



Профилактика травли в образовательной организации: подходы и практики, организация службы примирения

*Миллер Юлия Альбертовна,
заведующий кафедрой психологии, педагогики и дополнительного
образования*

*Горшенина Екатерина Вячеславовна,
специалист Центра сопровождения воспитательных проектов
и программ, взаимодействия с общественными организациями*



Психологическая безопасная образовательная среда

**Письмо Минпросвещения РФ от 21.02.2028 №07-1058/ДСП
«О методических рекомендациях».**

Понятие психологической безопасности

Психологическая безопасность представляет собой многоуровневый, интегративный конструкт, характеризующий состояние защищенности психики индивида от деструктивных внутренних и внешних воздействий.

В научной литературе существует множество подходов к определению данного феномена, что свидетельствует о его сложности и многогранности.



Агрессивное поведение

Агрессия — форма поведения, нацеленная на причинение ущерба другому живому существу, не желающему подобного обращения (Р. Бэрон).

Верbalная агрессия.

Физическая агрессия.

Прямая агрессия.

Непрямая агрессия.



Буллинг (от английского *bullying* — «запугивание», «издевательство», «травля») — это **систематические акты агрессии** (словесной, психологической или физической), направленные против одной или нескольких жертв.

Буллинг и травля — это **синонимы**, описывающие одно и то же явление.



**Это явление новое, или подобное уже
было в истории????**





Причины травли

Внешние

- Связаны с окружением.
- Мало зависят от участников травли.
- Обусловлены социальными, экономическими и культуральными явлениями.

Внутренние

Определяются личностными особенностями самих детей, включенных в ситуацию травли.

- Обусловлены биологическими и психологическими факторами.



Наше время

- Современные технологии, безусловно, оказывают заметное влияние на все аспекты жизни, включая травлю. Негативный контент в интернете способствует распространению этого явления, увеличивая его масштабы.
- Видеоролики с насилием и издевательствами становятся легкодоступными, негативно влияя на умы детей и подростков, провоцируя их на повторение увиденного.





Переход агрессии в травлю

- В условиях, когда отмечается высокая напряженность внутригрупповой системы (наличие неразрешимых конфликтов, запрет на высказывания или проявления недовольства, ощущение небезопасности, скрытое поощрение агрессивного поведения со стороны значимых взрослых и т. д.), возможен переход агрессии в буллинг.
- Признаки:
 - Насилие (физическое или эмоциональное).
 - Систематичность.
 - Спланированность.
 - Направленность на одного и того же человека.
 - Групповое действие.



Отличие травли от конфликта

1. Дисбаланс сил, неравенство сил и власти при буллинге.

В случае конфликта обе стороны обладают одинаковой властью влиять на ситуацию. Буллинг ассиметричен, дает агрессору ощущение власти над другим, а жертва всегда беспомощна.

2. Буллинг – это преднамеренное действие в отличие от конфликта, это спланированное издевательство с враждебными намерениями, насилие над другим, заведомо более слабым.

3. При буллинге причина травли – не в поведении жертвы. В случае буллинга пострадавшая сторона виновата ровно так, как ягненок из басни Крылова: «Ты виноват уж тем, что хочется мне кушать».

4. Продолжительность и повторяемость действия. Конфликт – это одномоментное действие. Буллинг – это целенаправленное, повторяющееся, регулярное действие с целью унижения и причинения страданий.



Мифы о буллинге

- Буллинг — школа жизни.
- В буллинге виновата жертва.
- Дети сами разберутся.
- Разговоры о буллинге могут спровоцировать его появление.
- Буллинг — это только физическое насилие.
- Обязательно привлечение родителей агрессора.
- Учитель самостоятельно должен справиться с буллингом в своем классе.



Признаки начала травли

1. Один и тот же ребенок остается один, не стремится к общению, и с ним не стремятся к общению.
2. Если он попадает в класс, меняется обстановка (молчание, переговаривания, смешки).
3. Попытки начать общение натыкаются на групповое отчуждение.
4. Во время разговора напряжен, в защитной позе, избегает прямого контакта «в глаза».
5. Стремится избегать общения (быстро уходит после урока, предпочитает оставаться на переменах в классе, в туалет отпрашивается на уроках).
6. Начал опаздывать на уроки.
7. На одежде, портфеле — следы пыли, порчи.
8. Ребенок начал покупать кому-то что-то в столовой.
9. Отдает в пользование свои личные вещи.



Субъекты травли

Агрессор (преследователь)

Жертва (мишень)

Наблюдатели (свидетели)





Травля— групповой процесс
(жертва + агрессоры + свидетели).





Агрессоры

- Активные, общительные дети.
- Агрессивные дети.
- Дети, стремящиеся любой ценой быть в центре внимания.
- Дети, привыкшие относиться к окружающим с чувством превосходства.
- Эгоцентрики, не умеющие сочувствовать.
- Максималисты, не желающие идти на компромиссы.



<https://sksp.akamaized.net/schools/956/lesson/200419/audio/6520378c843406.66581401rebenok-zacinsik-travli.pdf>

- Важно отделение поступка и личности.
- Не нападаем на ребенка, даже если считаем, что он категорически не прав.
- Важно не повышать уровень внутренней напряженности ребенка.
- Очень взвешенно подходим к привлечению родителей.

ТРАВЛИ NET



**Ребенок – зачинщик травли.
Что делать?**



1. Оцените свое эмоциональное состояние и успокойтесь
Лишние эмоции - плохой помощник в решении проблемы
2. Отделите проблему от личности ребенка
«Плохой» – не ребенок, а его поступки
3. Поговорите с ребенком и проясните ситуацию
 - Обозначьте проблему, кратко называя конкретные факты и предлагая высказаться: «Я знаю от М., что ты распускаешь сплетни про Н., насмехаешься и прячешь вещи. Мне важно это обсудить. Расскажи, как ты это видишь со своей стороны.»
 - Внимательно выслушайте, помогите подвести итог и построить связь между действиями ребенка и внутренними причинами. Например:
«Обидно, когда подруга начинает дружить не с тобой, иногда хочется мстить.»
«Сдерживаться непросто, случается, что от злости делаешь человеку больно.»
«Бывает мы завидуем успехам других и от зависти нападаем на них.»
«Иногда кажется, что обычные шутки - это нормальный способ развлечения.»
 - Выразите однозначное отношение к происходящему: «То что ты делаешь – это насилие.»
 - Вместе найдите альтернативы агрессивному поведению, выразите свою готовность поддерживать ребенка на пути к изменениям.
(Подробнее о том, как поговорить, и каких ошибок избежать - в таблице ниже.)
4. Переформулируйте проблему в задачу
Дети ведут себя хорошо, если могут. Если они ведут себя плохо, на это есть причины. Нужно решать проблему, опираясь на ее источник.
Если ребенок нарушает правила, важно понять, в каком элементе происходит сбой. Элементы действия «соблюдать правила»: знать правила, разделять правила (считать их разумными и справедливыми), знать последствия невыполнения и считать их достаточно серьезными, уметь действовать по правилам, хотеть действовать по правилам. Разговор и внимательное слушание помогут в этом разобраться.
Другие возможные причины агрессивного поведения: низкий уровень эмпатии, черно-белый взгляд на мир, непонимание социального контекста, потребность в дополнительном внимании, желание самоутверждаться, желание отомстить, скуча, симпатия к отрицательным героям и идентификация с ними, опыт участия в травле в роли жертвы (и это не все).
5. Спокойно оцените доступные ресурсы для решения задачи (эмоциональные, временные, когнитивные (знания, как решать проблему), физические (наличие сил), финансовые (если нужна помочь специалистов))
Какой объем помощи требуется ребенку? Есть ли у вас необходимые знания, опыт, силы и время или вам нужна помощь?
6. Действуйте!
Самостоятельно или вместе со специалистами - психологами.



Последствия для агрессора

- Сами являются жертвами буллеров (чаще дома).
- У буллеров-жертв более выраженное чувство неполноценности, более низкая самооценка, чем у просто буллеров.
- В будущем криминальное поведение и проблемы с законом.
- У них более высокий уровень гиперактивности, расстройств поведения.
- Больше расстройств поведения у буллеров-жертв, чем у просто буллеров или просто жертв.
- Злоупотребление ПАВ.
- Исследование С. Брауна и К. Тэйлора (измерявших различные параметры интеллекта и личности английских детей 1958 года рождения).



Последователи

- Это дети, которые активно помогают инициатору травли или обеспечивают ему пассивное одобрение.
- Характеристики:
- Несамостоятельные.
- Конформисты.
- Несклонные признавать свою ответственность за происходящее.
- Подвержены жесткому контролю со стороны старших.
- Не думающие о последствиях.
- Неуверенные в себе.
- Необходимость принадлежности к коллектиvu.



Мотивы «последователей»

- **«Стадное чувство».** Ребенок не задумывается над происходящим, слепо повинуясь общим настроениям и признанным «авторитетам» класса.
- **Попытка заслужить расположение лидера.** Такие дети травят жертву в попытке стать ближе к лидеру, получить его одобрение и поддержку.
- **Страх стать жертвой.** Ребенок может принимать участие в травле из страха пойти против большинства и навлечь на себя недовольство агрессора.
- **Самоутверждение.** Обычно это дети, которые и сами имеют склонности зачинщика. Они не решаются первыми проявить агрессию, но с радостью ее поддерживают.



Последствия для «последователей»

- Подверженность манипуляциям окружающих.
- Зависимость от официальных авторитетов.
- Страх личной ответственности.
- Общая уязвимость.



Наблюдатели

- Желающие помочь, но не имеющие полномочия.
- Пассивно-агрессивные наблюдатели (поощрение травли).
- Нежелающие привлекать к себе внимание.



Зашитники

- Находятся на стороне жертвы, понимают всю несправедливость ситуации.
- **Активные** (активно участвует в процессе, всегда защищают, не боятся оказать прилюдную поддержку).
- **Пассивные** (сочувствуют, оказывают поддержку незаметно, активно в конфликт не включаются, но при этом оказывают поддержку в тихой, «безопасной для себя ситуации»).



Жертвы

- Невольно провоцирующие негативное отношение (вызывающие зависть, претендующие на лидерские позиции)
- Дети с внутренней уязвимостью (дети физически слабые, тревожные, с заниженной самооценкой).



Дополнительные типажи жертв

- **«Прилипала».** Сложность выстраивания правильной коммуникации приводит к тому, что дети крайне назойливы, постоянно нуждаются в поощрении и сочувствии, но агрессоры видят в них слабость и атакуют.
- **«Козел отпущения».** Обычно это излишне вспыльчивый ребенок с низким эмоционально-поведенческим самоконтролем, его легко спровоцировать, сделать виноватым перед учителем.
- **«Любимчик».** Ребенок с отличной успеваемостью и тягой к похвале, его часто выделяют учителя, и он сам стремится заполучить их внимание. Это может быть следствием дисфункционального воспитания — ребенка с детства приучают, что любовь нужно «заслужить». Одноклассники его не любят, видят в нем угрозу.
- **«Озлобленные».** Много агрессии дома, могут выплескивать агрессию, часто учителя невольно поощряет агрессию к таким детям.
- **«Странные».**



Последствия для жертвы

- Буллинг-виктимизация.
- Чаще думают о самоубийстве.
- Низкая самооценка.
- Тревога.
- Суицидальное поведение. (Они рассуждают так: мои школьные проблемы непреодолимы, даже те, кто мне дороги (близкие и родные), угнетены ими, поэтому мой уход из жизни может стать решением всех проблем для тех, кого я люблю. Такой ход мысли вызван тем, что дети воспринимают свою жизнь как бремя для своих близких и поэтому верят, что посредством самоубийства освободят их от этой тяжести и перестанут быть обузой).



Создание антибуллинговой среды

Соблюдение законов и профессиональной этики:

1. немедленная реакция после первого же случая насилия;
2. создание атмосферы истинного коллективизма;
3. постановка нескольких разноплановых общих привлекательных целей, позволяющая создать многообразие ранжирования;
4. за достижение общих целей поощряются все причастные;
5. выделение лидеров за реальные заслуги, признаваемые в коллективе;
6. назначение им персональной ответственности с четко проговоренными нормами прав и обязанностей;
7. создание традиции добровольной помощи тем, кто не справляется.



1. Формирование личных положительно окрашенных отношений между учителем и учениками.
 2. В средней и старшей школе на первый план начинают выходить дружеские отношения со сверстниками.
- Крайне редко травля начинается в старшей школе.
 - В старшей школе мы скорее говорим о последствиях травмы.



Последствия травли

- Последствия для здоровья
- Академические последствия
- Отношения в семье и дружба
- Последствия для буллеров
- Физические последствия у буллеров жертв
- Трудоустройство и финансовое положение
- Отношения в семье и ранее родительство
- Правонарушения



ШКОЛА = БЕЗОПАСНОСТЬ

Микроклимат образовательного учреждения

- «Политическая» система учреждения образования (агressивные взаимоотношения внутри педагогического коллектива, авторитарно-директивный стиль управления).
- Взаимоотношения между учителем и учеником (неуважительное отношение педагога, публичное порицание и т. п.).
- Система взаимоотношений внутри класса (наличие в классе признанного «лидера», негармоничная иерархия в классе — распределение статусов учеников, в основе которого лежат принципы власти и подчинения).
- Нежелание преподавателей в силу своего незнания брать на себя ответственность за противостояние властолюбивому поведению учеников.
- Отсутствие контроля со стороны преподавателей за поведением учащихся на переменах.

Дети не выбирали 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.

Л. Петрановская





Как учитель может влиять на ситуацию травли

1. Опосредованно через влияние на структуру и атмосферу класса.
2. Непосредственно через активные действия.



Классное руководство **напрямую** влияет на существование травли в классе.

Повышение эффективности классного руководства способствует созданию качественной среды класса и уменьшает травлю.



Агрессоры

- **Что могло бы активизировать сдерживающие механизмы агрессоров?**
- Социальные нормы и значимые личности. Поэтому:
 - **Требовательность и поддержка классного руководителя** — факторы уменьшения буллинга.
 1. Наличие ясной и четкой руководящей позиции взрослого — учащиеся должны хорошо понимать, чего от них хотят, и знать, что хорошо, а что неприемлемо.
 2. При этом отношения построены на доверии и имеют позитивное воздействие.



Недостаточно только поощрять правильное поведение или ругать за неприемлемое

Взрослый должен четко демонстрировать свою позицию как к позитивным, так и к нежелательным действиям.

Как именно:



- На личном примере: быть приветливым, не позволять себе унижать или задевать других.
- Высказывать свою позицию, реагируя на поступки: выражая одобрение или не боясь вмешаться в негативную ситуацию.
- Воздействие должно быть целостным, непротиворечивым и последовательным.
- За авторитетом должны стоять согласованные принципы, например, не допускать неуважительного отношения к людям и не бережного к вещам.
- Не должно быть различий в словах и в действиях. Если на мероприятиях обсуждают одно, а на деле ведут себя иначе — дети не научатся соблюдать эти правила.



Принципы классного руководителя, учителя

Авторитетный — не значит авторитарный

- Авторитарный стиль опирается на принуждение и запугивание, авторитетный — на рациональную аргументацию, проявляя внимание и заботу.
 - Он порождает доверие.
-
- Чтобы было доверие, человеку важно знать, что его слышат. Ученик должен чувствовать, что его могут выслушать и понять, тогда учитель будет для него более значимым, а запреты будут восприниматься легче.





Упор на обучение

- Успехи класса в учебе — делают их частью успешной группы, повышают лояльность к учителю, улучшают отношение к школе.
- При этом, считать обучение единственным важным — это другая крайность, которая не приводит к успеху.



Хорошо организованный урок

1. Начало работы — **совместное коллективное действие** — поддерживает связь с учителем и всем классом, помогает ученикам настроиться и включиться в работу.
2. **Разрушение анонимности** — создать контакт с как можно большим количеством учеников в начале работы. В дальнейшем они будут этого ожидать. Это создает хорошие предпосылки для дальнейшей работы.
3. За несколько минут до конца урока **закончить урок** — подвести итоги, сделать сообщение и т. д. Так ученики снова объединяются вокруг учителя.



Проявление заботы

Заботу необходимо проявлять:
спрашивать, как дела;
говорить, что был рад встрече
и т. д. Это дает ученику понять,
что учитель хорошо ко мне
относится.

Внимание.

Поддержка.



Установление границ

- Даже критика воспринимается лучше от того, кто о тебе заботится.
- Иногда полезно приправить долей юмора или теплоты, или держаться нейтрально.
- При этом не посвящать критике много времени.
- Лучше обращаться к каждому отдельно, контакт нейтральный и краткий, без агрессивности.



Постепенное делегирование ответственности

- При условии, что ученики к ней готовы. Это приводит к положительным последствиям. Возросшее осознание ответственности приводит к тому, что ученики могут сами контролировать ситуацию по своей инициативе.



Отдельные эпизоды недопустимы

- Важно подчеркнуть это в момент, если происходит что-то подобное.
- Вмешаться в конфликт и обозначить свою позицию.
- Не вступать в дискуссию, закончить разговор на том, что будете держать это на контроле.
- Вмешательство сразу в моменте демонстрирует нормы и ценности.



Подведу итоги

- Внимательное, поддерживающее отношение учителя к ученикам и установление границ и норм поведения — основа авторитета учителя.
- При этом согласованность учителей, родителей, администрации школы необходима для создания антибуллинговой среды.



Ресурсы Института развития образования

Портал педагога.23



Институт развития образования



Сообщество педагогов-психологов



Навигатор профилактики «Безопасное
детство»



Воспитательная деятельность





Психолого-педагогическое
сопровождение



Про профилактику



Медиация (служба примирения)





Официальные каналы Министерства образования
и науки Краснодарского края



Официальные каналы ГБОУ ДПО
«Институт развития образования Краснодарского края»

