Постоянно действующий семинар-практикум
«Профилактика жестокости и агрессивности в детско-подростковой среде. Преодоление буллинга»

Заседание 3 «Стратегии вмешательства и реагирования в ситуациях буллинга»

Психологическая помощь участникам буллинга

Травля/Буллинг (от англ. Bulling) – это особый вид насилия, проявляющийся в виде агрессивного преследования одного из членов коллектива со стороны остальных членов коллектива (или его части), отличающийся систематичностью и регулярностью.

На прошлых наших встречах мы познакомились с видами и формами проявления буллинга, узнали о спирали буллинга, разобрали психологические особенности участников буллинга, определили мотивы их поведения, а также действия педагогов, способствующие удовлетворению потребностей учащихся, рассмотрели последствия буллинга для всех участников травли.

Обсудили психологическую диагностику буллинга. Помним, что важна позиция педагога: нетерпимость к насилию и ответственность за благополучие детей, а также наблюдательность и внимательность к поведению и эмоциональному состоянию учащихся.

Буллинг не проходит бесследно для каждого из его участников, даже если он пассивный наблюдатель. Буллинг оказывает влияние на эмоциональное и социальное развитие детей и подростков, формирует специфику школьной социализации (адаптации детей к социуму), может иметь тяжелые психологические последствия, для всех его участников. Безусловно, вся тяжесть последствий в первую очередь ложится на ребенка, который оказался в роли жертвы, а также на самом агрессоре. Однако не стоит упускать самую многочисленную и влиятельную группу –свидетелей/наблюдателей, чье молчаливое одобрение или пассивность являются питательной средой для травли. Без работы с ними любые меры носят временный и локальный характер.

Таким образом, современная эффективная психологическая работа с буллингом – это комплексная трехвекторная стратегия, направленная на преобразование всей системы отношений в коллективе:

1. С агрессором – чтобы остановить насилие и перенаправить его энергию, осуществить коррекцию поведения, развить эмпатию и просоциальные навыки.
2. С жертвой – чтобы исцелить травму и восстановить личность, самооценку, чувство безопасности.
3. Со свидетелями – чтобы изменить групповые нормы и создать среду нетерпимости к жестокости.

Только такой системный подход позволяет не просто «замять инцидент», а совершить качественный переход от культуры страха и насилия к культуре уважения, эмпатии и гражданской ответственности. Сегодня мы

разберем цели, этапы и конкретные техники психологической работы с каждой из этих трех сторон треугольника буллинга.

Психологическая помощь жертве травли

Жертвой буллинга может стать любой ученик, отличающийся от большинства, но определенные личностные характеристики делают некоторых детей более уязвимыми для буллинга и насмешек одноклассников. Исследователь школьного буллинга психолог Э. Рулан отмечает, что детям, подвергшимся буллингу со стороны одноклассников, присущи повышенная тревожность, страх, стыд, агрессия, аутоагрессия, низкая самооценка. Они в большей степени, чем их сверстники подвержены депрессии, у них могут развиться поведенческие проблемы, склонность к саморазрушению, вплоть до появления суицидальных мыслей и намерений. Результаты исследований С.Н. Ениколопова в школах выявили, что дети-жертвы буллинга склонны дистанцироваться от родителей и от сверстников, дети испытывают чувство одиночества, безысходности, беспомощности, оценивают себя как не способных и не готовых проявлять активность, несчастных.

Т. М. Жекулина в книге «Травля в школе. Нарративный подход к работе с проблемой» отмечает, что травматические последствия буллинга проявляются на всех уровнях личности (когнитивном, аффективном, поведенческом), следовательно, в индивидуальной работе с детьми-жертвами буллинга должны сочетаться работа с мыслями, эмоциями и поведением:

- на когнитивном уровне – работа с заниженной самооценкой (восстановление у ребенка установки о собственной «нормальности»), возвращение ответственности за буллинг агрессору; работа с саморазрушительными мыслями, поиском вариантов решения сложных ситуаций и принятия решений; работа с «когнитивными искажениями» и развитием навыков критического мышления;
- на аффективном (эмоциональном) уровне – работа с травматическим опытом, со страхом отвержения, стыдом, виной, гневом, повышенной социальной тревожностью; развитие навыков саморегуляции;
- на поведенческом уровне – работа с проблемой изоляции, развитием коммуникативных навыков, навыков ассертивного поведения и конструктивного общения.

Для детей, подвергшихся буллингу важно почувствовать себя защищенными, не одинокими в противостоянии буллингу, увидеть собственные возможности в преодолении трудностей.

Правила оказания психологической помощи жертве буллинга: помощь должна быть оказана очень быстро, безотлагательно; консультирование проводится в индивидуальной форме, в специально созданной безопасной атмосфере.

Задачи оказания психологической поддержки:

- нейтрализовать негативное эмоциональное состояние жертвы буллинга;
- снизить уровень переживаний;
- оказать помощь в определении путей решения проблемы, найти выход из ситуации буллинга, найти внутренние ресурсы;
- обучить жертву буллинга техникам противостояния агрессору, повысить уверенность в себе.

Алгоритм оказания психологической поддержки обучающимся, вовлеченным в буллинг в роли жертвы условно можно разделить на четыре этапа.

Этап 1. Установление контакта и оценка ситуации (1-2 сессии).

Задачи: Создать безопасное пространство, оценить масштаб травмы, эмоциональное состояние, ресурсы ребенка и его окружения.

Включает в себя одну или две встречи, направленные на снятие напряжения, выплеск негативных эмоций. В начале беседы с ребенком, жертвой буллинга важно установить контакт. При установлении контакта используются приемы активного слушания, побуждения ребенка говорить о случившемся. На первом этапе важно проявление сочувствия и сопереживания, помощь ребенку в выражении чувств.

Техники и упражнения:

Упражнение «Моя вселенная» (метафорическая карта или рисунок):

Инструкция: «Нарисуй или создай из фигурок свою вселенную. В центре – ты. Размести вокруг планеты и звезды: твоя семья, школа, друзья, хобби, то, что тебя радует и что тревожит. Покажи, какие планеты близко, какие далеко, какие ярко горят, какие погасли».

Цель: визуализация системы поддержки, выявление источников стресса и ресурсов в невербальной, безопасной форме.

Техника «Шкалирование»:

Инструкция: «По шкале от 0 до 10, где 0 – "я совершенно не в безопасности", а 10 – "я чувствую себя абсолютно безопасно", как ты чувствуешь себя сейчас в школе? дома? здесь, в кабинете?». Аналогично можно спрашивать про уровень грусти, злости, беспомощности.

Цель: количественная оценка состояния учащегося, отслеживание динамики в дальнейшем.

Техника «Сбор «экосистемы»: Беседа с акцентом на вопросы:

Кому из взрослых в школе ты доверяешь?

Есть ли кто-то в классе, кто относится к тебе нейтрально или хорошо?

Чем ты любишь заниматься вне школы?

О чем ты мечтаешь?

Упражнение «Пустой стул»

Это упражнение гештальт-терапии, во время которого человек разговаривает с воображаемым собеседником, сидящим напротив него на пустом стуле. Задача говорящего – высказать всё, что у него на душе, все мысли и чувства, которые вызывает визави. Также часто пытаются моделировать диалог, то есть отвечать за собеседника.

Обучение дыхательным упражнениям, упражнениям для расслабления.

Техники релаксации и управления стрессом

– Дыхательные упражнения (например, медленное глубокое дыхание «4-4-6», дыхание по квадрату, звездное дыхание).

– Прогрессивная мышечная релаксация (по Джейкобсону).

– Осознанность (mindfulness): переключение внимания на «здесь и сейчас», наблюдение за мыслями и эмоциями без слияния с ними.

На стадии разрешения проблемы жертве буллинга следует задать следующие вопросы.

1. *Что больше всего тебя беспокоит?*
2. *Представь, что случилось чудо и проблема решилась, что будет по другому в твоей жизни?* Вопрос помогает определить цели дальнейшей работы с ребенком.
3. *Что можно сделать прямо сейчас для улучшения ситуации?* На этот вопрос дети иногда отвечают: пожаловаться учительнице, родителям, вызвать их к директору. Задача педагога-психолога помочь ребенку увидеть то, над чем ему стоить поработать в ближайшее время. Этому способствует использование самой проблемы в качестве ресурса.
4. *Подумай, чему тебя учит ситуация буллинга?* Приблизительные ответы детей на данный вопрос: оставаться спокойнее; уметь постоять за себя; говорить уверенно, а не себе под нос.

Важно зафиксировать все ответы жертвы буллинга, т.к. это будет план действий, к выполнению которого следует сразу приступить для решений проблемы буллинга.

Этап 2: Проработка травмы и эмоций (3-5 сессий)

Задачи: помочь выразить и прожить подавленные эмоции (страх, стыд, гнев, обиду), снизить их интенсивность, отделить факты от самообвинений.

Техники и упражнения:

Упражнение «Письмо обидчику (без отправки)»:

Инструкция: «Напиши письмо тому, кто тебя обижал. Ты можешь не отправлять его. Напиши все, что думаешь, чувствуешь, что хотел бы сказать. Можно ругаться, кричать, плакать на бумаге».

Вариант: После написания можно символически уничтожить письмо (разорвать, сжечь в железной миске) как акт освобождения от власти обидчика.

Цель: канализация гнева и обиды, восстановление внутреннего голоса.

Техника «Контейнирование» (для работы со страхом и тревогой):

Инструкция: «Представь, что у тебя есть прочный, надежный контейнер с тяжелой крышкой. Он может быть любого вида. Сейчас мы мысленно поместим в него все самые тяжелые воспоминания, страхи, картинки. Закроем крышку и поставим на дальнюю полку. Ты знаешь, что они там, но сейчас они тебе не мешают. Ты можешь доставать их, только когда захочешь и будешь готов, например, здесь, в кабинете».

Цель: обучение навыку эмоциональной регуляции, отделению себя от травмирующих переживаний.

Техника «Переписывание истории» (нарративный подход):

Инструкция: Вместе с ребенком пересказать историю буллинга, но:

Подчеркнуть его сильные стороны («Ты выдержал это», «Ты нашел в себе силы рассказать»).

Экстернализировать проблему: Отделить проблему от личности. Не «Я – жертва», а «На тебя напала Беспомощность из-за действий этих ребят».

Найти уникальные эпизоды, когда проблема была менее заметна (когда ты улыбался в тот день? что помогло?).

Цель: изменение восприятие себя с беспомощной жертвы на человека, столкнувшегося с трудностью и справляющегося с ней.

В качестве домашнего задания можно использовать **«Дневник мыслей и эмоций»**

Цель: обучение навыку замечать и осознавать связь между ситуациями, негативными автоматическими мыслями и эмоциональными/поведенческими реакциями; выявление основных «триггеров» (места, люди, события), усиливающих тревогу или страх.

Инструкция:

Завести тетрадь (или использовать специальную таблицу), куда подросток будет записывать неприятные эпизоды или ситуации, связанные с буллингом. Фиксировать дату/время, место или обстоятельства, возникшие эмоции (тревога, страх, униженность), интенсивность эмоций (0–10), мысли, которые пришли в голову («Я слабак», «Они опять издеваются надо мной, так будет всегда»).

Затем попросить сформулировать альтернативные, более реалистичные мысли («Да, это неприятно, но я уже предпринимал меры, которые срабатывали», «Я имею право на защиту»).

Комментарий:

Регулярная работа с дневником помогает отследить динамику самочувствия, усилить контроль над отрицательными убеждениями и постепенно заменять их более конструктивными.

Для детей и подростков можно использовать упрощённые формы дневника с картинками или стикерами настроения.

Работа с когнитивными искажениями: «чтение мыслей» (убеждённость, что все думают плохо), «катастрофизация» (ожидание худшего), «обобщение» (если раз обидели, значит все будут обижать).

Формирование альтернативных рациональных убеждений: «То, что меня унизили в прошлом, не значит, что все люди агрессивны», «Я могу найти поддержку и научиться защищать себя».

Техника «Остановка негативной мысли» (Stop-Thinking)

Цель: прерывание «цепочки» негативных или катастрофических мыслей, характерных для жертв буллинга; обучение навыку быстро переключаться с «спирали» тревожных мыслей на более сбалансированные суждения.

Как проводить:

✔ Когда подросток замечает, что он «застревает» в мысли вроде «Я никогда не справлюсь», «Все вокруг меня презирают», нужно мысленно (или вслух) сказать себе «Стоп!».

✔ Представить физический или зрительный символ остановки – например, знак «Стоп!» на красном фоне, громкий хлопок или воображаемый свисток.

✔ Затем осознанно переключить внимание на что-то другое – например, произвести короткое дыхательное упражнение (3–5 глубоких вдохов), либо вслух проговорить более реалистичную мысль («Это всего лишь мысль, а не факт»).

Техника из КПТ «За и против»

Цель: оценка обоснованности мыслей и убеждений через анализ аргументов за и против.

Инструкция:

- ✔ Запишите мысль, которая у Вас вызывает беспокойство.
- ✔ Разделите лист на две колонки: «за» и «против».
- ✔ В каждой колонке запишите аргументы, которые подтверждают или опровергают вашу мысль.
- ✔ Оцените «вес» каждого аргумента.
- ✔ Сформулируйте для себя новый, более «уравновешенный» вывод.

После заполнения всех столбцов таблицы нужно оценить вписанные аргументы, чтобы понять их значимость. Для этого каждому аргументу следует присвоить числовое значение от 1 до 10, отражающее его важность. Затем нужно сложить все числа в правом и левом столбцах, чтобы получить общую сумму весовых коэффициентов.

Этап 3: Укрепление самооценки и идентичности (3-4 сессии)

Задачи: сместить фокус с травмы на личность, восстановить чувство собственной ценности, найти опоры внутри себя.

Техники и упражнения:

1. **«Коллаж "Я – это не только жертва"»:**

Цель: расширение самовосприятия, содействие в возможности выйти за рамки травматической роли.

Инструкция: Из журналов, распечаток, рисунков создать коллаж на тему: «Кто я?». Акцент на разных ролях и качествах: «Я – сын/дочь», «Я – друг», «Я – художник/геймер/спортсмен», «Я – мечтатель», «Я – человек, который любит природу/животных» и т.д.

2. **Упражнение «Мои сильные стороны»:**

Цель: создание реалистичной, доказательной базы самоуважения.

Инструкция: Составить список из 10-15 сильных сторон (не только «добрый», но и «настойчивый, когда дело касается моего хобби», «наблюдательный», «имею чувство юмора»).

Подтверждение доказательствами: К каждой силе найти 1-2 примера из жизни («Я упорный — потому что научился кататься на скейте, хотя много раз падал»).

Упражнение «Четыре квадрата»

Цель: принятие себя и формирование толерантного отношения к другим.

Инструкция: Возьмите лист бумаги и разделите его на четыре квадрата. В углу каждого квадрата поставьте цифры 1, 2, 3, 4.

Теперь в квадрате 1 напишите пять ваших качеств, которые вам нравятся и которые вы считаете положительными. Можете назвать качества одним словом, например, «находчивый», «надежный». А можете описать их несколькими словами, например, «умею по-настоящему дружить», «всегда довожу начатое дело до конца».

Затем заполните квадрат 3: напишите в нем пять ваших качеств, которые вам не нравятся, вы считаете их негативными.

Теперь внимательно посмотрите на качества, которые вы записали в квадрате 3, и переформулируйте их так, чтобы они стали выглядеть как положительные. Для этого вы можете представить, как эти качества назвал бы человек, который вас очень любит и которому в вас нравится все. Запишите переформулированные качества в квадрате 2.

Затем представьте, что вас кто-то очень не любит, и поэтому даже ваши положительные качества он воспринимает как отрицательные. Посмотрите на качества, записанные в квадрате 1, переформулируйте их в негативные (с точки зрения вашего врага) и запишите в квадрате 4.

Проанализируйте написанное в квадратах 1,2 (положительное), квадратах 3,4 (отрицательное).

Мы сами выбираем, как к себе относиться. Мы можем относиться к себе, как враги, и тогда мы не будем любить себя, а будем презирать и невольно вести себя в соответствии с нашим отношением к себе. Мало того, это всегда безошибочно чувствуют другие люди и, к сожалению, часто начинают относиться к нам соответственно, даже если у них нет для этого объективных оснований. А можем относиться к себе с уважением и любовью. Человек, который умеет относиться к себе хорошо, становится уверенным в себе и не старается изображать из себя кого-то, на кого вовсе не похож. Такой человек по-настоящему доброжелательно относится к другим, потому что он умеет увидеть в каждом ценные качества.

На самом деле нет плохих и хороших качеств. Есть ситуации, в которых какое-то качество мешает, а есть ситуации, в которых то же качество помогает. Если так относиться к своим особенностям, мы сможем сами управлять их проявлениями, вместо того, чтобы подчиняться им. И тогда мы сможем сказать: «Я использую свое качество, а не качество использует меня».

А теперь подумайте, как вы относитесь к другим людям? Есть ли люди, к которым вы относитесь так, будто перед вами только 3-й и 4-й квадраты? Вы можете потренироваться относиться к ним лучше, выполняя это упражнение. Дома попробуйте описать качества людей, которые вас раздражают, а затем переформулируйте эти качества. Вы увидите, как постепенно изменится ваше отношение к ним.

Упражнение «Метафорический автопортрет»

Цель: познание себя, разных граней собственной личности, осознание своих потребностей, желаний, отношения к себе.

Инструкция: Представьте и нарисуйте 4 рисунка:

1) Если бы я был(а) растением, то я был(а) бы…

2) Если бы я был(а) посудой, то я был(а) бы…

3) Если бы я был(а) орудием, то я был(а) бы…

4) Если бы я был(а) украшением, то я был(а) бы…

Рисовать можно не по порядку, а так, как вам хочется, как вам удобно, в любой последовательности.

Техника «Вопросы о ресурсах и компетенциях»

Цель: смещение фокуса со слабостей на сильные стороны подростка.

Примеры вопросов:

Что тебе в себе нравится? Что у тебя хорошо получается?

Какой твой талант/качество помогло бы тебе решить эту проблему?

Кто из твоего окружения мог бы тебе помочь? Что бы он сказал о твоих сильных сторонах?

Техника «Вопросы о преодолении»

Цель: оказание помощи подростку увидеть свою силу, устойчивость и ресурсы даже в сложной ситуации.

Примеры вопросов:

Проблема серьезная, но ты все еще держишься. Как тебе это удается?

Что ты делаешь, чтобы ситуация не стала еще хуже?

Откуда ты берешь силы, чтобы справляться с этим?

Техника «Карта ресурсов» с использованием МАК (любая ресурсная колода, например, «Внутренняя опора», «Я и все-все-все»).

Упражнение «Коллаж силы»

Собрать изображения, символы веры или слова, которые ассоциируются у учащегося с силой, уверенностью в себе и поддержкой.

Техника «Письмо поддержки от самого себя»:

Инструкция: «Представь, что тебе сейчас … лет (младше на 3-4 года). Что бы ты, нынешний, сказал тому маленькому, чтобы поддержать его? Напиши такое письмо». Или: «Напиши письмо себе в будущее, через год, с словами поддержки и веры в свои силы».

Цель: развитие самосострадания и внутренней поддерживающей фигуры.

Этап 4: Развитие социальных навыков и стратегий совладания (3-5 сессий)

Задачи: отработать конкретные поведенческие навыки для безопасного взаимодействия в социуме.

Техники и упражнения:

Ролевая игра «Стоп-сигнал»:

Сценарий: Проигрывание типичных ситуаций провокаций (обзывания, толчки, отбирание вещей).

Отработка навыков:

«Я-сообщения»: «Мне неприятно, когда ты так говоришь. Перестань, пожалуйста». (Спокойный, уверенный тон, контакт глазами).

Техника «Заезженная пластинка»: Спокойное повторение одной короткой фразы («Отдай мою ручку», «Отойди от меня») без вступления в пререкания.

Невербалика: Отработка уверенной позы (прямая спина, поднятый подбородок, спокойный взгляд).

Цель: снижени6е тревоги, предоставление «инструментов» на случай возможных столкновений, повышение чувства контроля.

Картирование социальной сети безопасности:

Инструкция: Нарисовать три круга. В центральный вписать себя. В первый, ближайший круг – имена людей, к кому можно обратиться **сразу** в случае опасности (мама, папа, старший брат, конкретный учитель). Во второй круг – те, кто может помочь опосредованно (школьный психолог, классный руководитель, друг из другого класса). В третий – организации (телефон доверия).

Цель: визуализация и активирование сети поддержки, возможность сделать помощь более конкретной.

План действий «Что, если...»:

Инструкция: Составить вместе с ребенком четкий пошаговый план на разные ситуации: «Что делать, если меня снова начинают дразнить?», «Что делать, если я вижу буллинг над другим?», «К кому и в какой последовательности обращаться?».

Цель: снижение неопределенности и паники, замена их на четкий алгоритм.

Этап 5: Интеграция и завершение (1-2 сессии)

Задачи: подвести итоги, закрепить изменения, обсудить стратегии на будущее, завершить терапевтические отношения.

Техники и упражнения:

Упражнение «Линия жизни»:

Инструкция: Нарисовать линию своей жизни от рождения до настоящего момента и в будущее. Отметить ключевые события, включая период буллинга. Обсудить, как он был преодолен, какие ресурсы помогли. Наметить цели и мечты на будущем отрезке линии.

Цель: интеграция травматического опыта в общую картину жизни как сложный, но пройденный этап.

Таким образом, индивидуальная помощь детям, пострадавшим от буллинга, направлена не просто на то, чтобы «перетерпеть» сложный период, а проработать травму и выйти из нее с новыми ресурсами и навыками. Основные цели работы – восстановить чувство психологической безопасности, вернуть здоровую самооценку и уверенность в себе, а также научить ребенка распознавать и защищать свои личные границы. Кроме того, важно помочь ему снова доверять людям, строить здоровые отношения и справиться с тревогой, страхами и другими последствиями травмы.

В конце работы обязателен **ритуал завершения:**

Инструкция: Создать символический ритуал прощания с ролью жертвы (например, написать на камне слово «Беспомощность» и оставить его в кабинете психолога, или выпустить в небо воздушный шар с рисунком прошлых обид).

Цель: закрепление перехода в новое качество, придание завершенности процессу терапии.

Этот план – гибкая структура. Некоторые этапы могут пересекаться, длительность может меняться. Главное – следовать за потребностями ребенка, двигаясь от создания безопасности к проработке травмы и далее – к восстановлению личности и развитию навыков.

Параллельно с работой с жертвой буллинга проводится работа с ее родителями. **Работа педагога-психолога с родителями жертвы буллинга** включает несколько ключевых направлений:

- диагностика особенностей семейного воспитания; оценка эмоционального состояния родителей; анализ детско-родительских отношений;
- информационно-просветительская работа: объяснение природы буллинга и его последствий; информирование о правильных способах реагирования на травлю и детские конфликты; разъяснение роли семьи в поддержке ребенка;
- помощь в преодолении собственной тревожности; обучение методам снижения эмоционального напряжения; создание безопасной эмоциональной среды в семье;
- оказание поддержки ребенку: обучение навыкам активного слушания без осуждения, навыкам эмоциональной поддержки; развитие коммуникативных навыков; помощь в развитии навыков самозащиты у ребенка; развитие навыков распознавания признаков стресса.

Важно помнить, что работа с родителями жертвы буллинга должна быть направленной на формирование устойчивого навыка поддержки ребенка и умения эффективно взаимодействовать с образовательной организацией в процессе решения данной проблемы.

Работа с агрессором, коррекция его поведения

Работа с агрессором (буллером) направлена на коррекцию поведения, выявление причин агрессии и развитие эмпатии и просоциальных навыков.

Ключевые принципы работы с агрессором:

Нулевая терпимость к насилию, но не к ребенку. Четкое обозначение, что его поведение неприемлемо и имеет последствия, но сам он как личность важен, и вы здесь, чтобы помочь ему измениться.

Ответственность, а не вина. Задача — не унизить и наказать, а помочь осознать последствия своих действий и взять на себя ответственность за их исправление.

Системный подход. Агрессия редко возникает на пустом месте. Необходимо работать с семьей и школьным контекстом.

Отказ от ярлыков. Использовать формулировки «ты совершил агрессивные действия», а не «ты — агрессор/буллер». Это оставляет пространство для изменений.

Основные техники работы с теми, кто обижает других – это «работа с ограничениями» и деконструкция «ощущения себя вправе». Консультирование не может не быть дисциплинарной мерой, так как оно направлено на то, чтобы тренировать детей и подростков обращаться с другими людьми без насилия и жестокости. Алан Дженкинс (1990) подчеркивает, что в ситуации, когда мы пытаемся вовлечь людей в процесс изменения их способа обращения с другими, нам следует не упускать из виду три принципа:

1. отказываться приписывать ответственность за насилие внешним, неподконтрольным человеку обстоятельствам.
2. побуждать человека бросить вызов всему, что мешает ему принять ответственность за свои поступки.
3. признавать и отмечать каждую малую толику принятия ответственности.

Приглашения к ответственности

На основе этих принципов может быть разработана целая серия «приглашений к ответственности», как способ работы с агрессией обидчиков.

Варианты приглашения к ответственности представляют собой вопросы, задаваемые в определенной последовательности и направленные на формирование взаимоотношений, основанных на уважении к другим людям. Когда человек принимает ответственность за свои поступки, он осознает, что способен измениться. Таким образом, упрощается взаимодействие с немотивированными клиентами, и проблемы сопротивления сводятся к минимуму. Процесс вовлечения построен на допущении, что только человек, совершающий насилие, способен насилие прекратить. Формулировки вопросов, применяемых при вовлечении, разработали Дж. Уинслэйд и Дж. Монк с опорой на идеи М. Уайта (Winslade, Monk, 2007).

Процесс работы с применением этой техники состоит из девяти стадий. Сначала мы приглашаем человека:

1. Рассмотреть совершенное насилие, собственную агрессию.
2. Сформулировать свою позицию по отношению к взаимодействию, свободному от насилия.
3. Рассмотреть неудачные попытки наладить отношения с людьми.
4. Рассмотреть динамику взаимоотношений с течением времени.
5. Экстернализовать ограничивающие убеждения.
6. Бросить вызов ограничивающим убеждениям.
7. Рассмотреть готовность действовать по-новому.

На последних двух стадиях мы помогаем:

8. В планировании поступков нового типа.
9. В обнаружении поступков нового типа.

Эта модель помогает людям, совершавшим насилие, пересмотреть свое поведение и убеждения, в результате чего они становятся способны находить

новые, более уважительные способы строить отношения с партнерами. В конечном счете отношение к ним людей тоже становится более уважительным и партнерским. Вчастности, человек может сам формулировать, почему ему важно быть ответственным, и стремиться действовать по-новому. А основная задача психолога – давать обратную связь и побуждать осмысливать поступки и переживания.

Опишем эти стадии подробнее.

1. Приглашение рассмотреть собственную жестокость.

Психолог при встрече с учащимся, совершившим агрессивные действия, не замалчивает и не преуменьшает проблему насилия, а вместе с обидчиком тщательно знакомится с ней и ее последствиями.

В ходе беседы происходит подробное исследование реального воздействия существующей проблемы на жизнь подростка и всех, кто затронут этой проблемой.

Часто школьников с агрессивным поведением учитель или классный руководитель приводят к психологу принудительно. Нужно перенести акцент с принудительности на то, как ученику все-таки удалось найти в себе мужество и прийти на этот разговор, найти в себе смелость и приступить к рассмотрению случившегося насилия.

Важно **установить контакт и оценить мотивы поведения** (этап 1 – 1-3 сессии).

Задачи: преодолеть сопротивление, отрицание и враждебность; оценить тип агрессии (инструментальная – для достижения цели, или враждебная – чтобы причинить боль), триггеры, «выгоды» поведения, семейный контекст.

Техники и упражнения:

«Нейтральный старт» – техника безоценочного интервью:

Вопросы: «Расскажи, как обычно проходят твои дни в школе? Что самое интересное/скучное? Как обычно возникают конфликты в твоем классе? Как ты считаешь, почему ребята иногда ссорятся или дерутся?»

Цель: снятие защиты, начать разговор не с обвинений, а с исследования социальной среды.

Анализ «цепи поведения» (ABC-анализ) на конкретном инциденте:

Инструкция: Вместе разобрать недавний случай агрессии по схеме:

A (Antecedent) – Предшественник: Что происходило ДО? (его мысли, чувства, действия других, обстановка). «Ты что-то почувствовал? Тебе что-то сказали? Ты был чем-то раздражен?»

B (Behavior) – Поведение: Что ты сделал конкретно? (слова, действия). «Что именно ты сказал/сделал, шаг за шагом?»

C (Consequence) – Последствие: Что произошло ПОСЛЕ? Реакция жертвы, учителей, сверстников, твои чувства после. «Что получил в итоге? Стало ли лучше? Что почувствовал потом?»

Цель: объективизация ситуации, возможность показать связь между триггером, действием и результатом; выявление «вторичной выгоды» (власть, внимание, уважение страхом).

2. Приглашение обсудить уважительные способы взаимодействия с людьми.

Полезно помочь учащемуся сформулировать, чего же он хочет от отношений, и обосновать, почему ему нравятся отношения, свободные от насилия.

Если подросток явно не рад тому, что натворил, его можно попросить описать, каким образом он мог бы реализовать свои лучшие намерения. Например:

- «А как ты считаешь, как следует обращаться с девочками?
- Каких отношений с одноклассниками тебе бы хотелось?
- Что ты ценишь в дружбе? Какая манера дружеского общения нравится тебе больше всего?
- Ты бы хотел, чтобы люди тебя боялись? Если нет, то, как бы ты хотел, чтобы они к тебе относились? А как вы должны общаться, чтобы ты почувствовал, что к тебе относятся именно так, как ты бы хотел?»
- «Хотел бы ты избавиться от агрессии навсегда или оставить немножко для каких-нибудь обстоятельств?»
- «Хотел бы ты уметь выяснять отношения и ссориться, не прибегая к насилию?»
- «Некоторые ребята думают, что есть какие-то поступки, за которые надо бить, иначе тебя не будут уважать. Как ты к этому относишься?»
- «Насколько для тебя важно, чтобы отношения с одноклассниками были без насилия?»

Однако часто подросток стремится переложить ответственность за свою жестокость на плечи другого (обычно жертвы): «Она мне нахамила!» На подобные реплики можно отвечать следующим образом: «Это тебя действительно расстроило? Раз это тебя расстроило, значит, ты хотел бы, чтобы с тобой обращались и разговаривали по-другому. А как именно?»

Работа с когнитивными искажениями (в стиле КПТ):

Инструкция: Выявить и оспорить типичные мысли-оправдания.

Искажение: «Он сам виноват, он странный/слабый».

Вопросы психолога: «Разве это дает право причинять боль? Если человек слабее, это делает его менее ценным? Ты бы хотел, чтобы с твоим младшим братом/сестрой так поступили, если он покажется кому-то "странным"?»

Искажение: «Это просто шутка, все так делают».

Вопросы: «Шутка – это когда смешно всем. Ему было смешно? Как ты определяешь грань между шуткой и унижением?»

Цель: разрушение иллюзорного оправдания агрессии.

Когда подросток выскажется о том, что предпочитает дружеские отношения со сверстниками, основанные на взаимном уважении (и неважно, насколько это уважение противоречит его недавнему поведению), можно попросить его разработать эту тему, например, так:

• «Похоже, ты говоришь, что предпочел бы отношения, свободные от жестокости/угроз/приставаний (или как там обозначается проблема). Это так?»

• «Ты не мог бы помочь мне понять, как ты пришел к этому решению?»

• «Это новая для тебя идея, или ты уже долго думал об этом?»

• «Ты бы хотел, чтобы тебя самого не били, не дразнили, не унижали? Да? А почему?»

• «Хотел бы ты уметь воздерживаться от оскорблений и рукоприкладства, когда другой человек делает и говорит что-то, не подумавши?»

3. Приглашение рассмотреть собственные неудачные попытки общения

На этом этапе можно рассмотреть расхождения между заявленными намерениями, идеалами и тем, что произошло на самом деле. Это делается не для того, чтобы показать ребенку, что он лицемер или что его намерениям недостает побудительной силы. Намерения и идеалы видятся как желательный способ общения, которому что-то мешает реализоваться. Что мешает? Жестокость, злость, возмущение в ответ на то, как с подростком обошлись; навязываемые истории о том, что не надо быть слабаком и позволять, чтобы тебе отказывали; репутация среди приятелей; провокации и т. п. Жестокость и оскорбления могут быть рассмотрены подробно: как это произошло, что к этому привело, как это повлияло на каждого из участников ситуации.

Когда подросток начинает обосновывать, почему он хочет отношений, свободных от насилия, заботливых и уважительных, психолог может предложить ему рассказать о том, как раньше он стремился выстраивать подобные отношения. Полезно при этом обращать внимание на расхождения между добрыми намерениями и «свернувшими с пути» поступками:

«Когда кто-то обзывает тебя / не соглашается с твоей точкой зрения / бьет по твоему портфелю / насмехается над тобой - как это влияет на тебя? Какие чувства в отношении самого себя это у тебя вызывает? Когда он/она проявляет агрессию, тогда ты: обижаешься / чувствуешь неуверенность / боишься потерять самоуважение?»

Важно проанализировать вместе с ребенком, что помешало ему придерживаться правила «не причинять боль другим».

«Теперь я понимаю, что ты не хочешь причинять боль другим людям, что ты хотел бы дружить, и чтобы в твоих отношениях с людьми не присутствовали жестокость и оскорбления. Ты очень ясно выразил, насколько это тебе важно. Чего я не понимаю, так это что именно помешало тебе всегда придерживаться этих принципов. Как тебе кажется, полезно будет, если мы попробуем разобраться, что же помешало тебе достичь жизни, свободной от насилия и оскорблений? Как именно это может быть полезно?»

Этап 3: Обучение самоконтролю и регуляции эмоций (4-6 сессий)
Задачи: дать инструменты для управления гневом, обидой, раздражением — теми чувствами, которые лежат в основе агрессии.

Техники и упражнения:

«Термометр гнева»:

Инструкция: Нарисовать шкалу от 0 (полный покой) до 10 (ярость, взрыв). Вместе с ребенком описать физические признаки каждой ступени (0 — дыхание ровное, 5 — сжимаются кулаки, 8 — краснеет лицо, сердце колотится). Определить «точку невозврата» (обычно 7-8). Упражняться в отслеживании своего состояния в течение дня.

Цель: обучение навыкам распознавания гнева на ранних стадиях, когда им еще можно управлять.

«Инструментарий для охлаждения»:

Отработка конкретных техник до точки кипения:

Техника «СТОП»: Мысленная команда «Стоп!», глубокий вдох-выдох (замедляет физиологическую реакцию).

Техника «Тайм-аут»: Договориться о праве выйти из класса/ситуации (например, пойти в туалет), чтобы остыть, не теряя лица.

Физическая разрядка безопасным способом: Сильно сжать и разжать кулаки 10 раз, порвать старую газету, побить боксерскую грушу, пробежаться.

Цель: замена деструктивных действий на конструктивные способы разрядки.

«Я-сообщения» как альтернатива агрессии:

Инструкция: Отработать формулу: «Я чувствую …, когда ты …, потому что …. Я хотел бы …»

Пример: Вместо «Отстань, придурок!» – «Я злюсь, когда ты берешь мои вещи без спроса, потому что для меня это важно. Я хочу, чтобы ты спрашивал».

Цель: обучение навыкам выражать негативные чувства без нападения, отстаивать границы социально приемлемым способом.

4. Приглашение выявить тенденции изменения поведения (взаимоотношений) с течением времени

Здесь мы сосредотачиваемся на том, куда насилие и оскорбления могут привести подростка. Точками отсчета для разговора о будущем могут быть прошлое и настоящее.

Вопрос в том, становится ли ситуация лучше или хуже. Ухудшаются ли (или улучшаются) с течением времени отношения между обидчиком и жертвой? Какое воздействие оказывает насилие/оскорбления на репутацию этого ученика в школе? Сейчас он обижает других чаще, чем раньше, или реже?

После этого вводится будущее как воображаемая точка отсчета:

«Если ситуация будет ухудшаться, как тебе кажется, что произойдет? Где ты окажешься?» Этот вопрос может способствовать тому, чтобы подросток осознал социальные последствия своего поведения, а не только сосредотачивался на конкретной ситуации. Иногда этого бывает достаточно

для переоценки всей стратегии поведения. Психолог может прямо спросить: «Ты хотел бы, чтобы твоя жизнь развивалась в этом направлении? Почему нет?»

5. Приглашение экстернализовать ограничивающие убеждения.

На этой стадии ограничения экстернализуются (выносятся вовне). Задача психолога – следить за тем, чтобы в качестве ограничений не выступал пострадавший, третье лицо или «природные свойства» обидчика.

Есть ряд ограничений, которые мешают ребенку строить доброжелательные отношения с другими: традиции, привычки и убеждения, представления о том, почему ребенок не может принять ответственность за уважительное и внимательное обращение с другими людьми. Это так называемые причинные объяснения: «Этот ребенок такой агрессивный, потому что он воспитывается в дисфункциональной семье / очень возбудимый, эмоционально неуравновешенный / родители воспитывают в нем умение постоять за себя, дать сдачи».

Такого рода причинные объяснения не просто не полезны, но откровенно вредны. Особенно вредны те объяснения, которые снимают ответственность с человека, совершающего насилие, и перекладывают ее на пострадавшего или на других людей. Когда человек, совершающий насилие, находит не зависящую от его контроля причину насилия в тех или иных внешних или внутренних обстоятельствах, он чувствует облегчение, перестает чувствовать вину и стыд, которые в норме сопровождают принятие полной ответственности за свои действия.

Ограничивающие факторы можно разбить на четыре группы.

А. Ограничения социокультурного характера: в современном обществе считается, что в продвижении к успеху приемлемо и даже хорошо быть агрессивным, напористым, искать слабые места других людей и эксплуатировать их, чтобы «победить» или «обставить» кого-то. Родители могут культивировать эти качества в ребенке, принимая ответственность за его агрессию на себя.

Б. Ограничения гендерного характера также закладываются взрослыми: мальчик не должен подчиняться девочке, он сильнее, умнее.

В. Ограничения, связанные с историей развития личности: взрослые учат детей на своих примерах унижать, избивать более слабых. Это может приводить к перекладыванию ответственности за свои агрессивные поступки на людей, которые «так же поступали с ними в детстве». Либо гиперопекающие родители идут на все, чтобы защитить свое чадо, а в итоге обучают его уходить от любой ответственности за свои проступки.

Г. Ограничения, связанные с личностными характеристиками, такими как эмоциональная незрелость, низкая самооценка, озабоченность собой и пр.

Представители нарративного подхода считают, что эти аспекты личности не являются врожденными и статичными. Это просто еще одна удобная лазейка для отказа от принятия ответственности за собственное поведение.

Ребенку сложно видеть эти ограничения, но мы должны иметь их в виду и, определив доминантные ограничения, попытаться вместе с ребенком их расшатать, разрушить, показать, что это не стопроцентная истина. Необходимо найти в истории жизни ребенка исключения, опровергающие устоявшиеся убеждения, привычки, традиции.

Важно рассматривать факторы, мешающие принять ответственность за свои поступки, а не вызывающие насилие.

Полезно экстернализовать чувства и переживания, связанные с агрессивным поведением, например, «обиду», «неуверенность», «досаду», «страх», «нетерпение» и т. д. Это дает возможность рассмотреть иные, ненасильственные способы решения проблем.

Не надо экстернализовать «агрессию», «насилие» или «вспыльчивость», чтобы у обидчиков не возникало впечатления, что психолог предлагает им снять с себя ответственность за насильственные действия. Можно предложить подростку рассмотреть сравнительное влияние этих чувств и переживаний на его жизнь:

«Бывали ли случаи, когда ты испытывал неуверенность, но все же не поддался ей? Бывали ли случаи, когда ты отбрасывал чувство обиды и не позволял обиде управлять твоей жизнью? Как это у тебя получилось?»

Можно экстернализовать привычку избегать ответственности:

«Что мешает тебе взять на себя ответственность за совершенное тобой агрессивное действие?»

Можно предложить школьнику рассмотреть, кто в прошлом уделял больше внимания его агрессии и был обеспокоен:

«Кто был озабочен таким твоим поведением? Кто больше всех думает и переживает о свершившемся после очередной твоей выходки? Кто больше всех думает о том, что ты опять кого-нибудь обидишь в школе? Что твои папа и мама делали, чтобы справиться с твоей агрессией? Что произойдет, если ты и дальше будешь полагаться на родителей в том, чтобы именно они контролировали/предотвращали твою агрессию?»

Можно экстернализировать понятие «провокация»: «Если ты считаешь, что твоя агрессия вызвана другим человеком, что это говорит о твоей собственной способности контролировать свое поведение? На кого ты будешь полагаться, чтобы контролировать агрессию: на себя или на другого человека?»

Если обидчик считает, что «срывается» или «теряет контроль», ему можно предложить осознать, что на самом деле он контролирует свое поведение даже в ходе наиболее жестоких действий/ поступков. Так, например, девочку он пинает ногами, а не бьет в лицо; более сильного соперника он обзывает обидными словами, а не лезет на него с кулаками. Значит, что-то может удерживать его.

Можно предложить подростку рассмотреть последствия отказа от ответственности за совершаемые действия, а также то, как именно он накручивает себя и как это приводит к переживанию потери контроля. Психолог помогает выявить эпизоды, когда человек полагается на себя.

6. Приглашение бросить вызов ограничивающим убеждениям.

После того как ограничивающие убеждения «выведены на чистую воду», ребенку легче понять, что нет смысла за ними прятаться. Они не помогают, не объясняют, а мешают решению проблем с агрессией.

«Что для тебя значит самому отвечать за свою агрессию, а не считать, что тебя спровоцировали / ты потерял самоконтроль / тебя обидели? Если ты сам отвечаешь за свои поступки, то что это говорит о тебе как о человеке? Тебе это нравится или не очень?»

7. Приглашение рассмотреть готовность действовать по-новому.

Во время прохождения предыдущих стадий может часто звучать вопрос: «Можешь ли ты вспомнить ситуацию, когда сам предпринял какие-то шаги, чтобы прекратить или предотвратить агрессию?» Здесь важно подытожить, собрать вместе все уникальные эпизоды другого поведения, альтернативного агрессивному. Психолог показывает ребенку, что в его жизненном арсенале есть другие поступки, а значит, есть готовность действовать по-новому.

Этап 4: **Развитие социальных навыков и просоциального поведения** (4-6 сессий)

Задачи: помочь получить признание, статус и уважение через позитивные действия, а не через страх.

Техники и упражнения:

Социальный эксперимент «День лидера»:

Инструкция: Дать задание использовать свои лидерские качества (которые есть у любого буллера) в позитивном ключе: помочь организовать игру для младших, объяснить задание отстающему однокласснику (под контролем взрослого), взять на себя ответственность за часть проекта.

Цель: предоставление возможность прочувствовать опыт «здоровой» власти, основанной на помощи и компетентности, и получить за нее позитивную обратную связь.

Тренинг базовых социальных навыков (через ролевые игры):

Сценарии для отработки:

Как присоединиться к компании, не оттесняя других.

Как вежливо отказать или попросить.

Как дать комплимент.

Как разрешить спор через переговоры («давай договоримся»).

Цель: восполнение дефицита мирных способов социального взаимодействия.

Техника «Позитивное переформулирование»:

Инструкция: Вместе искать, как можно было бы достичь той же цели (внимание, уважение, развлечение) без причинения вреда.

Пример: Цель – «чтобы меня заметили и считались».

Деструктивный путь: унизить кого-то.

Конструктивный путь: рассказать классу смешную историю, научить трюку, предложить интересную идею для мероприятия.

Цель: смещение фокуса с запрета («не делай») на альтернативу («сделай вот так»).

8. Помощь в планировании поступков нового типа.

Предпоследним этапом в работе с обидчиками по принятию ответственности за свое поведение является планирование новых поступков, приводящих к доброжелательному общению. Сначала надо придумать, нафантазировать целый набор таких поступков, а потом проверить готовность обидчика к их осуществлению. Отбросить те, которые, по мнению ребенка, не соответствуют его стилю поведения, и отобрать наилучшие. Осталось самое последнее – проверить их на практике.

«План по предотвращению срывов»:

Инструкция: Составить письменный план: «Если я почувствую, что начинаю злиться, я: 1) Скажу себе СТОП. 2) Сделаю 3 глубоких вдоха. 3) Вспомню о последствиях. 4) Использую "Я-сообщение" или уйду на тайм-аут. Если я все же сорвусь, я обязан: 1) Извиниться. 2) Исправить последствия (например, помочь починить испорченную вещь).»

Цель: структурирование нового опыта, возможность сделать его руководством к действию.

9. Помощь в поиске поступков нового типа.

Действовать по-новому, ломая сложившиеся стереотипы, довольно сложно. Этот пункт в какой-то мере перекликается с седьмым. Психолог обязательно поможет учащемуся найти те поступки в его обсуждаемом поведении, которые свидетельствуют о начавшемся преобразовании, о том, что подросток пытался ответить за свои неблаговидные действия, останавливая или изменяя их.

Ритуал «Новая роль»:

Инструкция: В конце работы создать символ изменений (например, сертификат «Мастер самоконтроля» или нарисовать два портрета: «Я тогда» и «Я сейчас», отметив изменения).

Цель: закрепление новой, позитивной идентичности.

Параллельно идет **проработка семейного контекста и закрепление изменений.**

Задачи: работать с источником проблем (если он в семье), создать систему поддержки новых моделей поведения, планирование на будущее.

Техники и работа:

Семейные сессии (обязательный элемент):

Задачи: Выявить patterns поведения в семье (агрессивная коммуникация, гипо-/гиперопека, отсутствие границ).

Обучить родителей:

- ✔ Быть последовательными в требованиях и последствиях.
- ✔ Хвалить за просоциальные поступки.
- ✔ Не использовать физические наказания и унижения.
- ✔ Проводить качественное время вместе.

Упражнение «Семейные правила»: Совместно создать список правил для всех (включая родителей) о разрешении конфликтов, выражении чувств и уважении границ.

Работа со свидетелями

Работа со свидетелями (или «наблюдателями») — это ключевое звено в системе противодействия буллингу. Именно их реакция чаще всего определяет, продолжится травля или остановится.

Философия работы: От пассивных свидетелей к активным защитникам

Цель — не обвинить их в бездействии, а **дать силу, знания и моральную опору** для того, чтобы они могли стать частью решения.

Подробный план работы психолога со свидетелями буллинга

Цель: Преобразовать пассивную, растерянную или напуганную позицию свидетелей в активную, просоциальную и ответственную; создать в классе атмосферу нетерпимости к насилию.

Формат: Наиболее эффективна **групповая работа** (класс или часть класса), так как меняется групповая динамика. Индивидуальная работа — для самых тревожных или чувствующих вину детей.

Этапы и техники:

Этап 1: Создание безопасного пространства и легализация чувств (1-2 сессии)

Задача: Снять страх, стыд и беспомощность. Дать понять, что их чувства нормальны и важны.

Упражнение «Чемодан чувств» (анонимно):

Инструкция: «Часто, видя несправедливость, мы носим в себе целый чемодан разных чувств. Давайте сложим в этот общий "чемодан" (коробку) записки. Напишите одно-два слова, которые вы чувствовали, когда видели, как кого-то обижают. Не подписывайтесь».

Вариант: Можно использовать готовые карточки с эмоциями (страх, гнев, стыд, растерянность, жалость, беспомощность) и попросить выбрать свою.

Обсуждение: Психолог зачитывает чувства, нормализует их: «Страх — это естественно, ведь можно стать следующей жертвой. Беспомощность — кажется, что от меня ничего не зависит. Стыд — потому что мы понимаем, что это неправильно, но не вмешиваемся».

Цель: Сделать скрытые переживания явными и общими, показать, что они не одиноки в своих чувствах.

Метафора «Молчаливое большинство»:

Обсуждение: «Представьте, что ваш класс — это стая птиц. 1-2 птицы — это те, кто задирает. 1 птица — та, кого задирают. А остальные 20 — это стая. Куда полетит стая, туда полетят все. Сейчас стая молчит и летит за агрессорами, потому что боится. Но если стая решит изменить курс, агрессоры останутся в одиночестве».

Цель: Визуализировать силу группы и коллективную ответственность.

Этап 2: Анализ ролей и развенчание мифов (1-2 сессии)

Задача: Помочь понять динамику буллинга и свою роль в ней, разрушить иллюзии.

Упражнение «Колесо буллинга» (по Д. Ольвеусу):

Инструкция: Рисуем круг и распределяем роли на конкретном примере (без имён, обобщённо): агрессор/инициатор, жертва, активные помощники (те, кто присоединяются, смеются), поддерживающая аудитория (те, кто смотрят, одобрительно кивают), пассивные сторонники (те, кому может быть неприятно, но они молчат, не хотят выделяться), возможные защитники (те, кто хочет помочь, но не знает как или боится), защитник (тот, кто встал на сторону жертвы).

Обсуждение: «На чьей стороне сила? Кого больше? Что произойдет, если "пассивные сторонники" и "возможные защитники" объединятся?»

Цель: Показать, что буллинг — это **система**, и каждый, даже молчащий, играет в ней роль, поддерживая либо агрессора, либо жертву.

Разрушение мифов (Мозговой штурм/дискуссия):

Выносим на обсуждение мифы и вместе их опровергаем:

Миф: «Это не мое дело».

Реальность: Это дело каждого, кто хочет жить в безопасном классе. Завтра жертвой можешь стать ты или твой друг.

Миф: «Жертва сама виновата / она странная».

Реальность: Никто не заслуживает жестокого обращения. Причина — в агрессоре, который ищет жертву, а не в особенностях жертвы.

Миф: «Если я вмешаюсь, стану следующей жертвой».

Реальность: Риск выше, если ты один. Но если вы действуете **вместе** или привлекаете взрослых, агрессор теряет силу.

Этап 3: Отработка безопасных стратегий вмешательства (3-4 сессии)

Задача: Дать конкретные, пошаговые и безопасные инструменты для действий.

Упражнение «Чем я могу помочь?» (Генерация идей):

Инструкция: Разделить лист на две колонки: **«Один»** и **«Вместе с другими»**. В группах придумать максимальное количество способов.

Примеры:

Один: Посмотреть агрессору в глаза и спокойно сказать: «Перестань, это не смешно». Подойти к жертве после и сказать: «Мне жаль, что это произошло. Ты в порядке?». **Сделать вид, что позвал учителя** («Сейчас позову Марью Ивановну!»).

Вместе с другими: Договориться с 2-3 одноклассниками подойти и **разделить** жертву и агрессора (заговорить с жертвой, увести ее под предлогом). Организовать «круг поддержки» — несколько человек одновременно говорят агрессору, чтобы он остановился. **Групповой донос** — несколько свидетелей вместе идут к учителю (это уже не ябедничество, а коллективная ответственность).

Цель: Показать, что вариантов действий много, и они не сводятся к героическому противостоянию один на один.

Ролевые игры «А что, если...?»:

Проигрываем самые частые сценарии:

Сценарий 1: Агрессор отбирает вещь у жертвы в коридоре.

Стратегия: Подойти и сказать жертве: «Эй, учительница тебя ищет, пойдем!» (увести из ситуации).

Сценарий 2: В чате/соцсетях начинается травля.

Стратегия: Написать в общий чат: «Ребята, это переходит все границы. Давайте остановимся». Написать жертве в личку с поддержкой. Сделать скриншоты и **коллективно** отправить классному руководителю.

Сценарий 3: Насмешки и обзывания на уроке, когда учитель вышел.

Стратегия: Игнорировать агрессора, громко задать жертве вопрос по учебе, переключив внимание.

Цель: Отработать навыки до автоматизма, снизив страх и растерянность в реальной ситуации.

Техника «Круги поддержки»:

Инструкция: Объясняем, что помощь может быть разной. Рисуем три круга помощи:

Круг 1: Прямое действие (то, что делаем в момент буллинга).

Круг 2: Поддержка после (подойти, поговорить, пригласить в игру, отправить поддерживающее сообщение).

Круг 3: Привлечение ресурсов (рассказать взрослому, которому доверяешь: не ябедничать, а просить о помощи для другого).

Цель: Показать, что даже если ты не готов к прямому конфликту, ты **всегда можешь что-то сделать** из второго или третьего круга.

Этап 4: Формирование групповой сплоченности и новых норм (2-3 сессии)

Задача: Закрепить новые установки на уровне группы, создать новую, позитивную групповую идентичность.

Упражнение «Наш класс — это...» (Создание конституции класса):

Инструкция: Группа вырабатывает свод правил, которые **они сами** хотят видеть в своем классе. Начинается с «Мы не...», а заканчивается «Мы...».

Пример: «Мы не молчим, когда кого-то обижают. Мы помогаем, если кто-то в беде. Мы разговариваем, чтобы решить спор. Мы ценим друг друга за различия».

Правила красиво оформляются, и все ставят подписи. Это публичный социальный договор.

Цель: Передать ответственность за климат в классе самим детям, создать чувство общности.

Проект «День доброты / День защиты»:

Инструкция: Группа (с помощью психолога) придумывает и проводит акцию для всей школы или класса. Например: «Тайный друг» (каждый день недели делаешь маленькое доброе дело для случайного одноклассника), создание плакатов «Стоп буллингу», съемка короткого социального ролика, разработка комикса.

Цель: Пережить опыт совместной просоциальной деятельности, которая повышает статус и сплачивает.

Техника «Апгрейд статуса»:

Обсуждение: «Как вы думаете, что на самом деле круто и повышает статус в наше время? Сила? Или maybe умение постоять за слабого, быть надежным другом, иметь свое мнение и не бояться его высказать? Давайте составим список качеств **настоящего крутого** человека нашего класса».

Цель: Подорвать авторитет агрессивного лидерства и предложить новую, здоровую модель уважения.

Этап 5: Индивидуальная поддержка и завершение (1-2 сессии)

Задача: Проработать индивидуальные страхи, дать личные инструменты, подвести итоги.

Для чувствующих вину: Техника «Письмо себе из прошлого». «Напиши несколько поддерживающих слов тому себе, который видел травлю и не знал, как поступить. Что ты сейчас знаешь и что посоветуешь?»

Для очень тревожных: Составление **персонального плана безопасности** и списка доверенных взрослых.

Групповая рефлексия «Чему мы научились?»: Обсуждение, какие стратегии запомнились, что изменилось в классе, к кому теперь можно обратиться за поддержкой.

Ключевые сообщения, которые должны усвоить свидетели:

Молчание = согласие. Твое молчание поддерживает агрессора.

Ты не один. Объединившись даже с 1-2 людьми, ты становишься сильнее.

Ты не должен быть героем. Даже маленькое действие (улыбнуться жертве, перестать смеяться над обидной шуткой) имеет значение.

Рассказать взрослому – это не ябедничество, а гражданская позиция. Ты просишь помощи для того, кто не может попросить сам.

От твоих действий зависит, в каком классе ты живешь. Ты –соавтор атмосферы.

Работа со свидетелями — это самый эффективный способ **переломить ситуацию системно**. Меняя позицию группы, мы лишаем агрессора самой важной вещи – публичного одобрения и чувства безнаказанности, а жертве даем то, в чем она больше всего нуждается — надежду на поддержку и чувство принадлежности.

Техника «Команда под прикрытием»

Познакомимся с подходом к групповой работе со школьной травлей, разработанным в Англии Сью Янг (впервые он был опубликован в 1998 году). Основной целью вмешательства специалистов здесь является то, чего хотят большинство учителей и учеников - создание безопасной, дружелюбной и поддерживающей атмосферы в школе для каждого ученика. При этом не так важны причины, по которым травля возникает в школах, не так важен поиск и выявление пострадавших и обидчиков (тем более что на практике это сопряжено со значительными трудностями). Важно создание такой обстановки, налаживание таких отношений, которые будут несовместимы с

проблемой травли. Этот подход работает «на поверхности», не исследуя причины, а обращаясь к предпочитаемому будущему (Богомолов, 2013).

В нарративной практике этот подход используется в более глубоком варианте: исследуется история влияния травли на жизнь ребенка, ищутся уникальные эпизоды для выстраивания альтернативной истории жизни, более тщательно проводится отбор в группу поддержки. Техника «Команда под прикрытием», основанная на этом подходе, изложена в одноименной статье Майкла Уильямса (Уильяме, 2 010).

Работа в этой технике включает несколько этапов.

1. *Знакомство психолога с жертвой травли.*

Психолог знакомится с жертвой школьной травли. Озвучивается история влияния травли на жизнь ученика (на его мысли, чувства). Исследуются неудачные и успешные способы борьбы ребенка с травлей.

Описывается альтернативная история жизни ученика в классе без травли. Выискиваются уникальные эпизоды-исключения, которые шли вразрез с доминирующей проблемной историей.

На этом этапе мы внимательно выслушиваем ребенка, «признавая его достоинство и человеческую ценность».

2. *Формирование Команды под прикрытием.*

Вместе с жертвой, а затем и с классным руководителем психолог выбирает из списка класса команду из шести человек: двое из них обидчики, а четверо других имеют авторитет в классе, при этом сами никогда не участвовали в травле и не подвергались ей. Имена членов команды и ее миссия держатся в секрете от всего класса.

Команде рассказывают историю травли одного ученика в их классе. В конце называется его фамилия. Акцент делается на самом явлении травли. Прерываются любые разговоры о виновниках травли, поиске причин травли. Тайное задание группы заключается в поиске проявлений травли и их устранении. Команде сообщают, что оценивает успешность ее работы сам пострадавший, таким образом смещается акцент в перераспределении силы.

3. *Создание плана действий.*

Каждый член Команды предлагает свои способы борьбы с травлей. Отбираются наиболее удачные (те, которые большинство членов команды смогут выполнить).

4. *Отслеживание изменений.*

Через неделю приглашается ребенок-жертва для прояснения того, какие изменения произошли в его жизни в классе. Ученику рассказывают о составе Команды (так как его список отобранных членов группы поддержки был предварительным, но не окончательным), о ее плане действий и просят поделиться своими наблюдениями за тем, как удается Команде следовать этому плану.

Через несколько дней приглашается Команда, она получает обратную связь о своей работе, поступившую от пострадавшего. Уточняется созданный ранее план, вносятся коррективы.

Через неделю происходит еще одна встреча с пострадавшим учеником, который дает оценку действиям членов группы поддержки.

5. *Празднование успеха.*

Успешное окончание работы Команды важно поощрить. Это может быть награждение грамотами членов Команды, написание благодарственных писем, организация чаепития и др.

Не во всех случаях школьной травли можно использовать данный способ. Его не рекомендуется применять в ситуации длительных и уже четко сформированных отношений между жертвой и обидчиком (обидчиками), причина которых может корениться еще в начальной школе, где все начинается на уровне личной неприязни, а в средней школе превращается в травлю. Этот прием не позволяет продвинуться вперед и в случае, когда в Команде оказываются неформальные лидеры класса, которые и являются главными обидчиками.

Высокую эффективность Команда под прикрытием показывает в ситуациях, когда жертвой оказывается новичок. С удовольствием включаются в эту увлекательную «игру» учащиеся начальной и средней (младший подростковый возраст) школы.

Заключение

Подводя итоги, важно подчеркнуть, что буллинг – это симптом дисфункции социальной системы (класса, группы), а не просто «проблема двух детей». Поэтому и работа с ним должна быть системной, последовательной и охватывающей всех участников процесса.

Проведенный анализ позволяет сделать несколько ключевых выводов:

Взаимосвязь и последовательность. Работа с тремя сторонами не может вестись изолированно. Начальным этапом всегда должно быть обеспечение безопасности жертвы и прекращение насилия. Параллельно начинается работа со свидетелями, чтобы лишить агрессора социальной поддержки и создать «группу защиты». И только на этом фоне становится возможной эффективная коррекционная работа с агрессором, который, лишившись одобрения группы, оказывается более восприимчивым к изменениям.

Разные цели – общий результат.

Для жертвы – это восстановление самооценки, чувства безопасности и личной силы.

Для агрессора – это развитие эмпатии, самоконтроля и просоциальных способов самоутверждения.

Для свидетелей – это трансформация из пассивной аудитории в активное сообщество, устанавливающее новые, здоровые нормы общения.

Культурный сдвиг. Конечная цель всей этой многоплановой работы – не просто решить конкретный случай, а создать новую экологию отношений. Когда класс внутренне отвергает насилие как способ коммуникации, когда в ней ценятся поддержка и уважение, риски возобновления буллинга резко снижаются.

Таким образом, профессиональная работа психолога в ситуации буллинга напоминает деятельность реставратора и архитектора одновременно. Он помогает исцелить нанесенные травмы (жертве), перестроить деструктивные модели (агрессору) и, что самое важное, укрепить и перепроектировать саму социальную структуру (через работу со свидетелями). Это сложный и ресурсоемкий процесс, но именно он ведет к подлинному и устойчивому результату – созданию безопасной и человечной среды, в которой каждый ребенок может расти и развиваться, не боясь жестокости и равнодушия.