

" Буллинг в школьном коллективе".

В переводе с английского языка буллинг означает запугивание, травлю, физический или психический террор. Он направлен на то, чтобы вызвать у другого страх подчинить его себе.

Буллинг представляет собой длительное физическое или психическое насилие со стороны индивида или группы в отношении индивида, который не способен защитить себя в данной ситуации.

Основные формы буллинга:

1. Физический буллинг- умышленные толчки, удары, пинки, побои нанесение иных телесных повреждений и др.;

сексуальный буллинг является подвидом физического(действия сексуального характера).

2. Психологический буллинг- насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональные страдания. К этой форме можно отнести:

- **вербальный буллинг**, где орудием служит голос(обидное имя, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, дразнение, распространение обидных слухов и т.д.);
- **обидные жесты или действия** (например, плевок в жертву либо всё направлении);
- **запугивание** (использование агрессивного языка тела и интонаций голоса для того, чтобы заставить жертву совершать или не совершать что-либо);
- **изоляция** (жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем коллективом);
- **вымогательство** (денег, еды, иных вещей, принуждение что-либо украсть);
- **повреждение и иные действия с имуществом** (воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы);
- **кибербуллинг** – унижение с помощью мобильных телефонов, Интернета, иных электронных устройств(пересылка обидных, угрожающих изображений и фотографий, обзывание, распространение слухов и др.).

Обычно физическое и психологическое насилие сопутствуют друг другу. Насмешки и издевательства могут продолжаться длительное время, вызывая у жертвы травмирующие переживания.

Потенциально "жертвой" или насильником может стать любой обучающийся при стечении определенных ситуационных, жизненных обстоятельств. Тем не менее, юные насильники - это преимущественно активные, уверенные в себе, склонные к доминированию, морально и физически сильные дети.

В ситуации травли всегда есть:

"Агрессор" – человек, который преследует и запугивает жертву.

"Жертва" – человек, который подвергается агрессии.

"Защитник" – человек, находящийся на стороне жертвы и пытающийся оградить её от агрессии.

«Агрессята» - люди, участвующие в травле, начатой агрессором.

"Сторонники" – люди, находящиеся на стороне агрессора, непосредственно не участвующий в издевательствах, но и не препятствующий им.

"Наблюдатель" – человек, знающий о деталях агрессивного взаимодействия, издевательствах, но соблюдающий нейтралитет.

**Типичные черты обучающихся,
склонных становиться "агрессорами" буллинга:**

- испытывают сильную потребность господствовать и подчинять себе одноклассников, добиваясь таким путем своих целей;
- импульсивны и легко приходят в ярость;
- часто вызывающе и агрессивно ведут себя по отношению к взрослым, включая родителей и учителей;
- не испытывают сочувствия к своим жертвам;
- если это мальчики, они обычно физически сильнее других мальчиков;
- дети, воспитывающиеся в семьях с авторитарным, жестким воспитанием. Будучи запуганными и забитыми дома, они пытаются выплеснуть подавленные гнев и страх на более слабых сверстников;
- дети, воспитывающиеся в семьях с низким уровнем эмоционального тепла и поддержки (например, сироты в опекунских семьях и т.п.).

Важно отметить, что не всегда обидчики хотят своим поведением принести вред своей жертве. У них могут быть свои цели: почувствовать свою силу, повлиять на ситуацию, сформировать значимые для себя черты характера.

Программа «Класс без буллинга» (Рекомендации классному руководителю)

Предварительный этап

Практически у каждого класса и у каждого учителя есть свой собственный опыт в отношении буллинга и, вероятно, также в отношении того, как выходить из ситуации буллинга. Уже один этот опыт представляет собой серьезный ресурс, который имеет смысл привлечь и использовать с самого начала.

Вопросы, касающиеся повседневных ситуаций буллинга:

- Где, согласно вашим предположениям (или вашим наблюдениям) может происходить буллинг?
- Кто и как в нем участвует?
- Как именно осуществляется буллинг (согласно вашим предположениям или наблюдениям за реальной ситуацией)?
- Что, по вашему мнению, должно измениться?

«Если что-то хорошо получается и является полезным, продолжайте делать это! Если нечто не удается, сделайте что-то по-другому!»

Именно поэтому имеет смысл подумать о том, что вам уже известно о буллинге.

Вопросы по поводу ресурсов:

- Какие методы противостояния буллингу доказали свою эффективность на практике?
- Каких детей или взрослых, эффективно ведущих себя в ситуации буллинга, вы встречали?
- Можете ли вы описать их способы поведения, а затем – по возможности – применить эти способы в актуальной ситуации буллинга?
- Чувствуют ли дети, что к их попыткам разрешать конфликты относятся всерьез?
- По каким признакам дети могут заметить, что (взрослые) доверяют их способности разрешать конфликты (их компетентности в этом плане)?

Моя установка имеет решающее значение

Шаг 1

Мы исходим из того, что ваш собственный стиль обращения с буллингом (который сложился за многие годы и в котором, наверняка, содержатся полезные знания и навыки) оказывает большое влияние на то, как вы обращаетесь со своими учениками. Однако, возможно также, что этих знаний

и умений не вполне достаточно, или в некоторых сферах они оказываются непригодными.

Поэтому возникает необходимость познакомиться с новыми, уже проверенными методами, и, возможно, отказаться от некоторых прежних. Готовы ли вы отважиться на это? У вас есть несколько возможностей для этого:

Просто запишите, что приходит вам на ум в связи с этой темой. Попробуйте описать свое поведение в отношении буллинга в личных или в публичных ситуациях, в школе. Попытайтесь понять, какие ценностные установки стоят за вашим поведением, а также какие ваши желания и опасения.

Или:

Поговорите с кем-то, кому вы доверяете:

Некоторым людям очень помогает разговор с доверительным лицом, в ходе которого они много чему учатся.

Хорошо спланировать

Шаг 2

Буллинг может происходить в любом классе. Поэтому, как уже говорилось, важно сохранять бдительность, наблюдать за происходящим и при необходимости уметь действовать. Очевидно, что для этого требуется время. А также – «планирование».

Выделяете ли вы какие-то часы, чтобы проводить с ребятами регулярные занятия по развитию социальной компетентности? Выделяете ли вы на своих уроках немного времени, чтобы учить ребят как вести себя друг с другом? Есть ли какие-то благоприятные периоды, когда вы вместе с ребятами можете сконцентрироваться на проработке той или иной важной темы? Можете ли вы использовать для занятий или обсуждений какое-то время на каникулах, выходных, праздниках?

Создайте план.

Вот наши предложения по планированию времени для вхождения в тему буллинг и ее дальнейшей проработки:

- Прояснение собственных установок, планирование.
- Информирование.
- Изучить ситуацию (посмотреть, что есть)
- Реагировать и действовать 2 – 8 занятия
- Оценить результат 1 – 2 занятия
- Оставаться в теме, удерживать результат 1 – 2 занятия в месяц

Организационные формы

Если у вас большой или очень «живой» класс, то мы рекомендуем разбить его на 2 группы или более. Хорошо зарекомендовало себя разделение на

разнополюе группы; в этом отношении получено большое количество положительных отзывов от самих ребят.

Шаг 3: Информирование

Если вы предполагаете, или если вам уже точно известно, что в вашем классе буллинг, тогда вам нужно уделить внимание тому, чтобы информация об этом событии стала прозрачной для всех заинтересованных сторон.

Необходимо:

- a) информирование и обсуждение вопроса с руководством школы
- b) информирование учителей
- c) информирование родителей

Содержание информации:

Ваши наблюдения, ваши намерения и цели, например:

- На протяжении длительного времени вы наблюдаете, что в классе нарастает напряжение и есть нерешенные проблемы,
- Положение отдельных детей (ребенка) в классе становится все хуже,
- Вы собираетесь обсудить эту ситуацию с классом, чтобы найти причины проблем и выход из этой ситуации,
- Вы просите поддержки у всех заинтересованных сторон.

Распространяя такую информацию, вы не только привлекаете внимание и повышаете чувствительность всех участников к проблеме буллинга, но и разделяете ответственность.

* Есть родители, которые

... уже получили от своих детей информацию о происходящем (возможно, даже более полную, чем у вас),

... пока ничего не знают

... давно ждут того, чтобы школа что-то противопоставила буллингу

... реагируют с облегчением

... остаются равнодушными ко всему

... чувствуют себя неуверенно в этой ситуации

... возмущены

... и т.д.

Шаг 4: Посмотреть, что есть

Поначалу у вас просто может быть неприятное чувство: *Что-то в моем классе не так, происходит что-то нехорошее!* Или вы видите, что кому-то из ребят неделя от недели становится все хуже.

Вначале у вас просто может быть некое смутное нехорошее предчувствие: *что-то в моем классе идет не так!* Или Вы замечаете, что кому-то из ребят с каждой неделей становится все хуже. Вы знаете, что подобные сигналы могут говорить о чем-то серьезном, что поэтому их ни в коем случае нельзя игнорировать, и что есть серьезные основания разобраться в происходящем. Возможно, Вы сейчас наблюдаете только верхушку айсберга. Один из признаков буллинга состоит в том, что чаще всего он (умно) замаскирован и разыгрывается за нашей спиной. Да, в нем действительно есть что-то от игры: он может служить развлечением и/или носить характер состязания, быть своего рода громоотводом и работать на укрепление мнимого «чувства-Мы», когда «мы дружим против кого-то!» .

Случаи буллинга в классах снова и снова показывают, что дети хорошо понимают, что они делают, но они очень редко осознают, какое влияние их действия оказывают на жертву!

Далее вы прочитаете о том, какие есть возможности получить информацию о положении дел в Вашем классе, о его «самочувствии». Иногда бывает достаточно использовать одно из этих предложений. Но часто возникает необходимо использовать две или даже все три инструмента.

Посмотреть, что есть

Шаг 4 – 1: Опросник

Опросник (Приложение 1)

Опросник является полезным инструментом для первичного анализа ситуации. Мы рекомендуем сделать так, чтобы ребята заполняли опросник анонимно. В противном случае подвергающиеся буллингу ребята будут бояться усиления негативных реакций по отношению к себе со стороны одноклассников и порицания со стороны взрослых.

Вы можете обратиться к ребятам примерно так:

Мне, как учителю, интересно, как каждый из вас оценивает ситуацию в нашем классе (что он думает о нашем классном сообществе).

Я буду благодарен вам, если вы укажете, какие в нашем классе (или даже в школе) есть трудности или напряженные ситуации.

Результаты этого опроса мы обсудим с вами несколько позже (например, через неделю), и тогда мы вместе подумаем о том, что они означают.

Каждый из вас сейчас будет работать самостоятельно. У вас есть столько времени, сколько вам нужно, чтобы спокойно ответить на все вопросы! (не должно быть давления времени или ситуации экзамена!)

Результаты опроса могут быть представлены, например, в качестве столбчатой диаграммы, и обсуждены с классом.

Хорошим дополнением к этому могут стать беседы в малых группах для получения более подробной информации. Кроме того, такая форма обсуждения служит и для повышения чувствительности ребят к формам проявления буллинга и может иметь профилактическое значение.

Посмотреть, что есть

Шаг 4 - 2

Анализ 3-х вопросов

Анализ трех вопросов

Обсуждение в группах из 2 -3 человек трех простых вопросов также весьма успешно позволяет провести анализ ситуации в классе. Кроме того, эта методика формирует у ребят осознание того, что они сами являются экспертами, которые лучше всех знают, что происходит в их классе, где его сильные и слабые стороны. Ощущение себя экспертами повышает готовность ребят к поиску решений и к позитивным изменениям.

Для начала задайте ребятам два вопроса и предложите каждому из них на листочках записать краткие ответы:

Что хорошего происходит в нашем классе?

Что плохого происходит в нашем классе?

В качестве вводных слов можно сказать следующее:

- *Мне, как учителю, интересно узнать, что вы думаете о нашем классе.*
- *У каждого класса есть свои сильные и слабые стороны.*
- *Я знаю, что у нас в классе есть много хорошего, и важно, чтобы мы как можно больше узнали об этом. Наши сильные стороны могут послужить нам для преодоления наших трудностей.*
- *Я предлагаю вам сегодня поговорить также о наших слабых сторонах, о проблемах. Это даст нам возможность, вместе подумать о том, как с ними справиться.*
- ...

Дайте ребятам 10 – 15 минут времени, чтобы они могли записать свои ответы (количество неограниченно) на небольших листочках, а затем прикрепить их под каждым из вопросов (которые, в свою очередь, также записаны на листках бумаги и прикреплены, например, к доске). Затем вместе прочтите, что написали ребята, объедините одинаковые или похожие ответы в группы и т.д. С помощью вопросов выясните то, что непонятно.

(Внимание: Может случиться так, что в записках неоднократно упоминается имя жертвы. Для затронутого буллингом ребенка это создает огромное дополнительное напряжение. Обсудите это с ребятами (что может послужить одним из способов снятия напряжения), используя, например, следующий вопрос: «Как бы вы себя чувствовали, если бы ваше имя упоминалось неоднократно?»)

Теперь можно действовать по-разному:

- А) Обсудить образовавшиеся группы ответов
- В) Построить социограмму класса
- С) Провести мозговой штурм по поводу третьего вопроса:

Что в нашем классе должно измениться?

Посмотреть, что есть **4-3 Социограмма**

Проведите социограмму любым известным вам способом.

После реализации 4-го шага важно:

- **Провести разговор с жертвой**
Полученная информация позволит Вам обнаружить, есть ли в классе реальные проблемы, и, соответственно, требуются ли от Вас какие-то действия. Если ясно, что в классе есть ребенок, страдающий от травли, то необходимо пригласить его на беседу. Дайте понять ребенку, что Вы не станете терпеть буллинг, и что Вы намерены в ближайшее время в связи с этой проблемой предпринять конкретные действия. Установите контакт с родителями жертвы и обменяйтесь информацией о происходящем.
- **Оценить ситуацию и принять решение**

Теперь Вам нужно решить, сделаете ли Вы тему буллинга предметом обсуждения в классе, и начнете действовать против травли или будет достаточно продолжать превентивные мероприятия по развитию социальной компетентности.

Может быть и такое, что процесс буллинга зашел уже слишком далеко. В таком случае мы настоятельно рекомендуем Вам привлечь специалиста (психолога, специально обученного социального работника) для разрешения этой проблемы. Признаками высокого уровня эскалации процесса травли являются: избегание жертвой посещать школу, частые или хронические болезни, суицидальные признаки или попытки суицида. Для оценки уровня развития буллинга можно использовать модель «Спираль буллинга» (Приложение 2).

Обсудите также эту проблему с другими педагогами, психологом, социальным работником, с директором вашей школы

Реагировать и действовать

Шаг 5.

Следующий шаг состоит в том, что Вы начинаете прорабатывать с классом тему буллинга. Мы покажем четыре различных подхода для этого, из которых Вы сможете выбирать наиболее подходящие, исходя из конкретной ситуации. Вы увидите, что в начале занятия в каждом из четырех вариантов дается «чужая ситуация», имеющая лишь частичное сходство с ситуацией в вашем классе. Замечено, что школьники проявляют большую готовность заниматься темой буллинга, когда сначала речь идет «о других». Это дает им возможность естественным образом подготовиться к наблюдению за самими собой и актуализации собственного опыта. И если удастся установить связь с собственным опытом, то, как правило, ребята оказываются в состоянии продуктивно мыслить и в направлении поиска выхода из проблемной ситуации.

В каждом из вариантов ход действий таков:

- А) Вчувствоваться и вдуматься в ситуации, происходящие с другими людьми.**
- Б) Рассмотреть ситуацию в собственном классе**
- С) Собрать идеи: благоприятная для всех атмосфера в классе**
- Д) Выработать новые стратегии / способы поведения и поупражняться в них**

Новые стратегии и способы поведения должны, по возможности, иметь наибольшие шансы на успех в своей реализации. Поскольку лучшим рецептом успеха является сам успех! В этой связи Вам, как учителю,

необходимо знать, кто из ребят каким образом участвовал в буллинге. Основная установка такова: так или иначе участвуют все – но в разных ролях! Одни являются заводилами, другие – пособниками, третьи – наблюдателями, четвертые – жертвами (см. Круг буллинга) (Приложение 3).

Конечно, эти роли не фиксированы и могут смещаться, но, в любом случае, их надо учитывать, поскольку у каждой из этих ролей есть своя специфика с точки зрения процесса изменения ситуации.

С точки зрения возможностей изменения ситуации, у каждой роли есть своя специфика, которая накладывает определенные ограничения на действия. Так, для **зачинщиц** серьезным шагом будет уже то, что они перестанут подбивать других ребят игнорировать жертву. Для **пособников** активным вкладом в улучшение ситуации будет перестать позволять принуждать себя к участию в травле. Наблюдатели могут вместо созерцания перейти к активным шагам навстречу жертве: начать разговаривать, привлекать к участию в общих делах или играх, проводить вместе свободное время и т.д.

Важно также, чтобы и от жертвы поступали сигналы, свидетельствующие об изменениях: например, она может мужественно заявить о том, что хочет принять участие в общем мероприятии.

Однако, мы, как взрослые, должны всегда помнить о том, что одной жертве не под силу изменить ситуацию. Должны произойти изменения в ее окружении, в системе в целом! Нужно начать недвусмысленную борьбу с мышлением по типу «поиск козла отпущения» – изменение ситуации возможно только тогда, когда все участники предпринимают шаги для этого!

Реагировать и действовать

Шаг 5 - 1. Работа с историями

(1 – 3 занятия)

1. В начале занятия Вы **зачитываете** классу **историю**. Эта история не должна иметь завершения.
2. **Задание классу после прочтения:**
Материал: бумага, карандаши
 - Закройте глаза и подумайте, как может продолжиться эта история! (1 минута)
 - Зарисуйте на листе бумаги продолжение. Это можно сделать в виде комиксов, череды картинок, демонстрирующих развитие сюжета, где видно, кто из персонажей что говорит. Здесь нет правильных и ложных ответов, а есть множество разных возможностей! Рисуйте так, как у вас

получается, не стремясь создать «произведение искусства» и помните, что за рисунки не будут выставлены отметки!

- У вас есть для этого 10 – 15 минут.

3. Обсуждение идей по продолжению истории:

- ☐ Сядьте с классом в круг. Пусть ребята по очереди рассказывают о том, как они продолжили историю. При этом никто ничего не комментирует, не оценивает и не обсуждает!
- ☐ После этого задайте вопросы:
 - Какие версии похожи друг на друга?
 - Кому становится лучше / хуже от предложенного решения?
 - и т.д.

4. Теперь нужно установить **связь с собственным опытом***:

- ☐ Есть ли в этих историях ситуации, которые напоминают вам о собственном опыте или связаны с вашими собственными наблюдениями?

(* Если на этом этапе появятся затруднения, мы рекомендуем сформировать группы по 2 человека и продолжить работу в них. Пусть ребята на листочках бумаги запишут, какие ситуации из школьной жизни являются для них трудными, проблематичными. Затем эти листочки раскладываются на столе или вывешиваются на доске, сортируются, обсуждаются, по ним задаются вопросы.)

5. Сбор и оценка идей по разрешению ситуации:

- ☐ Вместе с классом проведите мозговой штурм по поиску идей разрешения ситуации. (Никаких оценок, обсуждений, принимаются все идеи!) Запишите все идеи на большом плакате или на отдельных листках.
- ☐ Название может быть, например, таким: **«Идеи по созданию благоприятной атмосферы в классе»** («что мы можем сделать для этого» или «что лично я могу сделать для этого»)
- ☐ Теперь раздайте каждому ребенку по три самоклеющихся кружочка, и пусть он приклеит их рядом с теми предложениями, которые кажутся ему наилучшими.

6. Дальнейшая работа с решениями, получившими наибольшее признание:

- ☐ Три решения, получившие больше всего пунктов, записываются на отдельном плакате, например:
 - *Мы соглашаемся с делением на группы, которое предлагает учитель.*

- *Если мне что-то не нравится в человеке, я говорю с ним об этом напрямую и отказываюсь от всяких обсуждений за его спиной.*
 - *Каждый может принять участие в общей игре, если он этого хочет.*
- Теперь все ребята могут поставить свои подписи под плакатом с этими предложениями, благодаря чему он приобретает статус договора.

7. Договоритесь с ребятами о том, когда вы собираетесь **проверить**, как исполняются решения, и какие изменения могут быть внесены.

Регулярная проверка исполнения принятых решений через несколько дней или недель является залогом успеха. При освоении новых способов поведения ребятам нужна Ваша поддержка. Обязательно нужно обращать внимание класса на те достижения, которые у него появляются! Это гораздо больше способствует успеху, чем порицания.

Тема «эвлюации» - проверки эффективности - раскрывается нами в шаге № 6. Мы считаем очень важным, по прошествии определенного времени посмотреть, как удалось реализовать определенные решения. Мы предлагаем также некоторые идеи, как это можно сделать конструктивно.

Реагировать и действовать

***Шаг 5 - 2. Работа с фрагментами фильмов «Чучело», «Класс» и др.
(1 – 2 занятия)***

...

Реагировать и действовать

***Шаг 5 - 3. Работа с моделью «Спираль буллинга»
(1 – 2 занятия)***

Занятия с использованием модели «Спираль буллинга» - это еще один вариант метода, с помощью которого Вы можете обсудить с классом тему буллинга на примере конкретной ситуации. В этом варианте мы идем от теории к практике, т.е. от модели к повседневной жизни ребят. Мы рекомендуем использовать эту модель (если позволяют временные условия и возможно соответствующим образом организовать занятия) после работы с фрагментами фильмов или с историями.

Материалы: классная доска, мел, можно использовать 9 листков бумаги с названием различных фаз спирали буллинга, изображение самой модели, карточки с комментариями .

1. Нарисуйте на доске спираль
2. Подпишите на ней названия фаз. Сопровождайте названия комментариями из просмотренного фильма или прочитанной истории.
3. Предложите ребятам установить связь с собственными наблюдениями и/или собственным опытом.
4. Проработайте с классом варианты выхода из ситуации в каждой фазе. Можно разбить класс на группы, дав задание найти и записать варианты выхода.
5. Для более глубокого понимания этой модели можно использовать сценический вариант проработки истории героини фильма.

Реагировать и действовать

Шаг 5 - 4. Работа со сценками

(1 – 2 занятия)

1. Раздайте ребятам **карточки с изображением конфликтных ситуаций** Как вариант: можно использовать истории буллинга.
2. Разделите ребят на группы по 3 – 4 человека и дайте им **задание**:
 - Внимательно посмотрите на ситуации, изображенные на картинках!
 - Придумайте как можно больше различных вариантов, как выйти из ситуации без ссоры, без унижения, без формирования жертв.
 - Затем распределите роли в своей группе и разыграйте у себя в группе ситуацию, когда она развивается по плохому сценарию.
 - Теперь попробуйте разыграть позитивный вариант.
 - Оба варианта затем нужно разыграть перед всем классом.
 - Для подготовки каждой сценки, длящейся 2 – 3 минуты, у вас есть 10 минут.
3. **Разыгрывание и обсуждение подготовленных сценок:**
 - a) Выделите в классе пространство для сцены и ограничьте его, например, стульями от основного помещения, или идите с ребятами в актовый зал. В то время как одна группа готовится к выходу на сцену для показа своей сценки, остальные ребята получают задание наблюдать за происходящим: Внимательно наблюдайте за тем, кому в 1-ой и во 2-ой сценке хорошо, а кто страдает!
 - b) Каждая сценка должна начинаться с четкого сигнала (например, с подъема занавеса или включения света или со звука гонга или хлопка в ладони и т.д.)

- с) Повторяйте сигнал каждый раз в начале и в конце каждой сценки.
- д) После того, как первая группа проиграет обе свои сценки, она остается на сцене и **отвечает на вопросы**. Ребята спрашивают о том, как актеры чувствовали себя в той и в другой сценках, **какие отличия** они пережили на своем опыте.
- е) Затем обсуждаются впечатления публики: что почувствовали ребята при наблюдении за обеими сценками, а также сравниваются их впечатления с впечатлениями актеров. Здесь не идет речь о правильном или неправильном и не даются оценки. Основная цель состоит в том, чтобы у ребят появилось ага-переживание:
Ага, она почувствовала себя униженной!
Ага, это причиняет другому боль!
Ага, один человек переживает нечто совершенно иное, чем другой!
Ага, ...!
- ф) Только теперь первая группа покидает сцену и становится частью публики.

4. Каждая группа по очереди выступает со своими сценками. Сохраняется описанная выше процедура демонстрации сценок. Только для публики задания могут меняться.

Возможные варианты заданий:

- *Наблюдайте за тем, каков язык тела персонажей сценки, которые занимают сильную позицию!*
- *Наблюдайте за тем, какова роль голоса в том, чтобы добиваться того, чего ты хочешь!*
- *Наблюдайте за тем, какие изменения происходят с эмоциями героев на протяжении сценки: за переходами от позитивным к негативным эмоциям и наоборот!*
- *Наблюдайте за тем, как ребятам удастся сделать так, чтобы никто не мог их использовать в качестве жертвы!*
- ...

Как продолжение работы со сценками можно предложить ребятам установить связь с их собственным опытом и наблюдениями (см. выше). А на следующий день можно предложить детям сгенерировать идеи по выходу из ситуаций.

Оценка результатов

Шаг 6.

(1 – 2 занятия)

Вне зависимости от того, какими методами вы пользуетесь для проработки темы, профессиональный подход к делу предполагает обязательную проверку результатов через некоторое время. Оценка достигнутых успехов просто необходима, поскольку, согласно одному из императивов системного мышления: «Если что-то оказалось полезным, делай больше этого, если нет, найди другие способы, чтобы повысить вероятность успеха!». Один из важнейших эффектов эвалюации состоит в том, что участники получают обратную связь о том, каков результат от приложенных ими усилий. Ничто не действует так мотивирующее, как успех!

Возможные вопросы:

- Как было раньше?
- Как теперь?
- Чего мы хотим еще?
- Что помогло добиться первых успехов?
- Что затрудняло достижение цели?
- Что может помочь нам двигаться дальше?

Далее мы описываем некоторые возможности оценки результатов.

Оценка результатов с помощью шкалирования

С помощью шкалирования можно очень быстро получить картину мнений об актуальной ситуации или актуальных настроений. Обычно используется шкала от 1 до 10, где 1 означает, что цель абсолютно не достигнута, а 10 – полное достижение цели.

На шкалу можно нанести даты.

Барометр настроений

В этом случае оценка достигнутых результатов изображается в виде кривых. Каждый ребенок сообщает о том, как он себя чувствовал в определенный момент времени (речь идет о субъективной оценке своего самочувствия). Все высказывания являются «истинными», никакие дискуссии на эту тему не ведутся.

Краткий опросник:

Для этого вы можете использовать вопросы:

- Как было раньше?
- Как теперь?
- Чего мы хотим еще?
- Что помогло добиться первых успехов?
- Что затрудняло достижение цели?
- Что может помочь нам двигаться дальше?

Или сформулировать собственные вопросы, - применительно к конкретной ситуации.

Приводим также вариант опросника для оценки изменения ситуации:

Опросник для оценки изменения ситуации

Как развивается ситуация в твоём классе?

- o Значительно улучшилась
- o Несколько улучшилась
- o Не улучшилась
- o Несколько ухудшилась
- o Значительно ухудшилась

Что (с определенного времени) для вас, школьников

а)

улучшилось

б)

ухудшилось

Как лично ты чувствуешь себя по сравнению с тем временем (указать дату/период, с которой ведется сравнение)?

Что ты теперь делаешь по-другому?

Возможно, с твоей точки зрения, изменилось слишком мало! Что лично ты мог бы сделать для улучшения ситуации?

Социометрия для оценки результатов работы

Социометрия – это одна из быстрых и эффективных форм оценки достигнутых результатов.

Поддержание результатов

Шаг 7.

(1 – 2 занятия в месяц)

Когда мы говорим о поддержании результатов, речь идет прежде всего о двух вещах:

1. Продолжайте наблюдать за происходящими в классе процессами.
2. Укрепляйте социальные связи в классе и чувство самооценности у отдельных ребят.

Мы исходим из того, что у Вас уже есть необходимые для этого компетенции. Кроме того, предлагаем Вам несколько идей для расширения Вашего репертуара.

Занимайтесь постоянно следующими вещами:

Давайте обратную связь ученикам,

Укрепляйте социальные связи в классе (для этого нужна ежедневная работа, а не план совместных мероприятий)

Укрепляйте самооценку учеников.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

. Анкету, фрагмент которой мы приводим на этой странице, вы можете дополнить сами. Ее лучше проводить анонимно.

Анкета для учащихся:

№	<i>У нас в классе/школе</i>	никогда	редко	иногда	часто	Постоянно
1.	<i>Сплетничают о ком-то, распространяют ложную или непроверенную информацию</i>					
2.	<i>Демонстрируют свое презрение с помощью жестов или взглядов</i>					
3.	<i>Смеются над кем-то, плохо отзываются</i>					
4.	<i>За чьей-то спиной плохо говорят об этом человеке</i>					
5.	<i>Регулярно прячут или портят чьи-то вещи (школьные принадлежности, телефон, одежду ...)</i>					
6.	<i>Кого-то всегда оставляют в стороне, не принимают в игры, не приглашают на дни рождения и т.д.</i>					
7.						
8.						
9.						

За каждый ответ в первой колонке – 0 баллов, во второй – 1 балл, в третьей – 2 балла, в четвертой – 3, в пятой – 4 балла. Максимально возможное число баллов – 4 умноженное на №, число вопросов в анкете. Результат по каждому классу высчитывается как процентное соотношение, где за 100% принимается 4N.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Спираль буллинга

Существует логика развития драматических событий, называемых буллингом. Буллинг – это процесс, имеющий свои стадии. Начало – развитие – нарастание негативных последствий, кульминация (переломный момент) и завершение. Печальное завершение, и почти неизбежное. ЕСЛИ НЕ ВМЕШАТЬСЯ.

1. Отличие от других (инаковость)

(Предварительная фаза)

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

Пример:

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

Возможности выхода:

- о Тренинг эмпатии: развитие способности к сопереживанию у отдельных детей
- о Осознанное обращение с такими ценностями, как «принятие» и «благородство»
- о Обсуждение темы «Права человека / права ребенка»; ее связь с повседневной жизнью.

2. Ссора – конфликт

(Предварительная фаза)

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

Пример:

Лизе сразу же понравилась Жене, и она хочет встретиться с ней в свободное время. Однако Ирина, лучшая подруга Жени, начинает ревновать. Она боится, что Лиза «отобьет» у нее Женю. По дороге из школы Ира обзывает Лизу и дергает ее за волосы.

Возможности выхода:

- о Развитие компетентности в разрешении конфликтов (например, «ненасильственная коммуникация»)
- о Овладение методами разрешения конфликтов и их применение на практике (например, метод медиации с участием самих школьников)
- о При необходимости вовлечение третьей стороны

3. Вражда

(Речь идет в первую очередь об этом. – Предварительная фаза)

- Становится заметным, как распределена власть (выделяются «сильные» и «слабые»)

- Конфликты случаются регулярно. На протяжении некоторого периода повторяются похожие случаи.
- У буллера могут появляться угрызения совести.

Пример:

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

Возможности выхода:

- Честно дать друг другу шанс для урегулирования
- Лучше узнать друг друга
- Регулярная позитивная связь

4. Самозащита

(Речь идет в первую очередь об этом. – Предварительная фаза)

- В полном соответствии с типичным поведением при конфликтах каждая сторона пытается себя защитить – уходом в себя, нападением, бегством или с помощью рефлекса «мнимой смерти» (замерев).

Пример:

Лиза пытается защититься от нападок Иры, стремясь лишний раз не попадаться ей на глаза или громко высказывая, что той не в чем ее упрекнуть.

Возможности выхода:

- Каждый раз идти на прямую встречу друг с другом, а не уклоняться от них
- Сознательно воспринимать друг в друге позитивные качества и стараться ценить их
- Искать и создавать новые дружеские отношения 🦋 обеспечивать себе независимость

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

(Собственно фаза буллинга)

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

Пример:

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

Возможности выхода:

- Кто-то останавливает буллеров (например, свидетели, учителя)

- Зачинщики осознают, какую ответственность они несут

6. Нарастающая неуверенность жертвы (Собственно фаза буллинга)

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

Пример:

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

Возможности выхода:

- Жертва рассказывает кому-то из доверительных взрослых о том, что происходит.
 - Этот взрослый рассказывает в школе о том, что происходит. В школе серьезно относятся к проблеме буллинга и организуют необходимые мероприятия для противостояния буллингу (см. Лучшие методики) например, психолог применяет методику «Без обвинений»).
- Заканчивается переломом, кульминацией – после этого, если не вмешиваться, жертва перестает сопротивляться.

7. Изоляция жертвы (Пиковая фаза буллинга)

- Буллинг переходит из активной в пассивную форму.
- Пассивный буллинг менее заметен для педагогов.

Пример:

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

Возможности выхода:

- Учитель дает понять буллерам, что они должны прекратить все формы притеснения и исключения Лизы из общения – как активные, так и пассивные!
- Жертву оставляют в покое, и она может спокойно заниматься на уроках.
- Для групповых занятий в классе учитель сам организует группы и следит за их работой.

8. Длительный стресс (со стороны жертвы) (Фаза мнимой резистентности к буллингу)

- Внешне все спокойно, заметных конфликтов нет. Но у жертвы развивается хронический стресс со всеми его психосоматическими последствиями

Пример:

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

Возможности выхода:

- Жертве оказывают поддержку и сопровождение родители и специалисты (например, психологи).
- Жертва учится защищать себя адекватными способами, например, сообщая агрессорам о том, как на нее влияют их действия.
- Жертва переходит в другую школу, чтобы защитить себя.

9. Исключение жертвы из сообщества (Продвинутая фаза буллинга)

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

Пример:

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

Возможности выхода:

- С привлечением внешних специалистов проводятся индивидуальные беседы с буллерами и их родителями.

- Буллеры получают письменное предупреждение от школьного руководства о недопустимости подобных действий и грозящей санкции – исключения их из школы.

10. Болезнь жертвы (Продвинутая фаза буллинга)

- Симптомы стресса перерастают в симптомы болезни.
- Эти симптомы проявляются чаще всего в свободное от школы время.
- Часто ставятся неправильные диагнозы.

Пример:

Лиза все чаще просыпается с сильной головной болью, иногда она даже возвращается домой, не дойдя до школы, - так плохо она себя чувствует. Мама идет вместе с девочкой к врачу, который выписывает ей обезболивающие препараты. Он полагает, что симптомы могут быть связаны с половым созреванием, и что они скоро пройдут.

Родители Лизы замечают, однако, что в выходные или на каникулах дочь не жалуется на головную боль или повышенную усталость. Они говорят с ней об этом. Наконец-то Лиза рассказывает им о том, как сильно она страдает в классе, и что она чувствует себя «изгоем» во всей школе. Семейному врачу Лиза рассказывает, что часто просыпается среди ночи от кошмаров и иногда ей приходят в голову мысли, что она не хочет больше жить.

Возможности выхода:

- Жертва получает медицинскую и терапевтическую помощь
- Подыскиваются возможности для перехода в другую школу

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Круг буллинга

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

А. учащийся, над которым издеваются - *жертва*

Б. *издевающиеся учащиеся (буллер)* - начинают и лидируют в издевательствах.

В. *последователи или приспешники* - положительно относятся к издевательствам и принимают активное участие в них, но обычно не являются их инициаторами и не играют лидирующую роль.

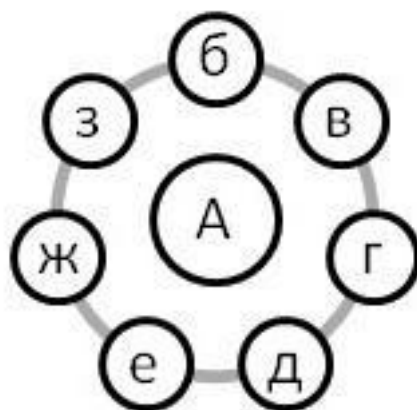
Г. *наблюдатели- сторонники* - активно и открыто поддерживают издевательства, например, смехом или привлечением внимания к ситуации, но они не включаются в них.

Д. *наблюдатели - пассивные сторонники*. Этим учащимся нравится издеваться, но они не показывают явных знаков поддержки.

Е. *безразличные наблюдатели* - не вовлекаются в процесс издевательства и не занимают определенную позицию. Они могут думать: «Это не мое дело» или «Посмотрим, что случится»).

Ж. *пассивные защитники* не любят издевательства и считают, что должны помочь, учащемуся, над которым издеваются, но ничего не делают.

З. *активные защитники* не любят издевательства, помогают или стараются помочь учащемуся, над которым издеваются.



С точки зрения социальной психологии буллинг – сложный процесс.

Как получается, что дети, поначалу возмущенные «бесприделом» буллера, через какое-то время вдруг начинают высказывать равнодушие к жертве или даже одобрение буллеру?

Почему это происходит? Круг буллинга показывает, что зрители, находящиеся в начале процесса на нейтральных или протестующих позициях, имеют свойство *сдвигаться влево, в сторону буллера*. Это происходит по законам психологической защиты. Переживания насилия – травмируют не только жертву, но и наблюдателя. *Когда помощь извне не приходит, человек защищается, отбрасывая собственно человеческие качества: сострадание, жалость*. Это правило касается любого слабого человека, но ребенок имеет право быть слабым, поскольку еще не вырос. Поэтому разомкнуть круг буллинга может только взрослый.

