

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №26**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ №26
_____ А.А. Чаплыгин
Приказ № 221 от «14» августа 2023 года

**ПРОГРАММА ПО ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ И
ПРОФИЛАКТИКЕ БУЛЛИНГА
МАОУ СОШ №26**

Калининград, 2023

ПРОГРАММА ПО ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ И ПРОФИЛАКТИКЕ БУЛЛИНГА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа создана для учителей, школьных психологов и сотрудников школьной администрации для пресечения возникновения ситуаций школьной травли.

Важное место в вопросах профилактики и предотвращения буллинга занимает школа. Не менее важную роль играет и семья. Когда травля имеет место, учитель и родители должны решать проблему в тесном взаимодействии, только тогда эффект будет максимальным.

Принципиально важным здесь является следующий момент: вне зависимости от того, является ли ребенок зачинщиком травли или ее жертвой, школа и родители всегда должны выступать «единым фронтом» против проблемы, будучи при этом на стороне ребенка.

Ключевые понятия

Англоязычное слово «буллинг» (bullying) становится в последнее время общепринятым для обозначения школьной травли и обозначает травлю, повторяющуюся агрессию по отношению к определенному субъекту, включающую в себя принуждение и запугивание. Однако это явление имеет много «лиц». Так, **моббинг, буллинг, хейзинг, кибермоббинг и кибербуллинг** – англоязычные названия разновидностей этого опасного явления. И для того, чтобы определить направления профилактической работы, субъекты воздействия, необходимо дифференцировать вышеуказанные понятия.

Моббинг (англ. mob – толпа) – это форма психологического насилия в виде массовой травли человека в коллективе.

Школьный моббинг – это разновидность эмоционального насилия в школе, когда класс или большая часть класса ополчается на кого-то одного и начинает его травить с какой-либо целью. Тех, кто травит, называют мобберами, а тех, кого травят – «жертвами».

Моббинг – это своего рода «психологический террор», включающий систематически повторяющееся враждебное и неэтичное отношение одних людей, направленное против других, в основном одного человека. Например, моббинг против «новичка».

Формы моббинга: насмешки над физическими недостатками, изоляция, отвержение, подраивание, толкание, высмеивание одежды и т.д.

Буллинг (англ. bullying, от bully – хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник) – это систематическое, регулярно повторяющееся насилие, травля со стороны одного школьника или группы школьников в отношении отдельного школьника, который не может себя защитить.

Буллинг – это психологический террор. Он всегда преследует цель – затравить жертву, вызвать у нее страх, деморализовать, унижить, подчинить. Обидчики дают ребенку неприятные прозвища, обзывают, бойкотируют, угрожают, отбирают личные вещи или намеренно портят их, бьют или пинают, заставляют делать неприглядные и оскорбляющие достоинство действия, распространяют лживые сведения, сплетни и слухи, исключают ребенка из круга общения, совместных занятий, игр, игнорируют и т.д. Обидчики – булли – чрезвычайно изобретательны.

В последнее время к формам психологического давления, присущего традиционной травле, добавились возможности всемирной паутины – **кибермоббинг и кибербуллинг**.

Кибермоббинг и кибербуллинг – интернет-травля – это намеренные оскорбления, угрозы, сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации: компьютеров, мобильных телефонов, электронной почты, Интернета, социальных сетей, блогов, чатов и т.д.

Интернет-травля может осуществляться также через показ и отправление резких, грубых или жестоких текстовых сообщений, передразнивание жертвы в режиме онлайн, размещение в открытом доступе личной информации, фото или видео с целью причинения вреда или смущения жертвы; создание фальшивой учетной записи в социальных сетях, электронной почты, веб-страницы для преследования и издевательств над другими от имени жертвы и т.д.

Интернет-травля отличается от других видов насилия тем, что позволяет обидчику сохранить анонимность и вероятность быть непойманным.

Актуальность программы

На сегодняшний день **травля («буллинг»)** – одна из наиболее актуальных и распространенных проблем в школах и в детских коллективах, которая порождает многочисленные деструктивные явления и последствия: увеличивает риск суицида среди подростков, приводит к распространению и усилению агрессии и насилия в группе и в школе, снижению успеваемости, эмоциональным проблемам – повышению риска тревожного и депрессивного расстройств.

Буллинг в школе является широко распространенным феноменом и встречается порой и со стороны школьников по отношению к учителям, а порой даже – и наоборот. Важной особенностью буллинга является вовлеченность всех участников коллектива. Даже если они не активные его участники (агрессор, жертва), они выступают в качестве наблюдателей и не в меньшей степени несут ответственность за происходящее. Буллинг затрагивает различные сферы человеческой, и в частности, школьной жизни: чувство безопасности у школьников и учителей, физическое и психологическое здоровье, качество и эффективность деятельности, культуру школьной жизни.

Очень часто трудно отличить буллинг от конфликта или единичной драки, поэтому и происходит подмена понятий: родители принимают каждый синяк или царапину за буллинг или, наоборот, даже самые явные признаки оставляют без внимания и оставляют для саморазрешения детские стычки. Существуют основные признаки буллинга, которые не позволят спутать его с другим видом агрессивного поведения и помогут его распознать. К ним относятся: намеренность, повторяемость и неравенство сил (дисбаланс власти в отношениях участников).

Во многом развитию буллинга в школьных коллективах способствует и семейное воспитание, и то, какой климат сложился в образовательном учреждении. В силу незнания специфики явлений иногда взрослые или сами учащиеся могут непреднамеренно провоцировать травлю.

Факторы, повышающие риск распространения травли в школьной среде

Со стороны детей:

- Заниженная самооценка и притупленное чувство самосохранения у ребенка.
- Личностные характеристики учащегося (агрессивность, высокая импульсивность; сложности контроля собственных эмоций и т.д.).

- Неумение выстраивать контакты с другими детьми, основанные на дружбе и сотрудничестве (бывает, что при помощи постоянного проявления силы некоторые дети пытаются дружить с другими).

- Желание доминировать над другими, добиться определенного статуса в группе и его поддерживать.

- Опыт пребывания в ситуациях, когда близкие люди жестко демонстрируют собственную власть по отношению к тем, кто слабее их по каким-то признакам (например, когда отец в семье жестко контролирует мать, которая от него зависит финансово, та, в свою очередь, проявляет излишнюю жестокость в воспитании детей, кричит на них и т.д.).

- Предшествующий опыт поведения школьников, включающий в себя проявления собственной агрессивности.

- Прогулы и слабая успеваемость в школе.

Со стороны взрослых:

- Унижения ученика, который не успевает/преуспевает в учебе или уязвим в других отношениях.

- Неготовность преподавателей противостоять травле в школе и заниматься ее профилактикой.

В такой ситуации у учеников складывается представление о том, что, с точки зрения взрослых, травля в школе – это нечто допустимое, потому что как минимум они не могут с ней справиться или же закрывают на нее глаза.

- Внутрисемейные конфликты, гиперопека или равнодушие со стороны родителей.

- Завышенные требования к успеваемости, которые не всегда соответствуют способностям и возможностям ребенка.

- Отсутствие контроля со стороны сотрудников школы за поведением учащихся на переменах.

На образовательные организации ложится ответственность за проработку и устранение проблемы буллинга, что позволит сохранить психологическое здоровье учащихся и создать комфортную развивающую образовательную среду, обеспечивающую высокое качество образования, духовнонравственное развитие и воспитание обучающихся, а также гарантирующую охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

Цель программы: создание благоприятных условий для успешной социализации и развития каждого ребенка, сохранение физического, психического и социального здоровья.

Задачи:

- оказание компетентной помощи педагогам и родителям в вопросах обучения и воспитания;
- предупреждение возникновения явлений отклоняющегося поведения у обучающихся;
- развитие коммуникативных навыков, формирование ответственного отношения у подростков к своим поступкам;
- обучение навыкам мирного разрешения конфликтов.

Направления реализации программы

Программа по противодействию и профилактике буллинга в школе представляет собой циклограмму мероприятий, направленных на всех участников образовательного процесса: *учеников, учителей и родителей.*

Программа реализуется на разных уровнях:

- общешкольные мероприятия;
- активности внутри класса;
- индивидуальная работа с учениками, родителями.

Все превентивные действия делятся на следующие категории:

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ПО ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ И ПРОФИЛАКТИКЕ БУЛЛИНГА

Мероприятия в рамках противодействия и профилактики буллинга на уровне школы:

- установка социального климата в школе и правил внутреннего распорядка обучающихся, направленных против травли;
- проведение опросов, посвященных социальному климату в школе и травле (приложение 1);
- отслеживание и фиксация инцидентов травли в школе (приложение 2);
- обучение персонала школы навыкам, направленным на профилактику травли (навыкам распознавания ситуаций травли, выявления причин появления буллинга и оценку его последствий; обучение на формирование навыков вмешательства в ситуации, когда травля осуществляется непосредственно, на то, как вести просветительскую работу по предотвращению) (приложение 3);
- установка и поддержание школьных правил, направленных на профилактику травли (приложение 4);
- организация дежурства учителей по школе;
- обсуждение с учениками ситуаций из социальной жизни, которые с ними происходят, проговаривание вопросов, связанных с профилактикой травли (на классных часах или при личном общении);
- размещение на информационных стендах антибуллинговых плакатов и сообщений.

Мероприятия, направленные на работу с учащимися:

- рассылка Руководства для подростков про буллинг «Как не стать жертвой и почему не

стоит нападать на других»;

- проведение групповых занятий с педагогом-психологом на темы уважения к окружающим, ответственности, эмпатии, способам бесконфликтного поведения;
- создание группы «управления гневом» для наиболее агрессивных учащихся школы;
- создание группы поддержки для тех, кто был вовлечен в травлю в качестве жертвы;
- групповой тренинг противодействию травле (приложение 5);
- проведение конкурса антибуллинговых плакатов.

Мероприятия для педагогов:

- проведение педагогического совета, посвященного выработке единой позиции школы в отношении травли и способа фиксации инцидентов травли;
- проведение обучающего семинара, посвященного способам работы с ситуациями травли;
- краткие лекции или мастер-классы для педагогического состава о том, что такое буллинг и как действовать в подобных ситуациях;
- проведение групповых встреч для классных руководителей с целью обмена опытом работы со случаями травли, обмена методическими материалами для классных часов, посвященных профилактике травли и поддержке, в случае необходимости;
- рассылка учителям Руководства по противодействию и профилактике буллинга.

Мероприятия для родителей:

- рассылка Руководства для родителей про буллинг «Что делать, если ваш ребенок вовлечен?»
- рассылка родителям памяток: «Как родитель может помочь ребенку», «Буллинг и его последствия»;
- проведение родительских клубов на темы: «Как разговаривать с детьми о травле?», «Что делать, если мой ребенок стал жертвой травли?», «Что делать, если мой ребенок проявляет агрессию к другим детям?».

Мероприятия в рамках противодействия и профилактики буллинга на уровне класса

Мероприятия, направленные на работу с учащимися:

- обсуждение в рамках классных часов таких вопросов: как не стать жертвой и почему не стоит нападать на других; что такое травля, какие виды травли бывают, что делать, если травля происходит на моих глазах; что делать, если я знаю о травле в отношении одноклассника или другого ребенка из школы (очень важным моментом является установка на то, чтобы вмешательство в ситуации школьной травли или сообщение о них не воспринималось детьми как проявление ябедничества). Принципиальным моментом, который должны понимать и разделять как педагоги, так и дети, является то, что вмешательство в травлю или сообщение о ней происходит с целью сделать жизнь одноклассника или товарища по школе лучше, а «ябедничество» преследует обратную цель – навредить кому-либо);
- обсуждение на классных часах правил, касающихся неприятия травли в школе;
- обсуждение на классных часах или уроках литературы произведений искусства, посвященных проблеме травли, например, х/ф «Чучело» (реж. Р. Быков) или главу «Ивины» из книги «Детство» (Л.Н. Толстой);
- обсуждение на классных часах правил поведения в классе и школе;
- проведение групповых занятий в рамках классных часов с педагогом-психологом на темы уважения к окружающим, ответственности, эмпатии, способам бесконфликтного поведения;

Мероприятия для родителей:

- просветительская работа на классных собраниях, посвященная информированию о травле, ее видах и способах вмешательства, если они видят подобное поведение; «Что делать, если мой ребенок стал жертвой травли?», «Что делать, если мой ребенок проявляет агрессию к другим детям?».

Мероприятия в рамках противодействия и профилактики буллинга на

индивидуальном уровне:

- анкетирование педагогом-психологом вовлеченности в травлю конкретного ученика;
- консультативная индивидуальная работа педагога-психолога с ребенком, который стал жертвой травли;
- индивидуальная работа педагога-психолога с инициатором травли;
- личные беседы педагога-психолога с родителями жертвы и агрессора;
- рекомендации родителям по поддержке своего ребенка (приложение б);
- дискуссионные встречи для заинтересованных взрослых о проблеме школьной травли.

Реализация программы профилактики буллинга осуществляется группой специалистов, профилактическая деятельность которых разграничена и определена в соответствии со спецификой деятельности каждого из них. Необходимый комплекс мероприятий направлен, прежде всего, на проработку системы отношений в детском коллективе с учетом особенностей членов группы, на индивидуальную работу с каждым участником, а также на просвещение всех субъектов образовательных отношений (администрации, педагогического коллектива, родителей и обучающихся).

Главным принципом как в проведении профилактической работы в рамках проблемы буллинга, так и в отношениях, в общении на разных уровнях, действует принцип «Не навреди!».

Примерный комплексный план мероприятий по противодействию и профилактике явлений буллинга (моббинга) в МАОУ СОШ №26

№ п/п	Наименование мероприятия	Ответственный исполнитель	Сроки
1. Организационные мероприятия			
1.1	Разработка программы по профилактике буллинга	Заместитель директора, педагог-психолог	Июнь-август
1.2	Изучение нормативно-правовой документации по профилактике явлений буллинга в образовательной среде	Заместитель директора, педагог-психолог, социальный педагог	В течение года
1.3	Разработка методических материалов (рекомендаций для педагогов, родителей, подростков, классных часов, бесед, тренингов) в рамках реализуемого плана мероприятий	Заместитель директора, педагог-психолог, социальный педагог	Июнь-август
1.4	Использование методических материалов (рекомендаций, памяток; сценариев родительских собраний, классных часов, бесед; профилактических программ, тренингов) в рамках реализуемого плана мероприятий, подготовленных ФГБУ «Центром защиты прав и интересов детей» https://fcprc.ru/	Заместитель директора, педагог-психолог, социальный педагог	В течение года
1.5	Подготовка информационного материала по профилактике буллинга для размещения на официальных цифровых ресурсах в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (сайт, страница в социальных сетях), на информационных стендах; раздаточного материала (памяток,	Заместитель директора, педагог-психолог, социальный педагог	Август, сентябрь

	буклетов) для всех участников образовательных отношений		
1.6	Информирование участников образовательных отношений о ресурсах получения психологической помощи (в том числе экстренной, кризисной) посредством публикации телефонов горячих линий психологической помощи (Общероссийский детский телефон доверия 8-800-2000-122, Горячая линия экстренной психологической помощи 8-800-600-31-14, региональные горячие линии) на информационных стендах, официальных цифровых ресурсах в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (сайт, страница в социальных сетях)	Заместитель директора, педагог-психолог, социальный педагог	В течение года
1.7	Выставки литературы, демонстрация фильмов, чтение художественной литературы в рамках реализуемого плана мероприятий	Педагог-библиотекарь	В течение года
1.8	Взаимодействие с организациями, в которых может быть оказана необходимая помощь обучающимся, которые стали жертвами травли	Заместитель директора	В течение года
2. Работа с педагогическим коллективом			
2.1	Проведение педагогического совета, посвященного выработке единой позиции школы в отношении травли и способа фиксации инцидентов травли	Заместители директора	Конец августа
2.2	Проведение групповых встреч для классных руководителей с целью обмена опытом работы со случаями травли, обмена методическими материалами для классных часов, посвященных профилактике травли и поддержке, в случае необходимости	Руководитель МО классных руководителей, педагог-психолог	Август, ноябрь, январь, март
2.3	Распространение среди педагогического персонала Памятки «Навигатор профилактики»	Заместитель директора	Конец августа
2.4	Рассылка учителям Руководства по противодействию и профилактике буллинга	Заместитель директора	Сентябрь
2.5	Проведение обучающих занятий, семинаров представителями «Центра диагностики и консультирования детей и подростков», «Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Калининградской области», посвященных способам работы с ситуациями травли	Заместители директора, педагог-психолог	Ноябрь, март
2.6	Участие в общероссийских, региональных мероприятиях (в том числе посредством видеоконференций), на которых рассматриваются вопросы профилактики буллинга	Заместители директора, педагогический персонал	В течение года

2.7	Повышение профессионального уровня, квалификации педагогического персонала по программам противодействию и профилактике буллинга	Заместитель директора, педагогический персонал	В течение года
3. Работа с обучающимися			
3.1	Рассылка Руководства для подростков про буллинг «Как не стать жертвой и почему не стоит нападать на других»	Заместитель директора	Сентябрь
3.2	Диагностика внутриклассной атмосферы, межличностной коммуникации, сплоченности коллектива	Педагог-психолог	Один раз в четверть
3.3	Обсуждение в рамках классных часов таких вопросов: как не стать жертвой и почему не стоит нападать на других; что такое травля, какие виды травли бывают; что делать, если травля происходит на моих глазах; что делать, если я знаю о травле в отношении одноклассника или другого ребенка из школы; культура общения, уважение друг к другу	Классные руководители 1-11-х классов	Один раз в месяц
3.4	Обсуждение на классных часах правил поведения в классе и школе; правил, касающихся неприятия травли в школе	Классные руководители 1-11-х классов	Один раз в четверть
3.5	Групповые занятия, с педагогом-психологом на темы уважения к окружающим, ответственности, эмпатии, способам бесконфликтного поведения;	Педагог-психолог	В течение года по мере необходимости
3.6	Групповые тренинги «Территория общения» (5-8-е классы), «Путь в профессию» (9-11-е классы)	Педагог-психолог	В течение года
3.7	Групповой тренинг противодействию травле с учащимися, которые стали жертвой травли	Педагог-психолог	По мере необходимости
3.8	Занятия по «управлению гневом» для наиболее агрессивных учащихся школы	Педагог-психолог	По мере необходимости
3.9	Консультативная индивидуальная работа с ребенком, который стал жертвой травли	Педагог-психолог	В течение года
3.10	Индивидуальная работа с инициатором травли	Педагог-психолог	В течение года
3.11	Мероприятия, направленные на просвещение учащихся о работе службы телефона доверия: оформление информационного стенда на тему: «17 мая – Международный день Детского телефона доверия»	Педагог-психолог	Май
3.12	Организация занятий для обучающихся с представителями «Центра диагностики и консультирования детей и подростков», «Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Калининградской области», ПДН ОМВД России по Московскому району города Калининграда по вопросам профилактики буллинга	Заместитель директора, педагог-психолог, социальный педагог	В течение года

4. Консультирование и просвещение родителей (иных законных представителей)			
4.1	Индивидуальное консультирование родителей по вопросам воспитания детей, имеющих проблемы в обучении и отклонении в поведении	Заместители директора, социальный педагог, педагог-психолог	В течение года
4.2	Консультирование родителей по результатам диагностических обследований	Педагог-психолог	В течение года
4.3	Участие родительского сообщества во встречах с представителями «Центра диагностики и консультирования детей и подростков», «Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Калининградской области», ОМВД России по Московскому району города Калининграда, посвященных способам работы с ситуациями травли	Заместитель директора, социальный педагог	В течение года
4.4	Родительское собрание «В школу с удовольствием. Роль мотивации». Тематика: «Особенности адаптации обучающихся на новой ступени обучения» (1-11-е классы), «Информирование о травле, ее видах и способах вмешательства, если родители видят подобное поведение» (1-11-е классы), «Социально-психологическое тестирование» (7-11-е классы), «Выбор профессии – основа жизненного успеха» (9-11-е классы)	Заместители директора, педагог-психолог, классные руководители 1-11-х классов	7, 8 сентября
4.5	Рассылка родителям Руководства про буллинг «Что делать, если ваш ребенок вовлечен в буллинг?»	Заместитель директора	Сентябрь
4.6	Информирование родителей обучающихся 7-11-х классов о социально-психологическом тестировании	Педагог-психолог, классные руководители 7-11-х классов	Сентябрь
4.7	Рассылка памяток: «Признаки депрессии у младшего школьного возраста», «Признаки депрессии у подростков»	Педагог-психолог	10 октября
4.8	Рассылка «Алгоритма действий для родителей обучающихся по раннему выявлению и реагированию на деструктивное поведение несовершеннолетних, проявляющееся под воздействием информации негативного характера, распространяемой в сети интернет»	Заместитель директора	Октябрь
4.9	Рассылка памяток: «Влияние семьи на развитие ребенка», «Буллинг и его последствия»	Классные руководители 1-11-х классов	Октябрь
4.10	Рассылка памятки для родительского контроля «Виды киберагрессии»	Классные руководители 1-11-х классов	11 ноября
4.11	Рассылка памятки «Как воспитывать несовершеннолетних детей»	Классные руководители 1-11-х классов	Конец ноября

4.12	Родительское собрание «Школа и семья: вопросы взаимодействия». Тематика: «Как защитить ребенка от опасностей в интернете», «Приоритетность прав и обязанностей родителей (законных представителей) в обеспечении информационной безопасности детей» (1-11-е классы), «Роль семьи в профилактике преступлений и правонарушений» (3-8-е классы), «Подростковый возраст и его особенности. Возможные кризисы переходного возраста. Правила общения с подростком» (8-е классы), «Профилактика употребления психоактивных веществ» (5-11-е классы), «Социально-педагогические и психологические аспекты подготовки ГИА» (9-е, 11-е классы)	Заместители директора, социальный педагог, педагог-психолог, классные руководители 1-11-х классов	02 декабря
4.13	Родительское собрание «Роль семьи и школы в воспитании и социализации обучающихся». Тематика: «Культура поведения в конфликте. Как сделать интернет для детей безопасным» (1-11-е классы), «Буллинг и его последствия» (1-11-е классы), «Выбор профессии – основа жизненного успеха» (8-11-е классы)	Заместители директора, социальный педагог, педагог-психолог, классные руководители 1-11-х классов	3 февраля
4.14	Рассылка памятки родителям «Как не допустить возникновения конфликта. Способы решения конфликтов»	Классные руководители 1-11-х классов	Февраль
4.15	Социально-психологическое и педагогическое просвещение родителей «Профилактика суицидального поведения» (7-11-е классы)	Педагог-психолог, классные руководители 7-11-х классов	Февраль
4.16	Родительское собрание «Культурные ценности семьи и их значение для ребенка». Тематика: «Организация отдыха, оздоровления и занятости учащихся в период летних каникул» (1-10-е классы), «Как подготовиться себя и ребенка к экзаменам» (9-е, 11-е классы)	Классные руководители 1-11-х классов	20 апреля
4.17	Рассылка памятки «Психологическая помощь. Линия помощи «Дети онлайн» в рамках Международного дня Детского телефона доверия	Педагог-психолог	17 мая
5. Мониторинговые мероприятия			
5.1	Анкетирование по текущим вопросам	Классные руководители 1-11-х классов	В течение года

Список литературы

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной

политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.

3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 26.04.2021 №1058-р

Для педагога:

3. А.А. Реан, М.А. Новикова, И.А. Коновалов, Д.В. Молчанова: Для школьной администрации, учителей и психологов: «Руководство по противодействию и профилактике буллинга». Под редакцией академика РАО А.А. Реана, Москва 2019.

4. Профилактика травли (буллинга) в профессиональных образовательных организациях. Методические материалы / Автор-составитель Р.Г. Дубровский / под ред. Е.Г. Артамоновой. – М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2022. – 22 с.

5. Школа без насилия. Методическое пособие/Под ред. Н.Ю. Синягиной, Т.Ю. Райфшнайдер. М.: АНО «Цнпро», 2015. - 150 с.

6. Интернет-ресурс: <https://fcprc.ru/>

Для обучающихся и родителей:

7. А.А. Реан, М.А. Новикова, И.А. Коновалов, Д.В. Молчанова: Руководство для подростков про буллинг: «Как не стать жертвой и почему не стоит нападать на других». Под редакцией академика РАО А.А. Реана, Москва 2019.

8. А.А. Реан, М.А. Новикова, И.А. Коновалов, Д.В. Молчанова: Руководство для родителей про буллинг: «Что делать, если ваш ребенок вовлечен?». Под редакцией академика РАО А.А. Реана, Москва 2019.

9. Интернет-ресурс: <https://fcprc.ru/>

Приложение 1

Опросы, посвященные социальному климату и травле

Вспомни, пожалуйста, случалось ли тебе за последний месяц в школе (не считая каникул) видеть или слышали, как...

Описание ситуации	Ни разу	1-2 раза	3-4 раза	5 и более раз
Ставили кого-то в неловкую ситуацию, чтобы другим людям было смешно				
Говорили про чей-то внешний вид неприятные вещи				
Показывали кому-то неприличные жесты				
Обзывали кого-то, придумывал ему(ей) неприятные клички				

Возможен также вариант, когда учитываются сразу все возможные позиции:

Описание ситуации	Не сталкивался	В подобных ситуациях был «жертвой»	Был инициатором подобных ситуаций	Был свидетелем подобных ситуаций
Про кого-то из школы рассказывали другим неправду, чтобы они не общались с ним (с ней)				
Про кого-то говорили другим, что с ним (с ней) не нужно ходить гулять				
С кем-то отказывались работать в одной команде над школьными проектами				
О ком-то специально шептались с другими, когда он (она) проходил(а) мимо, или, наоборот, замолкали, глядя при этом на него (нее). Отправляли про кого-то записку, что он (она) больше не принадлежит общей компании				
Давали своим видом и взглядом понять кому-то, что не желают быть с ним (с ней) в одной компании и делать что-то вместе				

В моей школе...

Описание ситуации	Нет	Скорее нет	Скорее да	Да
Учителя относятся к ученикам уважительно				
Ученики относятся уважительно друг к другу				

Взрослые по отношению к ученикам в школе ведут себя справедливо				
У учителей хорошие контакты между собой, многие дружат				
Если между учениками возник конфликт или спор, его легко можно разрешить				
Школьные правила одинаковые для всех, если их не соблюдать, последствия будут одинаковые для любого ученика				

Наиболее приемлемая частота проведения опросов от одного раза в четверть до одного раза в полгода. Стоит проводить опросы среди всех категорий, вовлеченных в образовательный процесс: учеников, учителей, родителей.

Протокол фиксации эпизода травли

1. Имя и фамилия ученика, ставшего жертвой травли

Класс _____

2. Имена и фамилии учащихся, вовлеченных в травлю как агрессоров

Класс _____

3. Источник информации

От учащегося школы, ставшего жертвой	
От другого учащегося	
От родителя	
От сотрудника школы	

4. Место, где произошел эпизод травли:

Школьный двор	
Класс	
Коридор/рекреация	
Туалет	
Другое:	

5. Имя человека, сообщившего об эпизоде:

6. Тип буллинга:

Физический буллинг		Кибербуллинг	
Порча личных вещей		Устрашение / запугивание	
Изоляция (запирание в каком-либо помещении)		Распространение информации, порочащей честь и достоинство (сплетни)	
Вербальный буллинг		Другое:	

7. Краткое описание ситуации

8. Краткое описание предпринятых действий

Дата _____

Подпись _____

Устная форма отслеживания

Если один учитель стал свидетелем травли между учениками (или у него есть подозрение, что кто-то из детей жертва травли), учитель делится своими наблюдениями с коллегами для того, чтобы они обратили чуть больше внимания на этих детей, чтобы подтвердить или опровергнуть гипотезу о том, что агрессия действительно имеет место и нужно вмешательство.

Приложение 3

Алгоритм действий любого члена школьного сообщества: конкретные действия, которые должен быть готов осуществить ЛЮБОЙ сотрудник образовательной организации:

Если травля ПРОИСХОДИТ СЕЙЧАС:

1. Необходимо защитить жертву, т.е. остановить действия агрессора.
2. Самое важное – обратить, в первую очередь, внимание на жертву, на то, что ребенок чувствует в данной ситуации, а не выдать дисциплинарное взыскание агрессору.

Приложение 4

Школьные правила, касающиеся неприятия травли в школе

Я помогаю своей школе быть свободной от травли, потому что:

1. Я отношусь к другим так, как хочу, чтобы относились ко мне.
2. Если я вижу, что кого-то травят – я не молчу и говорю об этом.
3. Я уважаю различия в людях и признаю право каждого иметь свои ценности.
4. Я стараюсь быть дружелюбным по отношению к окружающим.

Групповой тренинг противодействия травле

Задача проведения такого тренинга – обеспечение безопасной дружественной среды для детей, которые оказались жертвами в ситуации травли. В группе они могут рассказать о своем опыте, а также научиться различным стратегиям противостояния нападениям и, что важно, практиковаться в них.

Что такое ассертивное поведение?

Ассертивность – это набор техник, основанных на определенной философии прав человека. Эти методы основаны на стандартной формуле и предоставляют человеку четко определенную структуру действий, которой он может следовать как в профессиональной среде, так и в самом широком круге социальных контактов. Техники ассертивного поведения содержат в себе некий «сценарий», который человек может приспособить для удовлетворения своих личных потребностей. Ученики, обладающие знаниями и навыками использования подобных техник, чувствуют себя более уверенно в ситуациях проявления агрессии в их адрес и чаще могут дать обидчику отпор. В таких ситуациях они ощущают больше контроля над происходящим, меньше гнева и отчаяния. Они постепенно учатся сохранять нейтральность, что помогает находить адекватный выход из ситуации, а не провоцировать новый виток травли.

Когда ученик в ситуации проявления агрессии в его адрес ведет себя ассертивно, это значит, что он отстаивает свои права, не нарушая права другого ученика.

Такой ученик отвечает на запугивания и агрессию, ясно и прямо заявив о своих намерениях, желаниях и / или чувствах. Он остается устойчивыми к манипуляциям и агрессии. Ассертивные ответы включают в себя не только определенный набор фраз, но также и навыки невербальной коммуникации: зрительный контакт и язык тела.

Возраст учеников

Тренинги могут проводиться даже для учеников начальной школы старше 7 лет. Размер группы – 4-6 учеников, продолжительность тренинга – полчаса.

Для учеников средней школы величина группы может варьироваться от 4 до 15 человек. По времени тренинг может занимать 45 минут — 1.5 часа.

Для отдельных учеников также может быть показана более интенсивная работа в индивидуальном формате.

Состав группы

При выборе состава группы необходимо соблюдать осторожность, чтобы у учеников было достаточно сходного опыта, чтобы они могли сопереживать друг другу. Там, где существует большое несоответствие между случаями буллинга по отношению к ученикам в группе, например, длительность издевательств, серьезность их переживаний и т. д., трудно выйти за пределы поверхностного изучения ситуаций, и это может привести к тому, что некоторые ученики окажутся разочарованы. Группа становится закрытой после первого занятия, даже в случае наличия рекомендаций со стороны кого-то из учителей предпочтительно, чтобы ученик присоединился уже к следующей группе.

Выявление учеников, ставших жертвами буллинга

Информацию о том, что ребенок в школе стал жертвой травли, могут предоставить как другие участники школьного сообщества (ученики, учителя), так и родители или сам ребенок. В таком случае нужно обращать внимание на то, что какая-то часть жертв травли не будет «замечена», поскольку их поведение окружающими не расценивается как требующее помощи, а сами они не готовы попросить ее. Другой источник информации – наблюдения самого педагога-психолога и информация, полученная в ходе диагностических процедур. Здесь, впрочем, также стоит помнить, что в случае, если опрос не анонимен, участники далеко не всегда готовы быть откровенными.

Продолжительность и содержание

Группа проводится на протяжении 6-8 недель, встречи — раз в неделю.

Основное содержание:

- делать ассертивные высказывания;

- сопротивляться манипуляциям и угрозам;
- реагировать на обзывательства;
- выходить из ситуации травли;
- заручиться поддержкой со стороны свидетелей;
- повышать свою самооценку;
- сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях.

Методы работы

Важно, чтобы у учеников была возможность максимально практиковаться в техниках, с которыми они знакомятся в рамках тренинга, в различных смоделированных ситуациях (которые максимально приближены к реальным). При этом ученикам всегда важно знать «алгоритм» действий, выучить его, чтобы уверенно применять в различных вариациях. Предполагается, что в рамках одной встречи дети знакомятся с одной техникой и учатся применять ее на практике. Иногда может потребоваться индивидуальная работа с некоторыми членами группы, чтобы помочь им полностью усвоить технику. У многих учеников могут быть трудности во взаимодействии со сверстниками из-за того, что у них недостаточно развиты социальные навыки. Для них будут полезны индивидуальные занятия, где вы сможете научить их заводить друзей или присоединяться к компаниям.

Знакомство учеников с новой техникой противодействия травле

Ученики и психолог сидят в кругу. Попросите каждого ученика по очереди попробовать напасть на вас так, как это обычно происходит в ситуации травли. Отвечайте каждому из них, используя ту технику, с которой хотите их познакомить.

Каждый ученик услышит предлагаемый сценарий несколько раз, прежде чем сам его использует. Попросите каждого ученика по очереди повторить технику противодействия в ответ на нападку его соседа по кругу. Это позволяет вам наблюдать за каждым учеником, практикующим технику, и давать обратную связь по точности, тону, зрительному контакту и т.д. Ученики продолжают знакомиться с техникой.

В парах или тройках попросите учеников поэкспериментировать с техникой, используя ситуации из собственной жизни. Если ученики практикуются в паре, третий может наблюдать и обеспечивать обратную связь об их невербальных проявлениях: выражению лица, позе и т.д.

Всей группе ведущий предлагает поделиться сложными ситуациями из своего личного опыта, где обсуждаемая техника могла бы быть полезной. Сделайте инсценировку некоторых из этих ситуаций; обсудите, насколько эффективной была техника. Завершите совместным обсуждением возможностей применения техники. На этом этапе можно изучить страхи или опасения учеников по поводу «когда это может не сработать» и предложить возможные варианты поведения, которые все же могли бы быть полезными.

Комбинация «репетиций» применения техники, основанная на реальном жизненном опыте и обсуждении того, когда и как ученики будут применять эти методы на практике, способствует тому, чтобы дети действительно использовали полученные знания и навыки на практике. Важно, чтобы дети инсценировали на занятиях ситуации, где могла бы быть полезна техника, имеющие отношение не только к школьной жизни, но также имеющие вероятность произойти в магазине, на улице и т.д.

Начальная и завершающая встречи

Открытие и закрытие группы важно. На первом занятии ученики могут чувствовать себя неуверенно и тревожно; на последнем — не хотеть расставаться. На первом занятии должны быть установлены основные правила для группы. Конфиденциальность является важным пунктом правил. Ученики могут свободно описывать ход занятий для всех, кто находится за пределами группы, и делиться своей личной информацией, но они не должны передавать личную информацию других людей. Ученики будут работать вместе в течение следующих 6-8 недель и могут говорить об очень личном опыте. Эта первая встреча должна предоставить им возможность рассказать о себе и познакомиться друг с другом.

Конкретные техники ассертивного поведения

Предложенные техники представляются наиболее полезными именно с точки зрения

использования их в ситуации школьной травли. Детям важно на занятиях отрабатывать технику в конкретных ситуациях, с которыми они встречаются в ней школьной жизни. В реальности ребенку каждый раз придется принимать решение о том, подходит ли техника к данной конкретной ситуации, или лучше использовать другую.

Важно напоминать ученикам о преимуществах асертивного поведения, но также и о том, что:

А) в случаях, если можно получить помощь от сверстников или взрослых, за ней обязательно нужно обратиться;

Б) выйти из ситуации буллинга как можно быстрее – основная задача жертвы на момент непосредственного нападения.

После того, как ребенок вышел из ситуации, он в любом случае должен сказать о произошедшем взрослому (учителю и/или родителю).

1. Язык тела и зрительный контакт

Все асертивные техники, которые описаны ниже, основываются на сочетании вербального послания и уверенности, транслируемой на уровне телесных проявлений. Для того, чтобы давать отпор в ситуации нападения, ученики тренируются стоять прямо, глядя обидчику в глаза. Выражение лица при этом должно быть нейтральным, улыбка уместна не всегда. Руки расслаблены и расположены вдоль тела или находятся в карманах. Скрещенные руки, рука, прикрывающая рот, или же постоянное переминание с ноги на ногу – показатели обороняющегося поведения. Руки в передних карманах джинсов или указание пальцем на обидчика могут быть расценены как агрессивное проявление. Подавляющему большинству учеников нужна практика в том, как разговаривать в трудной ситуации, а не только в том, что именно в ней говорить.

2. Асертивные высказывания

Чтобы сделать асертивное заявление, нужно быть ясным, честным и прямым. Такое высказывание включает в себя довольно конкретное и спокойное изложение того, что вы хотите, или как вы относитесь к событию или ситуации. Например, ученику может мешать другой ученик, который громко разговаривает, когда она / он хочет заниматься. Асертивное высказывание в данном случае будет звучать так: «Мне хотелось бы, чтобы ты был(а) потише». Агрессивный ответ: «Заткнись, или я тебя ударю». Пассивным ответом будет страдание в тишине или попытка молча уйти в более тихое место (которое может быть и неудобным). Асертивные высказывания важны в ситуациях, когда ребенка дразнят, обзывают или имеет место незначительная физическая провокация. Основная фраза, которой нужно научиться в этих ситуациях: «Мне не нравится, когда ты это делаешь. Я хочу, чтобы ты остановился».

3. Сопротивление манипуляциям и угрозам

Часто дети находятся под давлением; тем не менее, на выбор они могут использовать одну из двух техник противодействия. Первая и самая простая – сказать: «Нет». Вторая, чуть более изощренная, и включает в себе прием под названием «заезженная пластинка».

Научиться говорить «нет» может быть сложнее, чем кажется. Детей, особенно девочек, часто поощряют к тому, чтобы быть «добрыми» и «бескорыстными». К сожалению, это иногда может привести к тому, что дети будут делать что-то вопреки своим желаниям или интересам. Чтобы иметь возможность сказать «Нет», дети должны понять, что они имеют право говорить «Нет», а также, когда использовать это право. Если они чувствуют себя комфортно, выполняя просьбу другого человека, они должны сказать «Да». Они также могут найти компромиссное решение, которое будет радовать всех.

Манипуляции, угрозы и убеждения часто основаны на моральных или эмоциональных воздействиях. Чтобы заставить ребенка сделать что-то, чего он не хочет, вторая сторона (в том числе сверстники) обычно прибегает к одной из следующих формулировок.

Я пожалуюсь на тебя.

Я больше не буду твоим другом.

Я расскажу всему классу твоей секрет.

Я расскажу моему старшему брату/сестре, и тебе от них достанется.

Я буду ждать тебя после школы.

Это нечестно, я одолжил тебе свою вещь!

Ну ты и маменькин сыночек! Что за слабак!

Ребенку может быть трудно противостоять таким угрозам и обещаниям. Один из способов сопротивления – повторять одно и то же утверждение, пока другие дети не перестанут спрашивать. Эта техника называется «заезженная пластинка». Вот как это звучит на практике:

Вася: Одолжи мне свой телефон поиграть!

Петя: Я не дам тебе мой телефон.

Вася: Ну дай, не будь такой жадиной!

Петя: Я не дам тебе мой телефон.

Вася: Но я потом тебе свой одолжу!

Петя: Я не дам тебе мой телефон.

Вася: Но я тебе свой давал!

Петя: Я не дам тебе мой телефон.

Вася: Тогда я не дам тебе поиграть в мою приставку!

Петя: Твоя приставка классная, но телефон я тебе не дам.

Вася: Все, сдаюсь.

«Заезженная пластинка» в данном случае – это фраза «Я не дам тебе свой телефон». Подготовьте учеников к тому, что такая манипуляция может сопровождаться физическим запугиванием. Научите учеников сохранять уверенность, даже если задирающий ученик подходит очень близко или бросает на него злобные взгляды. Обычно другой ученик перестает оказывать давление после того, как заезженная фраза повторяется три раза.

Тем не менее, дети должны помнить о том, что основная их задача в ситуации травли – выйти из нее при первой же возможности, поэтому не стоит использовать эту технику слишком долго.

4. Ответ на обзывательства

Если ребенок настойчиво просит другого прекратить обзывательства, но это не работает, тогда может помочь метод, называемый «затуманиванием», или «игрой в туман» (англ. fogging). Суть этого метода заключается в следующем: ученик, ставший жертвой обзывательств, отвечает на каждую нападку нейтральным утверждением, которое направлено на то, чтобы сгладить ситуацию, а не обострить ее. Такие заявления, как «Да, ты можешь так думать»; «Возможно»; «Тебе может так казаться»; «И?» – утверждения «туманного» типа. Агрессор довольно быстро теряет инициативу, если его жертва остается спокойной.

Иногда ученики сталкиваются с ситуациями, когда их обзывает больше одного или двух человек. Например, если ученик идет по школьному коридору или выходит из туалета, и большая толпа учеников хихикает и комментирует его любое поведение. В таких ситуациях детей можно научить «говорить хорошее» – как бы странно это ни звучало, это означает, что нужно говорить что-то хорошее самому себе! Мысленно концентрируясь на позитивных сообщениях, таких как «Я могу оставаться спокойным», «Я классный» и т.д., можно в определенной степени поставить «блок» перед словами, которые поступают извне. На группе это можно практиковать следующим образом: в то время, как часть участников изображают агрессоров и говорят ученику, проходящему мимо, неприятные вещи хором, психолог идет нога в ногу с ним и говорит ему на ухо те самые позитивные вещи, которые ученик должен научиться говорить себе в подобных ситуациях сам. Что именно это буду за утверждения, ученик должен решить заранее самостоятельно. Затем ученик может попробовать еще без посторонней помощи.

Для темы работы над обзывательствами психологу стоит заранее создать «конверт с гадкими кличками». В этом конверте будут лежать листики бумаги, на каждом из которых написано какое-то обзывательство, сделать его может сам ведущий или вместе с детьми. Эти обзывательства могут использоваться в любых упражнениях, например, описанных выше. Важно то, что, будучи в формате отдельных листочков в конверте, они становятся символически как бы отделены от конкретных детей, и работая с ними дети ощущают, что обзывательства не относятся к ним лично (и что обозвать могут каждого, но это не значит, что он в этом виноват).

5. Заручиться поддержкой!

Подчеркните: если над учениками издеваются, им не нужно решать ситуацию самостоятельно. Хотя вы не хотите, чтобы они все время полностью полагались на других, ведь так можно лишиться уверенности в себе, им могут помочь другие ребята и сотрудники школы. В момент, когда происходит травля, практически всегда рядом находятся другие дети, и очень часто – кто-то из взрослых. Если ситуация становится угрожающей, ученик может крикнуть, привлекая тем самым внимание свидетелей, например, словами: «Посмотрите, что они (имеются в виду обидчики) делают! Ведь это несправедливо!» В долгосрочной перспективе каждому из учеников, который стал жертвой травли, стоит подумать о том, к кому из одноклассников (или, может быть, учащихся старших классов) он мог бы периодически обращаться за помощью. Можно отрепетировать, как именно это обращение за помощью могло бы состояться.

6. Выйдите из ситуации как можно быстрее!

Лучше всего это сделать быстро и спокойно. Посредством инсценировки ученики могут воссоздать ситуации травли, с которыми они столкнулись. Внутри группы они могут затем воспроизвести их, но на этот раз используя техники противодействия, с которыми они уже познакомились. Им также нужно практиковаться, когда и как выходить из ситуации. Для этого важно сконцентрироваться на невербальных проявлениях, например, стиле ходьбы. Научите учеников ходить уверенно, без колебаний смотреть агрессору в глаза. Если в ситуации есть такая возможность, «отходить» лучше в сторону, вбок, а не пробиваться через стайку агрессоров. Могут быть моменты, когда самое разумное действие – убежать как можно быстрее. Обсудите с учениками, что это за моменты.

Часто у учеников возникают серьезные проблемы с тем, чтобы звать на помощь, или же вообще рассказывать о сложившейся ситуации кому-то, потому что они боятся выглядеть «стукачами». Важно донести до учеников, что стукач – это человек, который намеренно сообщает какую-то информацию о другом ученике взрослым (или другим детям) с целью навредить ему. В случае, когда ребенок сообщает взрослым о том, что стал жертвой травли, его цель не в том, чтобы досадить агрессору, а в том, чтобы добиться окончания травли. Если агрессор в этом случае пострадает, это будет следствием его же поведения. Более того, сообщая о травле, ученик делает важное дело с точки зрения того, что понижает вероятность того, что другие дети окажутся на его месте.

Иногда складываются тяжелые ситуации, когда ребенок оказывается в окружении агрессоров, и ему не удается «пробиться» через их кольцо. В этот момент самое разумное – криком обратить внимание окружающих на происходящее и попросить о помощи. Альтернативный вариант – потренироваться на занятии, как, используя вес собственного тела, можно разорвать кольцо окружающих тебя людей, не прибегая при этом к насильственным действиям по отношению к ним (то есть без ударов, пинков и т.д.). Участники группы могут инсценировать толпу, которая не дает ребенку пройти; он же, скрестив руки на груди, всем весом тела напирает на место между двумя рядом стоящими учениками, пытаясь тем самым прорваться. Они могут не давать ему сделать это, смыкая свои ряды, но это будет значить, что в другом месте толпа станет более прореженной и через эту точку получится выйти наружу. В любом случае, после такого инцидента ученик должен сообщить взрослому о произошедшем как можно быстрее.

7. Повышение собственной самооценки

Во всей группе стоит работать над формированием чувства собственного достоинства. Для этого можно использовать много различных упражнений:

- любые активности, в рамках которых дети обмениваются комплиментами;
- круг, в котором каждый из участников заканчивает фразу «Я нравлюсь себе, потому что я...»;
- упражнение, в котором каждый из участников заканчивает фразу «Я сегодня молодец» тремя разными способами, находя три своих достижения за текущий день, за которые он мог бы себя похвалить. Первоначально это упражнение не является простым для выполнения, так как дети обычно привыкают к тому, что похвалу можно получить только за какое-то очень весомое

достижение. В ходе работы с психологом они постепенно начинают учиться хвалить себя и других за мелкие, «рутинные достижения» (например, сделать с утра зарядку или не опоздать на первый урок, хотя с утра очень хотелось спать). Способность не обесценивать эти достижения – важная составляющая более стабильной и позитивной самооценки, которой часто не хватает детям, ставшим жертвами травли.

8. Сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях

Детей полезно научить техникам расслабления в стрессовых ситуациях – это поможет им сохранять спокойствие и, соответственно, чувствовать себя увереннее. Основные стратегии управления стрессом:

- дыхательные техники;
- физическая релаксация;
- визуализация.

Дыхательные техники

Простейшая техника релаксации при помощи регуляции дыхания связана с тем, чтобы выдох оказывался более продолжительным, чем вдох. При таком дыхании в крови повышается содержание углекислого газа (а кислорода – понижается), за счет чего происходит торможение симпатической нервной системы, которая отвечает за активацию, страх, панику. Человек начинает чувствовать себя спокойнее. Подобный принцип используется во множестве техник, которые направлены, к примеру, на коррекцию состояния во время панической атаки.

В ситуации травли ученик испытывает сильный стресс, часто – страх. Дыхательная регуляция помогает справиться с этими состояниями.

Попросите учеников сделать глубокий медленный вдох. Они должны стараться наполнить свои легкие до самого дна, чтобы они действительно были наполнены воздухом. Когда они наполнятся, попросите их задержать дыхание на счет три и медленно выдохнуть. Им следует выдыхать медленнее, чем вдыхать. Повторите три раза. Напомните им, чтобы они не беспокоились о том, что выдох может быть шумным. Ученикам стоит стараться выдыхать через нос, если у них не получается, можно выдыхать через слегка приоткрытые губы.

Физическая релаксация

Наилучший способ расслабления мышц связан с тем, чтобы предварительно их сильно напрячь. Ученикам можно предложить попрактиковаться для начала с рукой. Предложите участникам группы сжать правую руку и изо всей силы в кулак, досчитать до трех, а затем резко расслабить, позволив руке свободно повиснуть. После того, как у всех это получится, можно переходить к тому, чтобы практиковаться уже на разных группах мышц всего тела. Ученики во время выполнения упражнений находятся в положении сидя или стоя.

Каждая группа мышц прорабатывается по стандартной схеме: сильное напряжение – досчитать до трех – резко расслабить, «отпустить», «бросить», если речь идет о конечности.

Начинается выполнение упражнения со ступней и ног. Затем – живот и ягодицы. После – руки и ладони. После этого нужно сделать три глубоких вдоха для того, чтобы расслабить грудную клетку. Затем интенсивно пожать плечами три раза, чтобы расслабить плечи и верхнюю часть спины; при пожимании плечами направить их вперед, для того чтобы при расслаблении были проработаны лопатки. Затем нужно сглотнуть несколько раз, чтобы расслабить шею. Последними напрягаются мышцы лица, можно скорчить гримасу, после трехсекундного удержания лицо расслабляется. Проработав каждую группу мышц по отдельности, ученики могут напрягать и расслаблять все тело сразу. Постарайтесь научить их распознавать дополнительные напряженные точки: челюсть, живот, шея и плечи часто особенно подвержены стрессу.

Визуализация

Образы, которые мы вызываем силой своего воображения, могут помочь сохранять спокойствие. После физического расслабления учеников можно попросить создать ментальную картину того, где они чувствуют себя в безопасности и уверены в себе. Они должны представить себе эту картину безопасного места во всех подробностях, включая восприятие цветов, звуков, запахов, ощущений, которые сопровождают это место. В случаях, когда они чувствуют

напряжение, воспоминание или придумывание образа безопасного места помогает расслабиться и успокоиться. Хорошим подспорьем в реализации техники «Безопасного места» являются метафорические карты.

Ученикам, которым трудно визуализировать конкретные картины, может помочь медленный мысленный счет до 10 и обратно. Он также способствует снижению стресса и восстановлению контроля над собой в трудной ситуации.

Поддержание навыков противодействия травле

В рамках курса, который длится 6-8 недель, дети получают основные знания и навыки в сфере противодействия травле. Но детям, которые становятся жертвами жестокой травли на протяжении длительного времени могут потребоваться дополнительные занятия. После того, как основной курс окончен, с учеником необходимо продолжать поддерживать контакт, с периодичностью раз в 2 недели узнавая, как у него идут дела, как он справляется с трудными ситуациями. Может потребоваться более интенсивная индивидуальная работа, чтобы закрепить навыки, приобретенные в группе.

Приложение 6

Приемы поддержания своего ребенка

1. Совместное препровождение за приятными для обоих вещами: это может быть и поход в лес или горы, и посещение стадиона. Совместная деятельность сближает, а ощущение близости с родителем, с другой стороны, позволяет ребенку быть больше уверенным в том, что последний готов защитить его в неприятных ситуациях столкновения со сверстниками.

2. Позаботиться о том, чтобы дома царила спокойная и дружелюбная атмосфера, чтобы дом мог стать психологическим «убежищем».

3. Если ребенок не против, физический контакт в виде объятий, поглаживаний, поцелуев и т.д. очень важен.

4. Важны проявления уважения к ребенку. Родитель должен найти в поведении ребенка в трудной ситуации что-то, за что может его похвалить. Порой кажется, что ребенок «провалился» по всем фронтам, но даже в этом случае можно найти какие-то мелочи, за которые его можно было бы похвалить.

5. Родитель может устраивать ребенку маленькие сюрпризы: например, приготовить его любимый пирог.

6. Если родитель давно хотел заняться спортом, то сейчас самое время начать ходить в спортзал, на стадион или просто бегать по утрам – и взять ребенка с собой на занятия.