

Руководство по противодействию и профилактике буллинга

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Принципиально важным здесь является следующий момент: вне зависимости от того, является ли ребенок зачинщиком травли или ее жертвой, образовательное учреждение и родители всегда должны выступать «единым фронтом» против проблемы, будучи при этом на стороне ребенка. Очень хорошо подобное поведение описано в работах известного современного психолога Л. Петрановской: «Обвиняя, мы задаем определенную диспозицию. Вот баррикада, по эту сторону - мы, хорошие и правильные, по ту - «плохой» родитель и его плохое обращение с ребенком. Тем самым соединяем, склеиваем его с ролью «плохого» - ведь то, что с нами по одну сторону баррикады, становится еще ближе и роднее, не так ли? Это не значит, что надо закрывать глаза на реальность, одобрять насилие и улыбаться, когда он рассказывает, что вчера отлупил ребенка и т. д. Это значит решительно встать с ним по одну сторону баррикады, а по другую оставить то плохое, что он творит. Называть своими именами деяния, требовать изменений, но не сдавать человека, чтобы у него был шанс вступить со своими моделями в конфронтацию и победить».

СТРАТЕГИЯ ШКОЛЫ ПО РАБОТЕ СО ШКОЛЬНОЙ ТРАВЛЕЙ. 10 ШАГОВ

1. Уделяйте внимание социальному климату школы

Для того чтобы избежать распространения травли в образовательной организации, необходимо уделять внимание климату и принятым в рамках образовательной организации нормам и ценностям, учитывать их «направленность» против травли.

Должно быть принято, замечать ситуации травли и вмешиваться в них. Это, безусловно, требует усилий со стороны всех членов образовательного сообщества - учителей, администрации, социальных педагогов, педагогов-психологов, всех иных категорий школьных работников, напрямую не задействованных в образовательном процессе, а также, безусловно, учащихся и их родителей.

2. Проводите оценку распространенности травли

Почему это важно делать?

Взрослые часто не очень точно оценивают, какая именно травля и насколько сильно распространена. Поэтому учеников необходимо спрашивать о том, что происходит в их жизни. Актуальная оценка распространенности буллинга именно в вашей образовательной организации мотивирует учителей, родителей, учеников на то, чтобы предпринимать какие-то действия.

Важно понимать, где именно на территории колледжа происходит большая часть инцидентов, в какие моменты дня, среди учеников какого

возраста и т.д. Все это позволяет выработать общий план действий. Повторные оценки позволят понять, эффективны ли принятые меры. Как можно оценивать распространенность травли? Для учеников хорошо подходят анонимные опросники, которые могут заполняться и онлайн (тогда не придется тратить много времени на ввод и обработку данных). Важно также дать короткие опросники учителям, родителям и, в идеале, всем взрослым, которые работают в колледже.

3. Сформируйте группу активистов по координации мероприятий по противодействию травле

Действия по профилактике травли станут наиболее эффективными в случае, если будут координироваться группой активистов, куда войдут представители всех категорий участников образовательного процесса школы. Например, в такую группу могут войти: представитель администрации, по одному учителю из каждого звена, педагог-психолог и/или социальный педагог, школьный медицинский работник.

Для чего нужна такая команда?

- Получение и интерпретация данных, полученных из опросов, описанных в пункте 2.
- Планирование антибуллинговых мероприятий школы и формулирование общих правил поведения в отношении ситуаций травли.
- Предоставлять обратную связь о результатах опросов администрации, учителям, родителям и ученикам.
- Мотивировать сотрудников, родителей и учащихся и рассказывать о негативных последствиях травли и важности своевременного вмешательства.
- Помогать учащимся справляться с потенциально опасными ситуациями.

4. Введите систему отслеживания инцидентов травли в школе

Для того чтобы противодействие травле было эффективным, надо не только оценивать ее распространенность, но и документировать отдельные эпизоды. Как именно будет устроена система отслеживания, зависит от школы.

Важно, чтобы система учета была простой, прозрачно и понятной для всех сотрудников. Не менее важно, чтобы все сотрудники были с ней хорошо знакомы, и понимали, в каких случаях они обязаны внести информацию об инциденте, если они стали его свидетелями.

Очень хорошо, если помимо официальной процедуры отслеживания учителя могли бы устно, возможно, неформально, делиться своими наблюдениями о поведении детей. Если один учитель стал свидетелем травли между учениками, ему стоит поделиться своими наблюдениями с коллегами для того, чтобы они обратили чуть больше внимания на этих детей, чтобы подтвердить или опровергнуть гипотезу о том, что агрессия действительно имеет место и нужно вмешательство.

5. Обучайте весь персонал школы навыкам, направленным на профилактику травли

Весь персонал должен пройти обучение поведению по предотвращению и вмешательству в ситуации травли. Обучение должно включать навыки распознавания ситуаций травли, выявления причин появления буллинга и оценку его последствий. Обучение должно быть направлено на формирование навыков вмешательства в ситуации, когда травля осуществляется непосредственно, на то, как вести просветительскую работу по предотвращению. Обучение должно быть доступно всем сотрудникам, не только прямо осуществляющим образовательную деятельность.

6. Установите и поддерживайте школьные правила, направленные на профилактику травли

Важным моментом является, чтобы все без исключения учащиеся понимали, что колледж ожидает от них необходимости быть добропорядочными гражданами, а не пассивными наблюдателями, и в случае, если они знают о ситуации травли, вмешиваться в нее и помогать тем, кто в этом нуждается.

Разработка простых и понятных правил в отношении поведения в ситуации буллинга поможет учащимся и персоналу занимать единую позицию в отношении проявлений травли, продуктивно взаимодействовать. Школьные правила и возможные последствия их нарушения должны быть опубликованы, донесены и обсуждены со всеми без исключения учащимися и родителями.

7. Организуйте «дежурство» учителей в местах, где происходили эпизоды травли или их возникновение вероятно

Эпизоды травли часто происходят в таких местах, в которых взрослые обычно не присутствуют или ведут себя наименее бдительно. Если у вас появляется информация относительно того, в каких местах происходят эпизоды травли, ищите способы обеспечить там присутствие взрослых.

8. Вмешивайтесь незамедлительно и последовательно в ситуации травли

Весь персонал, а в идеале также родители и учащиеся должны быть готовы вмешаться в ситуацию травли, если она разворачивается на их глазах. Специальный сотрудник должен проводить последующие встречи по итогам каждого эпизода. Встречи с агрессором и жертвой должны проводиться отдельно. Колледж должна информировать и подключать родителей к работе с каждым эпизодом.

9. Уделяйте время профилактике травли, по возможности, еженедельно

Очень важно обсуждать с учениками ситуации из социальной жизни, которые с ними происходят. Необходимо, по возможности, 20-30 минут раз в несколько недель проговаривать с детьми вопросы, связанные с профилактикой травли и заниматься просветительской работой.

10. Одной из наиболее важных стратегических задач профилактической работы является задача «перевода» свидетелей в категории «защитников» или хотя бы «возможных защитников»

В идеальном варианте все сообщество должно быть готово встать в позицию защитников, в случае, если ситуация травли происходит на их глазах, а также быть готовым незамедлительно сообщить о ситуациях травли, в случае, если об этом стало известно.

ВСЕ ПРЕВЕНТИВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ МОЖНО РАЗ ДЕЛИТЬ НА ЛЕДУЮЩИЕ КАТЕГОРИИ:

1. Текущая работа: обсуждение и мониторинг ситуации общения между обучающимися по классам.
2. Просветительская работа со всеми категориями обучающихся образовательного процесса: учащимися, педагогами родителями.
3. Создание и распространение информационных материалов.

КАКИЕ МЕСТА В ШКОЛЕ НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ВЕРОЯТНОСТИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРАВЛИ?

Наиболее опасными местами с точки зрения возможности возникновения травли являются те, в которых наименее часто присутствуют взрослые-туалеты, раздевалки, коридоры. Для оценки опасности в конкретном учреждении в опросы можно включать изображения карт или планов этажей в проводимые опросы и просить учащихся отметить те, места, в которых они не чувствуют себя в безопасности. Подобная технология может быть использована как самостоятельный вид исследования благополучия. Это может помочь колледжу обнаружить места, на которые должно быть обращено наиболее пристальное внимание со стороны школы.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА С ЖЕРТВОЙ ТРАВЛИ

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

Сложности на данном этапе могут возникнуть из-за:

А) неготовности ребенка говорить о происходящем.

Это может быть следствием того, что

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

Б) ребенок может находиться в шоковом состоянии, являющемся следствием психологической травматизации, которая может иметь шоковый характер или же хронический характер;

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

Основными принципами работы с ребенком на этапе становления контакта и прояснения деталей произошедшего будут следующие:

- Совладать в первую очередь с собственными эмоциями в отношении сложившейся ситуации, отделить собственные страхи и переживания от чувств ребенка.
- Оценить, находится ли ребенок в шоковом состоянии (дезориентация, трудности формулирования ответов на вопросы, «выпадение» из диалога и т.д.).
- Дать понять ребенку, что в том, что он расскажет о происходящем, нет элемента «стукачества» и «предательства» по отношению к другим участникам событий.
- С пониманием отнестись к тому, что ребенок может стесняться рассказать о некоторых деталях произошедшего — ситуации травли порой бывают очень унижительными.
- С пониманием отнестись к тому, что ребенок может считать произошедшее собственным «социальным провалом», ситуацией, в которой никто не может ему помочь
- Позволить ребенку быть главным в диалоге. Возможно, он вообще захочет от вас на первых этапах только роли слушателя.
- Дать понять ребенку, что вы готовы очень внимательно его слушать, сколько потребуется и что ничего из сказанного им вас не шокирует.
- Быть готовым к тому, что эмоции ребенка включают в себя страх, стыд, беспомощность, гнев и жажду мести.
- Не использовать по возможности закрытые вопросы, на которые ребенок может ответить односложно «да» или «нет».
- Стараться задавать вопросы в третьем лице: «Расскажи мне о травле в школе», «Расскажи мне, какие вещи могут случиться в нашей школе с человеком, которого травят».

СТРАТЕГИЧЕСКИ ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

- Избегайте давать советы. Помогите жертве развить такой собственный подход к решению проблемы, который она сможет применять в будущем.
- Не перебивайте.
- Постарайтесь не сидеть выше, чем ребенок.
- Сядьте немного по диагонали от ребенка: расположение лицом к лицу может восприниматься как угрожающее.
- Сохраняйте открытую позу, не скрещивайте руки и не подавайтесь сильно вперед.
- Говорите спокойным тоном, не быстро.
- Старайтесь делать ребенку как можно больше «стратегических комплиментов», например, тому как ему удалось сохранить самообладание в трудной ситуации, быть смелым, трезво мыслить и т.д.
- Продемонстрируйте, что вы понимаете, что говорить о произошедшем тоже требует большой смелости.

- Постарайтесь уточнить, какой именно помощи ребенок ждет в ситуации, и получайте его разрешение перед тем, как осуществлять какие-то действия. Как было неоднократно сказано выше, жертве очень трудно зачастую говорить о том, что произошло или происходит с ней. Обычно готовность говорить наступает постепенно и проходит несколько стадий, к чему психолог должен быть готов в своей работе:

- отрицание — жертва говорит, что никакой травли не было;
- частичное раскрытие — говорит, что травля была, но она не жертва травли;
- признает, что она жертва, но называет это не важным;
- раскрытие и принятие — жертва готова говорить;
- готовность к решению проблемы.

Разговор о том, как ребенок может справиться с травлей, должен быть ориентированным на решение проблемы. Это позволяет ребенку сразу же почувствовать себя более уверенным, потому что речь почти сразу начинает идти о том, что может быть сделано прямо сейчас для улучшения ситуации. Ориентированный на решение метод хорошо подходит для консультирования в школе, так как является краткосрочным, и даже первая встреча с ребенком может принести большую пользу. Изначально разговор стоит вести о вещах, которые вызывают у ребенка интерес, найти что-то, что вызовет у вас истинное восхищение и уважение.

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

- В чем заключается проблема?
- Как ты себя чувствуешь в связи с ней?
- Дать в сокращенной форме обратную связь для прояснения и для того, чтобы жертва могла почувствовать себя услышанной.
- Что из того, что ты пробовал(а) было успешным, хотя бы частично?
- Что ты еще можешь попробовать сделать?
- Какие у тебя есть варианты дальнейшего поведения?
- Какие будут последствия каждого из этих вариантов?
- Какой вариант кажется тебе наилучшим?
- Как ты собираешься это делать?
- Признать, что разговор был трудным, поблагодарить за смелость!

Конкретные техники противостояния агрессорам частично описаны в разделе о групповом тренинге противодействия травле. Здесь же обсудим, какие конкретные действия могут помочь жертве в краткосрочной и долгосрочной перспективе.

СТРАТЕГИИ НЕМЕДЛЕННОГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА

1. Ребенку, который сталкивается с проблемой травли в школе, очень важно заниматься какой-то активной деятельностью, связанной с движением, в идеале — на свежем воздухе.

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

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

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

4. Предлагать ребенку заняться тем, что раньше он делать не пробовал. Для этого может понадобиться вместе с ребенком проанализировать его сильные и слабые стороны, понять, какая деятельность ему интереснее и как можно соединить его сильные стороны и интерес. Переживание достижения, того, что что-то получается — важный фактор роста уверенности себе.

5. Поговорить с ребенком о том, мечтает ли он о реванше, строит ли его планы. Обсудить, что, скорее всего, в поисках возмездия он просто еще и еще раз будет вовлекаться в это неприятное, по своей сути, взаимодействие, и еще больше концентрироваться на негативных переживаниях. Лучше больше внимания уделять собственной жизни.

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

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

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

9. Научить ребенка распознавать собственные эмоции.

10. Обсудить, какие техники совладания с проблемными ситуациями он обычно использует. Некоторые, чтобы справляться со стрессом, покупают себе какие-то мелочи, кто-то налегает на сладкое. Очень полезно бывает поговорить с другом.

Можно использовать различные техники саморегуляции

11. Поддержать любые креативные проявления ребенка. О своих чувствах можно написать стихотворение, песню, нарисовать рисунок. Самовыразиться можно и в кулинарии, в придумывании и изготовлении украшений или одежды.

14. В тяжелых жизненных моментах справляться помогает и банальная уборка, внесение изменений в окружающее пространство. Чистое пространство вокруг помогает избавиться и от ненужных мыслей в голове. Особенно хорошо это может подействовать в качестве эксперимента для тех детей, которые раньше не были вовлечены в домашние дела.

15. Предложить ребенку поговорить с близкими и родственниками о том, как они вели себя в ситуациях, когда у них были проблемы. Этот пункт стоит реализовывать, впрочем, если у психолога есть минимальная уверенность в том, что взрослые в такой ситуации не будут занимать обвиняющую или излишне назидательную позицию и смогут, в первую очередь, ребенка поддержать.

16. Рассказать ребенку о возможности ведения дневника хороших вещей, которые случаются в течение дня. Если он будет это делать, то быстро обратит внимание на то, что буллинг не происходит постоянно, и вообще это не единственное, что происходит в жизни.

ЧТО НЕ НУЖНО ГОВОРИТЬ ПРИ ОБЩЕНИИ С РЕБЕНКОМ НА ТЕМУ ТРАВЛИ:

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

Заменить: Давай подумаем вместе, что тут можно поделать.

- Я иду в школу разбираться.

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

Жертвы часто не хотят огласки, им важен сам факт того, что кто-то знает и поддержит, если это будет необходимо.

- Все дети так себя ведут.

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

- Что случилось? Вы же были лучшими друзьями!

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

Есть что-то, что мы можем сделать?

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

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

**ВАЖНОЕ ПОСЛАНИЕ, КОТОРОЕ ПСИХОЛОГ ДОНОСИТ РОДИТЕЛЯМ:
МЫ НЕ МОЖЕМ ИЗМЕНИТЬ МИР, НО МЫ МОЖЕМ ПОДГОТОВИТЬ
РЕБЕНКА,
ОБЕСПЕЧИВ ЕГО НАИЛУЧШИМИ СТРАТЕГИЯМИ СОВЛАДАНИЯ
И НАВЫКАМИ ПОВЕДЕНИЯ И ОБЩЕНИЯ.**