**Как остановить травлю в школе**

Буллинг, или моббинг, или попросту травля, - это физические или социальные негативные действия, производящиеся систематически на протяжении длительного времени одним или несколькими лицами и направленные против того, кто не имеет возможности защитить себя в актуальной ситуации.

Как бы ни называлось это явление, обозначает оно одно – детскую жестокость. Проблема насилия в детских коллективах уже очень давно тревожит специалистов многих стран мира.

Заметное звучание проблема буллинга приобретает в подростковом возрасте в силу сложности и противоречивости особенностей растущих детей, внутренних и внешних условий их развития. Именно это время, усвоив определенные паттерны поведения, например поведение «жертвы», подросток может следовать им всю последующую жизнь. При этом ситуация буллинга негативно влияет не только на «жертв», но и на «агрессоров», так как если проявление агрессии оказывается эффективным, то это может закрепиться в качестве стиля поведения в будущем.

Жертвой буллинга может стать любой ребенок, но обычно для этого выбирают того, кто слабее или чем-то отличается от других. Чаще всего жертвами насилия становятся дети, имеющие:

- **физические недостатки.** Детей с физическими недостатками – носящих очки, имеющих сниженный слух или нарушения движений, то есть тех, кто не может дать адекватный отпор, обижают гораздо чаще, чем остальных;

**- особенности поведения.** Мишенью для насмешек и агрессии становятся замкнутые дети или дети с импульсивным поведением. Гиперактивные дети нередко бывают слишком назойливыми и при это более наивными и непосредственными, чем их сверстники. Они слишком глубоко проникают в личное пространство других детей и взрослых: влезают в чужие разговоры, игры, навязывают свое мнение, нетерпеливы в ожидании своей очереди в игре и т.д. По этим причинам они часто вызывают раздражение и получают «ответный удар». Гиперактивные дети могут быть как жертвами, так и насильниками, а нередко и теми, и другими одновременно;

**- особенности внешности.** Все то, что выделяет ребенка по внешнему виду из общей массы, может стать объектом для насмешек: рыжие волосы, веснушки, оттопыренные уши, кривые ноги, особенная форма головы, вес тела и т.д.;

**- плохие социальные навыки.** Есть дети, у которых не выработана психологическая защита от вербального и физического насилия по причине н**е**достаточного опыта общения и самовыражения. По сравнению с детьми, у которых социальные навыки развиты в соответствии с их возрастом, дети с неразвитыми социальными навыками легче принимают роль жертвы. Такой ребенок смиряется с ситуацией как с неизбежностью, часто даже внутренне находит оправдание насильнику: «Ну, значит, я такой, стою этого, заслужил это»;

**- страх перед школой.** Он чаще возникает у тех, кто идет в школу с отрицательными социальными ожиданиями в отношении нее. Иногда этот страх индуцируется от родителей, у которых тоже были проблемы в школьном возрасте. Пусковым механизмом возникновения страха могут стать рассказы о злой учительнице и плохих оценках. Ребенок, проявляющий неуверенность и страх перед школой, легче станет объектом для издевок одноклассников;

**- отсутствие опыта жизни в коллективе (домашние дети).** Дети, не имеющие опыта взаимодействия в детском коллективе до школы, могут не обладать навыками, позволяющими справляться с проблемами в общении;

**- болезни.** Существует масса расстройств, которые вызывают насмешки и издевательства сверстников: эпилепсия, тики и гиперкинезы, заикание, энурез, дисграфия, дислексия и др.;

 **- низкий интеллект и трудности в обучении.** Следствием слабых способностей является низкая обучаемость ребенка. Плохая успеваемость формирует низкую самооценка, которая может способствовать в одном случае формированию роли жертвы, а в другом – насильственному поведению как варианту компенсации.

Таким образом, буллингом можно считать умышленное длительное (повторяющееся) физическое или психологическое насилие над индивидом со стороны лица или группы, имеющих определенные преимущества (физические, психологические, административные). Их действия не носят характер самозащиты, насилие происходит преимущественно в организованных коллективах с определенной личной целью (например, стремление заслужить авторитет у некоторых лиц).

Основные виды буллинга:

1. **Эмоциональное насилие,** которое вызывает у жертвы эмоциональное напряжение, унижает его и снижает самооценку. Это насмешки, присвоение кличек, оскорбления, высмеивания, унижение в присутствии других детей, использование анонимных телефонных звонков. С другой стороны, это может быть отторжение, изоляция, отказ от общения с жертвой. Это может сопровождаться распространением записок, нашептыванием оскорблений, унизительными надписями на доске и в общественных местах. С ребенком отказываются играть, заниматься, не хотят сидеть за одной партой, не приглашают на дни рождения.
2. **Физическое насилие** подразумевает применение физической силы по отношению к ребенку, в результате чего возможно нанесение физической травмы. К данному виду насилия относятся избиение, нанесение удара, шлепки, подзатыльники. В крайних 1мальчиков. Обычно физическое и эмоциональное насилие сопутствуют друг другу.
3. **Сексуальное насилие, или совращение, -** использование ребенка взрослым или другим ребенком для удовлетворения сексуальных потребностей.
4. **Экономическое насилие** предполагает использование денег для контролирования другого лица. В этом случае от жертвы требуют денег и угрожают, если их не отдают немедленно. Могут вымогаться также завтраки, талоны или деньги на обед. Жертву могут принуждать к воровству имущества – такая тактика используется для возложения вины исключительно на жертву.

Сейчас появилась новая разновидность школьного буллинга – кибербуллинг, при котором жертва получает оскорбления на свой электронный адрес или в социальных сетях.

Чаще всего жертвы буллинга молчат о том, что над ними издеваются. Распознать его можно по поведению и настроению ребенка. Жертва, как правило, ощущает свою беззащитность и угнетенность перед обидчиком. Это ведет к чувству постоянной опасности, страху перед всем и вся, неуверенности и, как следствие, к утрате уважения к себе и веры в собственные силы. Другими словами, ребенок-жертва становится действительно беззащитной перед нападками хулиганов. Крайне жестокий буллинг может подтолкнуть жертву на сведение счетов с жизнью. В связи с этим окружающим близким людям необходимо проявлять предельное внимание даже к незначительному изменению в поведении ребенка.

Для подростков, ставших жертвами буллинга, характерно следующее:

- притворяются больными, чтобы избежать похода в школу;

- боятся одни идти в школу и домой, просят проводить их на уроки, опаздывают;

- поведение и темперамент меняются;

- явные симптомы страха, заключающиеся в нарушениях сна и аппетита, ночном крике, энурезе, заикании и нервном тике, нелюдимости и скрытности;

- частые просьбы дать денег, воровство;

- снижение качества учебы, потеря интереса к любимым занятиям;

- постоянные ссадины, синяки и другие травмы;

- молчаливость, нежелание идти на разговор;

- суицидальные намерения и как крайняя степень – суицид.

Указанные симптомы не всегда указывают на то, что ребенок стал жертвой буллинга. Между тем, если данные симптомы отмечаются постоянно, то стоит заподозрить неладное и провести исследование для установления причин, вызвавших изменения в поведении ребенка.

Специальных диагностических методик для выявления буллинга нет. Хорошим диагностическим средством может быть социометрическое исследование. Можно самостоятельно составить анкеты, однако нужно быть очень аккуратным в формулировках, чтобы не спровоцировать ребят на буллинг, опробацию новых его форм.

По мнению Эрлинга Руланна – норвежского автора антибуллинговых программ - основные методы предотвращения буллинга (здесь и далее приводятся материалы из его книги «Как остановить травлю в школе»):

1. Организация эффективного классного руководства, которое само по себе предотвращает буллинг. Взрослые должны пользоваться авторитетом у ребят.
2. Когнитивные и социальные тренинговые программы, включающие работу с литературой, просмотр фильмов, ролевые игры, театрализованные постановки, написание сочинений, беседы.
3. Установление школьных правил. В школе должны быть правила, подчиняться которым следует всем.
4. Организация дежурств учителей на переменах, встреча детей утром перед уроками в холле помогают усилить контроль за учениками и снизить беспокойство тревожных детей. Дети должны знать, где на переменах стоят учителя на случай, если им понадобится помощь.
5. Работа с семьей.
6. Сопровождение обучающихся, пришедших из других образовательных учреждений.

При выявлении буллинга необходимо оперативное вмешательство. Во-первых, необходимо решить актуальную проблему. Во-вторых, эффективное вмешательство в конкретную ситуацию оказывает сильное профилактическое воздействие на атмосферу в школе в целом.

Когда учитель или кто-либо другой замечает, что происходит нечто неподобающее, важно именно в тот момент вмешаться и подчеркнуть недопустимость такого поведения. Действенный способ – включиться в ситуацию и обратиться к каждому преследователю. О произошедшей ситуации необходимо сообщить, в зависимости от степени серьезности произошедшего, классному руководителю, директору, родителю. В любом случае ученики должны понимать, что ситуация контролируется.

В ходе классического буллинга действия преследователей постепенно начинают казаться привычными, закрепляются, становятся своего рода ритуалом. Преследователи и одноклассники начинают смотреть на происходящее как на само собой разумеющееся. В тяжелых ситуациях то же происходит и с жертвой. Классический буллинг предполагает наличие двух основных категорий действующих лиц – жертвы и преследователя (одного или нескольких). Кроме того, есть и другие – соученики (наблюдатели) и родители. Предлагаемые ниже методы всегда включают работу с жертвой и преследователями и почти всегда – работу с родителями. Беседы с вовлеченными учениками и родителями следует проводить учителю, который несет основную ответственность за учащихся, если этот учитель пользуется доверием. Если по какой-то причине это не так, вопросом должен заняться кто-нибудь другой – учитель, психолог, социальный педагог или иной сотрудник школы, имеющий непосредственное отношение к учащимся.

 Перед началом работы с преследователями необходимо поговорить с жертвой. Это нужно сделать, прежде всего, потому, что ученик начнет волноваться, если не будет точно знать, что происходит. В то же время разговор с жертвой дает полезную информацию. Беседа должна проводиться деликатно и тактично. Для разговора необходимо выбрать отдельное помещение, куда никто не сможет войти, и время, когда другие учащиеся не обратят внимания на отсутствие этого ученика.

Беседу необходимо начать с констатации того факта, что ученик подвергается травле, и сообщить, что учитель и школа этого не приемлют. Это лучше, чем «ходить вокруг да около». Если беседа начинается с того, что учитель констатирует факт травли и выказывает однозначную поддержку, то ученик, как правило, расслабляется и становится более открытым. Однако не следует давить на него и вытягивать информацию. После этого необходимо заверить ученика, что его проинформируют о том, что будет предпринято. Это важно, поскольку он наверняка будет нервничать по поводу того, как развивается ситуация. Однако не следует говорить ученику, что с ним будет согласовываться каждый шаг. Надо дать ему понять, что ситуация находится под контролем, договорившись с ним о следующей беседе, которую следует провести через неделю или раньше. Нужно назначить день, время и место ее проведения. Стоит еще раз сказать, что школа не потерпит буллинг и что родители ученика будут проинформированы незамедлительно. Последнее должно быть сделано в подавляющем большинстве случаев, если родители еще не в курсе событий. Исключение может быть сделано тогда, когда отношения в семье у ученика неблагополучные.

Обычно учитель проводит еще одну беседу с жертвой до разговора с преследователями. Во время второй беседы жертва часто охотнее идет на контакт. Вообще, чтобы создать основу доверия для дальнейшей работы, лучше провести две-три беседы с жертвой. В беседе, предшествующей разговору с преследователями, учителю необходимо проинформировать жертву о том, когда этот разговор состоится, но преследователи и остальные ученики не должны узнать о предстоящей беседе. Это очень важно, поскольку некоторые жертвы думают, что могут купить расположение преследователей тем, что раскроют им планы. Контакт с жертвой должен сохраняться и во время работы с преследователями: необходимо беседовать с учеником, информировать и поддерживать его.

Если в буллинге участвуют несколько человек, очень важно проводить первый разговор не со всеми сразу, а с каждым в отдельности. Группа дает защиту. Проводить беседу с преследователями надо одну за другой, чтобы у них не было возможности общаться друг с другом. Индивидуальная беседа должна быть короткой, затем проводится общая беседа. Все это происходит во время одного урока – нужно договориться с учителями, в классах которых находятся учащиеся.

Во время беседы учитель должен быть твердым, но не враждебным, поддерживать зрительный контакт с учеником. Учитель должен занять однозначную позицию – он констатирует, что совершается травля ученика, и что данный ученик участвует в ней. Более ошибочный ход – спрашивать у ученика, участвует ли он в травле, рассчитывая получить признание. Действуя так, учитель сам себя загоняет в ситуацию, в которой ему придется защищаться, и становится зависимым от ответа ученика, который, скорее всего, будет отрицательным. После констатации факта буллинга необходимо дать возможность высказаться ученику: «Тебе есть что сказать?»

Этот вопрос дает возможность ученику высказаться. Некоторые преследователи в ответ признаются, но обычно этого не происходит. Скорее всего, ученик попытается выкрутиться, отрицая все, или сказав, что жертва сама во всем виновата. Очень важно не дать себя втянуть в дискуссию или препирательства. В этом случае можно будет считать, что дело проиграно. Учителю следует, спокойно глядя на ученика, подождать, пока он закончит говорить. А далее спокойно заявить о том, что факт травли известен от «многих учителей», что директор тоже поставлен в известность. Необходимо подчеркнуть, что больше это не должно повториться. Однако тон обращения должен быть не враждебным, а скорее озабоченным.

Автор предлагает задавать каждому из преследователей по отдельности вопросы: «Видел ли ты когда-нибудь, чтобы кто-то плохо относился к жертве? Не надо называть имен. Ты сможешь помешать этому, если это еще раз произойдет?»

Итак, согласно этой процедуре сначала указывают на факт буллинга каждому отдельному преследователю и, по возможности, создают платформу для сотрудничества. Сразу вслед за этим, пока преследователи не пообщались друг с другом, проводится общая беседа.

Во время общей беседы учитель руководит ими, направляет и закрепляет обязательства между ними. Важно, чтобы учитель коротко подвел итоги каждой отдельной беседы, поскольку в этот момент ученики не уверены друг в друге. Если это не будет сделано, преследователи могут начать противиться разговору, потому что каждый будет думать, что остальные ждут от него именно этого. Поэтому учитель коротко пересказывает содержание каждой индивидуальной беседы и подводит итог: «Важно, чтобы вы сами прекратили травлю». Также он выражает уверенность, что, если кто-то другой будет плохо обращаться с жертвой, эти ребята смогут прекратить травлю. После этого учитель предупреждает, что о разговоре будут оповещены родители преследователей и назначает следующую встречу. У учеников следует спросить, что они скажут одноклассникам, когда те узнают, что произошло. Это помогает ребята подготовиться к вопросам, которые обязательно зададут в классе.

Во время следующей беседы учитель говорит о том, что разговаривал с родителями учеников, кратко резюмирует эти беседы. Он спрашивает о том, обсуждали ли ученики эту тему дома, говорит об этом. Ученики должны понимать, что в школе контролируют ситуацию.

По мнению автора, беседа с каждым из преследователей, общая беседа, разговор с родителями в подавляющем большинстве случаев пресекают буллинг.

Кроме того, обязательно должна состояться встреча преследователей с жертвой. Цель такой встречи – дать сторонам возможность объясниться друг с другом в присутствии учителя. Беседа должна быть основательно подготовлена, и это можно сделать в ходе последних бесед с жертвой и с преследователями. Важно, чтобы обе стороны знали о цели беседы и были в курсе того, о чем пойдет речь. Главное, о чем следует позаботиться, проводя подготовительную работу, - чтобы во время общей беседы никто не бросался обвинениями.

Во время разговора с родителями жертвы представитель школы не должен никак комментировать преследователей, нужно просто констатировать, что информация принята к сведению и работа ведется. Кроме того, родителям стоит сказать, что им не следует ничего предпринимать по отношению к тем, кого они считают преследователями, а дожидаться сообщений от школы. Родителям также можно рекомендовать, чтобы они строили свое общение с ребенком так, чтобы он чувствовал, что его понимают и поддерживают. Родители должны обязательно рассказать ребенку, что они были в школе. Далее родителей держат в курсе происходящих дел (по телефону).

Также необходимо провести беседу с родителями преследователей (кроме отдельных случаев). Если представитель школы будет вести себя тактично, родители подойдут к делу конструктивно. Возможно, лучше пообщаться с родителями до того, как ребенок придет домой и изложит свою версию случившегося. Беседу можно провести со всеми родителями преследователей вместе или отдельно, об этом стоит спросить у самих родителей. Необходимо заручиться поддержкой родителей в решении данного вопроса.

После бесед с жертвой и преследователями логично провести беседу со всем классом. Когда преследователей по одному забирают для беседы с урока, одноклассники обращают на это внимание. Так и задумано, и делается это для того, чтобы дать детям четкий сигнал. Беседа со всем классом может быть очень полезной. Учитель информирует класс о происходящем, называет вовлеченных учеников, сообщает о том, что сделано и какие договоренности достигнуты. Можно предоставить несколько слов преследователям и жертве. Возможно провести и обсуждение в классе, но это необязательно.

Процедура, описанная выше, включает в себя поддержку жертвы буллинга, четкие требования к преследователям и сотрудничество с родителями. Не предполагается сообщать преследователям о санкциях, которые последуют, если травля будет продолжаться. Санкции в форме серьезных разговоров и привлечения родителей применяются к ним без предупреждения. Им также известно, что школа контролирует ситуацию, и они понимают, что дальнейшее участие в травле может повлечь за собой неприятности. Таким образом, предполагается, что требование прекратить травлю сочетается с контролируемыми позитивными ожиданиями. При таком подходе, как считает автор, положительный результат достигается в большинстве случаев. Если буллинг не прекращается, важно не идти на попятную, так как это ухудшает положение жертвы, неблагоприятно скажется на преследователях и атмосфере в школе в целом. Это будет означать, что школа беспомощна и не может защитить учеников.

Если кто-то из преследователей продолжает травить других, необходимо ввести санкции. Это делается так: преследователю четко и ясно указывается на то, что травля не прекращена; затем ему говорят о том, какие последуют санкции, если буллинг не прекратится. Родителей предупреждают до введения санкций и постоянно держать в курсе дела. Идея об отчислении из школы лежит на поверхности, но едва ли является лучшим способом решения ситуации. Санкция должна восприниматься учеником как негативная мера в отношении него. Если же учитель не уверен, что ученик воспримет санкцию как нечто негативное, то эта мера не подходит. Нужно наметить не только первую санкцию, но и 2-3 последующие, так чтобы с каждой новой санкцией воздействие усиливалось. Все санкции должны быть в рамках закона и этически приемлемыми. Когда по отношению к ученику применяется первая санкция, он должен знать, что школа обладает и более серьезным арсеналом. Это может быть обязательное сопровождение на переменах ученика учителем, сопровождение ученика в школу и из школы родителями или кем-то из сотрудников. Можно на какое-то время перевести ученика в другой класс.

Положить конец буллингу – основная цель, однако многие вовлеченные в этот процесс учащиеся нуждаются и в дальнейшем сопровождении.

В первую очередь, жертва. Чаще всего жертвы испытывают одиночество, у них мало друзей или же их нет совсем. К тому же жертвы буллинга чаще других имеют психологические или психические проблемы: для них характерны тревожность, депрессия, психосоматические заболевания. Возможно, жертва была такой и до начала травли, и именно это ее спровоцировало. Однако несомненно, что буллинг, особенно длительный, способствует возникновению многих проблем, их усилению. Значительную поддержку ребенку могут оказать родители. Главное – чтобы они принимали чувства, которые возникают у ребенка. Им следует дать понять ребенку, что они готовы его выслушать, при этом не начиная слишком сильно его опекать. Важно создать такие условия, чтобы у ребенка возникли позитивные переживания и впечатления. Это может быть встреча с родственниками, общение со сверстниками, с целью получения положительного опыта общения с ними. Организация досуга для тех же целей. Со стороны учителей необходимо создать условия, при которых ребенок, ставший жертвой буллинга, мог бы отличиться и позитивно проявить себя по отношению к другим ученикам. Это повышает статус ребенка и способствует тому, что его страх отступает.

Принципиально важно четко понимать и соблюдать последовательность действий. Сначала надо пресечь травлю, и лишь затем помочь жертве решать поведенческие или психологические проблемы. Если сначала начать проводить социальный тренинг или иные мероприятия, это сообщит жертве и остальным, что она сама виновата в травле. Это деструктивно для жертвы и оказывает опасное воздействие на учеников и школьную атмосферу в целом.

В отношении преследователей также важна последовательность. Сначала им указывается недопустимость травли, четко требуется прекратить ее. Это следует сделать, даже если поведение жертвы располагает к травле, поскольку вину нельзя взваливать на жертву буллинга, четкое указание гораздо эффективнее разбирательств, переговоров и призывов к преследователям.

Такие поступки, как буллинг, не идут на пользу и преследователям, поскольку повышают риск вступить на асоциальный путь. После необходимо осуществлять надзор за преследователями, чтобы они не продолжали травлю. Некоторые преследователи могут быть непопулярны, иметь неразвитые социальные навыки, психологические проблемы. Большинство агрессивны, склонны использовать слабости других людей. Им необходимо помочь решить эти проблемы. Когда школа заботится и о преследователях, не отступая от требования прекратить травлю, это оказывает воздействие на всех учащихся, поскольку свидетельствует, что забота проявляется в отношении каждого ученика.