

Первые



---

---

---

# РОДИТЕЛЬСКАЯ ГОСТИНАЯ

беседа с психологом

## Буллинг

## Что делать?

Собрание семейного сообщества  
"РОДНЫЕ-ЛЮБИМЫЕ"

Дворец Спорта,  
конференц-зал  
регистрация по ссылке



21 января  
18:30

Подготовила психолог,  
советник директора по  
воспитанию  
Любовь Густилина

**БУЛЛИНГ — ЭТО КОГДА ОДИН ЧЕЛОВЕК НАМЕРЕННО И НЕОДНОКРАТНО ЗАСТАВЛЯЕТ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ПЛОХО, И ПРИ ЭТОМ ЖЕРТВЕ ТРУДНО ЗАЩИТИТЬСЯ.**



## **ЗАДАНИЕ 3. КЛАССНАЯ КОМПАНИЯ / УЖАСНАЯ КОМПАНИЯ**

Вам предстоит 2 задания, в которых дети будут перечислять качества дружелюбного класса и качества враждебного класса. По итогам перечисления они сравнят полученные характеристики и сделают вывод о своем классе.

Разделите доску на 2 части, чтобы записать ответы в соответствующий раздел.

### **ЧАСТЬ 1. КЛАССНАЯ КОМПАНИЯ**

**3:08** Поставьте видео **НА ПАУЗУ**, ориентируясь на подсказку на экране

Задача детей – охарактеризовать дружелюбный класс, который состоит исключительно из настоящих друзей. Дети должны ответить на вопросы:

- Хочется ли в такой класс ходить?
- Насколько такой класс сплоченный?
- Как в этом коллективе дети друг с другом разговаривают, здороваются ли?
- Как дети реагируют, когда кого-то в классе обижают?
- Если в классе есть ребенок, у которого мало друзей, что будут делать дети?
- Как дети реагируют, когда кому-то в классе нужна помощь?
- Как дети ведут себя, если они поссорились?
- Если кто-то из одноклассников провинился перед классом, как дети реагируют, что говорят провинившемуся?
- Кого дети берут в игру? Что если ребенок не умеет что-то делать?
- Если в такой класс попал новичок, что будут делать одноклассники?

## ЧАСТЬ 2. УЖАСНАЯ КОМПАНИЯ

### 3:29 Поставьте видео НА ПАУЗУ, ориентируясь на подсказку на экране

Теперь задача детей охарактеризовать класс, состоящий только из ложных ненастоящих друзей, как будут вести себя дети в этом классе? Поставьте видео на паузу в момент, когда вопросы будут на экране (на видео это время 3:29).

Пройдите по каждому вопросу и запишите эти ответы напротив ответов про дружелюбный класс.

### ЗАДАНИЕ 4. КАКОЙ МОЙ КЛАСС

#### 5:21 Поставьте видео НА ПАУЗУ, ориентируясь на подсказку на экране

У детей получилось 2 характеристики классов: класс эльфов (дружелюбный и уважающий границы друг друга) и класс орков (класс, где каждый сам за себя).

Эти крайние характеристики позволяют нам сделать шкалу дружелюбности класса:

**10 баллов:** самый дружелюбный класс, максимально высокая оценка

**8-9 баллов** – вполне дружелюбный, но не идеальный класс

**7-5 баллов** – где-то посередине, есть и дружба, и вражда

**4-2 балла** – по большей части дети враждуют

**1 балл** – тот самый крайне враждебный класс

Исходя из представленной шкалы попросите детей дать характеристику своего класса, выбрав тот балл, который больше всего подходит.

## Что такое травля и с чем ее путают

**Травля (буллинг, моббинг) – это вид группового эмоционального и/или физического насилия.** Подвергая человека травле, над ним смеются, издеваются, его подчеркнуто игнорируют, оскорбляют, унижают, толкают, бьют, удерживают силой, отнимают, прячут и портят его вещи и т. д., причем все это делается систематически, группой или агрессором при поддержке группы.

**Таким образом, есть три составляющие травли:**

- 1) насилие в той или иной форме,**
- 2) систематичность, постоянство, направленность на одного и того же человека,**
- 3) или групповое действие, или действие при поддержке группы.**

Помнить об этих составляющих важно, чтобы отличать травлю от того, что ей не является и не совершать ошибок, пытаясь с ней справиться.

- 1** Если кого-то из детей в классе не любят, у него нет друзей, его неохотно принимают в игру, но насилия в его адрес нет, это не травля, а непопулярность. При непопулярности человеку может быть обидно, грустно и одиноко. При травле ему страшно, он чувствует себя не в безопасности. Никто не может обещать каждому ребенку в классе, что он будет всем нравиться. Но безопасность, физическую и психологическую, школа обязана обеспечить каждому ученику.

*Методы повышения популярности, такие, как дать ученику важную роль в спектакле, рассказать в классе о его увлечениях и успехах, обычно не помогают решить проблему травли, более того, могут вызвать усиление насилия. Травить успешно может оказаться еще заманчивее, а ребенок, поделившийся с недружелюбным классом своими увлечениями и мечтами, может стать еще более уязвим. С непопулярностью можно и нужно работать, но только после преодоления травли.*

- 2** Если дети поругались или даже подрались, при этом сегодня этот стукнул того, а завтра наоборот, или только что они дрались, а теперь вместе играют в футбол, если они взаимодействуют на равных, это не травля, это конфликты. Вовсе избежать ссор и даже драк невозможно, и не стоит ставить такую цель, детям нужно научиться управляться со своей агрессией, отстаивать свои права, ссориться и мириться, и конфликты могут быть полезны для развития.

При травле нет смены ролей, нет равенства сторон конфликта, при травле одни всегда нападают, а другие всегда страдают. Травля не учит никого ничему хорошему, она не помогает развитию детей, а препятствует.

*С конфликтами в школьном коллективе хорошо работают методы медиации. В ситуации травли медиация не работает, потому что в ее основе – равенство участников конфликта, их равное право на уважение и на отстаивание своих интересов. В травле равенства нет, это не конфликт интересов, это издевательство над слабым, и применять медиацию, в том числе выяснять у агрессоров, какие их интересы нарушила жертва и чем она их не устраивает, значило бы соучаствовать в травле. Когда взрослый говорит в ситуации травли «в ссоре всегда виноваты обе стороны», он предает пострадавшего и фактически заключает альянс с насильником.*

- 3** Если один ребенок кого-то задирает, обижает, дразнит, а остальные его в этом не поддерживают, осуждают его действия, сочувствуют пострадавшим от нападок, это не травля, это проблема с агрессивным поведением конкретного ребенка. Иногда такая проблема решается быстро, иногда она может быть очень сложной, когда ребенок с нарушениями поведения буквально терроризирует класс. Но если группа спланируется против агрессора, это не ситуация травли, каждый обиженный им чувствует себя членом группы, чувствует ее поддержку и защиту, он не становится отверженным и, хотя может получить синяки, психологически обычно в порядке. При травле, напротив, может не быть прямого физического ущерба, например, в случае игнорирования или издевок, но эмоциональный урон может быть очень тяжелым.

*Дисциплинирование буллы (агрессора), выяснение причин его агрессивности или налаживание контакта с ним, чтобы он перестал обижать других, – важный, иногда длительный процесс. В случае травли работать только с одним буллы обычно бессмысленно, на место одного притихшего зачинщика группа выдвинет другого, или научится покрывать насильственные действия так, что взрослым трудно будет «поймать за руку» организаторов травли. В случае травли работать нужно с группой в целом.*

## Почему возникает травля?

**Травля – групповое явление, это одна из форм поведения группы.**

Дети в предпубертативном и пубертативном возрасте проходят стадию освоения принадлежности группе. Им надо научиться быть членом группы, «своим среди своих», освоить групповую иерархию, научиться быть полезным группе, соблюдать групповые нормы и правила. Позже, в подростковом и юношеском возрасте, придет время учиться и противостоять группе, отстаивать свою индивидуальность, сопротивляться давлению, но в начальной и средней школе детям важнее быть принятыми в «своей стае», полностью ощущать принадлежность. Это возраст групповой лояльности и групповой сплоченности.

Но школьный класс как группа имеет характерные особенности. Это, во-первых, группа, созданная «сверху»: дети не выбирали быть друг с другом, их так распределили для удобства процесса обучения. Во-вторых, это группа, не имеющая общей позитивной цели. Каждый учится сам за себя, нет никаких общих для класса побед и поражений, нет того, чем весь класс мог бы заниматься, вместе координируя усилия и договариваясь о распределении ролей. В современной школе такая деятельность не принята и не приветствуется. К примеру, если дети организованно сбегают с урока, это будет проявлением хорошей групповой сплоченности и эффективной координации усилий, но вряд ли понравится педагогам и родителям.

Таким образом, травля – проблема группы, проявление групповой динамики. Детские коллективы оказываются перед ней беззащитны, если нет взрослого, который руководит психологической атмосферой в группе (про это известная повесть Голдинга «Повелитель мух»).

К сожалению, педагоги часто считают атмосферу в классе не своим делом. Или хотели бы что-то сделать, да не знают, что и как.

Нередко бывает, что учитель сам провоцирует травлю, не осознавая этого. Кому-то это кажется очень хорошим способом управлять детским коллективом. Кто-то просто не задумывается о том, какие последствия может иметь критика ребенка при всем классе, противопоставление «успешных всех» одному-двум, «тянущих класс назад, всех задерживающих». Если учителю несимпатичен ученик, он может вербально и невербально показывать это. Дети в начальной школе обычно очень лояльны учителю, они будут с готовностью подхватывать его отношение и «ставить на место» того, кого учитель представил как «не такого, как все».

Некоторые привычные практики буквально провоцируют травлю, но педагоги об этом не задумываются. Например, любимый учителями физкультуры способ скоротать урок – эстафета. Всем весело, учителю просто. Плохо неспортивным детям, которым достается за то, что «подвели команду». Если учитель никак это не отслеживает и не работает с этим, а наоборот, подогревает азарт, травля возникает очень легко.



**Мы должны понимать, что дети не выбрали быть в классе, их распределили на группы взрослые для своего удобства. Значит, именно взрослые отвечают за обстановку в этих группах и за то, чтобы в них всем детям было безопасно и спокойно.**

## Чего не надо делать

Часто взрослые, сталкиваясь с травлей в детском коллективе, совершают типичные ошибки, которые приводят к тому, что ситуация травли консервируется или даже усугубляется. Итак, чего не надо делать в случае травли.

## 1. Ждать, что само пройдет

Само не проходит. У детей до подросткового возраста – точно. Позже есть небольшой шанс, что в группе найдутся достаточно авторитетные дети, не обязательно лидеры, которые вдруг увидят эту ситуацию не как привычную игру, а как жестокость и недостойное поведение и решатся заявить о своем видении. Это может если не полностью прекратить, то сильно уменьшить травлю. Но до примерно 12 лет детям сложно опираться на собственные моральные ориентиры и тем более идти против группового давления (это и взрослым дается непросто). Если взрослые не занимаются атмосферой в детской группе, травля сама по себе никуда не денется.

## ✘ 2. Искать причины и объяснения

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. Все это очень важно и интересно, и безусловно стоит изучать и понимать. Но множество вполне объективно существующих причин не делают травлю приемлемой. Можно долго искать причины и факторы, вызывающие какую-то болезнь, но нельзя делать это вместо помощи тем, кто страдает уже сегодня. Травля в конкретном классе, от которой страдают прямо сейчас конкретные дети – не вопрос научных изысканий, это вопрос морали и прав человека. Издевательство недопустимо. Никакие особенности школы, общества, семей и детей не могут служить оправданием травли.

Если в голове взрослого такого твердого убеждения нет, остановить травлю он не сможет. Он будет бесконечно рассуждать о том, какие дети, какие родители, какое общество, приводить примеры, чем дети, которых (или которые) травят, отличаются от других детей в классе и разводить руками: «Ну, они такие, что я могу поделаться!». И заниматься по сути поддержанием травли, ведь в ее основе как раз лежит этот прием: объявить кого-либо «не таким» и на этом основании выдать себе индульгенцию на насилие.

Кроме того, причины травли часто столь глобальны, что устранить их невозможно. Скажем, агрессию в обществе или насильственность и закрытость школьной системы мы вряд ли сможем преодолеть в обозримом будущем. Дети, обделенные любовью родителей и потому самоутверждающиеся за счет других, всегда были, есть и будут. Люди социальны и ориентированы на группу, задача возраста – пережить сплоченность.

Все это так, но это не значит, что надо терпеть травлю. Нет задачи устранить причины, есть задача обеспечить безопасность каждого ученика в школе, а для этого нужно изменить конкретное поведение конкретной группы детей.

### ✘ 3. Путать травлю и непопулярность

Об этом уже шла речь. Никто никому не обязан, чтобы его все любили и хотели с ним дружить. Не могут быть все одинаково популярны. Многим детям, кстати, и не нужна особая популярность в классе, они вполне без нее проживут. Они могут быть от природы интровертны, застенчивы или просто душой принадлежать не к этой, случайно собранной по административному признаку, а совсем к другой группе. Они хотят одного – безопасности. И имеют на нее полное право.

Суть травли – не в том, что кто-то кого-то не любит. Суть травли – насилие. Это групповое насилие, эмоциональное и/или физическое. И именно за это отвечает взрослый, которому доверена группа детей. За их защищенность от насилия. Популярность – это вопрос психологический. Групповое насилие – это вопрос нарушения прав.

Педагоги, сводящие все к непопулярности, часто искренне стараются исправить дело. Они обращают внимание группы на достоинства жертвы, пытаются повысить ее рейтинг особыми поручениями и т. д. И это все может сработать при одном условии: травля как насилие УЖЕ прекращена. Если нет – любые достоинства жертвы в глазах группы, захваченной азартом травли, будут мгновенно превращены в недостатки. Выиграл олимпиаду – «ботан». Помог кому-то – «подлиза». Нарисовал хорошо – «художник-мазила-мочи Левитана». В грязной атмосфере насилия не пробьются ростки интереса и уважения. Сначала надо провести дезинфекцию.

Эту ошибку, кстати, нередко поддерживают детские книжки и фильмы. Соверши подвиг, впечатли всех, и жизнь наладится. Если дело только в непопулярности – может быть. Если идет травля – нет. И даже может быть наоборот. Дети, которые стали успешны и известны благодаря спортивным победам, роли в кино или каким-то еще достижениям, могут много рассказать о школьной травле. Только в мелодрамах фото на обложке журнала означает признание в классе. В реальности это скорее принесет новые проблемы.



## 4. Считать травлю проблемой только жертвы

Конечно, явственно страдает именно жертва. Те, кто травит, прямо сейчас могут выглядеть очень довольными собой. Однако важно понимать, что страдают в результате все.

Страдает жертва, получившая опыт унижения, отвержения и незащищенности, травму самооценки, а то и нарушения эмоционального развития из-за долгого и сильного стресса.

Страдают свидетели, те, кто стоял в стороне и делал вид, что ничего особенного не происходит, и в это самое время получал опыт бессилия перед властью толпы и стыда за свое слабодушие, поскольку не решился вступить и поддерживал травлю из страха самому оказаться жертвой.

Страдают преследователи, получая опыт шакалов в стае, или опыт кукловода, опыт безнаказанности, иллюзию своей силы и правоты. Этот опыт приводит к огрублению чувств, отрезанию возможностей для тонких и близких отношений, в конечном итоге – к деструктивным, асоциальным чертам личности. Пиррова победа, которая потом обернется одиночеством и положением изгоя во взрослом коллективе, где никто уже не станет особо бояться такого «булли», а вот общаться с ним не захочет. Даже если он будет успешен и станет начальником, счастья в его жизни будем немного, носи он хоть сплошное «Прада», как известно.

Наконец, это все плохо для группы в целом, для ее эффективности, способности справляться с трудностями. Насилие – страшный пожиратель энергии, ни на что другое сил у группы уже не остается. В том числе и на учебу.

Это то, что важно доносить до родителей: если это не вашего ребенка травят – не думайте, что у вас нет повода для беспокойства. Не говоря уже о том, что тлеющая подолгу травля всегда прорывается вспышками настоящего насилия. И тогда абсолютно любой – в том числе и ваш – ребенок может оказаться «назна

чен» группой исполнить ее волю и «дать ему как следует». Он сам потом не сможет объяснить, почему так озверел и почему сделал то, что ему вовсе не свойственно. Ну, а дальше варианты. Либо он сам рискует совершить серьезное преступление, либо доведенная до отчаяния жертва даст отпор, и может произойти все что угодно.



## 5. Считать травлю проблемой личностей, а не группы

Это подход «все дело в том, что они такие».

Чаще всего приходится слышать, что жертва – «такая» (причем неважно, в негативном ключе: глупая, некрасивая, конфликтная или в позитивном: одаренная, нестандартная, «индиго» и т. д.).

«Козлом отпущения» может стать каждый. Это иллюзия, что для этого надо быть каким-то особенным. Очки (веснушки), толщина (худоба), национальность, дешевая одежда – все может стать основанием для объявления жертвы «не такой». Причина травли – не в особенностях жертвы, а в особенностях группы. Один и тот же ребенок может быть изгоем в одной группе и своим в другой. Или перестать быть изгоем в той же самой за короткий срок, скажем, после смены классного руководителя.

Так же не имеет смысла сводить причину травли к качествам тех, кто травит. Конечно, роль инициаторов травли часто берут на себя дети не самые благополучные внутренне. Но одних только их качеств недостаточно. Часто самые отъявленные травители, случайно оказавшись с жертвой вдвоем, например, на продленке, мирно с ней играют. А если учитель вмешивается и начинает активно работать с травлей, агрессоры иногда за считанные дни меняют свое поведение, хотя, конечно, они не могли бы так стремительно решить свои «внутренние проблемы» или повысить свой «культурный уровень».

Эта ошибка лежит в основе попыток преодолеть травлю путем «разговоров по душам» или «индивидуальной работы с психологом». С жертвой ли, с агрессорами ли. Травля, как любое застревание в деструктивной динамике – болезнь группы. И работать надо с группой в целом. Обсуждать происходящее, устанавливать новые правила. И только в этом контексте могут быть полезны разговоры с жертвой и обидчиками.

## 6. Давить на жалость

Пытаться объяснить агрессорам, как жертве плохо и призывать посочувствовать. Не поможет чаще всего. Только укрепит их в позиции сильного, который хочет казнить, хочет милует. Обычно агрессоры потому и травят, что очень хорошо знают, каково жертве, и боятся оказаться на ее месте (скорее всего, уже там бывали: в своей семье или в другой группе). Жертву же педалирование ее страданий обидит, унизит или подкрепит ее беспомощность или ярость. Гораздо важнее «сломать игру», перевести фокус внимания с жертвы на правила игры, на неприглядность и недопустимость агрессии.

Логика травли состоит в том, что луч прожектора общего негативного внимания обращен на жертву, и она мечется в нем, как обреченный кролик в свете фар автомобиля. Поэтому любые разговоры о жертве подкрепляют травлю. Наша задача – перевести луч прожектора на саму травлю как явление, сделать мишенью насилие как таковое.

## 7. Принимать правила игры

Это самое важное, пожалуй. Ситуация травли сдвигает «точку нормы». Через какое-то время всем кажется, что так и надо, «таких» и надо травить, а как же иначе – ведь они «такие». Если не конфронтировать с самой идеей травли, ничего не получится.

Любая ситуация насилия провоцирует выбор: либо «меня бьют, потому что я слабый, и всегда будут бить», либо «меня бить не будут, потому что я сильный и бить буду я». При всей кажущейся разнице обе эти позиции сходны. Они обе базируются на одном и том же убеждении о том, как устроен мир. А именно: «сильный бьет слабого». И часто взрослые, пытаясь помочь, на самом деле подкрепляют эту картину мира.

Например, когда говорят пострадавшему: «подумай, в чем ты сам мог бы измениться», или «дай ему, чтоб неповадно было». По сути, ребенку сообщают вот что: «Мир устроен так, что в нем правит сила, и другого мира у нас для тебя нет. Ты можешь капитулировать перед насилием, предать себя и измениться так, как от тебя требуют («научись ладить с ребятами!»). Им виднее, каким ты должен быть, они сильны, а значит – правы. Или можешь наплевать на собственную безопасность («не бойся! дай отпор!») и озвереть, тогда тебя не тронут. Еще вариант: отрезать от себя чувства («не обращай внимания!») и научиться изображать лицом не то, что происходит внутри. По сути, взрослый во всех этих случаях солидаризируется с травлей как явлением и оставляет ребенка один на один с ней. Ребенок за всеми этими «Учись налаживать отношения» или «Дай сдачи» слышит: «Тебя никто не защитит, даже не надейся. Справляйся сам, как знаешь»

Поэтому нужно идти на конфронтацию, но не конфронтацию с конкретными детьми, а конфронтацию с правилами игры по которым сильный имеет право бить слабого. С травлей как насилием, как болезнью, отравой, моральной ржавчиной. С тем, чего не должно быть. Что нельзя оправдывать, от чего ЛЮБОЙ ребенок должен быть защищен – и точка.

Без конфронтации здесь невозможно, уговоры не помогут, медиация и «командообразование» тоже.

# УЧАСТНИКИ ТРАВЛИ

Ничего страшного не происходит



ПАССИВНЫЙ СТОРОННИК

Вот прикоп



АКТИВНЫЙ СТОРОННИК

Да мы просто играем



ПОСЛЕДОВАТЕЛЬ

Она не такая, как мы, поэтому заслужила



ЗАЧИНИЩИК

За что они так со мной



ЖЕРТВА

Прекратите это!



РЕАЛЬНЫЙ ЗАЩИТНИК

Это неправильно



ПОТЕНЦИАЛЬНЫЙ ЗАЩИТНИК

Меня это не касается



БЕЗРАЗЛИЧНЫЙ НАБЛЮДАТЕЛЬ



## #КАСАЕТСЯ КАЖДОГО

# Что можно сделать

## ✓ 1. Присвоить проблему

Любая проблема решается только тогда, когда есть тот, кто ее решает, кто берет на себя ответственность. Если взрослые будут разводить руками и говорить «ну, что поделать, такие сейчас дети», ничего не изменится.

Кто может быть ответственным? Мы помним, что травля – болезнь группы, значит, работать с ней должен тот человек, который общается с группой и руководит ей, кто может задавать правила игры. То есть учитель, классный руководитель. Иногда это может быть кто-то из руководства школы, например, заместитель директора по воспитательной работе, но обычно это возможно в школах не очень большого размера, где все всех знают и школа воспринимается как одна большая группа. В идеале весь педагогический коллектив должен иметь общий взгляд на проблему травли и всем должны быть известны алгоритмы согласованных действий в случае, когда кто-то заметил в одном из классов травлю. Чем более единую, согласованную профессиональную реакцию взрослых получает детская группа, тем быстрее разрешается проблема. Чтобы победить зарождающуюся травлю, иногда достаточно пяти минут. А запущенные случаи могут отравлять жизнь в классе годами.



## 2. Назвать явление

Никаких «У Пети Смирнова не ладится с одноклассниками». Когда ребенка намеренно доводят до слез, согласованно и систематически дразнят, когда отбирают, прячут, портят его вещи, когда его толкают, щипают, бьют, обзывают, подчеркнуто игнорируют – это называется «травля». Насилие. Пока не назовете происходящее своим именем, ничего не получится сделать. Неназванную проблему решать невозможно.

Не менее важно назвать явление самим детям. Дети часто не осознают, что именно делают. У них в голове это называется «мы его дразним» или «мы так играем» или «мы его не любим». Мальчики, которых застали за перекидыванием рюкзака одноклассника, со слезами мечущегося между ними, могут сказать: «мы просто играли». Нет, это не игра. Игра – это когда весело **ВСЕМ**. И когда **ВСЕ** играют добровольно. Девочки, которые издевательски копируют или комментируют внешность одноклассницы, могут сказать: «Мы просто так шутим». Нет, это не шутка. Шутка не имеет целью причинить кому-то боль. Шутка – это когда весело **ВСЕМ**, в том числе тому, про кого шутят. Дети должны **услышать** это от взрослого: то, что вы делаете – не невинная забава, не игра и не шутка, это травля, это насилие, и это недопустимо.



### 3. Дать однозначную оценку травле

Люди могут быть очень разными, они могут нравиться друг другу больше или меньше, но это не повод травить и грызть друг друга, как пауки в банке. Люди на то и люди, что они способны научиться быть вместе и работать вместе, используя свои различия для общего успеха. Даже если они очень-очень разные и кто-то кому-то кажется совсем неправильным. Можно привести примеры, что нам может казаться неправильным в других людях: внешность, национальность, реакции, увлечения и т. д. Привести примеры, как одно и то же качество в разные времена и в разных группах оценивалось по-разному.

Конечно, все это получится, только если сам взрослый так искренне считает. Если нет, он прочтет нотацию, дети почувствуют фальшь и все останется как было. Поэтому хорошо бы педагогу сначала спросить себя о своем отношении к другим и непохожим.



## 4. Обсуждать травлю как проблему группы

Когда людям предъявляют моральное обвинение, они начинают защищаться. В этот момент их не интересует, правы они или нет, главное – оправдаться. Дети не исключение. Особенно дети – зачинщики травли, потому что очень часто они абсолютно неспособны переносить стыд и вину. И они будут драться за свою роль «самых-самых». То есть в ответ на называние травли насилием, начнется: «А чего он? А мы ничего... А это не я. А это он сам». Понятно, что толку от обсуждения в таком ключе не будет.

Поэтому не надо спорить о фактах, выяснять, кто именно что и т. д. Нужно дать понять, что вы знаете, что происходит, что не намерены с этим мириться и обозначить травлю как болезнь группы. Вот если человек не моет руки, он может подхватить инфекцию и заболеть. А если группа использует грязные способы общения, она тоже может заболеть – травлей. Это очень грустно, это всем вредно и плохо.



## 5. Активизировать моральное чувство и сформулировать выбор

Результат не будет прочным, если дети просто примут к сведению формальные требования учителя. 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». 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? Обычно «три» сам себе никто не ставит. Только ни в коем случае нельзя пытаться уличить: нет, на самом деле ты травмишь. Наоборот, лучше 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 жалели. Это замечательно, значит, нам будет нетрудно вылечить свой класс».



## **6. 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 другим, мы провоцируем стресс, растерянность и возвращение к старому.

Момент, когда прежняя, «плохая» групповая динамика прервана, раскрутка ее губительной спирали прекращена, – самый подходящий, чтобы запустить динамику новую. И это важно делать вместе.

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, как над кем-то издеваются – это немедленно прекращают». Правила выписываются на большом листе и за них все голосуют. Еще лучше – чтобы каждый поставил подпись, что обязуется их выполнять. Этот прием называется «заключение контракта», он прекрасно работает в терапевтических и тренинговых группах для взрослых, и с детьми тоже вполне эффективен. Если правила кто-то нарушает, ему могут просто молча указать на плакат с его собственной подписью.



## 7. Поддержка позитивных изменений

Очень важно чтобы взрослый, который взялся решать проблему травли, не бросил это дело. 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 похоже 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.



## 8. 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 – арсенал богатый. Чем дольше группе предстоит прожить в этом составе, тем этот этап важнее.

Признак гармоничной групповой иерархии – отсутствие жестко закрепленных ролей «лидеров» и «массовки», гибкое перетекание ролей: в этой ситуации лидером становится тот, в той – другой. Один лучше всех рисует, другой шутит, третий забивает голы, четвертый придумывает игры. Чем больше разнообразной и осмысленной деятельности, тем здоровее группа.

## Что делать, когда ты - свидетель травли?

### Травля может выглядеть так:

По отношению к одному и тому же человеку  
часто происходит следующее:

- ▲ оскорбляют
- ▼ придумывают обидные прозвища
- ▲ смеются
- ▲ не здороваются и не хотят сидеть рядом
- ▼ распускают сплетни и слухи
- ▲ создают обидные чаты
- ▼ отбирают или портят вещи
- ▲ угрожают
- ▲ толкают или бьют



### Травля – это не норма и не игра! Это насилие!

Если ты НЕ обижаешь человека, но видишь что-то из этого списка – значит, ты становишься **свидетелем травли**.

Ты можешь чувствовать себя по-разному:

- волноваться за того, кого обижают
- злиться на обидчиков за их поступки
- злиться на себя за то, что не можешь помочь
- чувствовать себя виноватым
- ощущать свою беспомощность
- радоваться, что травят не тебя
- и многое другое



**Любые твои чувства нормальны –  
НЕ нормально присоединяться к травле.  
Если ты замечаешь травлю, старайся действовать.**



## Важные «НЕ»

- НЕ принимай участия в травле
- НЕ снимай происходящее на камеру
- НЕ подхватывай обзывательства
- НЕ подбадривай зачинщика травли
- НЕ смейся над обидными шутками

## Поддерживай того, кого травят

1. Будь доброжелательным: здоровайся и прощайся, улыбайся при встрече, делись чем-нибудь.
2. Выражай поддержку словами: «Я не поддерживаю то, как к тебе относятся», «Это несправедливо и неправильно», «Никто не заслуживает такого отношения».
3. Если в прошлом ты принимал участие в травле, скажи, что сожалеешь об этом.
4. Если можешь, пригласи того, кого обижают, пойти вместе на обед, предложи поиграть или пообщаться, дойти вместе до дома, сделать общий проект.
5. Помоги собрать разбросанные вещи, отведи умыться, подскажи дорожку, ответь на вопрос.

## ПОСТАРАЙСЯ ОСТАНОВИТЬ ТРАВЛЮ (если, конечно, эти действия не навредят тебе)

1. Скажи обидчику в беседе один на один: «Ты поступаешь неправильно!», «Я не буду тебе в этом поддерживать!», «Нельзя так обращаться с людьми!»
2. Когда видишь травлю, останови ее словами: «Что вы делаете? Так нельзя!» «Перестаньте, это травля!».
3. Договорись с друзьями, чтобы они поддержали тебя и помогли остановить травлю.

**Обязательно расскажи о травле взрослому, которому ты доверяешь.  
Например, родителю, учителю или школьному психологу.**

*Дорогой друг!*

*Мы знаем, что встать на защиту другого человека – не просто. Для этого нужно мужество. Мы верим, что ты неравнодушен к чужой боли. Твоя поддержка и помощь тем, кому плохо, остановят травлю.*

## НАВЫК «ГОВОРИ».

Внимательно посмотрите видео с ведущим и сценку с детьми.

**10:56** Поставьте видео НА ПАУЗУ, ориентируясь на подсказку на экране

Обсудите с детьми услышанное:

*«Вы посмотрели о полезном навыке «Говори». Какие самые важные выводы из этого видео вы могли бы сделать?»*

Послушайте рассуждения детей. Ваша задача – подвести детей к определенным выводам или выбрать из их ответов:

1. Если не говорить, нас могут неправильно понять
2. Слова помогают нам защищать свои границы
3. Общение должно быть по нашему согласию и с нашего разрешения
4. Границы уважают, если спрашивают разрешения
5. Каждый имеет право передумать и сказать об этом «я передумал», «я больше не хочу» или наоборот «я теперь хочу»

🗨 Если дети не озвучат эти выводы, их озвучивает учитель.

## ЗАДАНИЕ 5. ПРОВЕРЯЕМ ГРАНИЦЫ И НЕ БОИМСЯ ОТКАЗЫВАТЬ

После обсуждения выводов переходите к заданию:

*«Всем классом вы придумаете ситуации, в которых ваши одноклассники проверяют границы, то есть затрагивают ваши виды, чувства, мысли и интересы, пространство. Вы обозначаете границы при помощи отказа, честно отвечаете и не боитесь обидеть.»*

Разделите детей на пары.

**ВАЖНО!** Вы как учитель хорошо знаете свой класс, поэтому можете **заранее подготовить ситуации**, с которыми чаще всего сталкиваются дети именно в вашем классе.

Например, когда дети уговаривают на что-то неудобное, обзываются, берут вещи без спроса или не пускают в игру. Все эти ситуации можно внести в список и потренироваться с детьми, как правильно защищать себя словами, что говорить, чтобы дать верную обратную связь.

Для того, чтобы подготовить детей к работе, спросите их:

*«Дети, сейчас мы будем тренироваться, как защищать себя словами без ссоры. Обсудим ситуации, с которыми вы сталкиваетесь чаще всего. Например, бывает, что одноклассник берет ваши вещи без спроса? Как можно защитить себя словами в таком случае?»*

## НАВЫК «ОБРАЩАЙСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ»

Посмотрите с детьми полностью блок «обращение за помощью».

**ПОСТАВЬТЕ ВИДЕО НА ПАУЗУ, ориентируясь на слова «Сейчас предлагаю вам поработать в классе».**

Перед тем как начать работу с классом, обсудите с детьми ключевые правила:

- **Обращение за помощью важно.**
- **Важно реагировать сразу.**
- **Помощь не равно ябедничество.**

Спросите детей, в чем они видят разницу между этими понятиями? Выслушайте детей и отметьте ответ, максимально близкий по смыслу: «Цель обращения за помощью – получить поддержку, когда не знаешь, как справиться самому. Цель ябедничества – желание навредить тому, про кого рассказываешь»

Обращение за помощью – НЕ унижение и НЕ ябедничество.

Озвучьте в классе:

*«Если вы заметили, что на кого-то нападают, оскорбляют или унижают группой, не ждите, реагируйте сразу: рассказывайте учителям, чтобы оказать поддержку тому, кого травят.»*

## НАВЫК «ДИСТАНЦИЯ»

Посмотрите с детьми отрывок из кинофильма «Чудо», затем объяснение ведущего про общение без боли, оскорблений и унижений и умение использовать дистанцию.

**Поставьте видео НА ПАУЗУ, ориентируясь на слова «Поделюсь маленьким секретом».**

*«Общение должно быть без боли физической (толчков, пинков, подножек) и без боли эмоциональной (без оскорблений, унижений, обзывательства, сплетен). Если это происходит, добавляй к правилу «Говори» еще и «Дистанцию».*

*Если человек постоянно причиняет тебе боль и не уважает твои границы, какой он друг?»*



## ФИЗИЧЕСКИЙ ВРЕД

КАК ТОЛЬКО СЛУЧИЛОСЬ ЧТО-ТО СЕРЬЕЗНЕЕ  
НЕБОЛЬШОГО СИНЯКА

ЕСЛИ РЕБЕНОК ПРИХОДИТ ДОМОЙ С ПОРЕЗАМИ ИЛИ ОЖОГАМИ, ЕСЛИ СИНЯКИ И ССАДИНЫ  
ПОЯВЛЯЮТСЯ ПОСТОЯННО, ЕСЛИ ЕМУ ЧТО-ТО СЛОМАЛИ – ВСЕ НЕЮРИДИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ  
РАЗРЕШЕНИЯ СИТУАЦИИ ПРЕКРАЩАЮТСЯ. ПОРА ПРИСТУПИТЬ К ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЕ РЕБЕНКА.



1

**ПЕРЕСТАНЬТЕ ВОДИТЬ РЕБЕНКА В ШКОЛУ**

Как минимум – на время, пока ситуация не решится. Как максимум – подумайте о переезде в другую школу.

2

**СОБЕРИТЕ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА**

- Сделайте независимое освидетельствование ребенка: снимите побои максимально подробно, возьмите справку у врача, сами сделайте фото и видео.
- Запишите на диктофон или на видео разговоры (звонки, переговоры) участников травли.
- Сохраните испорченные вещи, зафиксируйте дату и подробности того, как их испортили.
- Сделайте скриншоты переписки в чате, сохраните электронные письма.
- Запишите имена свидетелей физического насилия или порчи вещей.

3

**НАПИШИТЕ ЗАЯВЛЕНИЕ В ПРОКУРАТУРУ И ПОЛИЦИЮ**

Будет здорово, если для начала вы проконсультируетесь у адвоката или у специалистов НКО: они подскажут, на какие нормативные акты сослаться в заявлении.

Прокуратура следит за соблюдением закона, а закон гарантирует ребенку право на безопасную среду во время обучения. Поэтому прокуратура обязана расследовать, как школьная администрация соблюдает эти требования.

В полицию идти обязательно, если причинен вред здоровью средней тяжести и выше. Полиция обязана провести расследование и решить вопрос о возбуждении уголовного дела.

Оба заявления можно написать в свободной форме, просто опишите, что именно случилось. Главное, чтобы вы указали факты и приложили все доказательства, которые удалось собрать.

4

**ОБРАТИТЬСЯ К ЧИНОВНИКАМ**

Куда можно написать заявление:

- в **Управление образования** вашего города или области: попросите проверить действия школьной администрации и учителей.
- в **Рособрнадзор** и **территориальное управление Рособрнадзора**: они обязаны реагировать на любые обращения по вопросам образования.
- **Уполномоченному по правам ребенка** в вашем регионе.

5

**ПРИВЛЕКИТЕ ВНИМАНИЕ ОБЩЕСТВЕННОСТИ**

Напишите посты в соцсетях, попросите расшарить информацию всех, кто вас читает.

Попробуйте привлечь журналистов: позвонить в редакцию газеты или на телеканал.

Ещё можно обратиться к муниципальным депутатам и в некоммерческие организации: во многих регионах есть НКО, которые занимаются вопросами травли.

## ЧТО ДАЛЬШЕ



**ЕСЛИ ВОЗБУЖДЕНО  
УГОЛОВНОЕ ДЕЛО,**

поддерживайте контакт  
со следователем и помогайте  
в расследовании, насколько  
это возможно.

**ЕСЛИ ПРОКУРАТУРА  
И ПОЛИЦИЯ НЕ РЕАГИРУЮТ**

в течение 30 дней с момента  
вашего заявления, напишите  
в областную прокуратуру  
вместо районной, в главное  
управление МВД, Министер-  
ство образования, Рособрнад-  
зор и Рособрнадзор.

**ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ  
МЕДИЦИНСКОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

о состоянии ребенка  
(и тем более, если он проходил  
лечение), предъявите школе  
иск о возмещении вреда здо-  
ровью. Сохраняйте все чеки  
за купленные лекарства,  
справки и заключения  
от врачей.



## МОЖЕТ РЕБЁНКА ТРАВЯТ В ШКОЛЕ.

### ЧТО ДЕЛАТЬ?



## Поговорите с педагогами и психологами

### Школьный психолог, социальный педагог, администрация школы

Разговаривайте в русле несты ситуации, давайте вместе что-то сделать (вместо нас прокрик, ны косячим) — так эффективнее. Фиксируйте результаты: обсуждения, лучшие предложения: конкретные шаги, конкретные сроки.

### Согласительная комиссия в школе

Создание такой комиссии предусмотрено законодательством. Входить в нее могут представители родителей, учителей (педагогов, завучей и вожатых школы), администрации школы, а также приглашенно со стороны участники — психологи, психологи. Работу такой комиссии можно организовать в школах, которые принимают школы. Решение комиссии можно сделать обязательным для исполнения на определенном этапе. Комиссия может рассмотреть на свои заседания участников конфликта с целью его урегулирования. Это не альтернативный орган, в связи, который может разбираться в ситуации и покончить с ней раз и навсегда. Если такой комиссии в школе нет, то можно предложить ее создать — написать администрации свое предложение в письменном виде.

### Медиаторы и представители НКО

Это люди, которые профессионально занимаются разрешением конфликтов. АНО БО «Идривек» может порекомендовать, к кому обратиться.

**ВАЖНО:**

НЕ ДОПУСТИТЬ, ЧТОБЫ ВСЕ СТАЛО ХУЖЕ, КАЖДЫЙ УЧАСТНИК ДОЛЖЕН ОСОЗНАТЬ, НАСКОЛЬКО ТРАВМАТИЧНА СИТУАЦИЯ, КАКУЮ РОЛЬ СЯ В НЕЙ ИГРАЕТ, ЧТО МОЖНО БЫЛО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ДО ТРАВМЫ НЕ ДОШЛО.



## ЕСЛИ РАЗГОВОРЫ НЕ РАБОТАЮТ

ЕСЛИ ТРАВЛЯ — ПОСИХОСТИЧЕСКАЯ ИЛИ ФИЗИЧЕСКАЯ — ПРОДОЛЖАЕТСЯ, ПОРА ПЕРЕХОДИТЬ К ЮРИДИЧЕСКИМ МЕТОДАМ.

**Ищите выход:** Если школа не защищает ребенка, на учителей или администрацию по решению суда могут наложить административный штраф. Обратиться в суд с административным иском могут сами родители или прокурор (от их имени).

**Цитата из Кодекса об административных правонарушениях (ч. 2 ст. 5.37)**

Использование или обманчивое привлечение предпринятых законодательством об образовании прав и свобод детей в образовательном учреждении (в том числе права на уважение человеческого достоинства, защиту от всех форм физического и психического насилия, оскорбления личности, охрану жизни и здоровья) либо нарушение установленного порядка реализации указанных прав и свобод влечет наложение административного штрафа на соответствующих должностных лиц и на само учреждение.



## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ:

### ТРАВЛЯ НЕ СВЯЗАНА С ФИЗИЧЕСКИМ НАСИЛИЕМ

РЕБЁНКА ПОСТОЯННО ОБИЖАЮТ И ОСКОРБЛЯЮТ, ЕМУ ОБЪЯВЛЯЮТ БОЙКОТ, ВЫСМЕИВАЮТ НА УРОКАХ, ПОДКИДЫВАЮТ ОСКОРБИТЕЛЬНЫЕ ЗАПИСКИ, ПОРТЯТ ИЛИ ПРЯЧУТ ВЕЩИ

- 1 ОБРАТИТЕСЬ К АДМИНИСТРАЦИИ ШКОЛЫ**  
Классному руководителю, школьному психологу, директору  
Напишите заявление: стоит указать все факты, которые свидетельствуют о травле, описать, к чему это всё привело. **Письменное обращение — свидетельство того, что проблема есть и вы о ней говорите.** По закону администрация обязана отреагировать на обращение в течение 30 дней. Помните, что насилие происходит в стенах школы.
- 2 ПРЕДЛОЖИТЕ, КАК ОСТАНОВИТЬ ТРАВЛЮ**  
Если вы хотите остаться в этой школе, предложите создать **согласительную комиссию.** При этом важно, чтобы вы сами были готовы активно участвовать в ее работе. В комиссию могут войти представители школы, родители, сами учащиеся (она принимает решения и рекомендации, которые становятся обязательными). Обратитесь в объединение учащихся (если оно есть в школе) или предложите его создать. Предложите привлечь к урегулированию конфликта старших школьников.
- 3 ЕСЛИ ШКОЛА НЕ РЕАГИРУЕТ, ОБРАТИТЕСЬ К ЧИЛОВНИКАМ**  
Куда можно написать заявление:  
— в Управление образования вашего города или области по требованию проверить действия школьной администрации и учителей  
— в Рособрандере и территориальное управление Роспотребнадзора, у них есть право контроля за соблюдением прав учащихся, они обязаны реагировать на обращения по вопросам образования.  
— Уполномоченному по правам ребенка в вашем регионе. Если не получается выдать запрос о соблюдении прав ребенка.
- 4 ПРИВЛЕЧИТЕ ВНИМАНИЕ ОБЩЕСТВЕННОСТИ**  
Напишите посты в соцсетях, попросите расширить информационно поле, кто вас читает.  
Попробуйте привлечь журналистов: поговорить в редакции газеты или на телеканале.  
Кроме того, можно обратиться в некоммерческие организации, во многих регионах РФ уже есть НКО, которые занимаются вопросами травли.



## ЧТО ДАЛЬШЕ

ЕСЛИ СИТУАЦИЯ НЕ РЕШАЕТСЯ, СТОИТ ПОДНИМАТЬ О СМЕНЕ ШКОЛЫ.

Можно обратиться к адвокату и подать иск в суд с требованием о возмещении вреда здоровью и компенсации морального вреда. Ответчиком по иску будут родители тех, кто начал (и продолжил) травлю.

Сходите с ребенком к психологу: нужно зафиксировать его состояние (подверженность, депрессия), это поможет при определении размера компенсации за причинение морального вреда.

