

Программа профилактики травли

Москва, 2023

Содержание

Пояснительная записка

стр. 3

Структура и этапы реализации программы

стр. 6

Приложения

стр. 11

Программа профилактики травли

1. Пояснительная записка.

В декабре 2023 года состоялось заседание Совета при Правительстве Российской Федерации по вопросам попечительства в социальной сфере на тему: «О сохранении психического здоровья детей и молодежи и предложениях по разработке дополнительных мер», в рамках которого были представлены результаты социологического исследования состояния психического здоровья современной молодежи, а также условий для поддержки их здоровья и активности и результаты исследования проекта «Травли НЕТ». (Процедура исследований представлена в **Приложении № 9**). Анализ результатов исследований, а также экспертные оценки результатов предопределили следующие выводы:

Психическое здоровье детей и подростков ухудшается (56% специалистов считают, что у значительной части детей и подростков есть проблемы с психическим здоровьем, 12% говорят, что такие проблемы есть у большей части детей и подростков). 28% опрошенных специалистов называют значимой причиной ухудшения психического здоровья стрессогенную среду в учебных заведениях. Среди значимых проблем специалисты психологи выделяют проблемы психологического насилия (травли). Травля – это систематическое психологическое и/или физическое агрессивное поведение группы лиц, являющихся участниками образовательного процесса, в отношении одного или нескольких лиц. Исследователи из НИУ «Высшая Школа Экономики» говорят, что одно из современных определений травли звучит так: Буллинг – это агрессивное, целенаправленное поведение, которое наносит вред другому индивиду в контексте дисбаланса власти. *(Источник: М. А. Новикова, А. А. Реан, И. А. Коновалов Буллинг в российских школах: Опыт диагностики и распространенности, половозрастных особенностей и связи со школьным климатом // Вопросы образования/Educational Studies Moscow. 2021. № с 63-90.)*

С данной проблемой, по мнению опрошенных, сталкиваются 38% обучающихся 12-13 лет, 36% обучающихся в возрасте 14-15 лет, 13% обучающихся в возрасте 10-11 лет, 10% обучающихся в возрасте 16-17 лет и 3% обучающихся в возрасте 18-19 лет.

Таким образом, проблема травли широко распространена и оказывает негативное влияние на психическое здоровье молодежи.

Тема травли широко освещается в информационном пространстве (более 65.000 комментариев, постов, упоминаний в социальных сетях; более 9.000 публикаций в электронных СМИ за 2023г). Тем не менее, работники образовательных организаций, родители (законные представители) обучающихся и сами обучающиеся не могут точно дать определение этому явлению, путают травлю и локальные конфликты,

замечают травлю поздно (когда дело доходит до физического воздействия или серьезного ущерба для психического здоровья). Только 12% обучающихся обращаются за помощью, столкнувшись с травлей; 88% стремятся решить проблему самостоятельно. 9% родителей (законных представителей), считают, что с информацией о травле нужно идти сразу к администрации, а 20% готовы идти в вышестоящие организации и правоохранительные органы. Работники образовательных организаций и родители (законные представители) обучающихся перекладывают ответственность за решение проблемы травли друг на друга, занимают обвиняющую позицию.

Следовательно, необходимо регулярное проведение просветительской работы среди всех участников образовательного процесса. В данной работе важно рассказывать о видах и признаках травли, предлагать обращаться за помощью как можно раньше, стимулировать уважительное и спокойное сотрудничество, показывать неэффективность обвинительной позиции при решении проблемы.

Следующая проблема в сфере профилактики школьной травли связана непосредственно с проведением профилактических мероприятий. Около 70% педагогических работников сообщают, что такие мероприятия проводятся, при этом лишь 30% обучающихся запоминают эти мероприятия и менее 20% родителей (законных представителей) осведомлены о них. Обучающиеся, которые запоминают сам факт проведения мероприятий, не знают, что им следует делать при травле. Так, 31% обучающихся (из числа тех 30%, кто запомнил, что мероприятия проводились) говорят, что им вообще ничего не советовали, 13% запомнили, что нужно ждать, пока обидчики переключатся на другого, 11% говорят, что нужно защищать себя физически.

Третья проблема заключается в том, что работники образовательных организаций не знают, как правильно работать с травлей и не имеют соответствующих инструкций, алгоритмов, методов и материалов (только 27% педагогических работников ответили, что умеют как фиксировать, так и решать проблему травли; 56% умеют фиксировать проблему, но испытывают сложности с ее решением). Эту проблему показывает также ежедневная работа специалистов проекта «Травли НЕТ»: на лекциях, вебинарах, через электронную почту поступают вопросы от школьных психологов, классных руководителей, социальных педагогов о том, как работать с травлей. Самостоятельно 60% специалистов проходят курсы под названием «Основы психологии», что свидетельствует о формальном подходе к повышению квалификации и отсутствию знаний о работе с травлей.

Следовательно, необходимо обучение алгоритмам и технологиям работы с травлей; причем это обучение будет полезно для всех сотрудников образовательных организаций, а не только для школьных психологов.

Таким образом, необходимо создание комплексной профилактической программы, включающей в себя целый комплекс мероприятий, последовательное внедрение которых позволит: 1) уменьшить количество случаев школьной травли, 2) сократить время от момента выявления травли до ее прекращения, 3) снизить тяжесть негативных последствий травли на психическое здоровье обучающихся, а также педагогический состав.

Анализ 11 эффективных профилактических программ, проведенный в 2020г специалистами НИУ «Высшая Школа Экономики», показал, что у всех эффективных программ есть определенный набор ключевых элементов. *(Источник: Противодействие школьному буллингу: Анализ международного опыта / Д.В. Молчанова, М.А. Новикова; НИУ «Высшая школа экономики», Институт образования. – М.: НИУ ВШЭ, 2020. – 72 с. Современная аналитика образования. №1 (31.).* А именно:

- Работа на разных уровнях взаимодействия: индивидуальном – классном – школьном – местного сообщества – и тд.
 - Вовлечение в работу всех обучающихся, а не только тех, кто непосредственно участвует в травле
 - Фокус внимания на изменение поведения и устранение ущерба, причиненного жертве вместо наказаний
 - Просветительская и психологическая работа с родителями (законными представителями), педагогическими работниками и другими участниками школьного сообщества
 - Регулярность и длительность внутришкольных мероприятий
- Кроме того, исследователи НИУ ВШЭ делают выводы о том, что:
- Необходимо разработать национальную программу противодействия школьной травле, которая будет учитывать результаты отечественных исследований последних лет.
 - Поддержка государства (в создании и продвижении программ) позволяет построить более проработанные и эффективные программ.
 - При продвижении программы важно проявлять гибкость, давая возможность школам индивидуально выбирать наиболее подходящие для своей ситуации компоненты программы – так повышается ответственность работников за свои действия.

Важно учитывать, что специалисты НИУ ВШЭ много лет занимаются изучением феномена травли, проводят научные исследования, публикуют результаты, составляют методические рекомендации.

Таким образом, проблема травли распространена широко, ее негативное влияние на психическое здоровье детей и подростков подтверждается. Для предотвращения и прекращения травли необходимы комплексные программы. Поэтому в данном

материале представлена именно комплексная программа, показавшая свою эффективность в 3 школах Москвы и Московской области в 2022-2023 учебном году.

2. Структура и этапы реализации программы

Целевая аудитория

- 1) Педагогические работники школы
- 2) Обучающиеся начальной, средней и старшей школы;
- 3) Родители (законные представители) обучающихся;
- 4) Администрация школы;

Ожидаемые результаты

Качественные:

- 1) повышение благополучия в школьной среде, улучшение школьного климата;
- 2) снижение тяжести негативных последствий травли на психическое здоровье обучающихся и педагогических работников.

Количественные:

- 1) сокращение времени от момента выявления травли до ее прекращения;
- 2) уменьшение количества случаев школьной травли.

Этапы:

Подготовительный этап

Перед реализацией программы рекомендуется провести анонимный опрос среди обучающихся, родителей (законных представителей) и педагогических работников (вопросы для анкетирования в **Приложении № 8**). Для выявления количества случаев травли в школе, длительности процесса травли, осведомленности о проблеме травли и алгоритмах действий при ее появлении. Повторный опрос будет проводиться после реализации программы и позволит оценить эффективность реализации профилактических мероприятий.

Длительность этапа – до начала реализации программы.

1 этап

Подготовка взрослых (работников образовательных организаций и родителей (законных представителей) обучающихся) к реализации программы.

Длительность этапа – 1-2 месяца

2 этап

Организация безопасной среды в школе.

Длительность этапа – на протяжении реализации программы

3 этап

Работа с классами, где есть травля. *Длительность этапа – на протяжении реализации программы*

4 этап

Проведение классных часов для учащихся всех классов.

Длительность этапа – на протяжении реализации программы

5 этап

Проведение марафона против травли среди учащихся всех классов.

Длительность этапа – разовое проведение в конце реализации программы

6 этап

Оценка эффективности и результатов мероприятий.

Длительность этапа – 1 месяц после завершения реализации программы.

2.1 Подготовка взрослых (работников образовательных организаций и родителей (законных представителей) обучающихся) к реализации программы

(предлагается к использованию серия обучающих видеоматериалов программы «Травли НЕТ», могут быть также созданы и/или использованы иные обучающие материалы)

- Ответственные административные и педагогические работники школы изучают курс о значении школьной травли и ее профилактике. Курс состоит из 6 видео уроков по 10-15 мин с тестовыми заданиями и дополнительными материалами и расположен на платформе Skillspase по ссылке: <https://portal.gnezdo.live/course/1619/about>
- Рекомендуется ознакомиться с правилами проведения тренингов и отработки возражений и комментариев для тех сотрудников образовательной организации, которые будут проводить тематические родительские собрания с обучающимися и родителями (законными представителями);
- Классные руководители проводят тематические родительские собрания (инструкция в **Приложении №1**);
- Классные руководители предлагают родителям (законным представителям) изучить курс о значении школьной травли и ее профилактике. Курс состоит из 8 видео уроков по 20-30 мин с тестовыми заданиями и дополнительными материалами и расположен на платформе Skillspase по ссылке: <https://portal.gnezdo.live/course/1602/about> .

2.2. Организация безопасной среды в школе

(предлагаются к использованию материалы программы «Травли НЕТ», могут быть также созданы и/или использованы иные методические материалы)

- Административные работники школы принимают специальный документ, закрепляющий понятие травли и определяющий порядок действий при выявлении травли (**Приложении №2**).
- Административные работники школы знакомят с этим документом всех педагогических работников.
- Административные работники доводят до сведения иных работников информацию о травле и реагировании на нее, в том числе, оставляют краткие памятки (пример памятки в **Приложении №3**).
- Педагогические работники вместе с обучающимися создают свод правил общения в школьной среде (проводят с обучающимися тематические классные часы), размещают эти правила на видном месте, напоминают обучающимся о необходимости соблюдения правил (пример правил и сценариев классных часов для обучающихся 10-12 лет в **Приложении №4**). Данные рекомендации подходят для классов, где нет травли.
- В классах, где есть травля (или подозрение на наличие травли), вместо проведения тематических классных часов, рекомендуется воспользоваться алгоритмом по работе с травлей (пример алгоритма для обучающихся 10-12 лет в **Приложении №6**).
- Педагогические работники создают карту помощи. Это документ, в котором в наглядной форме содержится информация о том, куда ребенок или педагогический работник могут обратиться на территории школы при появлении разных проблем. Например, можно пойти в кабинет педагога-психолога и обсудить со специалистом сложные ситуации. Далее карту помощи размещают на видном месте на территории школы (пример в **Приложении №5**).
- Классные руководители доводят до сведения родителей (законных представителей) информацию о мероприятиях по организации безопасной среды в школе и предлагают им закрепить полученные учащимися знания в домашней обстановке.
- Административные работники школы создают на официальном сайте школы (либо на официальной странице разрешенных социальных сетей) вкладку по профилактике травли. На этой вкладке размещается информационно-просветительская информация о профилактике травли, в том числе, и для ее дальнейшего использования родителями (законными представителями) обучающихся в домашних условиях. Там же размещаются анонсы и отчеты о проводимых мероприятиях, направленных на профилактику травли, а также для создания открытого информационного пространства в отдельной школе, в том числе с указанием информации о горячих линиях поддержки обучающихся.

- В целях создания возможности анонимного обращения и/или реагирования на травлю со стороны жертвы, агрессора или свидетеля предлагается организовать «тревожную кнопку» на сайте школы в разделе по профилактике травли и/или организовать почтовый ящик, в который обучающиеся могли бы направить анонимное письмо. Для этого также рекомендуется создать и разместить на территории школы памятку для обучающихся в формате «Вас никто не будет ругать, если вы обратитесь за помощью» с указанием мест на сайте, на территории школы, контактов для обращений.
- В целях привлечения старшеклассников к разработке программы профилактики травли возможно создание волонтерского движения «Друг для друга» или «Равный – равному». В нем обучающиеся старших классов проводят профилактические мероприятия для обучающихся начальной и / или средней школы, а также принимают участие в разработке просветительских материалов, привнося тем самым свой взгляд на проблему и свой молодежный язык.

2.3. Работа с классами, где есть травля

- Перед проведением тематических классных часов, рекомендуется определить уровень сформированности коммуникативных навыков у учащихся, социометрический статус членов группы и индекс групповой сплоченности по методике «Социометрия» Дж.Морено (ссылка на источник: http://www.mousosch2.ucoz.ru/narkopst/metodika_dzh-morena.pdf).
- Школьные психологи, социальные педагоги, классные руководители изучают краткий алгоритм работы с травлей и проходят курс о работе с травлей (пример алгоритма работы с травлей в **Приложении №6**). Школьные психологи, социальные педагоги или классные руководители проводят данный курс в классах, где есть травля.

2.4. Проведение классных часов и других тематических мероприятий для обучающихся всех классов

- Классные руководители проводят классные часы, направленные на развитие эмоционального интеллекта, навыков уверенного и уважительного общения, экологичной защиты личных границ, внимательного и уважительного отношения к различиям людей, а также повышение самооценки и уверенности в себе.
- Классные часы могут быть направлены на знакомство обучающихся разных национальностей с особенностями культуры и традиций разных народов

(посещение музеев разных культур, приготовление блюд, подготовка и рассказ эссе (когда ребенок одной национальности готовит эссе на тему, связанную с культурой, традициями, обычаями и т.д. другой национальности, представленной в его классе), в целях снижения уровня травли по национальным признакам.

- Другие мероприятия могут включать в себя любые занятия на сплочение коллектива вокруг классного руководителя с целью создания доверительного контакта между учащимися и классным руководителем и атмосферы взаимной поддержки. Среди таких мероприятий могут быть: совместные чаепития с тематическими беседами; вечера настольных игр, организация общего дела с классом, инициатива для которого исходит от обучающихся и др.
- Классные часы и другие мероприятия могут проводиться как в учебных кабинетах, так и в других помещениях школы. При проведении классных часов и других мероприятий в учебных кабинетах можно изменить расстановку мебели.

2.4.5. Проведение Марафона против травли

(предлагается к использованию структура марафона программы «Травли НЕТ», но могут быть также созданы и/или использованы иные обучающие материалы) (Приложение №7)

Цели:

- Обобщить полученные на других мероприятиях знания о травле и способах реагирования на ее появление.
- Сплотить всех участников образовательного процесса.

Ожидаемые результаты:

- Закрепление знаний о школьной травле и отработка навыков по противостоянию травле в игровой форме.
- Укрепление мотивации к уважительному и доброжелательному общению, поддержке и взаимопомощи.

Целевая аудитория:

Обучающиеся и работники образовательных организаций.

**ПРИМЕР СЦЕНАРИЯ РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ НА ТЕМУ:
«ШКОЛЬНАЯ ТРАВЛЯ: КАК ЗАМЕТИТЬ И ЧТО ДЕЛАТЬ»**

(предлагается к использованию сценарий программы «Травли НЕТ», могут быть также созданы и/или использованы иные обучающие материалы)

Цели:

- Повысить осведомленность родителей (законных представителей) о школьной травле, ее признаках, отличиях от конфликта
- Предоставить алгоритм действий в ситуации травли и предостеречь от ошибочных действий.

Ожидаемые результаты:

- Получение родителями (законными представителями) знаний о школьной травле
- Овладение навыками различения травли и конфликта
- Получение знаний о том, как реагировать на информацию о травле

Целевая аудитория:

Родители (законные представители) обучающихся образовательных организаций.

Время проведения:

30 мин

Методическое оснащение:

- Помещение для размещения участников собрания (например, школьный класс)
- Стулья, столы, ручки, бумага для записей

Раздаточный материал (в бумажном или электронном виде):

- Памятка “Конфликт или травля: Как различить”
- Памятка “Как понять, что ребенка травят: Чек-лист”
- Алгоритм действий при травле

Список вопросов для актуализации темы (10 мин):

- Как вы понимаете слово “травля”?
- Чем отличаются травля и конфликт?
- Сталкивались ли вы с травлей в своей жизни?
- Какова была бы ваша собственная реакция на ситуацию травли?
- Знаете ли вы, как помочь своему ребенку развить уверенность в себе и справиться с травлей?

Содержательная часть (15 мин):

Травля – это серьезная проблема, с которой сталкиваются многие дети. Мы говорим о травле, когда видим намеренные, повторяющиеся негативные

действия в отношении одного человека (ребенка или взрослого) при поддержке группы. Исследователи из ВШЭ дают такое определение травли: “Это агрессивное, целенаправленное поведение, которое наносит вред другому индивиду в контексте дисбаланса власти.”

Ключевые признаки травли:

- физическое или психологическое насилие (можно дать более широкое понятие психологического насилия, поскольку само понятие довольно широкое и может быть незнакомо родителям (законным представителям))
- систематичность, регулярность эпизодов насилия
- намеренность, целенаправленность причинения вреда
- неравенство сил

Травля выглядит по-разному:

- Вербальная травля - насмешки, оскорбления, неприличные жесты, угрозы
- Социальная травля - игнорирование, исключение из группы, сплетни, бойкот
- Физическая травля - порча вещей, физическое воздействие
- Кибертравля - травля с использованием сети Интернет

Травля часто похожа на обычный детский конфликт, но между этими явлениями есть несколько важных отличий:

- Причины: при конфликтах обычно есть конкретная причина / для травли причины не нужны, но нужен повод, за который группа цепляется и начинает травлю
- Равенство сил: при конфликтах силы оппонентов примерно равны / при травле существует дисбаланс сил и возможностей участников
- Эмоции: в конфликте обе стороны испытывают примерно одинаковые эмоции / при травле эмоции различаются: с одной стороны агрессия и веселье, с другой - боль, страх, бессилие
- Цель: цель конфликта - рациональное разрешение возникшего противоречия / цель травли - получение удовольствия от процесса травли
- Продолжительность: конфликт обычно ограничен во времени / травля продолжается месяцами (иногда годами)
- Последствия: конфликт чаще всего не несёт серьёзных негативных последствий для психики / травля причиняет существенный психологический вред
- Окончание: конфликт бывает конструктивен, его можно решить / травля всегда деструктивна, ее возможно только прекратить

Важно уметь различать конфликт и травлю, потому что для работы с ними используются разные методы. Например, при конфликтах возможно применение техник медиации, которые проводятся при участии

конфликтующих стороны, в то время как при травле необходима работа со всем коллективом, а не только с зачинщиками и жертвами травли.

Несмотря на то, что для травли причины не нужны, есть некоторые факторы, которые повышают риск попадания в роль жертвы травли:

Зачастую жертвами травли становятся дети, которые как-то отличаются от сверстников, но вообще жертвой травли может стать любой – ведь все мы в чем-то не похожи друг на друга. Поводами для травли часто становятся:

- Любые особенности внешности (рост, вес, цвет кожи, очки, одежда и др.)
- Любые физические особенности (инвалидность, проблемы со слухом и зрением, заболевания)
- Культурные и этнические особенности (другой язык или культура, национальность)
- Интересы и хобби (увлечения, которые не разделяют в данной группе)
- Особенности характера (скромность и застенчивость, неуверенность в себе, повышенная чувствительность, провокационное или агрессивное поведение)
- Социальные факторы (отсутствие поддержки друзей, социальный статус в группе, наличие или отсутствие атрибутов группы)
- Семейные обстоятельства (частые ссоры в семье, насилие в семье)

Мы видим, что поводов для травли много. Наверняка каждый родитель найдет в своем ребенке некоторые пункты из данного списка. Важно подчеркнуть, что действительно все мы разные, отличающегося ребенка могут начать травить. И именно чтобы не случилось травли даже при наличии факторов риска, мы будем выстраивать в школе программу профилактики травли.

Если вы узнали, что в классе, где учится ваш ребенок, началась травля, действуйте по следующему алгоритму:

Шаг 1. Постарайтесь успокоиться!

Лишние эмоции - плохой помощник в решении проблем.

Шаг 2. Разберитесь в ситуации.

Аккуратно расспросите своего ребенка. Проанализируйте факты и **убедитесь, что это действительно травля**, а не конфликт и не агрессивное поведение одного ребенка, не поддерживаемое остальным коллективом. При конфликте и агрессивном поведении одного ребенка используются другие методы работы!

Шаг 3. Поддержите своего ребенка, если ему нужна помощь. Или поищите вместе с ним решения по поддержке тех одноклассников, кому это необходимо. **Помните, что основная цель ваших действий - защита и помощь. Возмездие и наказание обидчиков - НЕ главный приоритет!**

Советы по поддержке ребенка вы найдете в памятке (см. Приложение 10)

Шаг 4. Обратитесь к классному руководителю.

Постарайтесь сообщить все конкретные факты (что происходило, когда, кто участвовал, кто присутствовал, какие последствия), избегайте эмоциональных оценок. Попросите классного руководителя принять меры по прекращению травли.

Шаг 5. Классный руководитель примет необходимые меры.

Как заметить травлю, если вы родитель (законный представитель) и не бываете в школе каждый день:

- Изменения в поведении ребенка: спокойный становится раздражительным; активный – подавленным, закрытым – ранее шел на контакт, но сейчас стал замкнутым и особенно избегает вопросов о школе.
- Нет желания идти в школу: придумывает причины для пропусков; притворяется больным; выходит из дома, но в школу не идет.
- Начал много болеть: частые простуды, головные боли, расстройство кишечника (особенно в учебный период, а не в каникулы).
- Резко снизилась успеваемость.
- Неохотно делится новостями из школьной жизни.
- Всеми силами старается избежать внешкольных мероприятий.
- Часто пропадают вещи (ребенок может говорить, что теряет их).
- Сам не ходит в гости к одноклассникам и их не зовет к себе.
- Просит вас провожать и встречать его из школы.
- Вы замечаете на теле ребенка синяки и ссадины, происхождение которых он не всегда может объяснить.
- Часто просит у вас деньги для школы, и суммы постепенно растут.
- Резко снизилась самооценка, ребенок вдруг стал очень тревожным, неуверенным, думает, что ни на что не годится.
- Если вы замечаете 3 и более признаков из этого списка, поговорите с ребенком “по-душам”; скажите, что заметили эти признаки и волнуетесь за него; аккуратно расспросите, что с ним случилось.

Список вопросов для анкетирования по теме – предложить в письменном виде родителям (законным представителям) ответить на вопросы (5 мин):

- Какие мероприятия по профилактике травли и сплочению коллектива вы считаете полезными?
- Каковы ваши ожидания от школы в противодействии школьной травле?
- Какие действия вы готовы предпринять, чтобы предотвратить травлю?
- Как вы можете помочь школе в профилактике школьной травли?

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

**ПРИМЕР СОДЕРЖАНИЯ ОБЩЕШКОЛЬНОГО ДОКУМЕНТА,
ЗАКРЕПЛЯЮЩЕГО ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ С
ТРАВЛЕЙ В ШКОЛЕ**

*(предлагается к использованию документ программы «Травли НЕТ», могут
быть также созданы и/или использованы иные материалы)*

Содержание

Часть 1. Основные термины и определения

- 1.1. Определение травли
- 1.2. Признаки травли
- 1.3. Виды школьной травли
- 1.4. Участники школьной травли (роли)
- 1.5. Участники образовательного процесса
- 1.6. Профилактика травли

Часть 2. Алгоритм действий участников образовательного процесса при выявлении случаев травли

- 2.1. Алгоритм действий для администрации Образовательной организации
- 2.2. Алгоритм действий для работника, ответственного за проведение мероприятий по прекращению травли, участниками которой являются только обучающиеся
- 2.3. Алгоритм действий для любого Работника Образовательной организации
- 2.4. Алгоритм действий для обучающихся Образовательной организации
- 2.5. Алгоритм действий для родителей (законных представителей) обучающихся Образовательной организации.

Часть 3. Профилактика травли

- 3.1. Алгоритм действий для Администрации Образовательной организации при внедрении программы Профилактики травли
- 3.2. Алгоритм действий для Работников Образовательной организации, ответственных за реализацию программы.
- 3.3. Алгоритм действий для педагогических работников.
- 3.4. Алгоритм действий для других работников Образовательной организации (не педагогических работников)
- 3.5. Алгоритм действий для обучающихся.
- 3.6. Алгоритм действий для родителей (законных представителей).

Часть 4. Заключительные положения.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Документ является сводом основных понятий о травле, принципов профилактики травли и алгоритмов действий по выявлению и прекращению травли.

В целом, Документ выполняет четыре основные задачи:

1. устанавливает определение травли, ее виды, структуру

2. определяет основные алгоритмы действий для всех участников образовательного процесса при выявлении случаев травли
3. определяет способы профилактики травли
4. служит в качестве документа, который Образовательная организация может использовать для работы по профилактике и прекращению травли (см. Приложение 5.1.).

Действие Документа распространяется, в первую очередь, на участников образовательного процесса, однако Документ может применяться также и к любым юридическим и физическим лицам, если в их коллективах / организациях введены в действие программы / инициативы по противодействию травле и если такие лица приняли в надлежащем порядке решение о применении настоящего Документа к своим взаимоотношениям.

Под участниками образовательного процесса данный Документ понимает следующих субъектов, как они определены в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (а также в другом применимом законодательстве, если применимо):

- 1) Образовательная организация;
- 2) Родители (законные представители);
- 3) Обучающиеся;
- 4) Педагогические, руководящие и иные работники организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

ЧАСТЬ 1

ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

1.1. Определение травли

Школьная травля – систематическое психологическое и/или физическое агрессивное поведение группы лиц, являющихся участниками образовательного процесса, в отношении одного или нескольких лиц.

1.2. Признаки травли

Ключевыми признаками травли, отличающими ее от других негативных явлений (конфликт, непопулярность др.), являются:

- эмоциональное и / или физическое насилие в отношении одного / нескольких участников образовательного процесса
- осознанность, намеренность причинения вреда жертве
- систематичность (регулярность, повторяемость) действий со стороны зачинщиков/ агрессоров
- неравенство позиций участников по численности, возрасту, статусу, физической силе

1.3. Виды школьной травли.

1. Вербальная травля: оскорбления, угрозы, унижительные комментарии, неприличные жесты, публичное обсуждение любых особенностей в негативном ключе.

2. Социальная травля: исключение из группы, систематическое игнорирование, бойкот, распускание сплетен и распространение о жертве травли неблагоприятной (порочащей) информации.

3. Физическая травля: умышленное физическое насилие, повреждение или похищение имущества (независимо от его ценности).

4. Кибертравля (травля с использованием сети Интернет).

1.4. Участники школьной травли (роли).

1. Зачинщик травли (агрессор, руководитель травли) – лицо, которое является организатором травли.

2. Последователи (свита агрессора) – лицо, которое присоединилось к травле.

3. Свидетель травли (сторонний наблюдатель) – лицо, наблюдающее за травлей без вмешательства.

4. Жертва травли – лицо, в отношении которого осуществляется травля.

Любой Участник образовательного процесса (подробнее в пункте 1.5) может быть в каждой из перечисленных ролей.

1.5. Участниками образовательного процесса являются:

- Образовательная организация: понимается в соответствии с ФЗ «Об образовании в РФ» как: 1) организация, осуществляющая образовательную деятельность, либо образовательная организация, либо организация, осуществляющая обучение. При этом, образовательная организация - это некоммерческая организация, осуществляющая на основании лицензии образовательную деятельность в качестве основного вида деятельности в соответствии с целями, ради достижения которых такая организация создана; организация, осуществляющая обучение, - юридическое лицо, осуществляющее на основании лицензии наряду с основной деятельностью образовательную деятельность в качестве дополнительного вида деятельности;

- Администрация Образовательной организации (Администрация) - единоличный или коллективный орган управления Образовательной организации, уполномоченный в соответствии с законодательством на принятие решений, обязательных для исполнения Образовательной организацией;

- Педагогический работник Образовательной организации (Работник Образовательной организации) - физическое лицо, которое состоит в трудовых, служебных отношениях с организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и выполняет обязанности по обучению, воспитанию обучающихся и (или) организации образовательной деятельности;

- Обучающиеся - физические лица, осваивающие образовательную программу;

- Родитель (законный представитель) обучающегося – родитель, попечитель, опекун обучающегося, являющийся его законным представителем в соответствии с законодательством РФ.

1.6. Профилактика травли

Комплекс мероприятий, направленных на формирование и сохранение безопасной среды и доброжелательной атмосферы в школе, уважение личности, исключение дискриминации по любым признакам, предотвращение травли и любых форм насилия.

ЧАСТЬ 2

АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПРИ ВЫЯВЛЕНИИ СЛУЧАЕВ ТРАВЛИ

2.1. Алгоритм действий для администрации Образовательной организации.

2.1.1. Администрация Образовательной организации, получив информацию о случаях травли (от любых участников образовательного процесса), участниками которой являются **только обучающиеся**, назначает встречу с классным руководителем класса, где выявлена травля, и педагогом-психологом (если в Образовательной организации есть такая должность). На встрече назначается ответственный за работу с травлей (обычно это классный руководитель), определяется алгоритм действий и сроки работы. В случае, если классный руководитель по разным причинам не может проводить мероприятия по прекращению травли, Администрация Образовательной организации назначает ответственным другого педагогического работника или педагога-психолога.

Администрация Образовательной организации осуществляет общий мониторинг мероприятий по прекращению травли, в том числе:

- проводит встречи с ответственным за прекращение травли в процессе работы и оказывает ему помощь;
- привлекает сторонние организации (если справиться своими силами не удастся или ресурсов недостаточно);
- организует встречи с родителями (законными представителями);
- получает информацию о завершении мероприятий и подводит итоги;
- если травля продолжается, предлагает родителям (законным представителям) перевести ребенка - жертву травли в другой класс;
- принимает любые другие меры для защиты жертвы.

2.1.2. Администрация Образовательной организации, получив информацию о случаях травли (от любых участников образовательного процесса), участниками которой являются **как обучающиеся, так и Работники Образовательной организации** (в роли зачинщика или жертвы) организует встречу с работниками - участниками травли для прояснения ситуации.

Если **Работник Образовательной организации** является зачинщиком травли в отношении обучающихся, Администрация:

- проводит с ним беседу о существующих в школе правилах и о недопустимости подобных действий;
- организует процесс получения работником помощи (методической, психологической и др.);

- направляет работника на обучение основам безопасного общения, профилактики травли или др.;
- регулярно проводит мониторинг ситуации, и если травля не прекращается, отстраняет работника от работы в том классе, где он является зачинщиком травли.

Если **Работник Образовательной организации** является **жертвой** травли со стороны обучающихся, Администрация:

- привлекает педагога-психолога для прояснения ситуации в классе;
- самостоятельно или вместе с педагогом-психологом проводит беседу с обучающимися о существующих в школе правилах и недопустимости подобных действий;
- организует родительское собрание для родителей (законных представителей) обучающихся самостоятельно или вместе с педагогом-психологом и проводит беседу с родителями (законными представителями) о сложившейся ситуации, существующих в школе правилах и недопустимости подобных действий;
- организует процесс получения работником помощи;
- регулярно проводит мониторинг ситуации;
- если травля продолжается, освобождает работника от работы в том классе, где он является жертвой травли.

2.1.3. Администрация Образовательной организации, получив информацию о случаях травли (от любых участников образовательного процесса), участниками которой являются **родители (законные представители)** (в роли зачинщика или жертвы) организует встречу с родителями (законными представителями) - участниками травли для прояснения ситуации.

На встрече Администрация:

- проводит беседу о существующих в школе правилах, о влиянии травли в родительском сообществе на атмосферу в Образовательной организации и о недопустимости подобных действий
- предоставляет родителям (законным представителям) методические материалы (например, памятка “Общение в родительских чатах” - см. Приложение 5.3.)
- регулярно проводит мониторинг ситуации, и если травля не прекращается, проводит повторную беседу

2.2. Алгоритм действий для работника, ответственного за проведение мероприятий по прекращению травли, участниками которой являются только обучающиеся.

Ответственным за проведение мероприятий по прекращению травли обычно назначается классный руководитель или педагог-психолог. Если в силу разных причин у классного руководителя или педагога-психолога нет возможности проводить мероприятия, то ответственным может быть назначен другой Педагогический работник или представитель Администрации.

Ответственный за проведение мероприятий:

2.2.1. Проводит работу со всем классом, используя предложенный алгоритм:
Признать наличие проблемы в коллективе и **сообщить** о недопустимости травли;

Показать, что травля – это проблема группы (можно на примере мультфильмов, фильмов, литературных произведений, где демонстрируются примеры травли);

Помочь обучающимся сформулировать моральный выбор (можно поиграть в игру «Какой твой вклад в травлю? Выбери 1 – 2 – 3»);

Сформулировать позитивные правила вместе с обучающимися, записать их, разместить в классе (например: «Мы НЕ решаем споры кулаками», «Мы обращаемся друг к другу по имени»);

Поддерживать позитивные изменения в течение нескольких недель – столько, сколько нужно (например: собирать в почтовый ящик записки о соблюдении и нарушении правил);

Гармонизировать иерархию через организацию общеклассных мероприятий на сплочение коллектива.

2.2.2. Оповещает родителей (законных представителей) обучающихся о ситуации в классе и состоянии их ребенка (в индивидуальной форме) и приглашает их для беседы.

2.2.3. При затруднениях привлекает себе в помощь педагога-психолога или сторонние организации (по согласованию с Администрацией).

2.2.4. После прекращения травли может проводить профилактические мероприятия с целью недопущения повторного появления травли (см. часть 3 Документа).

2.2.5. **НЕ** применяет действия, которые **НЕ** помогают прекратить школьную травлю:

- Бездействовать в ожидании, что обучающиеся разберутся самостоятельно
- Проводить работу с отдельными обучающимися БЕЗ работы с группой целиком, например: применять дисциплинарные воздействия к агрессорам или проводить с ними индивидуальные беседы
- Проводить встречи между агрессором и жертвой с целью примирить стороны (данный метод работы полезен при конфликтах, но не помогает при травле).

2.3. Алгоритм действий для любого Работника Образовательной организации.

Любой Работник Образовательной организации, которому стало известно о случаях травли, участниками которой являются как исключительно обучающиеся, так и другие работники Образовательной организации, а также / или родители (законные представители):

2.3.1. Принимает меры для защиты жертвы и прекращения насильственных действий по отношению к ней.

2.3.2. Сообщает о фактах травли классному руководителю того класса, где есть случаи травли и Администрации Образовательной организации.

2.4. Алгоритм действий для обучающихся Образовательной организации.

2.4.1. Любой обучающийся Образовательной организации, которому стало известно о случаях травли, участниками которой являются обучающиеся, а также Работники Образовательной организации / или родители (законные представители) обучающихся, сообщает о фактах травли Работнику Образовательной организации: классному руководителю своего класса, педагогу-психологу, Администрации или Работнику Образовательной организации или родителям (законным представителям).

2.4.2. Обучающийся **может** оказать поддержку жертве травли. А именно:

- не принимать участие в травле, не поддерживать зачинщиков и их последователей;
- останавливать зачинщиков и их последователей, говорить о необходимости прекратить травлю;
- приглашать жертву травли к совместным мероприятиям (обед, игры и т.д.) и общению;
- доброжелательно общаться с жертвой травли: здороваться, прощаться, улыбаться при встрече, говорить приятные слова, делиться чем-нибудь и другими способами показывать дружеское участие;
- сообщать педагогическим работникам, психологу, родителям (законным представителям) о фактах травли.

2.5. Алгоритм действий для родителей (законных представителей) обучающихся Образовательной организации.

2.5.1. Родитель (законный представитель) обучающегося, которому стало известно о случаях травли **в отношении своего ребенка**, действует по предложенному алгоритму:

- Проясняет ситуацию и оказывает поддержку своему ребенку (например, памятка “Как поддержать ребенка - жертву - см. Приложение 5.4.)
- Собирает информацию и фиксирует факты: что происходило, когда, где, кто присутствовал, какие последствия;
- Сообщает о травле классному руководителю / куратору класса, где обучается ребенок, перечисляя конкретные факты, и просит принять меры для прекращения травли с уточнением сроков проведения мероприятий;
- Обращается к Администрации Образовательной организации, если классный руководитель / куратор класса, где обучается ребенок, является зачинщиком травли либо не проводит мероприятий по прекращению травли;
- Оказывает содействие Работникам Образовательной организации, предлагает свою помощь;
- Следит за эмоциональным состоянием своего ребенка; обращается к профильным специалистам, если психологическое или физическое состояние ребенка ухудшается.

2.5.2. Родитель (законный представитель) обучающегося, которому стало известно о случаях травли **в отношении других обучающихся**, сообщает о фактах травли классному руководителю своего класса, педагогу-психологу,

или Администрации Образовательной организации, а также родителям (законным представителям) обучающегося - жертвы травли.

2.5.3. Родитель (законный представитель) обучающегося, которому стало известно о том, что его ребенок является **зачинщиком травли**:

- Проясняет ситуацию, проводит с ребенком беседу о недопустимости подобных действий, мотивирует на изменения поведения (например, памятка “Ребенок - зачинщик травли. Что делать?” - см. Приложение 5.5.);
- Сообщает о травле классному руководителю / куратору класса, где обучается ребенок, перечисляя конкретные факты;
- Оказывает содействие Работникам Образовательной организации и предлагает свою помощь;
- Обращается с ребенком к профильным специалистам, если ситуация не меняется или ухудшается.

2.5.4. Родителям (законным представителям) **НЕ рекомендуется**:

- “выяснять отношения” в родительских чатах, на собраниях и в иных сообществах;
- общаться напрямую с обучающимися, которые не являются их детьми / воспитанниками;
- организовывать коллективное игнорирование (бойкотирование) одного или нескольких участников учебного процесса.

2.5.5. Родителям (законным представителям) **воспрещается**:

- допускать оскорбительные высказывания или совершать действия оскорбительного характера в отношении любых участников учебного процесса;
- угрожать;
- применять физическое насилие;
- повреждать и уничтожать чужое имущество;
- иными способами присоединяться к травле или совершать любые действия, оскорбляющие и унижающие участников учебного процесса.

ЧАСТЬ 3 ПРОФИЛАКТИКА ТРАВЛИ

Часть 3 содержит алгоритмы действий по внедрению программы Профилактики травли в Образовательной организации.

Программа профилактики травли длится в течение учебного года и включает в себя несколько блоков для: 1) Работников Образовательной организации, 2) обучающихся, 3) родителей (законных представителей) обучающихся. Внедрение всей программы целиком позволяет снизить вероятность появления травли и выстроить безопасную среду в Образовательной организации. При этом каждое отдельное мероприятие тоже может улучшить ситуацию.

3.1. Алгоритм действий для Администрации Образовательной организации при внедрении программы Профилактики травли

Администрация Образовательной организации:

- Изучает программу профилактики травли и представляет ее всем Работникам Образовательной организации;
- Участвует в принятии Документа и подписании нормативных документов
- Назначает работников, ответственных за реализацию программы профилактических мероприятий;
- Раздает памятки о противодействии травле или проводит краткий инструктаж для всех Работников Образовательной организации: как для педагогических работников, так и для тех работников, которые не выполняют педагогические функции
- Контролирует проведение всех запланированных мероприятий, участвует в решении сложных вопросов.

3.2. Алгоритм действий для Работников Образовательной организации, ответственных за реализацию программы.

Работник Образовательной организации, ответственный за реализацию программы профилактических мероприятий:

- Составляет календарный план программы на учебный год;
- Информировывает работников Образовательной организации об этапах и сроках участия в программе (например, прохождение курсов, тестирование, проведение классных часов, марафонов, игр, работа с родителями (законными представителями) и др.);
- Размещает материалы программы на территории Образовательной организации, в рабочих чатах и др. (например, текст Хартии, информационные плакаты - см. Приложение 5.7., памятки и другие материалы на усмотрение работников Образовательной организации);
- Участвует в просветительской работе с родителями (законными представителями) обучающихся;
- При затруднениях привлекает педагога-психолога или сторонние организации (по согласованию с Администрацией);
- Подводит итоги программы в конце учебного года.

3.3. Алгоритм действий для Педагогических работников.

Педагогические работники:

- Знакомятся с Документом и представленным в ней алгоритмом действий при травле;
- Проходят обучение на тему травли.
- Проводят работу с обучающимися (тематические классные часы, марафон, игры); внедряют в классах Свод правил безопасного общения
- Взаимодействуют с родителями (законными представителями): информируют о работе программы, проводят тематические родительские собрания распространяют материалы, отвечают на вопросы и др.;
- При затруднениях привлекают педагога-психолога или сторонние организации (по согласованию с Администрацией).

3.4. Алгоритм действий для других работников Образовательной организации (не педагогических работников)

Проходят краткий инструктаж и действуют в соответствии с ним.

3.5. Алгоритм действий для обучающихся.

Обучающиеся:

- Посещают мероприятия в рамках программы и изучают материалы;
- Соблюдают правила безопасного общения, установленные в Образовательной организации

3.6. Алгоритм действий для родителей (законных представителей).

Родители (законные представители):

- Знакомятся с Документом и представленным в ней алгоритмом действий при травле;
- Посещают тематические родительские собрания;
- Знакомятся с понятием травли, ее признаками, видами, последствиями, способами ее прекращения и др.
- Проводят беседы с Обучающимися;
- Оказывают содействие Работникам Образовательной организации.

ЧАСТЬ 4 ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Мы убеждены, что образовательный процесс должен строиться на основах взаимного уважения всех участников. Создание комфортной, дружелюбной и безопасной среды в образовательной организации для работников, обучающихся и их родителей (законных представителей) - важное условие повышения качества образования, воспитания и формирования личности.

ПРИМЕР ПАМЯТКИ ДЛЯ РАБОТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ - КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ТРАВЛЮ

(предлагается к использованию памятка программы «Травли НЕТ», могут быть также созданы и/или использованы иные материалы)

Мы предлагаем оформить эту памятку с использованием зрительных образов и символов для лучшего восприятия информации. Пример оформления:



Пример текстового содержания:

- По статистике каждый 2-3 российский обучающийся сталкивается с травлей.
- Если взрослые не обращают внимание и не вмешиваются - травля усиливается и может привести к физическому насилию или сильно навредить здоровью.
- Совместные усилия всех работников школы помогут противостоять травле!
- Травля - это намеренные повторяющиеся негативные действия в отношении одного человека (ребенка или взрослого) при поддержке группы.
- Травля часто похожа на обычный несерьезный детский конфликт, но **ВАЖНОЕ** отличие заключается в **НЕРАВЕНСТВЕ СИЛ**: агрессоров много и / или они старше, сильнее жертва одна и / или слабее, сильно испугана
- **Травля выглядит по-разному**

Вербальная: оскорбления, насмешки, угрозы
Социальная: исключение из группы, бойкот, сплетни
Физическая: физические воздействия, порча вещей
Кибертравля: в соцсетях, чатах, сообщений, на сайтах

Мы предлагаем вам краткий алгоритм, как реагировать на травлю, если вы стали ее свидетелем.

Помните, любое насилие нужно останавливать, используя НЕнасильственные методы!

1. Сохраняйте выдержку и спокойствие; демонстрируйте уверенность в своих действиях

Говорите спокойным голосом, избегая оскорблений и угроз.

2. Остановите агрессора.

Если вы видите, как какого-то ребёнка намеренно обижают - необходимо вмешаться. Помогут фразы: “Стоп”, “Прекратите”, “Остановитесь”, “В нашей школе такое недопустимо”. Ваша задача - привлечь внимание к факту насилия и остановить его.

3. Окажите помощь жертве.

Любое, даже незначительное участие может помочь. Покажите, что вам небезразлично: подойдите к жертве, встаньте рядом, помогите подняться и собрать вещи (если нужно), поддержите словами или жестами (“мне очень жаль, что тебе досталось”, “не бойся, я рядом”).

4. Зафиксируйте факт травли.

Запомните или запишите то, что произошло.

5. Сообщите о факте травли классному руководителю и / или администрации.

Излагайте факты, а не эмоциональную оценку событий. Опирайтесь на то, что видели своими глазами.

Если вы заметили травлю в свой адрес

1. Сохраняйте спокойствие и взрослую позицию.

2. Сообщите, что вам не нравится подобное обращение: “Мне неприятно это слышать”, “Такое поведение в нашей школе неприемлемо”

3. Избегайте ответных насильственных действий. Помните, что ваша ответственность выше, т.к. вы - взрослый.

4. Если вас снимают на телефон в неприятной ситуации - сообщите, что вы не давали согласие на съемку, спокойно попросите прекратить. НЕ пытайтесь отобрать или сломать телефон! За это предусмотрена юридическая ответственность.

5. Зафиксируйте факты травли и сообщите о них администрации.

ТАКЖЕ ПРЕДЛАГАЕТСЯ РАЗМЕСТИТЬ НА ПАМЯТКЕ КОНТАКТЫ ФЕДЕРАЛЬНЫХ И РЕГИОНАЛЬНЫХ ГОРЯЧИХ ЛИНИЙ ПО ОКАЗАНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ, В ТОМ ЧИСЛЕ В СИТУАЦИИ ТРАВЛИ:

Телефон доверия для детей, подростков и их родителей– 8 – 800 – 2000 – 122
[Телефон доверия для подростков 8-800-2000-122 | Фонд поддержки детей РФ](#)
[| Телефон доверия 8-800-2000-122 \(telefon-doveria.ru\)](#)

Горячая линия поддержки «Травли.НЕТ» - 8-800-500-44-14
[Столкнулись с травлей? Горячая линия психологической поддержки](#)
[прграммы «Травли НЕТ» \(https://травлинет.рф\)](#)

ПРИМЕРЫ ТЕМАТИЧЕСКИХ КЛАССНЫХ ЧАСОВ И ПРАВИЛ

(предлагаются к использованию сценарии классных часов программы «Травли НЕТ», могут быть также созданы и/или использованы иные обучающие материалы)

I. Классный час для обучающихся 10-12 лет №1 на тему: «Что такое травля?»

Цели:

- Повысить осведомленность обучающихся о школьной травле
- Показать «ненормальность» этого явления

Ожидаемые результаты:

- Получение обучающимися знаний о школьной травле
- Формирование негативного отношения к школьной травле
- Получение знаний о том, как реагировать на информацию о травле

Целевая аудитория:

Обучающиеся в возрасте 10-12 лет

Время проведения:

45 мин

Методическое оснащение:

- Помещение для размещения обучающихся (например, школьный класс)
- Стулья, столы
- Экран или проектор с колонками для вывода изображения и звука

Содержание:

Вводное слово до начала просмотра мультфильма (3-5 мин)

Добрый день, ребята! Сегодня мы будем говорить о травле. Кто-то из вас слышал такое слово?

Дождаться ответов. Внимательно наблюдать за классом и спрашивать всех обучающихся, которые поднимают руки и хотят ответить. Когда ответят все, кто поднимал руки, желательно еще раз спросить: «Все высказались, кто хотел? Может быть, кто-то еще хочет что-то добавить?»

Спасибо вам за ответы! Сейчас мы посмотрим небольшой мультфильм, а потом его обсудим.

Просмотр мультфильма (2 мин)

Предлагается к использованию мультфильм программы «Травля НЕТ», могут быть также созданы и/или использованы иные обучающие материалы.

Мультфильм «Травле – Нет!» доступен по ссылке:

https://rutube.ru/video/affcd45bba43096d641f225fb0a4018c/?&utm_source=embed&utm_medium=referral&utm_campaign=logo&utm_content=affcd45bba43096d641f225fb0a4018c&utm_term=portal.gnezdo.live%2F&referrer=appmetrica_tracking_id%3D1037600761300671389%26ym_tracking_id%3D8211490398464362112

Беседа после просмотра мультфильма (25-30 мин)

Вот такой мультфильм мы посмотрели. Расскажите, кто из вас был на месте героев этого мультфильма? Поднимите руки, пожалуйста! (педагогическому работнику важно также поговорить с теми обучающимися, кто занимает роль агрессора – почему он именно так поступает?)

Если обучающиеся будут молчать или не знать, что ответить, педагогическому работнику важно ответить самому, чтобы своим примером показать какой может быть ответ и таким образом помочь обучающимся начать размышлять об этом. После этого попросить всех обучающихся поделиться их историями из своей жизни. Важно поблагодарить каждого, кто расскажет свою историю.

- Что вам понравилось в мультфильме? А что нет?

- Какие чувства вызывает у вас этот мультфильм? (можно привести пример чувств и эмоций, которые бывают)

В самом начале мультфильма ученики говорят, что травля «это весело, круто и нормально». - А как вы думаете: обижать другого – это весело, круто и нормально? Почему вы так думаете?

- Как вы думаете, как себя чувствует мальчик, когда его обижают другие ученики?

Если сложно ответить, то можно предложить варианты (плохо, грустно, страшно, обидно и др.). А также можно поделиться своим опытом – как вы себя чувствовали, когда были на месте этого мальчика.

- Как вы думаете, почему некоторые ребята обижают мальчика?

- Как вам кажется, обидчики в будущем будут гордиться этими своими поступками или захотят их скрыть?

Здесь взрослый может поделиться историями из жизни (своей или знакомых) / литературных произведений / фильмов и мультфильмов, когда кто-то кого-то обидел, но затем совсем не гордился этим поступком, а наоборот сожалел. Примеры вопросов: как вы думаете, на собеседовании в

компанию тот, кто обижал своего одноклассника, будет рассказывать об этом или будет скрывать? А в колледже или университете?

- Как можно стать лидером в классе, не обижая другого? Видели ли Вы таких лидеров (во дворе, в спорте, среди друзей)?

Здесь взрослый так же может поделиться историями позитивного лидерства из жизни (своей или знакомых) / литературных произведений / фильмов и мультфильмов.

- И вообще кого обычно обижают?

Важно подвести к ответу, что обижают вообще всех: в очках и без очков; высоких и низких; отличников и двоечников; богатых и бедных; разговорчивых и замкнутых и т.д., Например, обучающиеся говорят: «Его обижают, потому что он в очках». Тогда можно спросить: «А как вы думаете, могут ли обижать того, кто не носит очки?» Обучающиеся говорят: «Его обижают, потому что он тихий». Тогда можно спросить: «А шумных никогда не обижают?» Для примеров можно заготовить истории из своей жизни.

Вы заметили, что в этом видео есть ученики, которые не обижают мальчика, но и не помогают ему (в мультфильме прячется за шкаф, молчит). Как вы думаете, почему так происходит?

Если сложно ответить, то можно подсказать: «возможно, им страшно так же, как и мальчику», «возможно, они растеряны и не знают, что делать». И предложить поделиться своим опытом – как себя чувствовали, когда были на месте этого мальчика.

- Вам бы хотелось помочь мальчику в мультфильме? Почему да, почему нет?

- Как вы думаете, что можно сделать, чтобы помочь мальчику и остановить травлю?

Подвести к тому, что можно сказать обидчикам: «Перестаньте». Если страшно, то можно сказать кому-то их взрослых: своим родителям, психологу, учителям. И в целом поддержать мальчика.

- В мультфильме говорится о том, что травля учит беспомощности, жестокости, притворству, страху, равнодушию. Как вам кажется, почему это так?

Можно спросить обучающихся, понимают ли они эти слова. И попросить их объяснить значение каждого слова. А дальше обсудить, почему так говорится в мультфильме.

Формулирование морального выбора (5-10 мин)

Как вам кажется, в вашем классе иногда случается травля?

Давайте поиграем в небольшую игру. Я попрошу вас поднять руку, но не просто так, а сжать все пальцы в кулак и вытянуть только 1, 2 или 3 пальца. 1

– если вы никогда не участвовали в травле в вашем классе (*продемонстрировать действием*). 2 – если вы иногда присоединялись к травле, но вам хочется это прекратить (*продемонстрировать действием*). 3 – если вы травите своих одноклассников и будете продолжать ни смотря ни на что (*продемонстрировать действием*). Так вы поставите себе 1, 2 или 3 балла за участие в травле.

Далее важно посчитать, кто сколько баллов себе поставил. Прокомментировать это. Порадоваться за тех, кто поставил себе 1 балл. Поблагодарить за смелость тех, кто поставил себе 2 или 3 балла (не просто признаться в таком). Уточнить у тех, кто поставил себе 3 балла – почему они так сделали.

Оказывается, что большинство в классе хотели бы научиться жить вместе без травли. Как вам кажется, что для этого нужно сделать?

Подвести к тому, что для этого нужны правила.

Действительно, нам нужно договориться про правила общения. Как вам кажется, какие правила могут быть?

Начать обсуждать с обучающимися правила общения в классе. Записывать каждое правило (можно уточнять и помогать сформулировать) и автора, который его предложил. На следующем уроке это все пригодится.

Завершение (2-3 мин)

Итак, у нас получится целый список правил.

Прочитать по порядку все правила и назвать того, кто их предложил. Например: «Правило 1 – говорить всем «доброе утро» или «привет» при встрече. Это правило предложил Андрей. Правило 2 – не драться и не обзывать. Это предложила Катя.»

Через неделю мы еще раз к ним вернемся и продолжим исследовать травлю. А сейчас нам нужно уже заканчивать урок. Спасибо большое за ваши истории, интересные мысли, ответы. Вы огромные молодцы! До Свидания!

Общие рекомендации:

1. Важно поощрять и стимулировать дискуссию, чтобы обучающиеся как можно активнее делились примерами из своей жизни или жизни своих друзей на тему травли, отвечали на вопросы по содержанию мультфильма, рассуждали и т.д.

2. Чтобы беседа не останавливалась, полезно использовать прием самораскрытия: рассказывать короткие примеры из своей школьной жизни. Например: «Когда мне было XX лет (*назвать возраст обучающихся*) ИЛИ я учился (-лась) в XX классе (*назвать класс обучающихся*), в нашем классе травили одну девочку. Ее обзывали, с ней никто не хотел сидеть, иногда сбрасывали с парты ее вещи, один раз даже разбили нос. Мне казалось, что

это неправильно, но я почему-то ничего не делала. Теперь я знаю, что нужно было рассказать взрослым, чтобы они смогли помочь. А у вас были похожие ситуации?».

II. Классный час для обучающихся 10-12 лет №2 на тему: «Правила безопасного и уважительного общения»

(Проводится через одну неделю после классного часа №1)

Цели:

- Составить список правил безопасного и уважительного общения в классе
- Повысить мотивацию к соблюдению правил общения

Ожидаемые результаты:

- Получение обучающимися знаний о важности безопасного и уважительного общения
- Внедрение правил и санкций в повседневную жизнь класса
- Улучшение микроклимата внутри класса

Целевая аудитория:

Обучающиеся в возрасте 10-12 лет

Время проведения:

45 мин

Методическое оснащение:

- Помещение для размещения обучающихся (например, школьный класс)
- Стулья, столы
- Экран или проектор с колонками для вывода изображения и звука
- Лист формата А1 (ватман) – 1 шт
- Листы формата А4
- Цветные фломастеры
- Магниты или скотч
- Цветные стикеры в виде яблока (или другой интересной формы)
- Почтовый ящик (подойдет коробка с надписью) и листочки размеров 10*10 см к нему ИЛИ пластиковые банки – 2 шт и пластиковые жетоны двух цветов.

До начала занятия на ватмане нужно нарисовать контуры дерева и прикрепить ватман к доске. Если удобно, можно до начала занятия прикрепить ватман, а контуры дерева нарисовать во время занятия, когда начнется обсуждение правил.

Содержание:

Повторение материала (10-12 мин)

Добрый день! Сегодня у нас второе занятие. Мы с вами продолжаем говорить о правилах общения в классе. Но прежде, чем начнем обсуждать их, давайте вспомним, что было на прошлом занятии. Расскажите, что вам запомнилось? *Важно поддерживать активность обучающихся, помогать им развивать мысль, иногда останавливать самых активных обучающихся, предлагать высказаться более стеснительным (например: «Ваня, спасибо, ты очень интересно рассказываешь! Но очень хочется, чтобы успели высказаться все. Катя, а ты что помнишь из мультфильма?»). Если дискуссия никак не завязывается, можно начать самостоятельно: «Я помню, что мы смотрели мультфильм о травле». Можно также для активизации беседы повторно посмотреть мультфильм о Травле (из занятия 1), он длится 2 минуты.*

Создание правил общения (25-30 мин)

Хорошо! А теперь мы будем заниматься очень интересным делом — придумывать и записывать правила общения в классе. На прошлом занятии мы уже начали это делать. У нас на доске висит дерево (*ИЛИ Я сейчас нарисую дерево*). У меня есть вот такие яблоки (*показать стикеры*). На каждом яблоке мы напишем одно правило и прикрепим его к дереву. В результате у нас получится целая яблоня с правилами.

У меня записаны вот такие правила, которые вы уже придумали в прошлый раз.

Прочитать правила, которые обучающиеся назвали в конце первого занятия. Например:

Андрей предложил Правило 1 — говорить всем “доброе утро” или “привет” при встрече. Что вы думаете про такое правило? Оно важное? Почему? Чем оно помогает? Что будет, если его нарушать? Запишем это правило на нашем дереве? Отлично! Тогда Андрей, вот тебе яблоко, запиши правило и прикрепи его на дерево. Катя предложила Правило 2 — не драться и не обзывать. Согласны с этим правилом? Как вам кажется, почему это правило важное и что будет, если его нарушать? Хорошо. Катя, запиши, пожалуйста, правило на стикере и прикрепи на дерево.

Когда записанные ранее правила кончатся, нужно продолжать спрашивать других обучающихся о новых правилах. В итоге получится около 10-20 правил. Если в обсуждении будет пропущено правило, которое часто нарушается и негативно влияет на атмосферу в классе, можно предложить его обучающимся на обсуждение.

Во время работы с правилами важно задавать вопросы: почему это правило важно? Какие чувства испытывают люди, если это правило нарушается? Здесь будет полезным делиться своим опытом, рассказывать о том, как устроено общение во взрослой жизни. Например, можно рассказать о том,

что во взрослом мире, на работе очень ценятся сотрудники, которые умеют договариваться, выражать словами свои чувства, мысли и то, что им не нравится. А оскорбление или применение физической силы по отношению к другим людям является неприемлемым во взрослом мире и может иметь последствие в виде наказания. Для борьбы или поединка есть специально отведенные места, к примеру, ринг, где обязательно присутствует судья, который является гарантом правил, следит за их выполнением. Правила очень важны для нашей жизни.

Второй вариант создания правил общения (25-30 мин)

Хорошо! А теперь мы будем заниматься очень интересным делом — придумывать и записывать правила общения в классе. На прошлом занятии мы уже начали это делать. Сегодня другие правила мы будем придумывать необычным способом. Сейчас я поделю вас на команды (*желательно, чтобы в одной группе было не больше 4 обучающихся; можно разделить как сидят за партами*). Каждой команде я выдам фломастеры и лист для рисования (*лист А3*). Вам необходимо нарисовать правила общения внутри класса, не указывая нигде их название. После этого каждая группа покажет свои рисунки, другие одноклассники будут их угадывать, и тот, кто угадает, записывает правило на яблоке (*стикере*) и прикрепляет его на дерево. Старайтесь в группе обсуждать их тише, иначе все будут знать ваши правила, и будет неинтересно их угадывать. У вас на задание есть 15 (10) минут. Поехали! (*Необходимо каждой группе предложить нарисовать не более 3-4 правил. Обычно обучающимся нравится рисовать правила, поэтому важно следить за временем, иначе процесс игры может занять весь урок. Во время отгадывания правил будет полезным уточнить у группы: почему данное правило важно? Какие чувства испытывают люди, если это правило нарушается?*

Во время игры будет сформулировано 10-20 правил. Если в обсуждении будет пропущено правило, которое часто нарушается и негативно влияет на атмосферу в классе, можно предложить его обучающимся на обсуждение. В приложении 1 указан пример свода правил.

Подведение итогов и «домашнее задание» (5-7 мин)

Сегодня мы договорились про правила общения. Они нужны для того, чтобы в классе все чувствовали себя комфортно и безопасно. На неделе проверим, какие правила будет соблюдать легко, а какие сложно. Как вам кажется, какое правило самое сложное? А какое самое простое?

Выслушать ответы

Дерево с правилами остается в классе. Вы всегда можете посмотреть и вспомнить правила. Если же правила будут нарушаться, то важно:

- сказать об этом однокласснику (Стоп, перестань, мне так не нравится);
- отойти, если угрожает физическая опасность;
- сказать о происходящем любому взрослому на территории школы (учителю, директору, психологу и тд.);
- извиниться, если нарушитель – это ты;
- поддержать того, кого обижают.

Рядом с деревом будет висеть «почтовый ящик». Я предлагаю опускать в него записки, в которых вы расскажете, как вам удастся соблюдать правила. Каждый пишет записки про самого себя. Например, у меня получалось соблюдать правило «здороваться при встрече» и не очень получалось соблюдать правило «не обзывать». Вы можете подписать свою записку или не подписывать и остаться анонимом, как захотите. На следующем занятии через неделю мы откроем ящик и посмотрим, что получилось.

Другой вариант: около дерева будут стоять 2 банки: в одну вы будете опускать синие жетоны, когда правило соблюдается (и опустить синий жетон), в другую красные, когда правило нарушается (и опустить красный жетон). Через неделю посчитаем, каких жетонов оказалось больше.

До свидания!

Важные дополнения:

1. Если правила не вызывают принципиального несогласия и обучающиеся согласны взять на себя ответственность за их соблюдение, то в конце занятия важно подвести итог о том, что мы договорились соблюдать правила. При их нарушении будут приняты санкции. Санкции должны быть:

- соразмерны проступку (их интенсивность и тяжесть должны быть пропорциональны нарушению)
- логически связаны с проступком по содержанию
- выполнимы (их действительно можно применить)
- созидательны (они должны исключать унижение личности и давать возможность для исправления)

Например, принести новую ручку взамен той, которую сломал у одноклассника – пример «хорошей» санкции; не поехать на экскурсию взамен сломанной ручки – пример «плохой» санкции (по всем четырем критериям). Установленные санкции должны быть «хорошими», т.е. соответствовать всем 4 критериям.

Санкции устанавливаются работниками школы с учетом принятых в школе правил и доводятся до сведения обучающихся и родителей (законных представителей). Санкции не должны противоречить законодательству

(например, если в соответствии с законодательством ребенка нельзя исключить из школы, то эта санкция не может применяться).

3. Санкции важно применять последовательно.

При 1 нарушении – кратко напомнить и объяснить правило. Например, в школе мы мирно решаем споры и разногласия и общаемся без оскорблений.

При 2 нарушении – повторить правило и сформулировать мотивацию. Например, это важно, потому что всем нам стоит учиться выражать эмоции безопасно для других, потому что оскорбления делают всю обстановку в классе неприятной.

При 3 нарушении – предупредить о возможных последствиях..

При 4 нарушении – сделать все предыдущие шаги и выполнить обещанное.

При 5 нарушении – выполнить все предыдущие шаги и предупредить о более серьезных последствиях (последствия выбираются индивидуально каждой школой). Например, мы проведем собрание с твоими родителями, директором школы, школьным психологом. На собрании мы будем думать, что поможет тебе соблюдать эти правила.

При 6 нарушении – сделать все предыдущие шаги и выполнить обещанное.

4. Полезным будет введение системы поощрений за соблюдение правил. Например, если нам удастся соблюдать 70% правил в течение недели, то будет приз – совместное чаепитие с настольными играми.

5. После проведения занятия классный руководитель размещает дерево с правилами в классе на видном месте. Рядом с деревом необходимо поместить «почтовый ящик», в который обучающиеся будут складывать записки о том, какие правила удается соблюдать, а каких придерживаться сложно. Другой вариант — вместо «почтового ящика» около дерева можно разместить 2 банки: в одну складывать жетоны (камушки) одного цвета, когда правило соблюдается; в другую - жетоны (камушки) другого цвета, когда правило нарушается.

6. В течение следующей после занятия недели классный руководитель напоминает обучающимся о договоренности соблюдать правила общения, а также предлагает им писать записки (или складывать жетоны) при соблюдении и нарушении правил. Результаты наблюдений обучающихся можно обсудить через некоторое время.

ПРИМЕР СВОДА ПРАВИЛ ОБЩЕНИЯ В ШКОЛЕ

Мы предлагаем оформить правила ярко и наглядно для лучшего восприятия информации обучающимися. Пример оформления:



МОЖНО:

1. Здороваться при встрече и прощаться при расставании
2. Обращаться по имени или так, как это приятно собеседнику
3. Доброжелательно и вежливо общаться: спокойно отвечать на вопросы, говорить «Спасибо», «Пожалуйста» и другие вежливые слова
4. Слушать друг друга, не перебивать
5. Обращаться за помощью, когда она нужна
6. Помогать другим, когда они просят, а ты можешь помочь

НЕЛЬЗЯ:

1. Нельзя обзывать, дразнить
2. Нельзя насмехаться над другими
3. Нельзя показывать друг другу обидные и неприличные жесты
4. Нельзя разговаривать матом друг с другом
5. Нельзя кидаться предметами
6. Нельзя брать без разрешения чужие вещи или ломать их
7. Нельзя драться

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПРАВИЛА НАРУШАЮТСЯ:

1. Скажи об этом (Например: «Стоп! Мне это не нравится», «Не делай так», «Прекрати»)
2. Если тебе угрожает физическая опасность – соблюдай дистанцию (отойди подальше).

3. Обратись за помощью к родителям, учителям и психологу. Воспользуйся «Картой помощи».
4. Если видишь, как обижают других – вырази неодобрение, постарайся помочь.
5. Если обидел другого – извинись, признай ошибку, постарайся так больше не поступать.

6. Если тебе очень плохо и не с кем поговорить – звони на:

ЗДЕСЬ ТАКЖЕ ПРЕДЛАГАЕТСЯ РАЗМЕСТИТЬ НА ПАМЯТКЕ КОНТАКТЫ ФЕДЕРАЛЬНЫХ И РЕГИОНАЛЬНЫХ ГОРЯЧИХ ЛИНИЙ ПО ОКАЗАНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ, В ТОМ ЧИСЛЕ В СИТУАЦИИ ТРАВЛИ:

Телефон доверия для детей, подростков и их родителей – 8 – 800 – 2000 – 122
Телефон доверия для подростков 8-800-2000-122 | Фонд поддержки детей РФ
| Телефон доверия 8-800-2000-122 (telefon-doveria.ru)

Горячая линия поддержки «Травли.НЕТ» - 8-800-500-44-14

Столкнулись с травлей? Горячая линия поддержки - Травли НЕТ
(травлинет.рф)

Пример карты помощи «Школьный ориентир»

(предлагается к использованию идея команды специалистов из Иркутской области под руководством Сидорова Алексея Владимировича)

Цели:

- В наглядной и понятной для обучающихся форме дать обучающимся информацию о том, где и как они могут получить помощь, поддержку, советы, ответы на вопросы.
- Показать обучающимся, что в образовательной организации безопасно, с ними готовы общаться, их ждут, поймут и помогут, а также, что здесь работают определенные правила, способные его защитить.

Ожидаемые результаты:

- Формирование позитивного отношения к образовательной организации как к дружелюбному и безопасному месту
- Появление «человеческого лица» у официальных лиц организации
- Готовность обращаться к работникам образовательной организации для решения проблем

Целевая аудитория:

Обучающиеся образовательной организации

Описание:

Карта помощи – это инструмент наглядного представления возможностей и ресурсов для ребенка на получение как индивидуальной, так и групповой поддержки, включая команды (группы) людей, мест и сервисов, к которым ребенок может в случае необходимости обратиться за помощью и (или) сформировать представление о такой системе для дальнейшего использования.

Как это может выглядеть:

Мы предлагаем оформить правила ярко и наглядно для лучшего восприятия информации обучающимися. Пример оформления:



Яркий и привлекательный стенд, который сразу, при входе в образовательную организацию, привлекает внимание как обучающихся, так и их родителей (законных представителей), и к которому можно свободно подойти. На стенде могут быть размещены:

1. **Фотографии доброжелательно улыбающихся взрослых** (директор школы, завуч, психолог, библиотекарь, социальный педагог и т.д.), которые обращаются прямо к ребенку (от первого лица) и приглашают его к разговору, если возникают какие-либо вопросы или проблемы.

Например, фотография директора, рядом номер кабинета, возможно – время приема и текст «Я директор Иван Иванович Иванов. Я могу помочь, если... (далее кратко и на человеческом, не канцелярском языке указываются вопросы, с которыми можно обратиться к директору).

2. Обозначения (рисунок, символы) **телефонов доверия** (школьного, федерального) с надписью рядом примерно такого содержания: «А это телефон доверия... (номер телефона). Ты можешь звонить по нему в любое время, если... (краткое и понятное описание ситуаций, с которыми можно обратиться к специалистам ТД).

3. Обозначения (рисунок, символы) **полезных сайтов и групп в социальных сетях** (желательно ссылки сделать в виде QR кодов, чтобы ребенку удобно было переходить по ссылке со своего смартфона). Рядом – надпись примерно такого содержания: «А это группа ВКонтакте, где ты можешь поговорить со своими ровесниками», «Это сайт Уполномоченного по правам ребенка. Здесь ты можешь оставить свой вопрос...»

4. Обозначения (рисунок, символы) **«бесконфликтных зон»** («мест отдыха») или иных ресурсов с размещенными рядом пояснениями, что это такое и какие правила здесь действуют.

Важные дополнения

1. Карта (стенд) должна быть яркой, понятной (несложной) и привлекающей внимание.
2. На фотографиях **улыбающиеся лица**, которые смотрят прямо на ребенка (как будто происходит разговор «один на один»). Внимание! Фотографии не могут быть заменены рисунками или символами.
3. Подписи к фотографиям должны начинаться со слова «я», а представление – с **имени и отчества** (например, «Я - психолог Мария Ивановна Петрова») – ощущение личного обращения к ребенку.
4. Язык, которым излагаются вопросы и темы, с которыми ребенок может обратиться к конкретному человеку, должен быть **простым и понятным ребенку**
5. Должны быть обязательно четко обозначены кабинеты или места, куда ребенок может прийти за помощью и поддержкой
6. Из представленной информации по телефонам доверия ребенок должен понять, что он может обратиться туда, не называя себя (анонимно)
7. Для ссылок на сайты и группы в соцсетях лучше использовать QR коды
8. Стенд должен быть удобным для обновления информации.

Что делать, если в коллективе травля. Алгоритм действий педагога-психолога.

(предлагается к использованию алгоритм программы «Травли НЕТ», могут быть также созданы и/или использованы иные обучающие материалы)

Содержание

Введение

- 1. Проясните ситуацию**
- 2. Проведите работу с коллективом**
- 3. Организуйте встречу с родителями (законными представителями)**
- 4. Помогите предотвратить травлю в дальнейшем**

Введение

Травля — это намеренные, повторяющиеся негативные действия в отношении одного человека (ребенка или взрослого) при поддержке группы. Исследователи из НИУ ВШЭ дают такое определение травли: «Это агрессивное, целенаправленное поведение, которое наносит вред другому индивиду в контексте дисбаланса власти». Ключевыми признаками травли являются:

- 1) физическое или психологическое насилие;
- 2) систематичность, регулярность эпизодов насилия;
- 3) намеренность, целенаправленность причинения вреда;
- 4) неравенство сил;

Травля выглядит по-разному:

- 1) вербальная травля — насмешки, оскорбления, неприличные жесты, угрозы;
- 2) социальная травля — игнорирование, исключение из группы, сплетни, бойкот;
- 3) физическая травля — порча вещей, физическое воздействие;
- 4) кибертравля — травля с использованием Интернета.

Травля — это проблема группы, поэтому для ее прекращения необходима работа со всем коллективом. Кроме непосредственно самих занятий с учащимися, требуется постоянное участие работников образовательной организации:

- 1) наблюдение за действиями учащихся (во время уроков, перемен, перед занятиями);
- 2) напоминание о необходимости соблюдения правил и общения без травли;

3) вмешательство в агрессивные действия и их прекращение.

Далее рассмотрим порядок действий.

1. Проясните ситуацию

До начала групповой работы поговорите с классным руководителем / куратором и уточните, как распределяются роли в коллективе (зачинщики и их «свита», свидетели, жертва), какие виды принимает травля (вербальный, социальный, физический, кибертравля), как часто фиксируются случаи травли, а также выясните любые другие важные подробности.

Дополнительно можно измерить уровень дружелюбия в коллективе: предложить учащимся оценить его по 5-балльной или 10-балльной шкале. Все эти сведения стоит зафиксировать в письменном виде — в дальнейшем это поможет отслеживать динамику изменений. В качестве дополнительных методик можно использовать, например, опросник, разработанный А.А. Бочавер и группой соавторов. Для применения опросника среди обучающихся его назвали «Опросник атмосферы в школе» В нем выделены 4 шкалы, которые косвенно указывают на высокий риск травли. 1. Шкала небезопасности. 2. Шкала разобщенности. 3. Шкала благополучия. 4. Шкала равноправия.

Всего 12 вопросов.

Сам тест:

Этот тест позволяет оценить, насколько обучающиеся вашего класса комфортно чувствуют себя в школе, насколько им (и тебе) интересно или скучно, легко или сложно вместе.

В каждом вопросе отметь любое количество ответов, которые подходят для описания ситуации в вашем классе.

1. В вашем классе принято:

- 1.1. мешать друг другу, лезть, приставать
- 1.2. после уроков сразу расходиться по своим делам
- 1.3. шутить над кем-нибудь так, чтобы смеялся весь класс
- 1.4. драться
- 1.5. не ходить друг к другу в гости
- 1.6. не заступаться за своих
- 1.7. обзываться
- 1.8. мешать друг другу заниматься, чем хочется

2. В вашем классе есть кто-то:

- 2.1. кого все уважают
- 2.2. кого все боятся
- 2.3. над кем все смеются

- 2.4.кем часто недовольны учителя
- 2.5.на кого хочется быть похожим
- 2.6.с кем лучше не спорить
- 2.7.кто никогда не прогуливает
- 2.8.с кем даже учитель не может справиться
3. Как к вам обычно в классе обращаются учителя:
 - 3.1.по имени
 - 3.2.по имени и отчеству
 - 3.3.по фамилии – никогда, это исключено
 - 3.4.по прозвищам
4. Когда в школе происходит драка, вы:
 - 4.1.не удивляетесь
 - 4.2.не обращаете внимания, это обычное дело
 - 4.3.присоединяетесь, встав на чью-то сторону
 - 4.4.много это потом обсуждаете между собой в классе
5. Ценные вещи:
 - 5.1.я спокойно ношу в школу
 - 5.2.я спокойно оставляю в классе
 - 5.3.можно оставить в коридоре
 - 5.4.никогда и ни за что не украдут
 - 5.5.оставляю в раздевалке
6. Вызов к директору – это:
 - 6.1.хотят за что-то похвалить
7. В вашей школе:
 - 7.1.на переменах и в личных разговорах звучат мат и ругательства
 - 7.2.оскорбления в целом, приняты в общении:
 - 7.3.курят в туалетах и под лестницами
 - 7.4.стены и мебель исписанные и испачканные
8. Если кто-то начинает орать, драться, класс «встает на уши» - что нужно, чтобы это прекратилось:
 - 8.1.кто-то из учеников говорит «хватит», но это не помогает
 - 8.2.должен прийти директор
 - 8.3.это прекратится, когда все устанут
9. В школе вам:
 - 9.1.в целом, не очень
 - 9.2.плохо, никто ни с кем не дружит
10. Перемену я провожу:
 - 10.1. захожу к друзьям в другие классы
11. Когда ваш класс едет куда-то с учителями:

Чем больше значений по шкалам попадают в «красную» зону, тем выше риск травли в вашем классе.

Если вы сомневаетесь, выявлена ли в коллективе именно травля, или происходящее больше похоже на конфликты, лучше НЕ тратить время на дополнительную диагностику, а работать по алгоритму действий в ситуации травли! Эта работа в любом случае улучшит психологический климат в коллективе, в то время как откладывание работы может существенно ухудшить ситуацию и привести к серьезным проблемам.

Иногда (но далеко не всегда) бывает так, что зачинщики — это обучающиеся с проблемным поведением. Чтобы это уточнить, необходимо провести индивидуальные диагностические встречи с зачинщиками с применением методов беседы, наблюдения и дополнительных психологических диагностических методик. При выявлении проблем дополнительно к работе с коллективом необходимо организовать таким учащимся индивидуальное сопровождение специалиста (на территории образовательной организации, если есть такая возможность, или в других организациях). Индивидуальная работа поможет разобраться в причинах такого поведения, наметить и реализовать пути помощи. Важно знать, что если в коллективе будет принято жить без травли, то уже сам коллектив начнет останавливать агрессивные действия отдельных учащихся или, по крайней мере, не будет присоединяться к ним. Таким образом, в коллективе будет агрессивный учащийся, которому необходима индивидуальная помощь, но не будет травли.

Если у учащихся, которые являются жертвами травли, появляются психологические проблемы (в виде повышенной тревожности, депрессивного состояния или др.), им необходима индивидуальная работа с психологом (на территории образовательной организации, если есть такая возможность, или в других организациях). Для прояснения ситуации также необходима индивидуальная диагностическая встреча. Среди других диагностических методик рекомендуется применять тесты на выявление депрессии и тревоги, т.к. эти проблемы случаются достаточно часто. Иногда жертвам травли необходима консультация психиатра, т.к. травля может приводить к значительному ухудшению психического здоровья.

2. Проведите работу с коллективом

Работа с коллективом, в котором есть травля, проводится в течение нескольких встреч. Обычно для такой работы нужно не менее 5 занятий. Длительность 1 занятия – 45 минут, периодичность занятий – 1 раз в неделю.

Для проведения первого занятия воспользуйтесь материалами из Приложения 4.1.

На 1 занятии важно:

1) назвать проблему.

Например: «у нас есть проблемы в общении», «у нас не очень безопасное общение», «у нас недостаточно дружбы и взаимопонимания», «у нас есть проблема травли».

2) показать, что травля — это проблема всей группы, а не отдельных личностей.

Для этого посмотрите вместе с учащимися мультфильм

Можно посмотреть фрагменты фильма «Невидимый мир», мультфильма «Гадкий утенок» и др. Важно, чтобы видео-фрагмент был не слишком длинным, достаточно 2-7 минут.

Далее стоит обсудить с учащимися происходящее на экране: что чувствуют персонажи, почему они поступают именно так, какими поступками персонажи могли бы гордиться в будущем и т.д.

После беседы важно предложить учащимся поделиться своими историями на тему травли, с которыми они встречали раньше. Возможно, кто-то сталкивался с травлей в интернете, в лагере, во дворе или в других местах. Если учащимся сложно раскрыться, взрослый может рассказать небольшую историю о травле из своей жизни — это помогает присоединиться к дискуссии. Закончить беседу важно вопросом: «Как вам кажется, есть ли в вашем классе травля (проблемы в общении)?» Чаще всего (когда травля, действительно, есть) многие обучающиеся отвечают утвердительно.

3) помочь учащимся сформулировать моральный выбор в отношении травли и согласиться, что травля недопустима.

Для этой цели подходит игра «Какой твой вклад травлю?». Учащимся предлагается оценить свой вклад в «болезнь» под названием «травля»: 1 балл — я никогда в этом не участвую, 2 — иногда это делаю, но потом сожалею, 3 — травил и буду продолжать. Обычно мало кто ставит себе 3 балла; а если ставит 2 — то это та отправная точка, с которой можно задуматься о том, что травля — это плохо и было бы здорово научиться жить в классе без нее. С этого момента необходимо договориться о правилах общения. На 1 занятии обычно стоит начать этот разговор, а продолжить и сформулировать все правила лучше на следующем занятии.

2 занятие начинается с просмотра того же ролика о травле, что помогает актуализировать полученные знания. Основная задача на втором занятии — это:

4) сформулировать позитивные правила общения вместе с учащимися и разместить их в помещении на видном месте.

Например: «мы не выясняем отношения кулаками», «мы останавливаем оскорбления и насмешки», «мы имеем право быть разными и уважаем отличия других людей». Желательно, чтобы правила включали в себя несколько пунктов о том, как нужно делать, несколько пунктов о том, как ненужно делать, а также информацию о том, что делать, если кто-то правила нарушает.

После этого занятия работники образовательной организации помогают учащимся поддерживать позитивные изменения – это пятый пункт алгоритма.

5) поддерживать позитивные изменения.

Это необходимо делать как минимум в течение недели после 2 занятия или столько, сколько необходимо в конкретном коллективе. Чтобы сделать процесс более наглядным, можно, например, рядом с новыми правилами поместить две банки: в одну предложить складывать черные камушки, когда правила нарушаются; в другую — зеленые, когда правила соблюдаются. Или же рядом с правилами можно повесить почтовый ящик, куда обучающиеся будут складывать записки о том, какие правила удается соблюдать, а какие нет.

3 занятие начинается с обсуждения того, как в течение недели соблюдались правила. В ходе работы важно давать возможность высказаться каждому, подбадривать более скромных учащихся, останавливать более активных. Далее стоит

б) поговорить с учащимися о психологических границах и их соблюдении, дружбе, взаимном уважении.

Классный час для обучающихся 10-12 лет на тему: «Что такое дружба?»

(Предлагается к использованию материалы «Урок Дружбы» программы «Травли НЕТ», могут быть также созданы и/или использованы иные обучающие материалы)

Видео «Урок дружбы» расположено на Skillspase и доступно по ссылке:

<https://portal.gnezdo.live/1/urok-druzby>)

Цели:

- Повысить осведомленность обучающихся о понятии «дружба»

- Сформировать мотивацию на поддержку и дружеское участие

Ожидаемые результаты:

- Получение обучающимися знаний о дружбе и друзьях

Целевая аудитория:

Обучающиеся в возрасте 10-12 лет

Время проведения:

45 мин

Методическое оснащение:

- Помещение для размещения обучающихся (например, школьный класс)
- Стулья, столы
- Экран или проектор с колонками для вывода изображения и звука
- Доска, ватман или флипчарт и маркеры или мел к ним
- Небольшие листочки 10*10 см по количеству обучающихся
- В некоторых случаях потребуются листы А4 по 2 шт на каждого обучающегося и стикеры 10*10 см по 1 шт на каждого обучающегося
- Ящик с ответами о соблюдении / нарушении правил или банки с фишками, которые обучающиеся собирали в течение недели (см. классный час № 2).

Содержание:

Подготовьте экран и урок. Поздоровайтесь с обучающимися и напомните им про правила, которые обсуждались на предыдущем занятии (можно заранее собрать из ящиков ответы обучающихся или посчитать количество фишек «правила соблюдались» и количество фишек «правила нарушались»).

«Здравствуйте! Как прошла ваша неделя? Мы договаривались, что каждый из вас будет следить за соблюдением правил. Расскажите, что вы заметили? Какие правила было легко соблюдать? А какие сложно?»

Похвалите обучающихся за ответы. Сделайте небольшой вывод. Далее расскажите обучающимся, что их ждет на занятии.

«Сегодня у нас интересное занятие. Мы с вами будем смотреть урок дружбы. А значит, больше узнаем про дружбу и общение.»

Включите видео

Видео «Урок дружбы» расположено на Skillspase и доступно по ссылке:

<https://portal.gnezdo.live/1/urok-druzby>

Задание 1. Настоящий друг.

1:32 Поставьте видео НА ПАУЗУ, ориентируясь на подсказку на экране (синий значок паузы)

Дайте обучающимся задание: назвать качества настоящего друга.

«Давайте вместе подумаем: Какие качества есть у настоящего друга? Каким должен быть настоящий друг?»

Слушайте внимательно ответы; иногда повторяйте и обобщайте их, а также подбадривайте обучающихся. Например: «Ваня сказал, что настоящий друг будет всегда на твоей стороне. Спасибо за идею!»

Если обучающимся сложно сформулировать качества самостоятельно, то задайте им наводящие вопросы. Например, приведите пример из жизни, фильмов, сериалов, мультфильмов, изученных на уроках литературных произведений. А затем спросите: «Считается ли такое поведение настоящей дружбой? Почему?» Можно привести 3-4 примера и обсудить их.

Далее запишите на доске или на плакате ответы обучающихся. Если обучающиеся давали развернутые ответы, запишите их коротко, передавая суть и общий смысл фраз.

Также рекомендуем спросить обучающихся о персонажах (из фильмов, сериалов, мультфильмов, книг), которые обладают качествами настоящего друга. Эти ответы также зафиксируйте на доске или плакате. Обучающимся обычно очень нравится это задание. Они с удовольствием называют персонажей, объясняют, почему считают кого-то настоящим другом.

Продолжите смотреть видео

Задание 2. НЕ настоящий друг

1:56 Поставьте видео на паузу, ориентируясь на подсказку на экране (синий значок паузы)

Задание для обучающихся: назвать качества НЕ настоящего друга.

«Давайте вместе подумаем: Какие качества у НЕ настоящего друга? Какой он?»

Слушайте внимательно ответы; иногда повторяйте и обобщайте их, а также подбадривайте обучающихся. Например: «Саша сказала, что НЕ настоящий друг – это тот, кто смеется над тобой у тебя за спиной. Соглашусь с этим.»

Если обучающимся сложно сформулировать качества самостоятельно, то снова задайте им наводящие вопросы, как описано в задании 1.

Запишите на доске или на плакате ответы обучающихся. Если обучающиеся давали развернутые ответы, запишите их коротко, передавая суть и общий смысл фраз.

Также рекомендуем спрашивать у обучающихся о персонажах (из фильмов, сериалов, мультфильмов, книг), которые обладают качествами НЕ настоящего друга. Эти ответы также зафиксируйте на доске или плакате.

Продолжите смотреть видео

Задание 2. Классная компания

3:08 Поставьте видео на паузу, ориентируясь на подсказку на экране (синий значок паузы)

Дайте обучающимся задание: назвать характеристики «классной» компании или дружелюбного класса.

«Давайте подумаем, каким должен быть дружелюбный класс. Я вам сейчас повторю вопросы из видео, а вы попробуете на них ответить.»

Далее взрослый задает по очереди вопросы. Если беседа затягивается и обучающиеся устают – тогда часть вопросов можно пропустить.

- Хочется ли в такой класс ходить?
- Как в этом коллективе дети друг с другом разговаривают, здороваются ли?
- Как дети реагируют, когда кого-то в классе обижают?

- Если в классе есть ученик, у которого мало друзей, что будут делать другие?
- Как дети реагируют, когда кому-то в классе нужна помощь?
- Как дети ведут себя, если они поссорились?
- Если кто-то из одноклассников провинился перед классом, как дети реагируют, что говорят провинившемуся?
- Если в такой класс попал новичок, что будут делать одноклассники?

Ответы можно записать на доске или флипчарте.

Важные дополнения для классов, склонных к нарушению дисциплины!

Иногда на занятиях обучающиеся начинают отвлекаться, шуметь, выкрикивать, перебивать друг друга, вставать и перемещаться по классу и другими способами нарушать дисциплину. Такое случается, если:

- в классе есть несколько обучающихся с проблемным поведением («тянут одеяло на себя»), привлекают вниманием баловством и нарушением правил и др.)

- в классе есть несколько обучающихся с особенностями здоровья и / или развития (СДВГ, РАС и др.)

- в классе в целом есть сложности с соблюдением правил и границ

В этом случае вам поможет более частая смена активности. Тогда 1-2 вопроса из списка вы обсуждаете с обучающимися устно. Далее вы раздаете обучающимся индивидуальные листы А4; на каждом листе А4 заранее прикрепляете стикер 10*10см. Начиная с 2-3 вопроса и далее, вы предлагаете обучающимся отвечать письменно на этих листах. Листы после данного задания НЕ собирать, они пригодятся дальше.

Продолжите смотреть видео

Задание 4. Ужасная компания

3:29 Поставьте видео НА ПАУЗУ, ориентируясь на подсказку на экране (в этот момент на экране появляется список вопросов).

Задание для обучающихся: назвать характеристики «ужасной» компании или НЕ дружелюбного класса.

«Мы только что обсудили, как выглядит дружелюбный класс. Теперь подумаем, как выглядит НЕ дружелюбный класс. У нас на экране список вопросов. Давайте на них ответим.»

Пройдите по каждому вопросу и запишите эти ответы напротив ответов про дружелюбный класс. Если беседа затягивается, и обучающиеся устают – тогда часть вопросов можно пропустить

Важные дополнения для классов, склонных к нарушению дисциплины!

Каждый ребенок записывает характеристики недружелюбного класса индивидуально на том же листе А4, на котором выполнялось предыдущее задание. Листы после данного задания НЕ собирать, они пригодятся дальше.

Продолжите смотреть видео

Задание 5. Какой мой класс

5:21 Поставьте видео на паузу, ориентируясь на подсказку на экране (синий значок паузы)

Раздайте обучающимся листочки.

«Я раздаю вам листочки. Вы будете на них ставить оценку своему классу. В видео говорится, что ваши ответы будут анонимными. Знаете такое слово? Что оно значит? Да, верно: анонимно – это значит, что никто не узнает, кто какую оценку поставил. Но вы можете сами решить, хотите ли вы, чтобы все узнали о том, какую оценку вы поставили или нет. Если хотите, то подпишите свой листочек. Если нет – тогда напишите просто цифру и не подписывайте. Чтобы выбрать балл, смотрите подсказки на экране.»

Важные дополнения для классов, склонных к нарушению дисциплины!

Не раздавайте листочки. Вместо этого предложите обучающимся поставить балл на стикере, который прикреплен к листу А4. После данного задания листы и стикеры нужно собрать.

Шкала дружелюбности класса:

10 баллов: самый дружелюбный класс, максимально высокая оценка

8-9 баллов – вполне дружелюбный, но не идеальный класс

7-5 баллов – где-то посередине, есть и дружба, и вражда

4-2 балла – по большей части обучающиеся враждуют

1 балл – тот самый крайне враждебный класс

Соберите листочки. Изучите их и расскажите обучающимся, какие баллы они поставили (можно называть имя автора оценки, если оно указано; дополнительно можно спросить автора, почему он поставил такую оценку).

Далее посчитайте среднее арифметическое (сумму оценок разделите на общее число голосующих) и озвучьте обучающимся получившуюся цифру.

«Сейчас мы посчитаем средний балл. Он получился такой...»

После получения оценки уточните:

«Довольны ли вы этим баллом? Как вы думаете, почему он получился именно таким?»

Выслушайте мнения обучающихся и подведите итог. Например: «Уровень дружелюбия в вашем классе не такой высок, как вам хотелось бы, потому что многие дерутся и обзываются, а также потому что все объединились против Вани.»

Далее задайте вопрос:

«Как вам кажется, можно ли и нужно ли улучшать отношения в классе, чтобы уровень дружелюбия стал выше?»

Выслушайте ответы снова. Сфокусируйтесь на том, что многие обучающиеся сообщают о том, что отношения в классе можно и нужно улучшить.

Если обучающиеся не высказывают желаний меняться, а наоборот говорят, что обзываться – это интересно и весело, то спросите их:

«Готовы ли вы учиться в такой атмосфере до 10-11 класса? Кто готов – поднимите руки.»

Подведите итог. Далее спросите обучающихся:

«Что каждый из вас готов сделать, чтобы повысить уровень дружелюбия в классе?»

Ответы запишите на доске

Важные дополнения для классов, склонных к нарушению дисциплины!

Вместо устного обсуждения раздайте обучающимся чистые листы А4, предложите обучающимся написать ответы на листах, затем соберите их.

Если у вас остается время – продолжите смотреть видео и работайте по инструкции дальше. Если времени не осталось – это нормально, т.к. каждый класс работает в своем темпе. В таком случае завершайте урок. Вы сможете вернуться к просмотру на следующем занятии. Для завершения используйте слова:

«Мы сегодня узнали про настоящих и НЕ настоящих друзей, про дружелюбные и враждебные компании. Успели оценить, насколько дружелюбен ваш класс – мне кажется, это было очень интересно! Вы все большие молодцы! Отлично отвечали, думали. Продолжим на следующем занятии!»

В классах, которые проходят материал в быстром темпе и где остается дополнительное время до окончания урока, продолжите смотреть видео.

Задание 6. Что такое личные границы?

06:42 Поставьте видео на паузу после надписи «При нарушении личных границ случаются конфликты». В этом месте **НЕТ** синего значка **ПАУЗА**.

Задайте обучающимся вопрос:

«Кто из вас слышал слово «границы»? Что оно значит?»

Послушайте ответы и мнения, обсудите. Помните о том, что важно поощрять дискуссию, подбадривать более скромных обучающихся, останавливать самых активных.

Продолжите смотреть видео

Задание 7. Как обозначить границы при помощи слов?

07:19 Поставьте видео на паузу после слов «Слова помогают другим увидеть ваши границы». В этом месте **НЕТ** синего значка **ПАУЗА**.

Задайте обучающимся вопрос:

«Получается ли у вас защищать свои границы? Когда это нужно делать?»

Послушайте ответы и мнения, обсудите. Помните о том, что важно поощрять дискуссию, подбадривать более скромных обучающихся, останавливать самых активных.

Продолжите смотреть видео

Задание 8. Навык «говори»

Внимательно посмотрите видео с ведущим и сценку «Арина и Соня».

09:38 Поставьте видео на паузу сразу после сценки «Арина и Соня» – в этом месте **НЕТ** синего значка **ПАУЗА**. Ориентируйтесь на слова: **«Похоже, что Соня сделала только хуже».**

Обсудите с обучающимися ситуацию общения между Ариной и Соней.

Задайте вопросы:

- У вас случались похожие ситуации? Расскажите о них.
- Как вы реагировали?
- Получалось ли сказать словами?

- Как реагировал собеседник?
- Удалось ли договориться или нет?
- Как вам кажется, почему не удалось?

Послушайте ответы и мнения, обсудите. Помните о том, что важно поощрять дискуссию, подбадривать более скромных обучающихся, останавливать самых активных.

Далее завершите занятие и подведите итог:

«Мы сегодня узнали про настоящих и НЕ настоящих друзей, про дружелюбные и враждебные компании. Успели оценить, насколько дружелюбен ваш класс – мне кажется, это было очень интересно! И немного начали узнавать про границы в общении. Вы все большие молодцы! Отлично отвечали, думали. Продолжим на следующем занятии!»

4 занятие.

Классный час для обучающихся 10-12 лет на тему: «Границы и как их соблюдать»

Цели:

- Повысить осведомленность обучающихся о границах и способах их защиты
- Начать формировать навыки защиты границ

Ожидаемые результаты:

- Получение обучающимися знаний границах
- Получение знаний о том, как защищать свои границы

Целевая аудитория:

Обучающиеся в возрасте 10-12 лет

Время проведения:

45 мин

Методическое оснащение:

- Помещение для размещения обучающихся (например, школьный класс)
- Стулья, столы
- Экран или проектор с колонками для вывода изображения и звука
- Доска, ватман или флипчарт и маркеры или мел к ним
- Небольшие листочки 10*10 см по количеству обучающихся
- В некоторых случаях потребуются листы А4 по 2 шт на каждого обучающегося и стикеры 10*10 см по 1 шт на каждого обучающегося
- Ящик с ответами о соблюдении / нарушении правил или банки с фишками, которые обучающиеся собирали в течение недели (см. классный час № 2).

Предлагается к использованию материалы «Урок Дружбы» программы «Травли НЕТ», могут быть также созданы и/или использованы иные обучающие материалы.

Видео «Урок дружбы» расположено на Skillspase и доступно по ссылке:

<https://portal.gnezdo.live/urok-druzby>)

Подготовьте экран и урок. Поздоровайтесь с обучающимися и снова напомните им про правила, которые обсуждались два занятия назад (можно снова собрать из ящиков ответы обучающимся или посчитать количество фишек «правила соблюдались» и количество фишек «правила нарушались»). Напомните, что соблюдение правил влияет на уровень дружелюбия класса.

Для наглядности можно нарисовать на доске «инфекцию» - неопределенной формы существо с глазами. Внутри этой фигуры запишите те правила, которые НЕ удавалось соблюдать. Расскажите обучающимся:

«Смотрите, вот эти правила никак не удавалось соблюдать. Хотя вы очень старались. Похоже, что эти нарушения выглядят как инфекция, которой заразился весь класс. И ее никак не удастся вылечить. Чтобы перестать передавать эту инфекцию друг другу, важно каждому начать с себя! Тогда уровень дружелюбия в вашем классе станет выше. Сейчас мы обсудим важные навыки, которые помогут вашему классу более вылечить инфекцию и стать более классным.»

Включите видео с 7:19 и посмотрите с обучающимися сценку «Арина и Соня».

Для работы в тех классах, которые проходят материал в быстром темпе и уже успели посмотреть и обсудить сценку «Арина и Соня» на занятии 3 Напомните обучающимся:

«Помните, мы смотрели это видео в прошлый раз?»

Дождитесь подтверждения и продолжайте просмотр.

Для работы в тех классах, которые проходят материал в медленном темпе и НЕ успели посмотреть и обсудить сценку «Арина и Соня» на занятии 3

Обсудите сценку. Для этого задайте вопросы:

- У вас случались похожие ситуации, когда друг предлагал вам что-то делать вместе, а вы не хотели? Расскажите о них.
- Как вы реагировали?
- Как вы себя чувствовали?
- Получалось ли сказать об этом словами?
- Как реагировал собеседник?
- Удалось ли договориться или нет?
- Как вам кажется, почему не удалось?

Послушайте ответы и мнения, обсудите. Помните о том, что важно поощрять дискуссию, подбадривать более скромных обучающихся, останавливать самых активных.

Далее все продолжают работать по одному сценарию

Поставьте видео на паузу, когда на экране появляются надписи: «МОЖНО?», «ТЫ НЕ ПРОТИВ?»

Попробуйте вместе с обучающимися придти к выводам.

«Вы посмотрели о полезном навыке «Говори». Какие самые важные выводы из этого видео вы можете для себя сделать?»

Послушайте рассуждения обучающихся. Ваша задача – подвести обучающихся к определенным выводам или выбрать из их ответов:

- Если не говорить, нас могут неправильно понять
- Слова помогают нам защищать свои границы
- Общение должно быть по нашему согласию и с нашего разрешения
- Границы уважают, если спрашивают разрешения
- Каждый имеет право передумать и сказать об этом «я передумал», «я больше не хочу» или наоборот «я теперь хочу»

Если обучающиеся не озвучат эти выводы, помогите им.

Расскажите обучающимся, что навык «говори» важен каждому человеку! Он пригодится в работе, в поездках, в семье, при новых знакомствах, при построении своего бизнеса и т.д. Умение договариваться – это важное качество для всех успешных людей.

ЗАДАНИЕ 7. ПРОВЕРЯЕМ ГРАНИЦЫ И НЕ БОИМСЯ ОТКАЗЫВАТЬ

Выполняем задание:

«Сейчас мы потренируемся проверять границы на прочность. Будем учиться уверенно, но спокойно защищать свои границы словами. Это поможет избежать ненужных ссор. Я буду называть вам разные ситуации. Ваша задача – уважительно и вежливо озвучить, что вам не нравится то, что происходит, и вы хотите изменить ситуацию.»

Вы можете **заранее подготовить ситуации**, с которыми чаще всего сталкиваются обучающиеся именно в вашем классе.

Возможные ситуации, с которыми обучающиеся могут работать:

- Одноклассник занял большую часть парты
- Одноклассник тебя обзывает или называет неприятным прозвищем
- Одноклассник берет твою ручку без разрешения
- Друг зовет тебя погулять вместе после уроков, а ты уже договорился с мамой поехать к врачу
- Одноклассники зовут вместе сбежать с уроков, а ты хочешь остаться

Спросите, какими словами можно защитить себя в этих ситуациях?

Выслушайте ответы обучающихся и предложите варианты:

- «подвинься, пожалуйста, мне неудобно»
- «мне неприятно, не обзывайся, пожалуйста»
- «пожалуйста, сначала спроси»
- «спасибо, что зовешь, но я не смогу, у меня уже другие планы, давай в другой раз»
- «я не готов»; «вы можете решить сами про себя, а я хочу остаться»

Обязательно сделайте акцент на дружелюбном тоне и уверенном ответе, что любая защита границ не означает ссору или грубость. Отказывать – не значит разрывать отношения.

Продолжите смотреть видео

После выполнения задания посмотрите сценку с обучающимися, в котором демонстрируется правильный пример использования слов. А также послушайте примеры возможных ответов на нарушение границ.

Важные дополнения для классов, склонных к нарушению дисциплины!

Чтобы обучающиеся не уставали, рекомендуем НЕ смотреть правильный пример использования слов и НЕ слушать комментарии ведущего, а промотать видео до НАЧАЛА отрывка из фильма «Чудо» (отрывок начинается в 12:45). В этом случае до начала отрывка фильма скажите обучающимся:

«Иногда собеседник не слышит ваших слов и продолжает настаивать на своем. Многие дети сдаются от давления. Или нападают в ответ. Но вы имеете право защищать себя, не нападая на одноклассников. Давайте посмотрим, как это можно сделать.»

Поставьте видео НА ПАУЗУ сразу после отрывка из фильма «Чудо».

Обсудите отрывок из фильма.

- Кто из вас смотрел этот фильм?
- Встречались ли вам похожие ситуации в вашей жизни, когда вы на чем-то настаивали, а с вами не соглашались?
- Как вы или окружающие поступали в таких ситуациях?

Здесь возможна свободная дискуссия об отрывке из фильма. Можно поделиться любыми мнениями и чувствами.

Можно обратить внимание обучающихся на следующее:

- девочка из фильма «была настойчива, она твердо и уверенно стояла на своем» - если вы уверены в своей правоте, то вместо того, чтобы обижаться и уходить или уступать, твердо стойте на своей позиции, продолжайте говорить в свою защиту.
- девочке из фильма «было неприятно находиться среди людей, которые оскорбляли и унижали одноклассника, она хотела поддержать его» - если кто-то оскорбляет или унижает других людей, важно не поддерживать их, а именно уходить!

Далее скажите обучающимся:

«Мы закончили знакомиться с навыком «говори». Этот навык помогает защитить себя и при этом не поссориться. Также этот навык помогает выстроить дистанцию между собой и собеседником. Но иногда слова не помогают. Давайте посмотрим, какие еще важные навыки нам нужны, чтобы защищать свои границы и при этом оставаться вежливыми и дружелюбными.»

Продолжите смотреть видео

НАВЫК «СОБЛЮДАЙ ДИСТАНЦИЮ»

16:18 Поставьте видео НА ПАУЗУ, сразу после сценки с хулиганом.

Спросите обучающихся:

«Вы посмотрели сценку из общения с хулиганом. Сталкивались ли вы с похожими ситуациями? Как вам кажется, почему нужно соблюдать не только словесную, но и физическую дистанцию в общении с некоторыми людьми? Какие важные выводы из этого видео вы можете для себя сделать?»

Здесь возможна свободная дискуссия.

Далее попробуйте вместе с обучающимися придти к выводам:

«Какие важные выводы из этого видео вы можете для себя сделать?»

Ваша задача – подвести обучающихся к определенным выводам или выбрать выводы из их ответов:

- Иногда навык «говори» не работает: такое бывает, когда другая сторона не хочет договориться, а хочет причинить тебе вред
- Если тебе угрожает физическое насилие – обязательно нужно уходить
- Дистанцироваться также можно, если человек продолжает игнорировать твои просьбы и слова не помогают

Если обучающиеся не озвучат эти выводы, помогите им.

Далее скажите обучающимся:

«Посмотрим видео дальше и узнаем еще об одном навыке защиты своих границ.»

Продолжите смотреть видео

НАВЫК «ОБРАЩАЙСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ»

Посмотрите с обучающимися полностью блок «обращение за помощью».

17:55 Поставьте видео **НА ПАУЗУ** после слов **«и оказывайте поддержку тем, кому нужна помощь»**

Далее видео вам **НЕ** понадобится

Подведите итог:

«Ребята мы сегодня узнали о трех важных навыках. Это навыки: «говори», «соблюдай дистанцию», «обращайся за помощью». Помните, что обращаться за помощью не стыдно и не страшно. Все навыки вместе помогут вам защищать себя и при этом уважительно общаться в классе. А значит ваш класс будет более дружелюбным и справиться с инфекцией конфликтов и травли.»

ЗАДАНИЕ 8. ВНУТРЕННИЙ ЗАЩИТНИК

Предложите обучающимся нарисовать своего внутреннего защитника. Для этого раздайте обучающимся листы формата А4 и цветные фломастеры.

Скажите им:

«Сейчас на этих листах я предлагаю вам нарисовать своего внутреннего защитника, который с этого дня будет вас защищать. Важно, что этот защитник будет выполнять правила, которые мы с вами обсудили несколько занятий назад и старались соблюдать все эти недели. Он точно уважает других людей и не нарушает их границы, но при этом будет защищать вас.»

Рядом с его рисунком напишите, как он будет это делать, что будет говорить, к кому будет обращаться за помощью, как поможет вам дистанцироваться. На выполнение задания у вас 10 (15) минут.»

Если будут возникать вопросы и сложности, то приведите обучающимся примеры защитников – персонажей из книги, мультфильмов, фильмов. Или же примеры животных, которые защищают людей и др. (но только по правилам).

Желательно после рисования оставить время и предложить желающим рассказать вам о своем защитнике. Или можно предложить рассказать в свободное время (на перемене, на прогулке, дома родителям для закрепления материала). Важно поощрять и поддерживать обучающихся.

Завершите занятие:

«Ребята, вы отлично поработали сегодня! Мы узнали много полезной информации о том, как правильно защищать себя. До свидания!»

5 занятие — завершающее при работе с травлей. Его задача:

7) гармонизировать иерархию и сплотить коллектив.

Например, можно провести квиз на тему: «Что мы знаем о травле». Для этого нужно разделить коллектив на группы по 4 человека (работа будет проводиться в мини-группах). Во время разделения коллектива на мини-группы важно наблюдать за поведением жертв травли и поведением в отношении жертв со стороны учащихся. Если жертву травли приглашают принять участие в работе хотя бы одной из мини-групп, общаются с таким учащимся, советуются — значит, работа движется в нужном направлении.

Вопросы для квиза можно взять из Антибуллинговых карточек от программы «Травли NET» или придумать самостоятельно. Рассмотрим работу с Антибуллинговыми карточками на примере.

Карточка 1. «Травля — это болезнь всего класса. Какие чувства испытывает класс, заболевший травлей?» Ведущий читает вопрос, засекает время (2-3 минуты), в течение которого обучающиеся в группах обсуждают вопрос, формулируют ответ и записывают его. Когда время закончилось, ведущий берет другую карточку, например, Карточку 4. «Как ты думаешь, почему травля касается каждого ученика?» И снова читает вопрос и засекает время для ответа. Достаточно задать 5-7 таких вопросов. После этого ведущий предлагает командам озвучить свои ответы на первый вопрос. После этого читает правильный ответ (написан на обороте карточки). Например, для карточки 1 ответ такой: «Класс становится злым, агрессивным, испуганным, не дружным тревожным, недоверчивым, глупым, смущенным». Для карточки 4 ответ такой: «Травля касается каждого, потому что любой ребенок, участвующий в ситуации травли, получает тяжелый негативный опыт». Важно, чтобы ответы каждый раз озвучивали разные обучающиеся.

В конце занятия можно выбрать команду, которая дала больше всего правильных ответов, но чаще всего все обучающиеся отвечают на вопросы верно.

После квиза, если остается время, можно собрать обратную связь — предложить учащимся закончить предложение «Я узнал о травле, что...» и записать эти предложения на листочках. По желанию каждый может прочитать то, что он написал. Эти ответы имеют важное диагностическое значение — вы можете увидеть, как поменялось отношение учащихся к проблемам коллектива.

После этих 5 занятий необходимо повторно провести оценку уровня дружелюбия в коллективе, а также повторно провести «Опросник атмосферы в школе», поговорить с классным руководителем / куратором и спросить, как часто фиксируются случаи травли и какие позитивные изменения он замечает. Это позволит результаты проведенной работы.

3. Организуйте встречу с родителями (законными представителями)

Родители (законные представители) по-разному реагируют на информацию о травле в классе. Кто-то под влиянием эмоций может возмущаться, пытаться контролировать работу специалистов или обесценивать ее. Не всегда легко сохранять спокойствие, но нужно помнить, что вам не за что оправдываться: травля, к сожалению, иногда случается, и очень важно, что вы выявили ее и пытаетесь устранить. На встрече с родителями (законными представителями) можно рассказать о причинах травли, о том, что не помогает прекратить ее (например, работа отдельно с агрессорами и отдельно с жертвами, только дисциплинарные меры, только извинения, только выяснение первоначальных причин и др.). А также кратко проинформировать о ходе работы, о том, что уже сделано, что планируется сделать в дальнейшем, рассказать о содержании занятий и тех изменениях, которые вы замечаете.

Если обучающиеся — зачинщики или обучающиеся — жертвы травли нуждаются в индивидуальном сопровождении специалистов, важно пригласить родителей (законных представителей) этих учащихся на индивидуальную беседу. В ходе беседы следует познакомить родителей (законных представителей) с результатами диагностической встречи (соблюдая принцип конфиденциальности и этические нормы), предложить обратиться вместе с учащимся к специалистам, предложить родителям (законным представителям) задать уточняющие вопросы о состоянии ребенка и по возможности ответить на них.

4. Помогите предотвратить травлю в дальнейшем

Чтобы травля не возобновилась, важно помочь коллективу сплотиться вокруг единой общей цели и гармонизировать иерархию. Это значит, что необходимо регулярно проводить различные мероприятия, направленные на командообразование, причем на этих мероприятиях все обучающиеся должны побыть то в роли лидера, то в роли исполнителя. Здесь возможны любые варианты дополнительной внеклассной работы: игры, конкурсы, проекты, выставки, постановка спектаклей, подготовка к праздникам, поездки и др. **НЕ рекомендуется проводить работу по сплочению коллектива ДО того как будут проведены первые 4 занятия!** Часто бывает так, что упражнения на сплочение коллектива без предварительной работы с травлей приводят к тому, что изоляция жертвы еще больше усиливается.

ПРОГРАММА МАРАФОНА ПРОТИВ ТРАВЛИ

(Предлагается к использованию марафон программы «Травли НЕТ» для отработки навыков противодействия травле в игровом формате. Могут быть использованы иные формы игрового формата для погружения обучающихся в отработку навыков)

Марафон позволяет закрепить полученные знания и отработать их в игровой форме. В школе проводится детективная игра – расследуется преступление на тему травли. Затем организуется игровой квиз по теме травли. Марафон расположен на Skillspace и доступен по ссылке: <https://portal.gnezdo.live/course/11796/about>

Методическое оснащение:

- Помещение для размещения участников собрания (например, школьный класс)
- Стулья, столы
- Листы и ручки для записей
- Компьютеры (ноутбуки или планшеты).
- Микрофон и колонки к нему – если второй этап марафона проводится в большом помещении
- Оборудование для демонстрации презентации

Содержание:

Первый этап марафона – это детективная игра. Обучающиеся проходят игру за компьютерами, объединившись в небольшие группы и обсуждая друг с другом ходы в игре. Педагогические работники им при необходимости помогают.

Общее время прохождения игры: 90 мин, после 45 мин рекомендуется сделать перерыв, либо разделить игру на 2 дня.

Второй этап марафона – это викторина с вопросами и ответами.

Проходить викторину можно по-разному: собравшись несколькими классами из одной параллели в актовом зале, объединившись вместе с родителями (законными представителями) и организовав детско-родительский день, собрав смешанные команды из обучающихся, родителей (законных представителей) и педагогических работников и др. Важно объединить максимальное количество участников.

Участники викторины делятся на команды. К каждой команде назначается помощник ведущего, который будет собирать ответы и передавать их ведущему.

Ведущий демонстрирует презентацию с вопросами. Выводит на экран первый вопрос и просит команды дать на него ответ. Каждая команда в течение оговоренного заранее времени совещается, дает ответ в письменном виде и передает его помощнику. (Помощник на протяжении всей игры собирает ответы, в конце он должен подписать все ответы, чтобы можно было идентифицировать команду, подсчитывает количество правильных ответов и передает эту информацию ведущему.) Ведущий выводит на экран верный ответ. И так викторина продолжается.

В конце викторины ведущий вместе с помощниками подводит итоги и награждает всех участников.

Вариант для призов – наклейки «против травли».



Общее время викторины: 90 мин, после 45 мин рекомендуется сделать перерыв с игровыми моментами.

АНКЕТИРОВАНИЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАБОТЫ

В конце учебного года в школах, где внедрялась профилактическая программы, предлагаем провести анонимное анкетирование работников школы, родителей (законных представителей) и обучающихся с применением информационных технологий.

Вопросы для работников школы:

1. Были ли случаи травли в отношении работников школы? – да / нет / не знаю
2. Удалось ли прекратить травлю в отношении работников школы, если она была? – да / нет / не до конца, но стало лучше / стало еще хуже / травли не было
3. Что нужно делать, если Вы замечаете травлю в свой адрес или в адрес кого-то из ваших коллег? – ждать, пока пройдет / сообщить администрации (*верный ответ*) / справляться самостоятельно
4. Комфортно ли Вам работать в школе? Оцените от 1 до 5, где 1 – максимально некомфортно, 5 – максимально комфортно. – 1 / 2 / 3 / 4 / 5

Вопросы для обучающихся:

1. В вашей школе проводились мероприятия против травли? – да / нет / не знаю
2. Если мероприятия проводились, то принимал (-а) ли ты в них участие? – да / нет
3. Полезны ли были для тебя эти мероприятия? Оцени от 1 до 5 (1 – совсем не полезные, 5 – очень полезные). – 1 / 2 / 3 / 4 / 5
4. Что такое «травля»? – когда несколько человек обижают одного, а остальные не вмешиваются (*верный ответ*) / когда ребята дерутся друг с другом / когда в классе есть один человек, который обижает всех
5. Что нужно делать, если ты замечаешь травлю? – ждать, пока пройдет / говорить родителям и учителям (*верный ответ*) / драться / другое
6. Была ли травля в твоём классе? – да / нет / не знаю
7. Удалось ли прекратить травлю, если она была? – да / нет / не до конца, но стало лучше / стало еще хуже / травли не было
8. Комфортно ли тебе находиться в школе? Оцени от 1 до 5 (1 – очень плохо, 5 – очень комфортно). – 1 / 2 / 3 / 4 / 5

Вопросы для родителей (законных представителей):

1. В вашей школе проводились мероприятия против травли? – да / нет / не знаю

2. Если мероприятия проводились, то принимали ли Вы в них участие? – да / нет
3. Если мероприятия проводились, то принимали ли в них участие ваши дети? – да / нет / не знаю
4. Считаете ли вы эти мероприятия полезными? Оцените от 1 до 5, где 1 – абсолютно бесполезные, 5 – максимально полезные). – 1 / 2 / 3 / 4 / 5
5. Что такое «травля»? – когда несколько человек обижают одного, а остальные не вмешиваются (*верный ответ*) / когда ребята дерутся друг с другом / когда в классе есть один человек, который обижает всех
6. Что нужно сделать, если вы узнали о случаях травли в школе? – поговорить с родителями обидчиков / поговорить с самими обидчиками / ничего не нужно делать, дети сами разберутся / сообщить о травле классному руководителю или администрации школы (*верный ответ*) / пожаловаться в Департамент образования / посоветовать жертве «дать обидчикам сдачи»
7. Кто должен реагировать, когда случается травля? – сотрудники школы / родители / сами дети / все перечисленные (*верный ответ*)
8. Была ли травля в классе, где учатся ваши дети? – да / нет / не знаю
9. Удалось ли прекратить травлю, если она была? – да / нет / не до конца, но стало лучше / стало еще хуже / травли не было
10. Комфортно ли вашим детям находиться в школе? Оцените от 1 до 5, где 1 – абсолютно некомфортно, 5 – максимально комфортно. – 1 / 2 / 3 / 4 / 5

**ОПИСАНИЕ ПРОЦЕДУРЫ ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ,
ПРОВЕДЕННЫХ РГСУ И «ТРАВЛИ НЕТ»**

1. Об опросе от РГСУ.

В сентябре 2023 г. кафедра социологии, этнографии и социометрии РГСУ провела социологическое исследование на тему «Анализ идентификации и регуляции психического здоровья молодежи (возрастная группа 10-19 лет), в том числе в сравнении с оценкой психического здоровья молодых людей их родителями».

Цель исследования – представить возрастную идентификацию и регуляцию психического здоровья молодежи в оценках специалистов в сфере психологии и родителей (законных представителей) детей / подростков.

Эмпирический объект исследования – российская молодежь в возрасте от 10 до 19 лет. Предмет исследования – психическое здоровье российской молодежи в возрасте от 10 до 19 лет

Выборка целенаправленная, респонденты:

1 – родители (законные представители) российской молодежи в возрасте 10-19 лет (n-15982)

2 – специалисты в области психологии, работающие в российских школах, гимназиях, лицеях, колледжах, университетах (педагоги-психологи, психологи, социальные психологи) (n-2261 учебное заведение).

Всего респондентов – 18243 человека

Географический охват исследования – 86 регионов России.

Метод получения информации – онлайн-опрос.

Для получения информации о психическом здоровье молодежи разработан специальный исследовательский инструментарий для каждой категории респондентов. Родители отвечали на вопросы, касающиеся психического здоровья конкретно их ребенка. Вопросы для специалистов в области психологии, работающих в российских школах, гимназиях, лицеях, колледжах, университетах относились к обобщенной ситуации психического здоровья обучающихся.

Молодые люди, о которых говорили их родители, распределены по следующим социально-демографическим группам:

1. Возрастные группы: 10-11 лет – 22%; 12-13 лет – 24%; 14-15 лет – 26%; 16-19 лет – 28%.

2. Пол: мужской – 49%; женский – 51%.

3. Обучение: в школе (лицее, гимназии) – 81%; в колледже (техникуме, училище) – 16%; в других учебных заведениях (университет, академия) – 3%.

2. конце учебного года в школах, где внедрялась профилактическая программы, предлагаем провести анонимное анкетирование.

2. Об опросе от «Травли NET».

В июле 2023 г. компания GROUP4MEDIA провела социологическое исследование для «Травли NET».

Цель исследования – оценить масштаб проблемы школьной травли и выявить паттерны поведения в случае травли.

Эмпирический объект исследования – российская молодежь в возрасте от 12 до 17 лет. Предмет исследования – феномен травли молодежи в возрасте от 12 до 17 лет.

Выборка целенаправленная. Всего было опрошено:

731 родитель (законный представитель) (квотирование по полу и возрасту, кроме того, важно было получить распределение по возрасту обучающихся максимально приближенное к равномерному)

559 обучающихся школ с очным форматом обучения возрастом 12-17 лет (квотирование по возрасту)

338 педагогических работников

Всего респондентов – 1628 человек

Географический охват исследования – 105 городов России.

Метод получения информации – онлайн-опрос.

Анкетирование проводилось на онлайн-платформе OMI с помощью софта для программирования анкеты Oprossio с соблюдением квотирования. Для получения информации разработан специальный исследовательский инструментарий для каждой категории респондентов.

Дополнительный метод получения информации – ручной и автоматизированный поиск упоминаний, разметка данных, классификация с помощью ML. Использовался для получения информации о числе упоминаний темы травли в информационной среде.

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «КАК ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА,
СТАВШЕГО ЖЕРТВОЙ ТРАВЛИ»**

*(Предлагается к использованию материалы от Президента Союза
охраны психического здоровья Треушниковой Натальи Валерьевны.*

Могут быть использованы иные обучающие материалы.)

1. До начала беседы с ребенком оцените свое эмоциональное состояние и постарайтесь успокоиться.

Дети считывают эмоции родителей. Если вы сильно встревожены – ребенку будет сложно поверить, что с проблемой можно справиться.

2. Создайте доверительную и безопасную атмосферу.

Для этого убедитесь, что ребенок чувствует себя комфортно и защищено (например, он у себя дома, в своей комнате)

Займите с ним один уровень (например, присядьте рядом, если стоите)

Начните разговор в спокойной и дружелюбной манере

Задавайте общие вопросы о его самочувствии, как прошёл день и т.п.

Затем переходите к более конкретным вопросам.

3. Слушайте внимательно.

Не перебивайте.

Дайте возможность высказаться.

Покажите свою заинтересованность с помощью междометий: «ага», «вот это да», «надо же», «хм», «эх» и т.п.

Покажите, что вы разделяете его переживания.

Вам помогут фразы: «Это ужасно, что такое произошло», «Наверное, тебе было очень страшно», «Мне было бы тоже неловко в такой ситуации» и т.п.

4. Скажите ребенку, что травля – это насилие. И это точно не норма.

Используйте фразы: «Так не должно быть», «Они ведут себя неправильно»

5. Убедите ребенка, что он не виноват

Скажите: «В этом нет твоей вины», «На твоём месте мог оказаться кто угодно», «Травля заставляет чувствовать, что проблема в тебе, но это не так», «Даже если ты делаешь что-то не очень принятое в классе – это не значит, что все должны объединяться против тебя, многое можно решать словами»

6. Далее соберите информацию.

Уточните детали: Постарайтесь выяснить, что именно произошло, где, когда и как. Узнайте, кто был вовлечён, были ли свидетели, как долго это продолжается и что именно делает агрессор.

Спросите о предыдущих попытках решения проблемы: Узнайте, пытался ли ребёнок самостоятельно справиться с ситуацией, и какие шаги он уже предпринял.

7. Разработайте план совместных действий.

Разработайте стратегию поведения: Вместе обсудите, что можно сделать дальше. Например, можно договориться о том, как ребёнок будет реагировать на травлю, кого он может попросить о помощи (учителя, школьного психолога, друга).

Обсудите, к кому обратиться за помощью в школе: Решите, стоит ли сообщить о травле школьным учителям, психологу или администрации школы. Объясните ребёнку, что это необходимо для его безопасности и благополучия.

Скажите, что вы сделаете все возможное для решения проблемы.

8. Приобщите к действиям школу.

Свяжитесь со школой: Запланируйте встречу с учителем или школьным психологом для обсуждения ситуации. Постарайтесь создать совместный план действий, направленный на прекращение травли.

Оставайтесь на связи с учителями: Регулярно связывайтесь с учителями и школьным персоналом, чтобы отслеживать ситуацию и быть в курсе любых изменений.

9. Обучите ребёнка навыкам самозащиты

Научите ребёнка стратегиям ответа: Обсудите с ребёнком способы, как он может реагировать на агрессоров. Это может быть игнорирование, уверенный ответ или обращение за помощью к взрослым.

Укрепляйте уверенность в себе: Поощряйте занятия, которые помогают ребёнку чувствовать себя сильным и уверенным. Это могут быть спортивные секции, творческие кружки или просто увлечения, которые он любит.

10. Поддерживайте его психическое здоровье

Обратитесь к психологу: Если ребёнок испытывает сильные эмоциональные трудности, связанные с травлей, или если ситуация не улучшается, стоит обратиться к детскому психологу.

Поддержка семьи: Регулярно беседуйте с ребёнком о его чувствах и переживаниях, поддерживайте его позитивные действия и решения.

11. Отслеживайте изменения

Мониторинг ситуации: Регулярно проверяйте, как ребёнок справляется с ситуацией. Поддерживайте открытость в общении, чтобы ребёнок чувствовал, что всегда может обратиться к вам за помощью.

Оценивайте успехи: Поощряйте ребёнка за любые положительные изменения и успехи в преодолении травли. Это может помочь укрепить его уверенность и показать, что его усилия не проходят незамеченными.

12. Долгосрочная поддержка

Развивайте социальные навыки: Помогайте ребёнку развивать навыки общения и установления здоровых взаимоотношений с окружающими. Это может снизить риск травли в будущем.

Участвуйте в жизни ребёнка: Продолжайте быть активным участником жизни ребёнка, интересуйтесь его школьными делами, друзьями и увлечениями. Чем больше вы будете знать о его окружении, тем легче будет заметить любые проблемы на ранней стадии.