



БУЛЛИНГ

ЕСИНА ОЛЬГА БОРИСОВНА
АССИСТЕНТ КАФЕДРЫ ПСИХИАТРИИ, ПСИХОТЕРАПИИ И
НАРКОЛОГИИ УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

- Буллинг представляет собой длительное физическое или психическое насилие со стороны индивида или группы в отношении индивида, который не способен защитить себя в данной ситуации (Roland, 1988)



- Для понимания проблемы следует учитывать множество факторов, а не ограничиваться **упрощенными представлениями** о жестоком преследователе и его беспомощной жертве



- Так, Хайнеманн (Heinemann, 1973) опубликовал сообщение о **коллективном нападении на одного человека**, мешавшего группе заниматься своей обычной деятельностью, назвав такое нападение "моббингом" ("mobbing").
- В последующих публикациях термином "моббинг" были названы **нападки со стороны групп и отдельных людей** (Olweus, 1978).



- Некоторые исследователи (Stephenson & Smith, 1988; Lane, 1988) считают ключевыми моментами **намерения агрессора и убеждения жертвы**, поэтому не рекомендуют полностью полагаться на информацию, полученную от школьного персонала и учащихся, как не точно отражающую ситуацию.



- Обследовав выборку из 1000 учеников начальных классов (в возрасте 7-11 лет), авторы пришли к заключению, что **23 %** детей подвергаются издевательствам со стороны одноклассников.
- Среди учеников с поведенческими проблемами распространенность этого явления гораздо выше.
- К тому же, как считают исследователи, школьная травля не является чем-то преходящим: страдания многих детей длятся годами (Stephenson & Smith, 1987).



- По данным Лэйна (Lane, 1988), распространенность буллинга среди учеников средней , первоначально обследованных, а затем находившихся под наблюдением в течение нескольких лет, достигает 19 %.
- Эллиот (Elliott, 1989) обследовала выборку из 4000 учеников начальной школы, 38 % из которых подвергались издевательствам одноклассников не менее двух раз.
- Результаты существенно зависели от того, проводился опрос среди учащихся (распространенность - 26 %) или педагогов (распространенность - 5 %)



- Роланд (Roland, 1989) описывает "буллинг-структуру" - социальную систему, включающую преследователей, их жертв и наблюдателей.
- Каждый участник системы имеет собственную точку зрения на происходящее.
- Лица, вовлеченные в процесс, по-разному оценивают происходящее
- Позиция каждой из сторон имеет большое значение для легализации издевательств и придания им смысла



- Особое внимание исследователей (Kelly, 1990) привлекает позиция **невольных свидетелей** происходящего, не подвергающихся непосредственной агрессии: доказано, **что в результате ощущения собственного бессилия их самооценка заметно снижается.**



- Эти данные согласуются с наблюдениями другого автора (Taylor, 1991) за так **называемыми периферическими жертвами** (peripheral victims), занимающими позицию типа **"хорошо, что я не пострадал"**; сторонние наблюдатели часто сообщают о чувстве собственного бессилия.



- Некоторые исследователи (Lister, 1990) уделяют внимание позиции жертв буллинга, проводя параллели с другими формами жестокого обращения: все пострадавшие склонны испытывать стыд и неуверенность в себе, но предпочитают не сообщать об издевательствах



- Изучая отношение педагогов и школьников к издевательствам в ученической среде, Дэвис (Davies, 1990) пришел к выводу, что педагоги испытывают смешанное чувство гнева и собственного бессилия.
- Аналогичным образом, школьники считали, что учителя не способны их защитить, в результате устанавливался своеобразный "заговор молчания" (O'Moore, 1989).



- Для того чтобы ситуация с буллингом в конкретном учреждении была управляемой, необходимо проводить анализ дискурса.
- Не считают ли некоторые взрослые, что травля готовит детей к жизни?
- Каково отношение к травле и ее зачинщикам?
- Представляются зачинщики воплощением зла, с которым надо бороться?



- Так, давая **определение буллингу с привлечением термина "провоцирующих жертв" ("provocative victims")**, специалисты обязательно перечислят их психологические характеристики, обидчик заявит, что поведение жертвы заслуживает наказания, а сама жертва будет говорить, что получила по заслугам.
- Сторонний наблюдатель, осознавая необходимость вмешаться, вскоре будет вынужден признать бесплодность своих попыток прийти на помощь.



- Чтобы избежать употребления термина "провоцирующей жертвы", можно попытаться определить проблему **через описание систематически происходящих событий**, которые вызывают у жертвы чувство заслуженности наказания.

- **Кто же находится в группе риска?**
- **Практически любой человек.** Авторы, пишущие на эту тему, приводят множество тому примеров (Tattum & Lane, 1988).



- дети страдают не только от физического насилия, но также и от постоянного унижения, изоляции и одиночества
- от травли страдает не только жертва, но и все окружающие, которые бессильны дать отпор агрессору
- школьная травля оказывает сильное влияние не только на непосредственных участников, но и на вынужденных свидетелей и **школьную атмосферу в целом.**



ОСНОВНЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ

- 1. ***Текущее поведение позволяет прогнозировать поведение в будущем.***
Начальные паттерны издевательств в значительной мере предвосхищают характер дальнейших взаимоотношений между жертвой и преследователем.



- 2. *Излюбленный стиль поведения.*

- Личностные особенности накладывают сильный отпечаток на стиль поведения.

- В частности, лица, характеризующие себя как **расчетливых, устойчивых экстравертов, имеют повышенную склонность к участию в деятельности, связанной с буллингом.**



○ 3. ***Множественный стресс.***

- Лица, вовлеченные в процесс школьной травли, как правило, обременены множеством проблем. Весьма характерно для жертв буллинга:
- Плохое здоровье
- низкий социальный статус
- неудовлетворительные отношения со сверстниками
- большие семьи
- выраженное социальное неблагополучие
- низкие компенсаторные возможности семьи



- 4. ***Позиция школы.***

- выраженность и продолжительность буллинга главным образом определялась позицией школьной администрации.



Профилактика

- на первый план выходит **отношение к буллингу окружающих** и концепция ситуации в каждом конкретном случае.
- Если исходить из того, что буллинг по сути дела отражает сложный социальный процесс **создания устойчивых репутаций**, тогда для понимания причин и эволюции этого явления **недостаточно ограничиваться изучением взаимодействия между агрессорами и их жертвами**.



- Хотя физические характеристики, в частности внешность и физическая сила, безусловно, важны, но их важность часто переоценивают.
- **Любая особенность жертвы может послужить поводом для издевательств.**



- При этом жертвы часто отличаются **низкой самооценкой** и склонны полагать, что заслужили свои страдания.
- Играет роль раннего научения, раннего опыта, в частности - **толерантности к агрессивному поведению**



КОНЦЕПЦИЯ ВМЕШАТЕЛЬСТВА

ПОДГОТОВКА

Шаг 1. Если вы считаете, что проблема буллинга заслуживает внимания, обратитесь к своим школьным коллегам и поставьте этот вопрос на общешкольное обсуждение.



- *Шаг 2.* Расставьте приоритеты: в настоящее время в школе происходит множество разных событий; готовы ли вы заниматься именно проблемой школьной травли?



- *Шаг 3.* Поразмышляйте на тему, как в школе обстоит дело с другими сходными проблемами, принимаются ли антикризисные меры в каждом конкретном случае, или же выработкой стратегий преодоления кризиса занимаются специальные структуры.



- Шаг 4. Обдумайте, как использовать присущий вашей школе стиль решения проблем для изучения проблемы буллинга.
- Шаг 5. Если идея активного исследования проблемы встретила одобрение, заручитесь поддержкой администрации и приступайте к формированию инициативной группы, привлекайте к этому психолога, консультантов и т. д.: начинайте организованно действовать.



- В США и странах Европы все более широкое распространение получают **программы психологического просвещения**, в рамках которых детей и взрослых обучают разрешать конфликты без применения насилия.
- эффективные мероприятия в этом направлении можно проводить в **рамках учебного плана**.



ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИНГОВ

- Целесообразно проведение **тренинговых семинаров с учителями** с целью развития у них необходимых **навыков и мотивации** деятельности.
- Даже однодневный тренинг способен послужить мощным толчком к изменению при условии, что участники осваивают механизм превращения желаемого в действительное, составляя план своих действий.



- **Особенно заметен эффект от занятий, если педагог дает по окончании семинара публичное **обещание предпринять практические шаги** к исправлению ситуации, при этом желательно сразу же договориться о продолжительности перспективного наблюдения и **дате контрольной встречи.****



МЕТОД КЕТТИ ПИТТ (США)

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ МАТЕМАТИКИ

- Каждую неделю раздаются листочки, на которых дети пишут имена четырех человек, с которыми они хотели бы сидеть за одной партой
- Имя самого лучшего ученика на этой неделе



- Учитель оценивает:
- Кого дети не упомянули?
- Кто не попал в список лучших?
- У кого на прошлой неделе было много друзей, а на этой ни одного?
- Метод наглядно показывает кто из детей одинок, кто является «группой риска»



ПСИХОЛОГУ, РАБОТАЮЩЕМУ С ПРОБЛЕМОЙ БУЛЛИНГА, НЕРЕДКО ПРИХОДИТСЯ ПРОИЗВОДИТЬ КОРРЕКЦИЮ ДЕЗАДАПТИВНЫХ МЕНТАЛЬНЫХ УСТАНОВОК У РОДИТЕЛЕЙ, ДЕТЕЙ И ПЕДАГОГОВ

- Правило №1
- **«Не выноси сор из избы»**
- Одна из самых распространенных дезадаптивных реакций – попытка скрыть любую негативную информацию о происшествиях и конфликтах



- **Правило №2. «Нет дыма без огня».**
- Утверждение, что если кого-то травят, то значит жертва сама сделала что-то неправильно.
- Представляет собой способ психологической защиты от страха и беспомощности. Человеку трудно примириться с тем, что никто (в том числе и он сам) не застрахован от несчастья.



- **Правило №3. «Насилие – приемлемый способ воспитания и контроля».**
- **Дезадаптивные установки:**
- «меня били – и ничего»
- «меня тоже травили»
- «травля была всегда»
- **Правило №4.**
- **«не проси».**
- Установка, связанная с тем, что просьба о помощи – воспринимается как признак слабости



МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ГРУППОВОЙ АГРЕССИИ

- Агрессия у детей и подростков – поведение, направленное на причинение кого-либо психологического или физического вреда, ущерба или уничтожение кого-либо.

Классификация агрессии (по механизму формирования):

- Реактивная-реакция на фрустрацию
- Враждебная – осознанное, целенаправленное причинение вреда
- Инструментальная - средство достижения эмоционально-нейтральной цели



- В норме агрессия у детей с трех лет носит в большей степени **вербальный «психологический»** характер и в меньшей степени – физический
- Период **среднего детства** – агрессия из **незамедлительной реакции** нападения превращается в **преднамеренную и символическую**
- Подростковый возраст – **доминируют вербальные формы**: гнев, сарказм, брань, унижение и высмеивание; за вспышками гнева часто следует плохое настроение (Ч. Венар, П. Кериг, 2004)



- Дети в предпододростковом и пододростковом возрасте проходят стадию освоения принадлежности группе.
- Им надо научиться быть членом группы, «своим среди своих», освоить групповую иерархию, научиться быть полезным группе, соблюдать групповые нормы и правила.



- Позже, в подростковом и юношеском возрасте, придет время учиться и противостоять группе, отстаивать свою индивидуальность, сопротивляться давлению, **но в начальной и средней школе детям важнее быть принятыми в «своей стае», полностью ощущать принадлежность.**
- Это возраст **групповой лояльности** и **групповой сплоченности**



- школьный класс как группа имеет характерные особенности
- Это группа, созданная «сверху»: дети не выбирали быть друг с другом, их так распределили при поступлении в школу



- Класс- это группа, в большинстве случаев не имеющая общей позитивной цели.
- Каждый учится сам за себя, чаще всего нет занятия, которым весь класс мог бы заниматься, вместе координируя усилия и договариваясь о распределении ролей.



- Там, где дети собираются в группу **добровольно** и где они объединены общей увлекательной деятельностью, групповая **динамика будет позитивной**, даже конкуренции и конфликты в такой группе скорее будут работать на общий успех (театральные студии, кружки робототехники, секции туризма и т.д.)



- Группа без общей позитивной цели – неизбежно будет испытывать испытывать внутренний конфликт: есть потребность в сплоченности, а повода для сплочения нет.
- Рано или поздно такая группа **«откроет» для себя травлю.**



- Будет использоваться способ сплочения ПРОТИВ кого-то, и тогда можно будет почувствовать единство, принадлежность, чего и требуют задачи возраста.
- Участников в процессе травли охватывают особое упоение, удасть, веселье, эйфория.
- Потому что теперь они – вместе, единое целое, а следовательно с ними все в порядке (можно сформировать ощущение, что ты «хороший» «нормальный» и «классный»).



- Однажды испытав это чувство, детям хочется повторить его снова и снова.
- Противостоять травле трудно: вдруг ты перестанешь быть «правильным» членом группы и станешь изгоем.
- Чем больше ребенок неуверен в себе, чем больше зависит от оценки окружающих, тем более вероятно, что он будет активно участвовать в травле в роли «массовки».



- Таким образом, травля – проблема группы, проявление групповой динамики.
- Детские коллективы оказываются перед ней беззащитны, если нет взрослого, который руководит психологической атмосферой в группе
- К сожалению, педагоги часто считают атмосферу в классе не своим делом, или просто не знают как изменить ситуацию



- Нередко бывает, что учитель сам провоцирует травлю, не осознавая этого.
- Кому-то это кажется очень хорошим способом управлять детским коллективом.
- Кто-то просто не задумывается о том, какие последствия может иметь критика ребенка при всем классе, противопоставление «успешных всех» одному-двух, «тянущих класс назад, всех задерживающих».



- Если учителю несимпатичен ученик, он может вербально и невербально показывать это.
- Дети в начальной школе обычно очень лояльны учителю, они будут с готовностью подхватывать его отношение и «ставить на место» того, кого учитель представил как «не такого, как все».
- Начальная школа - период формирования установок, связанных с травлей



ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ

- Ошибка №1: Ждать, что само пройдет

- У детей до подросткового возраста – самостоятельно такие проблемы не разрешаются



- В подростковом возрасте появляется шанс, что в группе найдутся достаточно авторитетные дети, которые вдруг увидят эту ситуацию не как привычную игру, а как жестокость и недостойное поведение и решатся заявить о своем видении.
- Это может если не полностью прекратить, то сильно уменьшить травлю.



- До примерно 12 лет детям **сложно опираться на собственные моральные ориентиры** и тем более **идти против группового давления**
- Если взрослые не занимаются атмосферой в детской группе, травля сама по себе не прекратится



- Ошибка №2: Искать причины и объяснения
- потребность возраста
- давление закрытой системы
- личные особенности детей
- недостаток опыта у педагогов
- фоновая агрессия в обществе.
- Множество вполне объективно существующих причин **не делают травлю приемлимой**



- Можно долго искать причины и факторы, вызывающие буллинг, но нельзя делать **это вместо помощи тем, кто страдает уже сегодня.**
- Травля в конкретном классе, от которой страдают конкретные дети – **это вопрос морали и прав человека.**
- Необходимо принять установку, что издевательство **недопустимо.**
- Никакие особенности школы, общества, семей и детей не могут **служить оправданием травли.**



- Если у взрослых такие **установки не сформированы**, то работа с травлей будет нерезультативна
- Взрослый будет **неэффективно действовать**, рассуждая о том, какие дети, какие родители, какое общество, приводить примеры, чем дети, которых (или которые) травят, отличаются от других детей в классе и констатировать свое бессилие «Ну, они такие, что я могу поделать!».
- По сути это является **поддержанием травли**, ведь в ее основе как раз лежит этот прием: объявить кого-либо «не таким» и на этом основании выдать себе индульгенцию на насилие.



- Задача взрослых обеспечить **безопасность каждого ученика в школе**
- для этого нужно повлиять на конкретное **поведение** конкретной группы детей



- Ошибка №3: Путать травлю и непопулярность
- Популярность – это вопрос психологический
- Групповое насилие – это вопрос нарушения прав ребенка
- Педагоги, сводящие все к непопулярности, часто искренне стараются исправить дело. Они обращают внимание группы на достоинства жертвы, пытаются повысить ее рейтинг особыми поручениями и т. д.
- Это эффективно при одном условии: травля как насилие уже прекращена.



- Если нет – любые достоинства жертвы в глазах группы, захваченной азартом травли, будут мгновенно превращены в недостатки
- В атмосфере насилия не пробьются ростки интереса и уважения
- Дети, которые стали успешны и известны благодаря спортивным победам, роли в кино или каким-то еще достижениям, также нередко подвергались школьной травле.



- Ошибка№4: Считать травлю проблемой только жертвы
- явственно страдает именно жертва.
- те, кто травит, могут выглядеть благополучными
- однако важно понимать, что страдают в результате все.



- Страдает жертва, получившая опыт унижения, отвержения и незащищенности, травму самооценки, а то и нарушения эмоционального развития из-за долгого и сильного стресса.
- Страдают свидетели, те, кто стоял в стороне и делал вид, что ничего особенного не происходит, и в это самое время получал опыт бессилия перед властью толпы и стыда за свое слабодушие, поскольку не решился вступить и поддерживал травлю из страха самому оказаться жертвой.



- Страдают преследователи, получая **опыт безнаказанности, иллюзию своей силы и правоты.**
- Этот опыт приводит к **огрублению чувств**, отрезанию возможностей для тонких и близких отношений, в конечном итоге – к **деструктивным, асоциальным чертам личности.**



- Для преследователей эта победа нередко оборачивается одиночеством и положением **изгоя во взрослом коллективе**, где никто уже не станет бояться такого «булли»
- Опыт травли негативен для группы в целом, для ее эффективности, способности справляться с трудностями
- Насилие –лишает группу энергии



ПАМЯТКА ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

- Важно доносить до родителей
- **если травят не вашего ребенка** – не думайте, что у вас нет повода для беспокойства
- тлеющая подолгу травля всегда прорывается вспышками **настоящего насилия**
- абсолютно любой – в том числе и ваш – ребенок может оказаться «назначен» группой исполнить ее волю и «дать ему как следует».
- он сам потом не сможет объяснить, почему сделал то, что ему вовсе не свойственно
- либо **доведенная до отчаяния жертва** даст отпор, и совершит акт насилия



- Ошибка №5: Считать травлю проблемой личностей, а не группы
- Это подход проявляется в установке: «все дело в том, что они такие»
- Чаще всего приходится слышать, что жертва — «не такая» (причем неважно, в негативном ключе: глупая, некрасивая, конфликтная или в позитивном: одаренная, нестандартная, «индиго» и т. д.).



- Причина травли – не в особенностях жертвы, а в особенностях группы.
- Один и тот же ребенок может быть изгоем в одной группе и своим в другой
- Ребенок может перестать быть изгоем в той же группе за самый короткий срок



- Так же не имеет смысла сводить причину травли лишь к качествам тех, кто травит.
- Роль инициаторов травли часто берут на себя дети не самые благополучные внутренне.
- Но одних только их качеств недостаточно
- Часто самые отъявленные травители, случайно оказавшись с жертвой вдвоем, мирно с ней общаются



- **Работать необходимо с группой в целом**
- обсуждать происходящее
- устанавливать новые правила
- только в этом контексте могут быть полезны разговоры с жертвой и обидчиками.



- Одна из основных задач возраста в конце начальной и средней школе – разобраться в правилах общежития, научиться жить в социуме.
- **правила должны задавать взрослые**
- Оказывать психологическую помощь пострадавшим необходимо, но это работа в ситуации актуальной травмы невозможна, необходимо сначала прекратить травмирующее воздействие.



- Ошибка №6: Давить на жалость
- Попытаться объяснить агрессорам, как жертве плохо и призывать посочувствовать.
- Обычно агрессоры потому и травят, что очень хорошо знают, каково жертве, и боятся оказаться на ее месте (скорее всего, уже там бывали в своей семье или в другой группе).



- Для жертвы публичное внимание к ее страданиям обидит, унизит или подкрепит ее беспомощность или ярость.
- Гораздо важнее «сломать игру», перевести **фокус внимания с жертвы на правила игры**, на неприглядность и недопустимость агрессии.



- Логика травли состоит в том, что фокус общего негативного внимания обращен на жертву
- Поэтому **любые разговоры о жертве подкрепляют травлю**
- Задача –перевести луч прожектора на саму травлю как явление, сделать мишенью насилие как таковое.



- Ошибка №7: Принимать правила игры
- При этом ситуация травли сдвигает «точку нормы». Через какое-то время всем кажется, **что так и надо, «таких» и надо травить, а как же иначе** – ведь они «такие».
- **Если не конфронтировать** с самой идеей травли, ничего не получится.



- Любая ситуация насилия провоцирует выбор: либо **«меня бьют, потому что я слабый и всегда будут бить»**, либо **«меня бить не будут, потому что я сильный и бить буду я»**.
- При всей кажущейся разнице **обе эти позиции сходны**
- Обе базируются на одном и том же убеждении о том, как устроен мир. А именно: **«сильный бьет слабого»**.



- И часто взрослые, пытаясь помочь, на самом деле подкрепляют эту картину мира.
- Например, когда говорят пострадавшему: «подумай, в чем ты сам мог бы измениться», или «дай ему, чтоб неповадно было».



- По сути, ребенку сообщают вот что: «Мир устроен так, что **в нем правит сила, и другого мира у нас для тебя нет**»
- Ты можешь **капитулировать перед насилием**, предать себя и измениться так, как от тебя требуют («научись ладить с ребятами!»).
- Им виднее, каким ты должен быть, они сильны, а значит – правы.
- Или можешь **наплевать на собственную безопасность** («не бойся! дай отпор!») и озвереть, тогда тебя не тронут.
- Еще вариант: **отрезать от себя чувства** («не обращай **внимания!**») и научиться изображать лицом не то, что происходит внутри.



- По сути, взрослый во всех этих случаях солидаризируется с травлей как явлением и оставляет ребенка один на один с ней.
- Ребенок за всеми этими «Учись налаживать отношения» или «Дай сдачи» слышит:
- «Тебя никто не защитит, даже не надейся. Справляйся сам, как знаешь»



- Поэтому нужно идти на конфронтацию, но не конфронтацию с конкретными детьми, а **конфронтацию с правилами игры** по которым сильный имеет право бить слабого.
- Буллинг - то, чего не должно быть.
- Буллинг – это то, что нельзя оправдывать.
- Буллинг - это то, от чего любой ребенок должен быть защищен.



ЭТАПЫ РАБОТЫ С БУЛЛИНГОМ

- **1. Присвоение проблемы**
- Травля – болезнь группы, значит, работать с ней должен тот человек, который общается с группой и руководит ей, кто может задавать правила игры.
- Весь педагогический коллектив должен иметь общий взгляд на проблему травли и всем должны быть известны алгоритмы согласованных действий в случае, когда кто-то заметил в одном из классов травлю.



- Чем более единую, согласованную профессиональную реакцию взрослых получает детская группа, тем быстрее разрешается проблема.
- Чтобы победить зарождающуюся травлю, иногда достаточно пяти минут, запущенные случаи могут отравлять жизнь в классе на протяжении многих лет.



- Психолог может помочь учителю исправить плохие правила жизни в этой группе: разработать вместе стратегию действий, обсудить, что получается, да и просто поддержать педагога в процессе работы.
- При этом стоит работать с теми взрослыми, кто готов **взять ответственность.**



- Психолог может также индивидуально работать с детьми: эмоционально поддержать **пострадавших** и помочь им осмыслить болезненный опыт, чтобы не тащить его в дальнейшую жизнь; работать с **агрессорами**, искать причины их поведения, работать с их семейной ситуацией.
- Он может **после преодоления травмы** провести с детьми занятия **для сплачивания группы**. Но все это будет полезно только после или одновременно с изменением с работой с группой, которую проводит педагог.



2. НАЗВАТЬ ЯВЛЕНИЕ ПРАВИЛЬНО

- Избегать неправильных обозначений, таких как «не ладится с одноклассниками, дети его (ее) не принимают».
- Когда ребенка намеренно доводят до слез, согласованно и систематически дразнят, когда отбирают, прячут, портят его вещи, когда его толкают, щипают, бьют, обзывают, подчеркнуто игнорируют – использовать слово «травля» или буллинг.



- Не менее важно назвать явление самим детям. Дети часто не осознают, что именно делают, они это могут обозначать как: «мы так играем» или «мы его не любим».
- Описывая ситуацию с точки зрения жертвы, важно не давить на жалость.
- Ни в коем случае не «представляете, как ему плохо, как он несчастен?».



3. ДАТЬ ОДНОЗНАЧНУЮ ОЦЕНКУ ТРАВЛЕ

4. ОБСУЖДАТЬ ТРАВЛЮ КАК ПРОБЛЕМУ ГРУППЫ

- Не полезно спорить о фактах.
- Нужно дать понять, что вы знаете, что происходит, что не намерены с этим мириться и обозначить травлю как болезнь группы.



5. АКТИВИЗИРОВАТЬ МОРАЛЬНОЕ ЧУВСТВО И СФОРМУЛИРОВАТЬ ВЫБОР

- Результат не будет прочным, если дети просто примут к сведению формальные требования учителя.
- Задача – вывести их из «стайного» азарта в осознанную позицию, включить моральную оценку происходящего.



- **6. Сформулировать позитивные правила жизни в группе и заключить контракт**
- Ошибкой было бы остановиться на том, чтобы запретить детям прежние способы реагировать и вести себя и не предоставить других, так провоцируется стресс, растерянность и возвращение к старому.
- Момент, когда прежняя, «плохая» групповая динамика прервана, раскрутка ее губительной спирали прекращена, – самый подходящий, чтобы запустить динамику новую. И это важно делать вместе.



- Достаточно просто вместе с детьми сформулировать **правила жизни в группе**.
- Например: «У нас никто не выясняет отношения кулаками. У нас не оскорбляют друг друга. У нас не смотрят спокойно, как над кем-то издеваются – это немедленно прекращают».
- Правила выписываются на большом листе и за них все **голосуют**. Еще лучше – чтобы каждый **поставил подпись**, что обязуется их выполнять.
- Этот прием называется **«заключение контракта»**, он прекрасно работает в терапевтических и тренинговых группах для взрослых, и с детьми тоже вполне эффективен.
- Если правила кто-то нарушает, ему могут просто молча указать на плакат **с его собственной подписью**.

7. ПОДДЕРЖКА ПОЗИТИВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

- Очень важно чтобы взрослый, который взялся решать проблему травли, не бросал это дело.
- Он должен регулярно спрашивать, как дела, что удается, что трудно, чем помочь. Можно сделать **«счетчик травли»**, какой-нибудь **сосуд или доску**, куда каждый, кому сегодня досталось или кто видел что-то, что было похоже на насилие, может положить камешек или воткнуть кнопку. По количеству камешков определяется, **хороший ли сегодня был день**, лучше ли на этой неделе, чем на прошлой и т.д.



- Суть в том, что группа постоянно получает заинтересованный интерес от авторитетного взрослого и по-прежнему считает победу над травлей своим общим делом.



8. ГАРМОНИЗИРОВАТЬ ИЕРАРХИЮ

- Добиваться того, чтобы каждый имел признание в чем-то своем, мог предъявить себя группе, быть полезным и ценным в ней.
- Праздники, конкурсы, смотры талантов, походы, экспедиции, игры на командообразование
- Чем дольше группе предстоит прожить в этом составе, тем этот этап важнее.



- Признак гармоничной групповой иерархии – **отсутствие жестко закрепленных ролей «лидеров» и «массовки»**, гибкое перетекание ролей: в этой ситуации лидером становится тот, в той – другой.
- Один лучше всех рисует, другой шутит, третий забивает голы, четвертый придумывает игры.
- Чем больше разнообразной и осмысленной деятельности, тем здоровее группа.



- У уверенного в себе взрослого с осознанной собственной моральной позицией, имеющего хороший контакт с детьми, работа с буллингом может занять несколько минут
- Если ситуация уже существует давно и запущена, понадобится больше внимания и усилий, возможно, понадобятся новые знания или помощь коллег



- Все зависит от **позиции взрослых.**
- От того, какие правила приняты в школе и классе
- Если коллектив школы решает, что травля неприемлема, **он обязательно с ней справится**

