Читатель получает понимание самого феномена буллинга как явления, которое в той или иной мере касается каждого и искоренение которого является общей проблемой школы и семьи.

УДК 371.542
ББК 88.6+88.41

ISBN 978-5-533-00527-2

© С.В. Кривцова, 2018
© ООО «Русское слово — учебник», 2018

Введение

Начиная разговор о насилии в школьной среде, хочется привести несколько отрывков из писем реальных родителей. Эти строки иллюстрируют саму суть буллинга (травли) и актуальность этой проблемы в современном обществе.

Моему сыну 8 лет, он ходит в престижную вроде бы, платную школу. Тем не менее с апреля этого года он подвергается травле со стороны другого ученика, своего бывшего друга. Этот мальчик постоянно обзывает моего сына, придирается к его внешнему виду, пытается даже лишить моего сына тех немногочисленных друзей, которые у него есть, ставя им условия: «Ты будешь дружить или со мной, или с ним!»

Я сказала сыну, что он должен просто игнорировать этого хулигана, но получается только хуже: тот мальчик провоцирует сына ещё настойчивей.

Родители мальчика всё отрицают и говорят, что мой сын сам во всём виноват. Учительница пообещала, что попытается помочь, но ничего не меняется.

Я совершенно растеряна и не знаю, что делать дальше... (Анна, Владивосток).

Я сама психолог и пошла работать в школу только для того, чтобы защитить от травли моего сына — он такой же чувствительный ребёнок, как была я, он не агрессивный. Меня саму травили всю среднюю школу... (Мария, Петропавловск-Камчатский).

В нашем городе был случай: одного мальчика обижали в школе, и его отец, не получив поддержки от школьной администрации, решил поговорить с отцом обидчика лично. В ответ на свои претензии он услышал хамство, достал ружьё и выстрелил. В итоге оба мальчика растут без отцов: один погиб, другой в тюрьме (Жонара, Северный Казахстан).

У нас нет законодательной основы для борьбы с буллингом: школа не может исключить ребёнка, как бы он себя ни вёл, поэтому эти хулиганы ничего не боятся. Мы решили, что будем искать школу, в которой учатся дети из приличных семей (*Ирина, Москва*).

У нас в школе главным буллером выступает учитель. Он выбирает какого-то одного ребёнка и делает его жертвой насмешек. А потом и класс начинает повторять за учителем, «подтрунивать», травить этого «козла отпущения»! В нашем классе всё это происходит каждый день, и дочка начинает относиться к этому как к норме. Это самое ужасное. И директор не верит — он говорит, что как раз эта учительница — педагог высшей категории, она в школе на хорошем счету, её все уважают... Он говорит, что это просто детские конфликты — они безобидны. Беспомощность, вот что угнетает (*Анна, Москва*).

Из этих историй можно сделать первые выводы:

- буллинг знаком очень многим, почти все мы были либо свидетелями, либо жертвами буллинга хотя бы раз в жизни;
- буллинг может встречаться в государственных и частных школах, высокая плата за обучение не защищает от этой угрозы;
- впервые столкнувшись с буллингом в отношении своего ребёнка, нормальный родитель сначала чувствует законное возмущение, а затем, когда пытается навести порядок привычными способами, быстро начинает ощущать полную беспомощность: оказывается, школа, как правило, не готова к буллингу, воспринимает такого родителя как нежеланного гостя;
- буллинг часто можно перепутать с обычным конфликтом, а без конфликтов в детском коллективе, как известно, невозможно. Поэтому многие учителя относятся к жалобам родителей немного «легковесно»: не беспокойтесь, сегодня поссорились, завтра — уже лучшие друзья;
- совет жертве игнорировать обидчика только усиливает буллинг.

В этой книге вы познакомитесь с практическими советами на случай, если ваш ребёнок окажется втянут в ситуацию травли. Советы подкрепляются научными исследованиями такого непростого социального феномена, как буллинг, они проверены в практике педагогической работы.

1.

«Тайное зло», или Азбука буллинга

Нет, пожалуй, худшего явления в детском коллективе, чем буллинг. И явление это не так просто: буллинг трудно заметить, ещё труднее прекратить, его невозможно гарантированно предупредить. По всему миру примерно 15% детей регулярно подвергаются травле. И примерно 7% травят других.

Сложность проблемы состоит в том, что её принято «не замечать», «замалчивать». «У нас хорошая школа, как вы могли подумать!» или «Знаете, дети разные бывают, мы со всем сами разберёмся, зачем поднимать шумиху» — вот довольно распространённые реакции администраций школ на проблемы буллинга, поднимаемые порою родителями жертв.

Между тем опыт жертвы буллинга, как шрам, остаётся на всю жизнь, и часто человек рискует снова оказаться в подобной ситуации уже во взрослой жизни. Не полезен этот опыт и агрессорам-буллерам, ведь это опыт безнаказанного зла — а оно в конце концов приводит человека к неприятностям с законом и часто ломает судьбы.

Буллинг, как хамелеон: он может обвести вокруг пальца даже опытного учителя и привести в замешательство родителя, особенно если в его опыте ничего подобного не было.

Так что же это за явление?

В этой главе предлагается азбука буллинга. В ней собраны отдельные сведения, из которых, как из кусочков пазла, складывается целостная картина явления.

А

Автор термина «моббинг» и история изучения феномена буллинга

Изначально для обозначения систематической травли одного человека группой людей возник термин «моббинг», и лишь затем появился термин «буллинг». Впервые слово «моббинг» употребил в 1958 г. известный зоопсихолог Конрад Лоренц. Он перенёс на

жизнь человеческих сообществ подсмотренное им у животных специфическое поведение в стаях и стадах. Звери и птицы криками предупреждают своих сородичей о приближении врага и общими усилиями отгоняют противника. На сферу человеческих отношений термин был перенесён шведским врачом Петером Паулем Хайнеманном. Он проводил свои исследования в 1960—1970-х гг., описывая и систематизируя групповое поведение детей в школе, которое зачастую принимало такие грубые формы и заходило настолько далеко, что социальная ситуация затронутых этими процессами детей и подростков кардинально менялась, нередко приводя к попыткам самоубийства. В 1969 г. в шведском журнале «Liberal Debatt» вышла статья Хайнеманна, где он впервые использовал термин «моббинг» для обозначения групповой травли в ученической среде. В 1972 г. была опубликована книга Хайнеманна «Моббинг. Групповое насилие среди детей и взрослых». Примерно в это же время шведский психолог Дэн Олвеус начал проводить исследования агрессии в подростковой среде, по результатам которых в 1973 г. вышла его книга «Мальчишки для битья и школьные хулиганы».

Одним из пионеров изучения моббинга является также шведский психолог и врач Хайнц Леман. Если Хайнеманн и Олвеус занимались изучением школьного моббинга, то Леман в конце 1970-х гг. занялся изучением прямых и непрямых форм травли на рабочем месте, в конце 1990-х опубликовав свои работы, где обобщил накопившийся к тому времени опыт научных исследований на эту тему.

Благодаря работам П.П. Хайнеманна, Д. Олвеуса и Х. Лемана интерес к проблеме моббинга вышел на международный уровень, они стали толчком для проведения исследований в других странах. Вплоть до 1990-х гг. такие исследования проводились в основном в странах Северной Европы. В Скандинавских странах, где началось изучение этого явления, а также в немецкоязычных термин «моббинг» остался более распространённым, в то время как в англоязычном и русскоязычном профессиональных сообществах стали употреблять преимущественно термин «буллинг».

Буллинг — «быкование», от английского bullying — приставать, издеваться, запугивать, тиранизировать. Парадокс — в животном мире травоядные животные забивают слабых членов стаи, хотя есть их они не собираются. По-видимому, так происходит внутривидовой естественный отбор. А что у людей?

Б**Буллинг**

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

Чтобы конфликт попал в категорию буллинга, должны наблюдаться следующие признаки:

- неравенство сил (очевидно, что слабый сам не справится с агрессором, потому что он младше, или несколько на одного);
- агрессия;
- повторяемость инцидентов на протяжении какого-то времени;
- впечатлительность жертвы (острая эмоциональная реакция);
- преднамеренность, злой умысел со стороны агрессора.

Вам кажется, что буллинг бывает только в плохих классах или школах? Это заблуждение. Любопытно, что в литературе он впервые был описан на примере закрытых английских частных школ Великобритании. Английский писатель Уильям Голдинг написал роман «Повелитель мух» о милых 12-летних английских мальчиках из такой частной школы. Оказавшись по воле драматических обстоятельств на необитаемом острове без наблюдения со стороны взрослых, дети в течение одной недели превратились в дикарей, сплотившихся против одного из своих товарищей, и всё могло бы закончиться катастрофой, если бы не подоспевшие вовремя учителя.

В**Возраст жертв буллинга**

Долго существовало заблуждение, что буллинг начинается только в средней школе, с 5–6 класса. Статистика показала,

что больше всего жертв буллинга (до 18%) — в начальной школе. Маленькие дети не могут противостоять даже одному взрослому ученику.



Где это происходит? «Горячие точки» буллинга

«Горячие точки» — это конкретные места в здании школы и на школьном дворе, где возможен буллинг.

Обычно это:

- туалеты, особенно возле классов «началки»;
- спортивные раздевалки;
- спортзал;
- школьный буфет;
- раздевалка;
- укромные уголки;
- места для курения.

Иными словами, все те места, которые спрятаны от глаз бдительных взрослых.



Действия буллинга

Действия буллинга — это обособление и исключение из сообщества, требование денег (чтобы «откупиться» от буллера), лишение важной информации, высмеивание и обидные замечания, необоснованные и несправедливые обвинения, выискивание информации (слухов, историй), которая может повредить жертве, использование её сначала в целях дискредитации «за спиной», а потом — в открытую, доносы, угрозы физического насилия, игнорирование и обособление жертвы (безмолвный буллинг). К физическим действиям буллинга относятся: кража или повреждение принадлежащих жертве предметов, одежды, обуви и школьных принадлежностей, физическое насилие различной степени тяжести, пинки и удары на перемене или по дороге в школу или домой, сексуальные домогательства.

По данным исследований, действия буллинга в первую очередь нацелены на ухудшение репутации жертвы, во вторую — на

ограничение её социальных связей. Именно уничтожение авторитета личности является первой целью буллинга, и уже дальше с большим отрывом идёт физическое насилие, при этом преобладают «лёгкие» формы насилия и угрозы насилия, а также нанесение вреда имуществу. То есть буллинг носит характер прежде всего психологического террора.

Всё это имеет место уже в начальной школе и даже в детском саду, в классах постарше добавляются:

- шантаж, вымогательство;
- сексуальные домогательства;
- физическое насилие, заставляющее жертву страдать;
- акты, граничащие с уголовно наказуемыми.

Самая тяжёлая для жертвы форма буллинга — бойкот.

Ж

Жертвы буллинга

Жертва в сравнении с буллером

(На основе исследований, проведённых в англосаксонских странах*)

Жертва	Буллер
Личностные черты	
Боязливость, неловкость, заниженная самооценка или чувство собственной неполноценности, физическая слабость; любит быть дома и наслаждается тёплыми семейными отношениями; стеснительность, необщительность, трудности в коммуникации, при атаках реагирует криком	Агрессивен по отношению к своим родителям, учителям, братьям, сёстрам, сверстникам; верит в свою силу; пользуется популярностью у противоположного пола; проявляет независимость, считает себя «крутым» и пользуется большей популярностью, чем жертва; считает, что жертва заслужила наказание; практически не испытывает стыда и чувства вины; не склонен к проявлению эмпатии; хорошее чувство юмора, хороший «оратор»

* Innenministerium Baden-Württemberg u.a. (Hrsg.): Herausforderung Gewalt aus pädagogischer Sicht. Stuttgart, 1999. S. 26.

Жертва	Буллер
Семья	
Чрезмерно оберегаемый; зависит от семьи, тесные связи с семьёй, но и имеет больше семейных проблем, чем у тех, кто не подвержен буллингу	Недостаточно присмотра со стороны семьи; недостаточно сердечных и эмпатических отношений между семьёй и буллером; непоследовательное осуществление контроля и попыток привить дисциплину со стороны семьи; наказания в случае проступков то слишком сильные, то вообще отсутствуют; гораздо больше проблем в семье, чем у тех, кто не подвержен буллингу
Физические факторы	
Физически слабый, не способный себя защитить; недостаточно энергии, младше, чем буллер; недостаточно внешне привлекателен	Крепкого телосложения; хорош в спорте; энергичный и активный; имеет высокий болевой порог; старше и сильнее, чем жертва; внешне привлекателен

Активные, порядочные и социально адаптированные дети также могут стать жертвами буллинга. Это может случиться с новичками, с отличниками и т.д.

И

Инициаторы буллинга

Раньше психологи думали, что буллинг начинает тот, кто просто не знает, как общаться нормально. Буллеров пытались учить общаться. Не помогало. Тогда американские психологи гуманистического направления предложили повышать с помощью психологов самооценку буллеров, проводя с ними тренинги. Это тоже не дало результата: оказалось, что буллеры и без того обладают неадекватно завышенной самооценкой. Они искренне уверены, что особенные, имеют больше прав, чем другие дети в классе, а также законные основания быть высокомерными, решать судьбы других и повелевать. Некоторые буллеры действительно что-то умеют делать лучше других учеников (быстро думают, хорошо рисуют, име-

ют высокий уровень интеллекта и т.д.). Но большинство буллеров ничем особенным не выделяются и при этом всё равно убеждены в своей исключительности, якобы дающей им право наказывать других детей, быть агрессивными, систематически травить слабых, устанавливать свои законы. Когда учитель перепоручает наведение порядка в классе активным очаровательным «лидерам», он рискует оказаться одураченным ловкими манипуляторами-буллерами.

Законы буллинга — это законы уголовного мира: власть принадлежит сильным, удел слабых — быть использованными для нужд сильных. Бывает так, что буллер как-то связан с этим миром, считает его приемлемым для жизни школы. Также по статистике среди буллеров половина тех, кто в других социальных группах сам является жертвой насилия.

Есть два типа буллеров: одни — туповатые, нерефлексивные, грубые, знакомые с насилием и не уважающие общественных правил и законов; другие — умные, сообразительные, убеждённые в своём праве использовать других людей для своих нужд. И у первых, и у вторых, несмотря на их внешние отличия, есть общее: им постоянно необходимо самоутверждаться, подкрепляя своё высокое мнение о себе, и они делают это за счёт других.

К Круг буллинга

Д. Олвеус описывает учащихся, участвующих в буллинге или наблюдающих за ним в качестве исполнителей ролей в так называемом «круге буллинга».



Буллер начинает и лидирует в издевательствах. *Последователи* положительно относятся к издевательствам и принимают активное участие в них, но обычно не являются их инициаторами и не играют лидирующую роль.

Сторонники активно и открыто поддерживают издевательства, например смехом или привлечением внимания к ситуации, но они не включаются в процесс травли. *Пассивные сторонники* — вероятные участники буллинга. Этим учащимся нравится издеваться, но они не показывают явных знаков поддержки буллера. *Безразличные наблюдатели* не вовлекаются в процесс издевательства и не занимают определённую позицию. Они могут рассуждать так: «Это не моё дело» или «Посмотрим, что случится».

Пассивные защитники не любят издевательства и считают, что должны помочь жертве, но ничего не делают. *Активные защитники* помогают или стараются помочь учащемуся, над которым издеваются.

Так как же получается, что дети, поначалу возмущённые «беспределом» буллера, через какое-то время вдруг начинают выказывать равнодушие к жертве или даже одобрение буллеру? Почему это происходит?

Круг буллинга показывает, что зрители, находящиеся в начале процесса на нейтральных или протестующих позициях, имеют свойство «сдвигаться» влево (если посмотреть на схему), в сторону буллера. Это происходит по законам психологической защиты. Переживания насилия травмируют не только жертву, но и наблюдателя. Когда помощь извне не приходит, человек защищается, отбрасывая общечеловеческие качества: сострадание, жалость. Те, кто активно возмущался, страдают из-за ощущения собственной бесполезности. Те, кто был нейтрален, устают от бессилия жертвы и начинают переносить своё недовольство не на буллера, а на жертву.

Такая психологическая защита появляется только у слабого человека, но ребёнок имеет право быть слабым, поскольку ещё не вырос. Получается, что разомкнуть круг буллинга может только взрослый. Если же ничего не предпринять, события будут развиваться по своей драматической логике. Её описывает модель «Спираль буллинга» (см. Приложение 2).

П

Последствия буллинга

Тот, кто подвергается буллингу, постоянно испытывает стресс. Стресс возникает тогда, когда мы думаем, что не в состоянии справиться с происходящими с нами событиями. Чаще всего мы реализуем три наиболее примитивных сценария поведения: обращаемся в бегство, вступаем в бой или «замираем» (притворяемся мёртвыми).

Функции тела при стрессе сокращаются до минимально необходимых. Начинается усиленная выработка гормона адреналина, который влияет на организм следующим образом:

- блокируются пищеварительные процессы, следствием этого становится появление странных и неприятных ощущений в желудке;

- увеличивается частота сердечных сокращений, и таким образом усиливается приток крови и кислорода к мозгу, учащается сердцебиение;

- мыслительный аппарат частично или полностью отключается, следствием являются массивные мыслительные блокады (вплоть до потемнения рассудка);

- нарушается работа иммунной системы (что является предпосылкой развития соматических и аутоиммунных заболеваний).

В странах Европы и США уже более двадцати лет ведутся исследования, которые показывают, какой вред здоровью наносит буллинг своим жертвам. Отмечены психологический, социальный, физический, эмоциональный вред, ухудшение успеваемости у вовлечённых в процесс буллинга. Кроме того, и сами буллы испытывают негативные последствия своих действий. Это же можно сказать и про очевидцев буллинга. Не менее важной проблемой является тот вред, который буллинг наносит самой школе как организации.

Последствия для школы*

Буллинг — всегда отражение проблем в системе образования в целом. Безусловно, есть определённые индивидуальные ха-

* По статье: Лоуси Б. Последствия буллинга в школе и рекомендации по его профилактике с позиций экологического подхода // Образовательная политика. 2011. № 5 (55).

рактические характеристики личности, которые способствуют тому, что ученик становится жертвой или буллером, но тем не менее очевидно и другое: школы с высокими показателями буллинга имеют неблагоприятную атмосферу, в которой дети не могут больше концентрироваться на учёбе. Репутация таких школ низкая.

Дети, являющиеся потенциальными жертвами, опасаются окружающих; дети-буллеры отнимают слишком много времени у учителей и педколлектива, который вынужден заниматься их проблемным поведением. Наконец, ученики в школе просто не чувствуют себя в безопасности и заявляют, что они не любят школу. Если в школе имеет место буллинг, школьники остро ощущают, что учителя ничего не делают, чтобы остановить его: учителя воспринимаются как люди, не имеющие никакого контроля над происходящим. Из-за этого жертвы предпочитают пропускать занятия в школе.

Последствия для жертв

Жертвы буллинга имеют низкую самооценку и высокий уровень депрессии и тревоги. Самоубийство не такое частое явление среди подростков, но для тех, кто становится жертвой буллинга, риск самоубийства возрастает.

Иногда трудно понять, почему дети даже просто допускают мысли о самоубийстве. Размышляя над этим, важно рассмотреть две возможные причины. В случаях постоянного и жестокого буллинга жертвы могут рассматривать самоубийство как возможность избежать страдания. Такие дети постепенно теряют надежду на позитивное решение проблемы. Их безнадёжность усугубляется иррациональным мышлением, и смерть кажется единственным способом избавления от отчаяния и боли. Они рассуждают так: мои проблемы непреодолимы, даже те, кто мне дорог (близкие и родные), из-за моих проблем в школе находятся под давлением, поэтому мой уход из жизни может стать решением всех проблем для тех, кого я люблю.

Дети-жертвы также более склонны к развитию психотических симптомов. То есть у них могут проявиться вспышки агрессии, помутнение сознания, неадекватное поведение. В особенности это верно, когда дети подвергаются постоянному, настойчивому и жестокому насилию. Было установлено, что, по мере того как буллинг становится всё более хроническим или тяжёлым, таким

же хроническим или тяжёлым становится психотическое поведение. В США известен случай подростка Майкла Карниала, который напал с оружием на свою школу в городе Падука, штат Кентукки. Он сообщил впоследствии, что у него были психотические симптомы и, возможно, он даже испытывал симптомы шизофренического типа во время нападения на школу, хотя его считали вменяемым и он предстал перед судом. Карниал сказал, что он подвергался буллингу перед тем, как напасть на учащихся. Вполне вероятно, что именно буллинг усилил его психотические симптомы.

Долгосрочные последствия для жертв

Жертвы травли испытывают последствия пережитого опыта всю жизнь. Взрослые, которые были в детстве жертвами буллинга, проявляют высокий уровень депрессии и страдают низкой самооценкой, имеют проблемы из-за социальной изоляции, страдают от повышенной тревожности, одиночества, у них часто наблюдается даже антисоциальное поведение. Такие люди признаются, что они вспоминают о своём детском опыте, несмотря на то что находятся вдали от мест, где происходил буллинг, и от людей, которые были в него вовлечены.

Последствия для буллеров

Ученики-буллеры в будущем, как правило, проявляют криминальное поведение и имеют проблемы с законом. Исследователь буллинга Олвеус указывает, что бывшие школьные хулиганы обычно к 24 годам имеют судимость.

Буллинговое поведение может быть признаком, лежащим в основе психопатологии, оно наносит ощутимый вред развитию личности вне зависимости от того, был ребёнок жертвой или агрессором. Если же ученик выступает в обеих ролях (в разных ситуациях), это чаще всего сочетается с психологическими диагнозами: прежде всего гиперактивностью, а также диссоциальным личностным расстройством (по данным К. Кампалейнена).

Последствия для очевидцев (зрителей)

Очевидцы — это школьники, которые не вмешиваются, когда буллинг происходит у них на глазах. Хотя очевидцы и не реагируют, но они тоже находятся под впечатлением от увиденно-

го: часто испытывают страх, находясь в школе, чувствуют себя беспомощными, потому что не могут остановить буллинг, могут также мучиться из-за своего бездействия или из-за того, что они присоединились к буллерам. Это постепенно ухудшает школьные отношения, нормы незаметно меняются, в результате жертвы больше не считают заслуживающими сочувствия. Атмосфера становится отчуждённой и жестокой. Все эти факторы усложняют процесс искоренения буллинга в школе.

С

Спираль буллинга

Спираль буллинга — это логика развития событий, отражающая нагнетание ситуации вокруг жертвы. К сожалению, никогда не бывает так, чтобы буллинг взял и прекратился. Если не вмешиваться, развитие событий пойдёт по заранее описанной в науке схеме, причём максимально неблагоприятной для жертвы. Если мы заметим буллинг на начальных этапах процесса, его можно остановить без больших страданий, если упустим много времени, можем реально оказаться в ситуации, когда единственное, что можно сделать, — спасти жертву от тяжёлых последствий психологической травмы.

В Приложении 2 описываются отдельные этапы этого процесса и даются советы по выходу из проблемных ситуаций на каждом витке спирали буллинга.

Ф

Факторы, способствующие буллингу в школе

- Отсутствие контроля за поведением на переменах в «горячих точках»: туалетах, раздевалках, столовой, укромных уголках и т.д.
- Позиция безразличия в отношении насилия со стороны сверстников: они не знают, что делать, и не верят, что можно помочь.
- Равнодушие педагогов.
- Отсутствие в школе понятной системы защиты справедливости (чести и достоинства) каждого ребёнка и каждого взрослого.



Школа или родители — кто отвечает за буллинг?

Ответственность за буллинг лежит на школе как организации. Поскольку плохо воспитанные дети с эмоциональными нарушениями могут появляться в любых школах: и больших, и маленьких, и дорогих, и государственных, и столичных, и сельских, — вспышки буллинга или отдельные случаи его будут повторяться, и от этого мы защититься не можем. Гарантированно на сто процентов предупредить буллинг невозможно. Но то, что школа действительно может, — это бдительно следить за его проявлениями и немедленно реагировать, открыто обсуждать, высказывать свою позицию: «Это очень плохо! У нас так нельзя!» — и любыми способами прекращать. Школа всем этим может подавать пример своим учащимся. Они должны понимать, что зло было и будет в этом мире, но мы в состоянии победить его, если не бояться и не закрывать глаза на происходящее.

Победить буллинг можно, если понимать, кто из взрослых за что отвечает.

Ответственность школы

1) Школа отвечает за создание оптимальных условий для развития личности ребёнка, и эта ответственность отличается от родительской. Особенно это важно для воспитания детей с непростым поведением. Если в школе есть правила, всегда можно сказать непослушному ученику: «Может быть, дома тебе разрешают так себя вести, но здесь — нет, у нас есть школьные правила, они общие для всех, будь добр, выполняй». Это положение о некоторой независимости школы от родителей должны понимать и разделять сами родители. Иначе школа превратится в слабое учреждение, не способное искоренить буллинг. Как правило, именно родители буллеров часто являются сильными и изощрёнными манипуляторами.

2) Школа несёт ответственность за то, что происходит с каждым учеником в её стенах. Безопасную атмосферу создают правила и традиции школы. Если их соблюдать, можно вызвать желаемые чувства (настроения) у большинства детей, а именно: а) «я могу быть здесь», «здесь безопасно», «я чувствую за-

щищённость»; б) «мне нравится», «мне интересно», «здесь происходят важные для меня вещи», «здесь хорошие отношения»; в) «меня замечают и уважают», «я получаю признание и справедливую оценку», «я — кто-то ценный»; г) «я вижу перспективу и понимаю, как сегодняшние задачи связаны с моим будущим», «я вижу, что я должен делать», «я согласен с поставленными задачами».

3) Школа несёт свои 50% ответственности за установление рабочего контакта с родителями ребёнка. Другие 50% принадлежат родителям. Если нет установки на партнёрство, договориться о безопасности не получится. Вместе с тем именно в школе работают профессиональные психологи, они могут искать подходы к трудной семье, стараться снова и снова выйти на конструктивный диалог с родителями, поэтому 50% школы немного весомее.

4) Учитель, а не ребёнок отвечает за качество взаимодействия в системе «учитель — ученик», учитель и педагогический коллектив должны заботиться о поддержке и твёрдости в отношении каждого ученика.

5) Весь коллектив педагогов отвечает за то, что происходит с детьми в стенах школы.

6) Эти принципы остаются бесполезным «сотрясением воздуха», если они не закреплены в управленческих решениях и правилах школы, если они не становятся частью организационной культуры. Это означает, что в школе обязательно должны быть правила, и за их нарушение устанавливаются и приводятся в исполнение санкции. И родители относятся к этому с пониманием: сломал — почини, взял чужое — верни, оскорбил кого-то, наврал, распускаешь слухи — для начала лишаешься привилегий, права поехать на экскурсию например, а затем, если истории оскорблений повторяются — становишься объектом пристального внимания антибуллингового комитета; иными словами, в школе должна быть система защиты справедливости её граждан, отлаженная система, понятная и принятая всеми по причине её эффективности.

7) Буллинг возникает и развивается в тех учреждениях, где слабая организационная культура: школа не принимает вызов или не может ему противостоять. Факт буллинга — важный сигнал для пересмотра приоритетов и правил школы.

Ответственность родителей

Родители должны:

- 1) знать о буллинге и не бояться его; быть чувствительными к его проявлениям;
- 2) искать пути сотрудничества с классным руководителем и школой;
- 3) участвовать в разработке правил класса, инициировать такую работу;
- 4) требовать от школы чёткой процедуры информирования о возможных случаях буллинга. Добиться ответов на вопросы: кто отвечает за психологическую безопасность в ученической среде? Как можно экстренно сообщить о случае буллинга? Кому? Как работает обратная связь? Какой общественный орган в школе отвечает за это? Родители могут многое сделать для создания описанной выше школьной системы справедливости.

2.

Признаки травли

Как определить, есть ли в школе буллинг?

Дети не рассказывают родителям о травле. Это известный факт.

Так как же родители могут узнать, что в школе есть буллинг?

Для этого нужно расспросить своего ребёнка о его школьной жизни, а лучше лично зайти пару раз в школу и понаблюдать, не встретятся ли вам такие, например, ситуации:

- с кем-то из учеников никто не хочет сидеть, он всегда один, на перемене и на уроках, когда класс делится на группы для выполнения задания;
- группа детей после уроков ждёт кого-то на школьном дворе, а этот кто-то сидит в классе до последнего, надеется их «пересидеть», тоскливо поглядывая в окно;
- старшеклассники вертятся возле туалетов младших классов;
- в столовой кто-то покупает на свои деньги еду для другого или, вернее, для других, и они старше и сильнее;
- физически крепкий старшеклассник «просит взаймы» у малыша или требует дать позвонить по телефону;
- один ученик отбирает кроссовки у другого: «просит» поделиться;
- в коридоре школы в группе учеников происходит возня и шум. Завидев учителя, дети резко затихают и расступаются (обычно внутри круга раскрасневшийся, молчащий, взъерошенный ученик). На вопрос, что происходит, бодро отвечают, что всё в порядке.

Всё это может быть буллингом, если подобное происходит постоянно с одной и той же жертвой.

Признаки жертвы

Буллинг может коснуться любого ребёнка. Есть три ситуации, которые повышают шансы стать жертвой: 1) если ребёнок в чём-то очень не похож на остальных; 2) если он новенький и 3) если в нём угадывается большая чувствительность, ранимость. Последний пункт нужно уточнить: ранимость может быть частью характера, но может проявиться и у любого человека, если он оказался в трудных обстоятельствах: например, из-за родительского развода, из-за какой-то «страшной тайны», которая у него есть и тянется из прошлого, и т.д.

Вот какое поведение ребёнка должно насторожить родителей:

- ребёнок приходит из школы расстроенный (или даже готов заплакать);
- у него отмечаются проблемы с желудком;
- бывают головные боли по утрам;
- он плохо спит;
- ухудшились оценки;
- не хочет идти в школу.

Эти симптомы могут свидетельствовать просто о наличии школьных страхов: перед плохими отметками, другими неудачами, но могут также свидетельствовать о том, что ребёнок стал объектом буллинга. Чтобы удостовериться в последнем, просто исключите другие причины — поговорите об оценках, об отношениях с учителями. Учитель ведь тоже может выступить булдером.

Также о том, что ребёнок — жертва буллинга, могут говорить следующие ситуации:

- он просит деньги под разными предлогами;
- вы его знаете как дисциплинированного человека, а учитель вдруг сообщает, что он часто опаздывает на первый урок (это бывает, когда ребёнок пытается избежать встречи с кем-то по дороге в школу).

Чтобы сориентироваться, коснулся ли буллинг вашего ребёнка, попробуйте вместе с ним или вместо него заполнить такую анкету:

	Никогда	Редко	Часто
Одноклассники или другие ребята из школы приглашали тебя на праздники или дни рождения?			
Ты иногда вынужден отвечать на странные звонки по телефону?			
Другие ребята начинают шептаться, когда ты заходишь в класс?			
Над тобой смеются?			
С тобой не разговаривают?			
Тебя постоянно критикуют?			
О тебе распространяют слухи?			
Тебя передразнивают (твою походку, речь и др.)?			
Тебе дают задания, которые для тебя слишком трудны?			
У тебя в школе больше нет друзей?			
В последнее время ты гораздо чаще болеешь?			
Ты участвуешь в классных праздниках или других добровольных школьных мероприятиях?			
Тебе угрожали физической расправой?			
Твоим личным вещам причиняли вред (портфель, учебники, велосипед...)?			

Большое значение имеет интенсивность и частота действий, внешне напоминающих буллинговые. Существует же простая детская среда обитания, полная конфликтов и стычек, где сегодня царит обида и злость, а завтра поссорившиеся уже лучшие друзья. Но есть ситуации, которые выходят за рамки простой ссоры.

Давайте сравним буллинг и нормальный детский конфликт.

Буллинг	Нормальный конфликт
Со временем противостояние приобретает стабильные формы	Проходит время, и конфликт разрешается
Существует значительный перевес сил: из двух сторон одна (чаще всего это один человек) оказывается в положении слабого и притесняемого	Участники примерно равны по силам, побеждает то один, то другой
Участники никогда не играют вместе	Участники конфликта играют как ни в чём не бывало
Действия повторяются и оказывают деморализующее влияние	Действия происходят время от времени
Действия являются намеренными и осуществляются сознательно	Действия происходят по недоразумению
Представляет серьёзную угрозу нанесения физического и психологического вреда	Не представляют собой угрозы
Агрессора не интересует мнение и позиция жертвы, он воспринимает жертву как средство для самоутверждения или извлечения выгоды (например, в случаях вымогательства)	Мнения и позиции участников могут различаться, но конфликтующие стороны не хотят причинять друг другу вреда
У жертвы отмечается бурная негативная эмоциональная реакция, буллер же получает удовольствие. У него нет угрызений совести	Обе конфликтующие стороны чувствуют себя эмоционально некомфортно, испытывают угрызения совести, если сделали что-то не так
За поведением стоит желание власти, контроля над другим человеком или материальный интерес	За поведением стоит желание что-то изменить (чтобы что-то было по-другому)
Буллер не прилагает никаких усилий для решения проблемы	Участники конфликта прилагают усилия, чтобы решить проблему

Окончание табл.

Буллинг	Нормальный конфликт
Буллер старается привлечь очевидцев на свою сторону, настроить их против жертвы	Конфликт носит исключительно межличностный характер и проходит без привлечения третьих лиц

Если вы заподозрили буллинг, выясните, как долго продолжается ситуация.

Когда действия буллинга совершаются как максимум ежедневно, как минимум один раз в неделю и такие нападки длятся более полугода — ситуация очень серьёзная.

Когда действия буллинга совершаются несколько раз в месяц или реже или когда буллинг длится дольше полугода, но травля происходит реже чем один раз в неделю, вы столкнулись с развивающимся буллингом, его опасность меньше. Степень опасности примерно та же в ситуации, когда ребята становятся жертвами нападков как максимум ежедневно, как минимум раз в неделю, но для которых буллинг начался недавно и длится менее полугода.

В любом случае нельзя считать такое положение вещей нормальным: буллинг в любых проявлениях развращает агрессоров, ослабляет мотивацию к обучению у жертв, сказывается на их психологическом и физическом здоровье, на атмосфере в классе в целом и т.д.

3.

Как вы можете помочь своему ребёнку?

Ниже приведён алгоритм действий родителей в случае, если они заподозрили, что их ребёнка травят. Итак, родитель должен:

Успокоиться и занять конструктивную позицию

Этот этап подразумевает работу с собой, над своими мыслями и чувствами.

Конечно, столкнуться с таким отвратительным явлением, как травля, да ещё и в отношении своего ребёнка, — это малоприятный факт. Как отнестись к нему? Конечно, первая реакция — возмущение. Вот несколько мыслей-ловушек, которые приходят в голову расстроенных родителей:

- *«Это ужасно, ничего нельзя сделать!»* (Обычно такие мысли приходят в голову человека, который сам когда-то прошёл через травлю и был тогда ребёнком.)

Если слепо поддаться такой установке, скорее всего, движимые страхом, вы начнёте оказывать чрезмерное эмоциональное давление на учителя, который сам ещё не разобрался, что случилось. Это может затруднить сотрудничество, а вам оно сейчас необходимо (конечно, если не сам учитель — инициатор буллинга).

Нужно помнить: всегда есть выход. От прежних времён нынешние отличаются хотя бы тем, что есть термин «буллинг» и есть общепринятое негативное отношение к феномену, который он означает. Если в вашей школе этого пока нет — покажите школьному психологу или учителю хотя бы эту книжку, сделав акцент на Приложении 1, в котором приводится методика искоренения буллинга «Без обвинений».

- *«Я так и знала, что его начнут травить из-за его ... (подставить прилагательное) характера, я предчувствовала».*

Под действием этой установки вы можете начать реагировать по принципу «сам виноват!» и только оттолкнёте от себя ребёнка, которому сейчас нужна поддержка.

Если ваш ребёнок обидчивый, застенчивый, навязчивый, молчаливый, пугливый, задиристый, очень впечатлительный и т.д. — это может стать темой ваших дружеских бесед с ним, но никак не причиной буллинга в классе. Буллинг — это скорее показатель проблем инициатора буллинга, а продолжающаяся длительное время в классе травля — сигнал о проблемах с организационной культурой школы. Всё это — не вина жертвы.

• *«Это виновата школа, нужно забирать из неё ребёнка немедленно!»* Установка на борьбу со школой, которая не занимается наведением порядка, приведёт вас к большим эмоциональным тратам и разочарованиям. Школа действительно пока не умеет эффективно справляться со случаями буллинга, но как мы говорили ранее, и в самой престижной школе может случиться неприятное ЧП, подобно тому как на ухоженном газоне может появиться непрошенный одуванчик. Это не повод перекапывать газон.

Просто школа только учится справляться с отдельными случаями недостойного поведения своих малолетних граждан. Вы как просвещённый родитель можете помочь ей, прежде всего оставаясь в спокойной заинтересованной позиции «Давайте будем разбираться».

Не допускать ошибок

- По возможности избегайте разговоров с родителями буллеров;
- не разговаривайте напрямую с буллерами;
- не говорите с учителем в присутствии вашего ребёнка;
- не приходите в школу тогда, когда класс может вас заметить, и тем более не устраивайте сцен на глазах у класса! Ведь среди наблюдающих за вами, возможно, есть и буллер. Он этого ждёт;
- никогда не обвиняйте своего ребёнка в том, что он стал жертвой буллинга;
- выдвигать обвинения судебного характера и обращаться в полицию — это последний из возможных шагов;
- никогда не советуйте своему ребёнку решать проблему с помощью ответного насилия;
- не советуйте своему ребёнку откупиться от буллеров с помощью денег, сладостей, не давайте советов типа: «Попробуй с ним подружиться, ты ему нравишься, но просто он не знает, как это выразить!» (В случае с буллингом это не так!)

И последнее: обсуждайте с ребёнком свои решения, намерения и планы.

Побеседовать с ребёнком так, чтобы ему это помогло

Вот примерные вопросы, которые можно осторожно задать ребёнку:

- Сколько времени уже длится ситуация травли?
- Что тебе пришлось пережить? Как тебя обижали?
- Что тебя больше всего задевало?
- Кто в этом участвовал?
- Как эти нападки повлияли на тебя? Опиши свои чувства.
- Как это повлияло на другие стороны жизни?
- Пытался ли ты что-то против этого предпринять? Что и когда?
- Заметил ли ты изменения в самочувствии: как обстоят дела с аппетитом, сном, сновидениями, здоровьем и т.д.?
- Оцени степень своего отчаяния (чувства безнадежности ситуации, своей беспомощности) в баллах от 0 до 5.
- Какова степень твоей уверенности в себе, веры в лучшее? Оцени в баллах от 0 до 5.
- Как ты думаешь, что ты можешь в этой ситуации сделать?
- Что должно было бы произойти, чтобы в школе, в гардеробе, в классе, на переменах, по дороге в школу тебе стало комфортней?
- Как ты думаешь, что можно сделать, чтобы изменить ситуацию к лучшему?

Помочь ребёнку найти информацию по теме буллинга

Разъясните ребёнку, что такое буллинг, донесите мысль, что он — не единственная жертва этого явления в мире. Посоветуйте ему посмотреть фильмы на эту тему, почитать художественные произведения об этом. (Например, фильм «Чучело», роман У. Голдинга «Повелитель мух» и т.д.)

Вместе спланировать, что можно сделать, ведь ребёнок знает ситуацию в школе гораздо лучше, чем вы

Использовать практические приёмы помощи ребёнку

- *Научите обходиться с гневом.*

Обязательно поговорите с ребёнком о его праве на гнев. Гнев — это чувство, которое появляется, когда кто-то не уважает тебя, ведёт себя несправедливо, нечестно по отношению к тебе,

пытается оскорблять или унижать. Если гнев в такие моменты не появляется, с тобой не всё в порядке.

Важно проанализировать: может, ребёнок не даёт ему возникнуть? Подавляет? Например, думая в этот момент: «Мой обидчик несчастный, его отец бьёт» или «Мне непременно нужно всем нравиться! Что я ещё могу сделать, чтобы смягчить обидчика?». Нужно проговорить, что гнев — это нормально. Злиться полезно, потому что такие чувства придают силы действовать, довести задуманное до конца. А вот агрессивно действовать в ответ или по-другому решить ситуацию с буллером, это уже решение ребёнка.

Родитель должен вместе с ребёнком найти наиболее подходящее решение, при этом имея в виду, что, если школа хорошая, из неё уходит не жертва, а буллер.

- *Сформулируйте важные утверждения:* «Крутой не значит сильный», «Гнев — это нормально!», «По-настоящему сильные не самоутверждаются за чужой счёт» и т.п.

- *Введите систему поощрения* (например, после недели успешного хождения в школу без прогулов ребёнок может попросить у вас что-то желанное для себя).

- *Составляйте вместе с ребёнком «Дневник буллинга».*

Если ситуация такова, что трудно предъявить какие-то внятные доказательства буллинга, а процесс только начинается, можно использовать методику, хорошо известную во всём мире, — её называют «Дневник буллинга». Это же помогает, когда сам учитель является буллером.

Она содержится в руководствах для жертв буллинга на работе. Бывает так, что руководитель начинает травить подчинённого. Его поведение вроде бы не выходит за рамки допустимого, он имеет право выражать недовольство или поручать какие-то сложные виды работ, но, по сути, он относится к человеку несправедливо и делает это намеренно и постоянно: даёт задания, которые невозможно выполнить в указанные сроки, не прощает ошибок и недочётов, которые прощаются другим, лишает любых возможностей и привилегий — «выделяет со знаком “минус”». Но каждый отдельный эпизод выглядит безобидным. «Дневник буллинга» — это систематическая формализованная запись таких эпизодов (в тетрадке или на отдельных листочках, лучше если будут доказательства в виде аудиозаписей). Информация, которую нужно собирать и «подшивать к делу», следующая:

Дата, время

Место

В присутствии кого (свидетели)

Ситуация (при каких обстоятельствах)

Что сказал или сделал буллер

Что я почувствовал

Какие это имело последствия для моей работоспособности, самочувствия, здоровья

Листок за листком, эпизод за эпизодом... Когда их накапливается какое-то количество, с подобным «делом» уже можно идти к руководству (директору школы, например). В сумме этих действий просматривается тенденция. Это серьёзная аргументация.

Конечно, это методику невозможно применить малышу из началки, но ученик 5–6 класса может с ней справиться. К тому же его это отвлечёт от слишком сильного переживания по каждому отдельному поводу: всё-таки, ведя такой дневник, регистрируя записи, человек становится немного исследователем, страх отчасти сменяется любопытством. Ребёнку нужно объяснить суть методики и, может быть, помочь восстановить в памяти то, что уже было раньше.

• *Помогайте ребёнку увеличить доверие к себе, поднять самооценку.*

Обратите внимание на сильные стороны своего ребёнка. Поощряйте их развитие, дайте ребёнку возможность пережить успех вне школы.

Научите ребёнка держаться уверенно, используя язык тела, и отстаивать свои границы (говорить «Нет!»).

Поднять самооценку также помогут совместные мероприятия с ребёнком (поход в кино, музей, зоопарк, бассейн и т.д.).

Подготовиться к визиту в школу и осуществить его

Если ваш ребёнок жертва, то школа должна узнать об этом как можно быстрее. Без школы не обойтись!

Тщательно продумайте визит:

— Не приходите без звонка, на перемене, не появляйтесь в поле зрения класса. Встреча должна пройти после уроков, о ней не должны знать другие ученики.

— Начните с классного руководителя. Он почувствует себя обойдённым, если вы сразу отправитесь к директору.

Исключение составляет ситуация, если он сам виновник травли или в телефонном разговоре дал понять, что не принимает всё это всерьёз. То есть если вы почувствовали, что он не представляет и не хочет представлять реального положения дел. В этом случае начните с того, кто занимается проблемными ситуациями (это может быть социальный педагог, школьный психолог или заместитель директора по воспитательной работе). Он вам поможет донести до руководства ситуацию и, скорее всего, пойдёт к директору с вами.

— Во время беседы ни в коем случае не ругайте школу, это не поможет сотрудничеству. Придерживайтесь фактов, вместе ищите решение. Помните, что буллинг — коварное явление, оно может настичь даже очень хорошую школу. И литературы для педагогов по этому вопросу пока мало, и в пединститутах у нас в стране этого почти не преподают. Педагогам трудно. Родители могут помочь школе.

— В ходе разговора излагайте только факты. Обязательно договоритесь, чтобы вас информировали о том, как дела в классе.

— Не принимайте уклончивых ответов и обещаний. Настаивайте на действенном участии школы. Задайте вопрос: «Что именно вы намерены сделать в ближайшее время?»

Обычно руководство не любит таких разговоров. Всё это выставляет школу в невыгодном свете. И тут можно наблюдать две типичные реакции: либо энергично мобилизуются все, кто может помочь: психологи, социальные педагоги, классный руководитель и родительский комитет, либо, наоборот, преуменьшается масштаб происходящего. В первом случае школа действует в ваших интересах. Во втором — нет, поэтому ей нет доверия, обращайтесь в департамент образования. И здесь тоже будет полезен «Дневник буллинга» — коллекция конкретных фактов.

В чём цель вашей активности? Объединить заинтересованных неравнодушных взрослых (родителей и учителей), чтобы в школе не было травли. Тема буллинга не должна ни замалчиваться, ни драматизироваться. Отнесите инициативным родительским группам эту книгу! В ней написано, что работает, что нет.

Разгрузите учителей — возьмите на себя организационные функции (соберите собрание, устройте лекцию о буллинге, вместе обсудите фильмы о травле — «Чучело», «Повелитель мух»). Обсудите книгу И. Лукьяновой «Стеклянный шарик» — воспоминания девочки, которую травили. Ведите просветительскую работу по теме!

Узнайте об антибуллинговом опыте других школ и распространяйте его.

Создайте по согласованию с администрацией школы родительский антибуллинговый комитет. Обсуждайте успешный и неудачный опыт поддержки детей.

Пусть у каждого родителя будет список адресов, куда жертва может обратиться в случае травли, телефонов, куда можно позвонить.

Только в крайнем случае обращайтесь к юристам. Судебные разбирательства с родителями буллеров могут быть опасными для вашего ребёнка. Начинайте судиться, только если есть возможность в случае обострения обстановки перевести вашего ребёнка в другую школу.

Если уж решитесь, имейте в виду, что многие поддержат вас и порадуются, так как буллеров все знают, но не решаются конфликтовать с ними. Для судебного процесса тем более важно всё документировать, в том числе обращения к психологам и врачам (материальный ущерб). В суде всё должно быть на руках.

В большинстве случаев при сплочённой активности удаётся разобраться с буллером и без суда. Всё может быть решено в школе, если у родителей есть чёткая позиция.

В некоторых случаях, когда спираль буллинга раскручена уже очень сильно, вам, как родителю, лучше не отстаивать интересы школы, а просто спасти своего ребёнка. Иногда нужно подумать о смене школы. Конечно, для буллера это будет означать победу, а для жертвы — поражение. Смена школы — крайний вариант, однако и это может быть решением, если школа ничего не предпринимает и если вы не уверены, что ребёнок выдержит.

В ситуациях буллинга также необходима помощь психолога или психотерапевта (немедицинского направления). Некоторые родители обращаются к внешним специалистам неохотно, им кажется, что это свидетельствует о том, что они плохие родители или что у них ребёнок ненормальный. Конечно, это заблуждение. Во всём мире стремительно растёт спрос на услуги психологов, они реально могут помочь улучшить качество жизни, знают, как справиться с конфликтными ситуациями.

Рекомендуемая литература

1. *Голдинг У.* Повелитель мух. М.: АСТ, 2016.
2. *Железняков В.К.* Чучело. М.: Детская литература, 1977.
3. *Кривцова С.В.* Учительская твёрдость без агрессии — подарок нашим ученикам // Народное образование. 2012. № 4.
4. *Кривцова С.В.* Тренинг: учитель и проблемы дисциплины. М.: Генезис, 1997 и посл. издания.
5. *Кривцова С.В.* Буллинг в школе и сплочённость равнодушных. М.: ФИРО, 2012.
6. *Лукьянова И.В.* Стекланный шарик. М.: ПРОЗАИК, 2012.
7. *Руланн Э.* Как остановить травлю в школе: психология моббинга / пер. с норв. М.: Генезис, 2012.
8. *Собкин В.С., Маркина О.А.* Фильм «Чучело» глазами современных школьников // Труды по социологии образования. Т. 14. Вып. 25. Институт социологии образования РАО, 2010.

МЕТОДИКА «БЕЗ ОБВИНЕНИЙ»*

Реализовывать эту методику может любой взрослый — психолог, завуч, учитель, который не ведёт часы в этой четверти в данном классе. Почему? Отношения между ним и участниками команды учеников не должны быть связаны с получением оценки в четверти по предмету. На время реализации методики (не дольше четверти) отношения между учащимися и учителем должны быть простыми и ясными, без двойных ролей (например, я участник группы помощников и я же — неуспевающий по своему предмету). Смешение ролей может навредить процессу.

Этапы метода «Без обвинений»

1. Первый этап — подготовка. Он включает:

- а) ваш разговор с представителем школы или, если инициатива исходит от школы, разговор ведущего с родителями жертвы;
- б) разговор с жертвой — предложение провести методику для прекращения его травли;
- в) информирование и подготовка других учителей.

2. Второй этап — проведение:

- а) ведущий создаёт группу помощников, в которую помимо миролюбивых спокойных детей включаются инициаторы травли;
- б) осуществляется встреча с группой помощников, чтобы объяснить им, в чём проблема. Установка ведущего: никого не обвинять и не дискутировать по поводу прошлого, никого не наказывать, а вместе взять на себя ответственность за происходящее, задуматься, что может сделать каждый человек из группы для исправления ситуации. В конце разговора важно передать инициативу в обсуждении группе;
- в) провести второй разговор с жертвой примерно через неделю;
- г) проводить последующие беседы с каждым из членов группы; затем, возможно, повторные беседы — индивидуальные или групповые.

* По книге: Heike Blum, Detlef Beck. NO BLAME APPROACH. Mobbing-Intervention in der Schule. Köln, 2012.

3. Заключительный этап — *праздник*, возможно, даже с вручением каждому участнику диплома — примерно через 2 месяца.

Впоследствии важно «держать руку на пульсе», поддерживать контакт с жертвой и её семьёй, регулярно осведомляться о том, как развивается ситуация у затронутого буллингом ребёнка.

Проект работы с одним из учащихся

1. Первый разговор с жертвой:

- провести интервью с жертвой;
- объяснить цели разговора: исследовать, что произошло, кто в этом участвовал, а также кто может оказать поддержку;
- серьёзно отнестись к состоянию жертвы, её страхам, попытаться снизить уровень страха и тревоги;
- не встречаться с группой помощников без согласия жертвы! Так вы сделаете большую ошибку и своими руками сведёте на нет все дальнейшие усилия. Услышав, что психолог что-то обсуждал с буллерами, жертва просто решит, что вы тоже на их стороне — ведь жертва всё время ждёт подвоха.

Пример. Шесть лет назад Эва вместе с родителями переехала из Баку в Московскую область. С тех пор она посещает здесь школу вместе с другими детьми. Она без акцента говорит на русском. В последнее время она чувствует, что две девочки, которых она считала своими основными подругами, начали всё больше сторониться её. Они почти перестали разговаривать с ней и стали бросать в её сторону упрекающие взгляды. Они также постоянно комментируют и критикуют её одежду. Кроме того, она некомфортно чувствует себя на занятиях по физкультуре, где кроме учителя никто из девочек с ней не разговаривает. Во время совместных классных поездок никто из класса не садится рядом с ней, а если она сама пытается подсесть к кому-то из своих подруг, они заявляют, что место занято. Эва страдает от чувства неуверенности в себе и не может последовать совету родителей вести себя твёрже и защищаться от нападок. Её не покидает чувство: что бы она ни делала, всё будет неправильно.

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

классной руководительнице. Та отвела девочку к школьному психологу С.И.

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

2. Подготовка и информирование:

- информировать других учителей;
- сформировать группу примерно из 6 человек, в которую войдут как буллеры, так и «нейтральные» дети;
- запланировать мероприятия.

Пример. Школьный психолог С.И. и классный руководитель информируют о происходящем всех учителей, ведущих занятия в классе Эвы. С.И. вместе с классным руководителем формируют группу помощников. В неё входят обе зачинщицы буллинга — Клавдия и Ирина, две «нейтральные» девочки, обладающие хорошей социальной компетентностью, — Светлана и Наташа, и два никак не вовлечённых в ситуацию буллинга мальчика — Николай и Денис.

3. Встреча с группой помощников:

- сообщить группе: «У меня большая проблема в связи с тем, что одному из учеников (учениц) нашего класса приходится сейчас очень плохо. Я не могу самостоятельно справиться с ней! Мне нужна помощь, и я обращаюсь за этой помощью к вам!» При этом важно объяснить, в чём проблема, никого не обвинять, не дискутировать по поводу прошлого, никого не наказывать, а призвать вместе взять на себя ответственность за происходящее, задать вопрос: что может сделать каждый человек из группы? Дать положительную установку: «Вы сможете это сделать!» (Передать ответственность группе.);
- провести повторный разговор примерно через неделю.

Пример. На следующее утро классный руководитель объявил ребятам, вошедшим в группу помощников, о том, что после уроков их ждёт групповое занятие с С.И.

С.И. приветствует собравшихся шестерых ребят и говорит им о том, что она сильно обеспокоена в связи с тем, что одной девочке из их класса приходится так плохо, что она даже собирается отказаться от общей поездки. Ребята сразу же спрашивают, не об Эве ли идёт речь. С.И. подтверждает их предположение и сообщает о том, что Эва на протяжении вот уже нескольких недель почти не может спать из-за того, что чувствует отторжение её классом. С.И.: «Я не могу самостоятельно разрешить эту проблему, поэтому мне нужна ваша помощь. Надо как можно быстрее сделать так, чтобы Эва почувствовала себя лучше».

С.И. объясняет ребятам, в чём состоит её основная задача в этой групповой работе. Клавдия и Ирина снова и снова пытаются защищаться, не соглашаясь с тем, что дело зашло так далеко. С.И. последовательно проводит позицию: речь не идёт о поиске виноватых или о том, чтобы «ворошить прошлое», речь идёт о поиске путей выхода.

Светлана и Наталья предлагают заботиться об Эве на переменных или на групповых занятиях. Николай и Денис берут на себя заботу о защите Эвы, если кто-нибудь из мальчиков начнёт внезапно атаковать Эву. Клавдия и Ирина сначала уведомляют С.И., что они не собираются становиться лучшими подругами Эвы. Затем Ирина говорит, что собирается перестать сплетничать о Эве за её спиной с другими девочками. Клавдия решает, что постарается в ближайшие недели пореже попадаться Эве на глаза, но если они всё же встретятся где-то перед занятиями или после школы, то она будет здороваться с ней.

С.И. записывает все предложения ребят и говорит им о том, что через неделю она снова будет беседовать с ними, чтобы узнать, каких успехов они добились в реализации своих инициатив.

С.И. также встречается с Эвой, чтобы сообщить ей о том, что шесть помощников собираются что-то предпринять, чтобы помочь ей. Она также договаривается с Эвой о проведении встречи через неделю.

4. Второй разговор с жертвой:

- узнать, какие произошли перемены и какое сейчас самочувствие;
- ещё раз уточнить, какие возможности влияния на ситуацию есть у жертвы.

Пример. Эва рассказала о том, что ездила в поездку с классом. Перед этим она почти не спала, но день, несмотря на усталость, прошёл хорошо. Она очень рада также, что на переменных Наталья и Светлана несколько раз заговаривали с ней и даже предложили ей что-то из

своих завтраков. Если на уроках ребята разбивались на группы, то она видела, что её выбирают в последнюю очередь. Но два раза учительница помещала её в группу, где были Николай и Денис, и всё проходило хорошо.

Она гордится тем, что всё-таки приняла участие в поездке класса и что там даже делилась с ребятами какими-то мелочами из еды или своей жевательной резинкой. Она собирается также начать активнее общаться с ребятами из параллельного класса, с которыми у неё до сих пор не было никаких проблем. А если ситуация опять станет хуже, то она знает, что теперь всегда может обратиться за помощью к классному руководителю или к психологу.

5. Индивидуальные беседы с каждым членом группы помощников:

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

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

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

Пример. С.И. проводит со всеми членами группы индивидуальные беседы, беря за основу приведённые выше вопросы. У Николая и Дениса сложилось впечатление, что они не внесли никакого активного вклада в развитие ситуации, и поэтому чувствовали себя бесполезными. С.И. ещё раз напомнила им о том, какую важную функцию они выполняют, оберегая Эвелину в среде других мальчиков.

Клавдия вела себя в беседе очень неуверенно и была немногословной. Выяснилось, что её мучают угрызения совести, поскольку до начала акции она неоднократно отнимала у Эвы её школьные принадлежности. Она решила написать Эве небольшое письмо с извинениями, а также купить для неё новые ластик, линейку и карандаши.

Ирина недовольна собой, поскольку так и не смогла удержаться от слез. С.И. обсудила с ней возможные стратегии прекращения

подобного поведения и предложила ей встретиться по этому поводу через две недели.

Светлана и Наталья с радостью поделились своими успехами и сказали, что только сейчас по-настоящему узнали Эву. В выходные они наметили втроем походить по магазинам.

6. Подведение итогов и праздник:

- вместе с группой подвести итог тому, что произошло за последнюю неделю;
- вместе с группой отметить успехи (например, чаепитием, выдачей дипломов или благодарственных грамот помощникам-миротворцам).

Пример. Через 6 недель С.И. узнала от Эвы, её родителей и классного руководителя, что девочке стало значительно лучше. Теперь Эва уже может вполне представить себе поездку в осенний лагерь и надеется, что будет жить в одной комнате со Светланой и Наташей.

Незадолго до начала летних каникул С.И. ещё раз встретилась с группой помощников, чтобы подвести итоги. Было организовано праздничное чаепитие и каждому выданы дипломы в качестве признания их вкладов в урегулирование ситуации.

7. Поддержание контакта с семьёй жертвы и учителем:

- через некоторое время снова осведомиться о том, сохраняются ли достигнутые изменения;
- предложить жертве и её семье при необходимости обращаться за помощью.

Пример. В начале следующего учебного года С.И. возобновила контакты с семьёй Эвы и её новой классной руководительницей и с интервалом примерно в месяц регулярно спрашивала их о том, как чувствует себя девочка. Все знали, что при необходимости они всегда могут обратиться к психологу С.И. Новая классная руководительница была благодарна С.И. за то, что та помогла ей распределить девочек по группам, когда они ездили на экскурсию по Золотому кольцу.

Подключение к работе родителей и других учителей

Педагог обязательно должен поговорить с родителями ученика, подвергающегося буллингу. В разговоре с родителями жертвы важно:

- понять позицию родителей;
- войти в доверительные отношения с родителями (получить их согласие на проведение методики);
- рассказать о методе «Без обвинений» и его возможностях.

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

СПИРАЛЬ БУЛЛИНГА

1. Обнаруживается отличие кого-то из детей от других.

(Предварительная фаза)

- Кто-то воспринимается как не соответствующий норме, «не такой, как мы».
- Кто-то приходит в класс как новичок.
- Кто-то тянет за собой «старые истории».

Пример. Лиза — новичок в классе. Она приехала из другого региона и плохо (или с акцентом) говорит по-русски.

Возможности выхода:

- тренинг эмпатии: развитие способности к сопереживанию у отдельных детей;
- осознанное обращение к таким ценностям, как «принятие» и «благородство»;
- обсуждение темы «Права человека / права ребёнка» в её связи с повседневной жизнью.

2. Начинаются первые ссоры — рождается конфликт.

(Предварительная фаза)

- Ссоры — это единичные явления, после которых всё снова приходит в норму.
- Ссоры происходят ситуативно, то тут, то там, без выделения «сильных» и «слабых».
- Есть усилия, направленные на разрешение конфликтов.

Пример. Лиза сразу же понравилась Жене, и она хочет встретиться с ней в свободное время. Однако Ирина, лучшая подруга Жени, начинает ревновать. Она боится, что Лиза «отобьёт» у неё Женю. По дороге из школы Ира обзывает Лизу и дёргает её за волосы.

Возможности выхода:

- овладение методами разрешения конфликтов и их применение на практике;
- при необходимости вовлечение третьей стороны.

3. Появляется вражда.

(Предварительная фаза)

- Конфликты случаются регулярно. На протяжении некоторого периода повторяются похожие случаи.
- Становится заметным, как распределена власть (выделяются «сильные» и «слабые»).
- У буллеров могут появляться угрызения совести, но новые недовольства заставляют буллера продолжать.

Пример. Ира ненавидит Лизу всё сильнее, несмотря на то что её подруга Женя практически не общается с Лизой. Иногда у Иры бывают угрызения совести.

Возможности выхода:

- дать друг другу шанс для урегулирования конфликта;
- лучше узнать друг друга;
- регулярная позитивная связь.

4. Обе стороны конфликта прибегают к самозащите.

(Предварительная фаза)

В полном соответствии с типичным поведением при конфликтах каждая сторона пытается себя защитить — уходом в себя, нападением, бегством или с помощью рефлекса «мнимой смерти» (стараясь не реагировать на внешние раздражители).

Пример. Лиза пытается защититься от нападок Ирины, стремясь лишней раз не попадаться ей на глаза или громко высказывая, что той не в чем её упрекнуть. Ирина обязательно находит поводы для новых обид, требующих наказания Лизы, что-то в поведении Лизы воспринимается преувеличенно болезненно, что-то вообще придумывается.

Возможности выхода:

- каждый раз идти на прямую встречу друг с другом, а не уклоняться от контактов;
- стараться увидеть друг в друге позитивные качества и оценить их;
- искать и строить новые дружеские отношения, обеспечить себе независимость.

5. Злоупотребления (разнообразные по форме «доставания» со стороны буллера) продолжаются.

(Фаза буллинга)

- Усиливаются нападки против одного человека.
- Буллер/буллеры целенаправленно «доводят» избранного ими человека.

Пример. Между тем Ирина, Женя и их подружки начинают использовать любую возможность для того, чтобы подразнить Лизу или поиздеваться над ней. Перед физкультурой они выбрасывают спортивную сумку Лизы в контейнер для мусора, в другой раз склеивают друг с другом её туфли, в третий — прячут её дневник и т.д.

Возможности выхода:

- кто-то останавливает буллеров (например, свидетели, учителя);
- зачинщики осознают, какую ответственность они несут.

6. Неуверенность жертвы нарастает.

(Фаза буллинга)

- Из чувства стыда многие жертвы буллинга никому не рассказывают о том, от чего они страдают и что им приходится переживать.
- У жертвы всё чаще складывается впечатление: что бы она ни делала, всё неправильно.

Пример. С каждым днём Лиза чувствует себя всё более неуверенно, стыдится того, что все ополчились против неё, и никому не рассказывает о том, как сильно она страдает. Она больше не знает, как ей себя вести. Если, например, она хочет принять участие в каком-то общем деле, никто не хочет это делать вместе с ней. Если же она остаётся в стороне и ждёт, пока её пригласят, о ней начинают говорить, что она «много из себя строит». А в последнее время она ещё и не знает, как ей одеваться. Если она наденет что-то стильное, её начинают дразнить «несостоявшейся моделью» и т.п., а если она одевается просто, то намекают на покупки из магазина секонд-хенд.

Возможности выхода:

- жертва рассказывает кому-то из доверенных взрослых о том, что происходит;
- этот взрослый рассказывает в школе о том, что происходит. В школе серьёзно воспринимают проблему буллинга и организуют необходимые мероприятия для противостояния ему (например, психолог применяет методику «Без обвинений»).

7. Жертва всё чаще чувствует себя в изоляции в классе.

(Пиковая фаза буллинга)

- Буллинг переходит из активной в пассивную форму.
- Пассивный буллинг менее заметен для педагогов, кажется, что все успокоились и ничего страшного не происходит.

Пример. Классный руководитель замечает, что Лиза становится всё более грустной и замкнутой. Учительница призывает девочек с пониманием относиться к Лизе и говорит о том, что не станет терпеть, если узнает о притеснениях Лизы с их стороны. Реакция девочек заключается в том, что они предпочитают минимизировать всякие контакты с Лизой, в результате чего на переменах она остаётся одна; при любой возможности они сплетничают у неё за спиной. На групповых занятиях никто из класса не хочет работать вместе с Лизой; никто из девочек не хочет также проводить с ней свободное время.

Возможности выхода:

- учитель даёт понять буллерам, что они должны прекратить все формы притеснения и исключения Лизы из общения — как активные, так и пассивные;
- на групповых занятиях в классе учитель сам организует группы и следит за их работой, чтобы жертва не оказалась в изоляции;
- жертву оставляют в покое, и она может спокойно заниматься на уроках, за этим следит учитель. Или на некоторое время жертва переводится на домашнее обучение, пока в классе происходит разъяснительная работа или работа по установлению санкций для инициаторов травли.

8. Приходит время последствий для здоровья жертвы.

(Фаза мнимой приспособленности к буллингу)

Внешне всё спокойно, заметных конфликтов нет. Но у жертвы развивается хронический стресс со всеми его психосоматическими последствиями, он может длиться несколько лет.

Пример. У Лизы начинаются приступы повышенной потливости, когда она замечает, что её опять обсуждают за спиной или что никто не хочет быть с ней на переменах. Теперь к травле присоединяются и мальчики: «Убери с лица мировую скорбь! На тебя невозможно смотреть без слёз!», «Эта профессорша думает, что мы не достойны её общества!». Лиза считает, что ребята ведут себя по-детски, и старается не реагировать на подобные высказывания. Но внутренне они больно ранят её.

Возможности выхода:

- жертве оказывают поддержку родители и специалисты (например, психологи);
- жертва учится защищать себя адекватными способами, например сообщая агрессорам о том, как на неё влияют их действия. Как правило, буллеры не представляют масштаба чужого страдания, пока не получают о нём внятного сообщения, а когда узнают о бедах, которые причинили, зачастую раскаиваются;
- жертва переходит в другую школу, чтобы защитить себя.

9. Исключение жертвы из сообщества.

(Продвинутая фаза буллинга)

- Буллеры преследуют теперь только одну цель: они хотят, чтобы жертва покинула их класс.
- У буллеров теперь нет недостатка в аргументах, почему оправданно «ультимативное исключение» жертвы из класса.

Пример. Девочки и мальчики из класса Лизы теперь хотят только одного: чтобы Лиза ушла из их школы. Они объясняют это тем, что от Лизы постоянно плохо пахнет (пот), что она никому не нравится и что никто не хочет с ней общаться.

Возможности выхода:

- с привлечением внешних специалистов проводятся индивидуальные беседы с буллерами и их родителями;
- буллеры получают письменное предупреждение от школьного руководства о недопустимости подобных действий и грозящей санкции — исключении их из школы.

10. Болезнь жертвы.

(Продвинутая фаза буллинга)

- Симптомы стресса перерастают в симптомы болезни.
- Эти симптомы проявляются не в школе, а после уроков — когда ученик приходит домой.
- Часто ставятся неправильные диагнозы.

Пример. Лиза всё чаще просыпается с сильной головной болью, иногда она даже возвращается домой, не дойдя до школы, — так плохо она себя чувствует. Родители Лизы замечают, однако, что в выходные или на каникулах дочь не жалуется на головную боль или повышенную усталость. Они говорят с ней об этом. Наконец-то Лиза рассказывает им о том, как сильно она страдает в классе и что она чувствует себя «изгоем» в школе. Семейному врачу Лиза рассказывает, что часто просыпается среди ночи от кошмаров и иногда ей приходят в голову мысли, что она не хочет больше жить.

Возможности выхода:

- жертва получает медицинскую и терапевтическую помощь;
- подыскиваются возможности для перехода в другую школу.

Оглавление

<i>Введение</i>	3
Глава 1. «Тайное зло», или Азбука буллинга.....	5
Глава 2. Признаки травли	20
Глава 3. Как вы можете помочь своему ребёнку?.....	25
<i>Рекомендуемая литература</i>	32
<i>Приложение 1</i>	33
<i>Приложение 2</i>	40

Учебно-методическое издание

ФГОС

Внеурочная деятельность

Мир без агрессии

Кривцова Светлана Васильевна

**БУЛЛИНГ В КЛАССЕ.
КАК ИЗБЕЖАТЬ БЕДЫ?**

Пособие для родителей

Руководитель Центра социализации,
воспитания и дополнительного образования *М.Т. Загладина*

Редактор *Е.Ю. Петухова*

Обложка, макет *Н.В. Кануриной*

Корректор *Г.А. Голубкова*

Вёрстка *Л.Х. Матвеевой*

Подписано в печать 26.04.18. Формат 60 × 90/16.
Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 3. Тираж 1000 экз. Изд. № 28041.
Заказ № 119-05/18.

ООО «Русское слово — учебник».
115035, Москва, Овчинниковская наб., д. 20, стр. 2.
Тел.: (495) 969-24-54, (499) 689-02-65
(отдел реализации и интернет-магазин).

Вы можете приобрести книги в интернет-магазине:
www.russkoe-slovo.ru
e-mail: zakaz@russlo.ru

Отпечатано в ООО «Центр полиграфических услуг «Радуга».
Тел.: (495) 252-75-10.
<http://www.raduga-print.ru>

ISBN 978-5-533-00527-2



9 785533 005272



Кривцова Светлана Васильевна —
экзистенциальный психотерапевт,
кандидат психологических наук,

доцент кафедры психологии личности факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, руководитель Центра практической психологии образования Академии социального управления (ЦППО АСОУ), автор и научный редактор проекта «Жизненные навыки. Групповые занятия с детьми по развитию социальных и личностных компетенций», автор книг для учителей, школьных психологов и родителей.

Много лет назад одной из первых в России начала заниматься проблемой буллинга (насилия в детской среде), ведёт семинары для директоров и педагогического коллектива школ, консультирует учеников и родителей.



«РУССКОЕ
СЛОВО»