**Обязательные правила профилактики буллинга в образовательном учреждении.**

1. Не игнорировать, не преуменьшать значение. Если в школе пришли к общему пониманию и соглашению о том, что буллинг является проявлением насилия, то тогда даже у тех, кто не является прямым участником, повышается восприимчивость к ситуациям буллинга и появляется способность адекватно реагировать.

2. Проявить активность в данной ситуации. Если учителю стало известно о случае буллинга, или он стал свидетелем такого случая, он должен занять ясную и недвусмысленную позицию. Учитель может попытаться добиться того, чтобы, по меньшей мере "наблюдатели", а по возможности и сам "агрессор", изменили свою позицию в отношении буллинга, а также объяснить им, каковы психологические последствия для жертвы в этой ситуации.

3. Разговор с "агрессором" буллинга. Если стало известно о случае буллинга, необходимо провести беседу с зачинщиком, где, прежде всего, ясно дать понять, что в школе не будут терпеть буллинг. Нужно учитывать, что при работе с буллерами (агрессорами) разрешается критиковать, а также корректировать поведение, но, ни в коем случае не переходить на личности.

 Нужно учитывать, что такие дети и подростки обычно теряют интерес совершать насилие, если находят в своем учреждении какое-то достаточно осмысленное, а также ценное занятие для себя, в котором они способны проявить свой потенциал, а также пережить чувство успеха.

 Санкции являются отличным средством, чтобы дать ребенку понять, чем может быть чреват его свободный выбор. Если взрослый выдерживает такие ограничения, это учит подростка нести ответственность за свои поступки. Нужно учитывать, что ответственность за нормальные отношения между детьми и взрослыми лежит исключительно на представителях старшего поколения. Также рекомендуется использовать разные правила для регулировки жизни ребенка в школе, а также в домашних условиях, при этом такие нормы не должны противоречить друг другу.

4. Разговор с "жертвой" буллинга. Очень важно защитить ученика, ставшего "жертвой" и перестать скрывать буллинг. Провести доверительную беседу с ребенком, которого обидели, попытаться понять его, поддержать, помочь устранить негативные эмоции (чувство страха, обиды, вины).

5. Разговор с классом. Обсудить с ребятами в классе случай буллинга. Такой разговор сделает ситуацию явной для всех, поможет разрешить конфликт и разногласия, вместе обсудить имеющиеся правила против буллинга или выработать новые. При этом активно привлекаются к беседе и обсуждению те школьники, которые ведут себя позитивно.

6. Проинформировать педагогический коллектив. Педагогический коллектив должен знать о случае буллинга и взять ситуацию под контроль.

7. Пригласить родителей для беседы. Если буллинг имеет место в начальной школе, то особенно важно, как можно раньше привлечь родителей, обсудить с ним, какие есть (или могут быть) признаки, свидетельствующие о буллинге, и какими могут и должны быть стратегии реагирования.

8. Наступление последствий.

Буллеры должны встретиться с неизбежными последствиями своих действий. Сюда относится, в том числе, принесение извинений "жертве" и восстановление того имущества, которое было испорчено или отобрано.

**Методы профилактики буллинга для классных руководителей:**

1. Классный час. Можно использовать для бесед время классного часа. Воздействие будет максимальным, если обсуждение темы станет естественным продолжением школьных будней. Короткие, но частые беседы гораздо эффективнее, чем редкие и продолжительные. Такой ритм — еженедельное краткое обсуждение темы — очень эффективен. Ученики постоянно ощущают, что учитель, родители и школа не потерпят травли, а хорошие поступки не останутся без внимания и будут оценены по достоинству. Однако важно, чтобы эти беседы не превратились в формальный ритуал, проводимый лишь для того, чтобы быть проведенным. Тогда они потеряют свою силу, а в худшем случае приведут к обратному результату.

2. Внутриклассные правила. Обычно правила класса разрабатываются и письменно формулируются вместе с учащимися. Это можно сделать различными способами. Список правил вывешивается в классе. Правила могут действовать в течение определенного времени, но их необходимо подкреплять и соблюдать.

3. Просмотр фильмов. Многие учителя, посмотрев фильм с классом, и обсуждая с учениками тему буллинга, с помощью фильма могут проиллюстрировать, о чем шла речь. Ученики, как правило, узнают показанные в фильме приемы, а последующее обсуждение дает им названия и помогает повысить уровень осознания. Большинство учащихся проникаются чувствами жертвы буллинга, когда видят происходящее на экране. Тогда учитель имеет возможность дать ученикам высказаться и сам дает необходимые пояснения. Такой видеоматериал также подходит для просмотра в учительском коллективе и на встречах с родителями.

4. Сочинение. Ученикам дается задание написать небольшое сочинение о буллинге. Задание можно выполнить в школе, а можно дать на дом (в этом случае ученик при желании сможет обсудить задание с родителями). Процесс написания сочинения дает более глубокое понимание темы. Нередко в сочинениях всплывает важная для учителя информация, о которой ученик не может говорить прямо. Кроме того, сочинение может отразить склонности автора. Не исключено, что среди авторов есть жертва буллинга, преследователь или популярный ученик. Это дает учителю дополнительные возможности.

5. Комбинирование форм работы.

Литература, фильмы, сочинения и беседы способствуют профилактике буллинга. Такие формы работы можно использовать как по отдельности, так и в сочетании друг с другом. Это не потребует больших временных затрат, но продемонстрирует позицию школы, даст учащимся повод задуматься и послужит систематическим напоминанием. Если учитель пользуется доверием учеников, то эти профилактические меры бывают весьма эффективными.

**Как классный руководитель может помочь "жертве" буллинга?**

▪ Уверить ребенка, что он не виноват в ситуации буллинга.

▪ Рекомендовать по возможности находиться в группе других ребят.

▪ Дать понять ребенку, ставшему "жертвой" буллинга, что его ценят. Очень часто такие дети не верят, что они способны кому-то нравиться.

▪ Глядя в зеркало, научить ребенка спокойно и уверенно говорить "нет" или "оставь меня в покое". Таким образом, "агрессор" ищущий в "жертве" признаки слабости, получает решительный отпор.

▪ Помочь ребенку научиться ходить, держа себя прямо, уверенно, решительно,вместо того, чтобы передвигаться ссутулившись, боязливо озираясь и т. п.

▪ Научить ребенка использовать юмор. Отвечать на агрессию при помощи шуток,смешных стишков, анекдотов. Очень трудно обидеть того человека, который не хочет принимать издевательства всерьез.

▪ Помочь ребенку избавляться от плохих привычек, являющихся причиной буллинга (например, привычке ковыряться в носу, ябедничать, скидывать с парты вещи других детей и т. п.).

▪ Поддержать школьника, опираясь на его положительные личностные качества характера и способности. Можно, например, дать такому ученику какое-то поручение в классе, с которым он хорошо справиться, чтобы повысить его уважение к себе и получить признание со стороны других ребят.

 Для выявления буллинга в классе можно провести анонимное анкетирование и опрос учащихся. Рекомендации по разработке комплекса мер по противодействию школьной травле.

 Преодолеть буллинг трудно, только разрешая отдельные конфликты между детьми или оказывая поддержку конкретному ребёнку, который является объектом травли.

Буллинг — сложившаяся система отношений между детьми, детьми и взрослыми, в коллективе детского учреждения в целом, которая склонна воспроизводится. В силу этого преодоление сформировавшихся отношений школьной травли требует системного подхода, т. е. работы на уровне школы, класса, конкретных детей. Работа по преодолению буллинга — это изменение поведения и отношения всех участников, вовлечённых в процесс травли.

 Основные усилия всех программ по преодолению буллинга фокусируются на решении следующих задач:

• Изменение позиции учителей по отношению к буллингу.

• Изменение групповой динамики.

• Изменение отношения к травле и (прежде всего) способность детейсвидетелей активно транслировать негативное отношение к травле и противостоять ей.

• Изменение поведения и реакций детей-свидетелей травли.

• Изменение поведения ребёнка-агрессора.

• Оказание поддержки ребёнку-жертве.

Цель: Создание доброжелательной и принимающей атмосферы в школе/в классе, при которой взрослые активно вовлечены в групповые процессы, оказывают поддержку детям.

 Программа мероприятий по противодействию школьной травли включает в себя как превентивные (профилактические) меры, так и меры по разрешению проблемных ситуаций, на трех уровнях: школы, класса и индивидуальном.

1. Меры на уровне школы. Направлены на создание среды и условий для снижения уровня буллинга в школе в целом и снижения вероятности возникновения травли в будущем:

• Формирование общешкольных правил и норм, противодействующих травле.

• Исследование распространенности травли в школе.

• Информирование учителей, сотрудников школы, детей и родителей о результатах исследования.

• Обучение педагогов основам профилактики, выявлению травли, реагированию в проблемных ситуациях.

• Принятие алгоритма действий педагогов в ситуации травли.

• Супервизии для педагогов, в том числе по работе со сложными случаями травли.

• Организация контроля детей во время школьных перемен, организация игрового, досугового пространства в школе.

• Развитие и поддержка позитивной самоактивности детей (социальные, развивающие проекты, волонтерская деятельность общешкольная конференция, информационная кампания, проведение классных часов старшими школьниками для младших классов и т.д.).

• Регулярные встречи сотрудников школы и родителей (помимо собраний по академическим вопросам).

• Встречи педагогического коллектива по развитию благоприятной социальной среды и атмосферы в школе и супервизии для педагогов, в том числе по работе со сложными случаями травли.

• Группы (встречи) для родителей.

 На уровне школы важно выработать общее отношение к буллингу, достичь договоренности администрации и учителей о формах реагирования при возникновении таких ситуаций. Кроме профилактических мер, направленных на выработку толерантности у детей и учителей, важным компонентом программ является более пристальное отслеживание поведения детей на переменах и досуговых мероприятиях (например, привлечение старшеклассников).

 Существенную роль в преодолении буллинга может сыграть привлечение родителей, как пострадавшего ребёнка и детей нападающих, так родителей детей-свидетелей, выстраивание, по возможности, взаимодействия между родителями, между родителями и детьми, между родителями и учителями, родителями и администрацией. Вовлечение родителей в общественные мероприятия класса, совместные праздники, походы, экскурсии, «добрые дела» и т.п. Сюда входит также информирование родителей об имеющихся ресурсах для разрешения сложившейся ситуации и о планировании дальнейшей работы по укреплению доброжелательной и безопасной внутриклассной и внутришкольной атмосферы.

Варианты мероприятий.

1. Школьная конференция. В ней принимают участие все учителя, руководство школы, психолог, социальный педагог, школьный врач/медсестра, другие сотрудники, также возможно пригласить некоторых родителей и учеников.

Задачи: информировать участников о проблеме буллинга и путях ее решения (в идеале, сопроводить литературой по теме, показать существующие видео). Если предварительно ученикам были розданы опросники на выявление травли в школе, важно обсудить их результаты. Составить долговременный план профилактики буллинга в школе, обсудить конкретные меры и действия, достигнуть договоренности по ключевым компонентам программы и по отдельным ее аспектам.

2. Организация адекватного наблюдения над детьми сотрудниками школы во время перемен, в столовой, на прогулке. Важно, чтобы было достаточное количество присутствующих взрослых и чтобы сотрудники школы активно вмешивались и пресекали агрессивное поведение детей в отношении друг друга и ситуации, в которых, возможно, происходит травля. Такое поведение сигнализирует детям, что травля в любой форме является неприемлемой в данной школе и обеспечивает поддержку и безопасность детям-жертвам травли. При этом можно организовать время и пространство во время перемен таким образом, чтобы старшие дети минимально пересекались с младшими и «зоны риска» (туалеты, отдаленные места на площадке) не оставались без присмотра взрослых. Более интересная и хорошо оборудованная школьная площадка (места, где дети проводят перемены). Наличие интересных занятий во время перемен способствует менее агрессивному и более позитивному времяпровождению.

3. Контактный телефон для детей. Дети, подвергающиеся травли со стороны сверстников, часто не сообщают об этом родителям, учителям и другим взрослым. Дети-жертвы, часто будучи неуверенными в себе и тревожными, боятся последствий со стороны других детей («агрессоров»), если родители/учителя примут какие-то меры, либо не верят в то, что сообщение о травле побудит учителей/родителей защитить ребенка. Для этого можно установить контактный телефон, по которому будет отвечать школьный психолог или заинтересованный и обученный учитель и по которому ребенок может позвонить и анонимно обсудить трудности, связанные с травлей (телефон может работать несколько часов в неделю). В случаях, когда ребенок не в состоянии справиться с ситуацией самостоятельно, важно поощрять дальнейшие звонки и способствовать тому, чтобы ребенок пришел лично обсудить трудности. Иногда несколько близлежащих небольших школ договариваются об общем контактном телефоне.

4. Обеспечение тесного контакта (по телефону, личный) между учителями и родителями.

Проведение первичной общей встречи учителей и родителей (например, отдельно: всех младших классов, всех средних классов, всех старших классов, и в зависимости от размера школы), посвященной проблеме травли детей сверстниками.

Информирование (психологом) родителей о проблеме, причинах и механизмах.

Информирование родителей о программе профилактики буллинга и мерах, которые собирается предпринять школа/компонентах программы.

Мотивация родителей обращаться за помощью к учителям.

В дальнейшем: регулярные (в зависимости от ресурсов школы) встречи учителей с родителями (по классам). Регулярные встречи учителей (группы по 6-12 человек)

Проводятся в течение какого-то времени для обсуждения возникающих проблем, трудностей, касающихся детей, родителей, школы, работы и т.п. Вначале имеет смысл сосредоточиться именно на проблеме буллинга: обсуждать проблемы травли в различных классах, трудности детей, наблюдения учителей, эффективных мер по преодолению буллинга и оказанию помощи детям, общий план действий. В дальнейшем, эти группы могут стать своего рода группой поддержки для учителей и способствовать обмену опытом, информации, обсуждению и решению различных проблем с детьми и в школе, и установлению более тесных рабочих отношений. На первые и отдельные встречи имеет смысл приглашать школьного психолога. Если по какой-то причине не представляется возможным привлечь большую часть учителей к этим встречам, возможно изначально организовать одну или 2 группы из заинтересованных учителей.

5. Встречи родителей. Родительский комитет при поддержке учителей и психолога может организовать серию встреч для родителей класса, направленных на более подробное обсуждение проблемы буллинга, информирование, обсуждения литературы и травли, существующей в классе. Использование ресурсов школьных служб примирения для проведения профилактических (обратите внимание — не коррекционных и реабилитационных) занятий в классах. Включение элементов профилактики в школьную программу, проведение интегрированных уроков.

2. Меры на уровне класса. Направлены на создание безопасной среды, улучшение взаимодействия в классе, улучшение отношений между детьми

• Регулярное наблюдение педагогами за изменением взаимоотношений в классе.

• Четкие правила против буллинга: определение недопустимого поведения, поощрения, наказания.

• Схема действий детей при столкновении с травлей.

• Обсуждение обеспечения личной безопасности, в том числе в сети интернет.

• Поощрение совместного обучения, поддержки друг друга.

• Общие позитивные занятия в классе (на сплочение и взаимный интерес).

• Обсуждение с детьми конфликтных ситуаций, способов решения проблем.

• Формирование зоны успешности для детей, в том числе для находящихся в зоне риска.

• Включение родителей в профилактику травли.

 Детей информируют (соответственно возрасту) о проблемах буллинга, вырабатывая негативное отношение к нему. Используя различные формы работы (использование художественной литературы, фильмов, затрагивающих тему буллинга, ролевые игры, проигрывание ситуаций травли) детям помогают почувствовать переживания жертв буллинга. Обсуждаются условия, которые способствуют травле (с акцентом на детях-свидетелях, пассивных участниках травли), совместно с детьми вырабатываются правила в отношении буллинга и способы поведения при столкновении (напрямую или косвенно) с ним. Детей обучают конструктивным способам (например, с помощью медиатора) разрешения конфликтов между собой. В случаях длительного или травматического буллинга пострадавший ребёнок нуждается в психологической помощи, которая может затрагивать различные аспекты: самооценка, отношения со сверстниками, семейные отношения, навыки безопасного поведения и др. проблемы, способствующие тому, что ребёнок чувствует себя неуспешным в школе и в отношениях со сверстниками.

 При выраженном агрессивном поведении лидера необходима психологическая работа с ребёнком и его родителями, направленная на выявление причин агрессивного поведения и их преодоление. Например, физическое и эмоциональное насилие дома, опыт пережитой травли, коррекция отношения родителей к агрессии и др.

Варианты мероприятий. Классный руководитель вместе с учениками в каждом классе разрабатывают правила в отношении травли детей другими детьми, и санкции за нарушения правил.

Важно, чтобы дети вместе договаривались об этих правилах, чтобы они были сформулированы как можно конкретнее, были потом вывешены на видном месте и касались именно травли, прямой и скрытой. Например: Мы не будем травить друг друга (нападать на одного ребенка, издеваться над ним или обзывать). Мы будем защищать ребенка, которого травят и помогать ему. Мы будем стараться включать в занятия, игры, т.п. детей, которые часто ни в чем не участвуют.

 При этом необходимо, чтобы дети четко понимали, что имеется в виду под травлей и какое поведение к ней относится. Для этого можно использовать видеоматериалы, литературы (зачитывать истории детей, пострадавших от травли), разъяснения.

 На дальнейших, регулярных встречах класса (1 раз в неделю) обсуждаются аспекты травли, возникающие в классе проблемы и ситуации. Возможно моделирование с детьми ситуации травли (разных видов), и дальнейшее совместное обсуждение увиденного (например, в формате Форумтеатра). В том числе обсуждается пассивное участие в травле, личную ответственность, поведение свидетелей, страхи детей, трудности детей-жертв, способы реакции на травлю кого-то, разные способы защиты и безопасного взаимодействия.

 Со временем, акцент на травле снижается, но встречи продолжаются для обсуждения трудностей в отношениях между детьми и со взрослыми, обсуждения событий прошедшей недели и планов на будущее, различных упражнений на снижение агрессии и сплочение. Встречи направлены на улучшение взаимодействия и отношений детей в группе и проводятся в круге.

Поощрения. Наличие положительной оценки и внимания со стороны учителя по отношению к классу в целом, в рамках обучения и при общении с детьми способствует менее агрессивной обстановки и само по себе хорошо влияет на отношения детей. Важно активно хвалить и поощрять отдельных детей, группу детей или весь класс за соблюдение правил, касающихся буллинга, за вмешательство и защиту ребенка-жертвы, за инициативы, способствующие включению всех одноклассников в какие-то занятия и игры. Также необходимо хвалить и поощрять агрессивных детей, которые удерживаются от привычной травли, или ведут себя менее агрессивно, или не включаются в травлю.

Санкции (наказания) Санкции должны быть легко доступными для учителя и выполнимы. Они должны соотноситься с определенным поведением, но не быть агрессивными и враждебными по отношению к ребенку. Очевидно, что последствия соотносятся с возрастом, полом и индивидуальными особенностями ребенка. Не рекомендуется использовать дополнительное домашнее задание как форму наказания. Возможные последствия: серьезный разговор с ребенком, на протяжении какого-то времени ребенок находится рядом с учителем (в классе и на переменах), разговор с директором школы, во время перемен (если ситуации случаются там) проводит время у кабинета директора отдельно от детей, лишение каких-то привилегий. Во многих случаях имеет смысл связаться с родителями и обсудить с ними трудности.

Совместное обучение и работа в группах на уроке.

Эта форма работы может быть эффективна для снижения травли и улучшения отношений в классе. Учитель разбивает детей на небольшие группы и дает задание. Задание выполняется каждой группой, при этом учитель может попросить любого участника конкретной группы рассказать, как они пришли к определенному ответу. При распределении детей на группы важно учитывать отношения в классе и различную успеваемость детей. Дети, находящиеся в конфликтных отношениях, не должны быть в одной группе. Также важно, чтобы группы были примерно равные по уровню знаний/навыков. Изначально нельзя помещать в одну группу ребенкаагрессора и ребенка-жертву, так же, как и ребенка-агрессора и более пассивного участника травли. Имеет смысл включить ребёнка-жертву в группу с дружелюбными, легкими в общении детьми. Ребёнка-агрессора — в группу уверенных в себе и сильных учеников. В дальнейшем, если травля со стороны ребенка-агрессора уменьшилась, и он в состоянии контролировать свое поведение, возможно включать его в одну группу с ребенком-жертвой, при этом внимательно наблюдая за ней и распуская ее в случае повторения агрессивного поведения. Также важно определять в «дружелюбные» группы детей, которые не пользуются популярностью у одноклассников и изолированы.

Совместная деятельность и занятия. Походы, праздники, дискотеки, прогулки, другие мероприятия, интересные детям.

Регулярные встречи родителей с учителями, обсуждение возникающих трудностей, информирование родителей о происходящем в классе, обсуждение методов решения проблем, общения родителей с ребенком на предмет травли в школе, взаимодействия школы и родителей. На общих встречах желательно не обсуждать в подробностях отдельно взятых детей.

Группы поддержки для родителей. Чтобы помочь детям с серьёзными проблемами в адаптации/поведении и их семьям, часто имеет смысл предложить родителям детей-жертв и родителям детей-агрессоров посещать группы поддержки с ведущим специалистом. Родители детей-жертв и детей-агрессоров должны быть в отдельных группах. Спустя время возможно объединение групп/смешение.

Перевод детей в другой класс или другую школу.

По многим причинам желательно разрешить проблему травли ребёнка в рамках школы и класса. Если, несмотря на предпринятые комплексные меры, проблема сохраняется, решением может быть смена школы. Если в классе присутствует значительное количество агрессивных детей, то имеет смысл (по договорённости с родителями) распределить этих детей по разным классам, а иногда и школам. Изначально следует рассматривать вариант именно смены класса/школы для ребёнка агрессора, а не ребёнка-жертвы. Если же этот вариант невозможен, то рассматривается перевод ребёнка-жертвы в другой класс/школу. Такой шаг должен быть тщательно продуман совместно с родителями, ребёнком, администрацией школы и другими вовлечёнными специалистами.

3. Меры на индивидуальном уровне.

Направлены на оказание персональной поддержки участникам травли, прояснение их состояния, выяснение индивидуальных дефицитов и выстраивание дальнейшей коррекционной работы.

Разговор с ребёнком-жертвой. Типичный ребёнок-жертва не уверен в себе и достаточно тревожен. Именно поэтому детижертвыбуллинга часто боятся и не готовы рассказывать о травле: они боятся последствий со стороны сверстников (в т. ч. из-за угроз), боятся усугубить ситуацию с травлей. Необходимо сделать все возможное, чтобы обеспечить ребёнку безопасность и защиту от травли. Это требует разбора и обсуждения ситуации с детьми-агрессорами и классом, действий по отношению к ним и всех мер, исключающих повторение травли в будущем. Ребёнку-жертве необходимо доверять взрослым и понимать, что они в состоянии оказать ему помощь и защитить его. По возможности, педагогу следует заручиться согласием ребёнкажертвы на обсуждение произошедшей травли. Тем не менее, и в случаях, когда ребёнок отказывается, взрослый должен взять на себя ответственность и принять необходимые меры. В случаях, когда ребёнок подвергался травле длительное время или испытал тяжёлые издевательства, ему и семье необходимо как можно скорее оказать психологическую помощь Разговор с ребёнком-агрессором Главная задача учителя — сделать так, чтобы травля прекратилась. Важно донести до ребёнка, что нападки на другого ребёнка и травля неприемлемы, обсудить правила, принятые в школе и в классе, и использовать предусмотренные санкции. Если в травле участвовали несколько человек, то нужно поговорить с ними по отдельности, вызывая каждого друг за другом. В дальнейшем необходимо отслеживать поведение детей-агрессоров, не превращая их в гонимых и отверженных. Напористость и энергичность некоторых можно направлять в более позитивное русло, доверяя им ответственные задания с руководящей ролью.

Разговор с родителями. Взаимодействие с родителями позволяет оказать необходимую помощь детям и обеспечить безопасность ребёнка-жертвы в дальнейшем. Часто имеет смысл, помимо индивидуальной беседы, организовать встречу родителей ребёнка-жертвы и родителей детей-агрессоров. Цель встречи — договориться о совместном плане действий. Эффективность любых мер по преодолению травли значительно повышается, если удается обеспечить адекватный контакт и сотрудничество между родителями ребёнка-жертвы и родителями ребёнкаагрессора. Это в большинстве случаев требует нескольких совместных встреч. Таким образом, противодействие школьной травле — постоянный непрекращающийся процесс. Его успешность во многом зависит от наличия устойчивого желания предотвратить, вовремя заметить и остановить акты травли. Обособленность и хаотичность мероприятий, даже при их изобилии, не гарантируют появления положительного результата от принимаемых мер. Как и в любом регулярном процессе, здесь важна системность и последовательность. Оцените вашу разработанную программу с позиции целесообразности и взаимосвязанности мероприятий. Ответьте на вопрос: все ли запланированные мероприятия способствуют достижению результата? Оставьте в программе наиболее эффективные мероприятия, которые можно реализовать с учетом специфики школы, существующей нагрузки специалистов и имеющихся ресурсов.

Программа занятий с классом, затронутым буллингом

Цель программы: Прекращение ситуации травли в классе и оказание помощи учащимся, вовлеченным в травлю. Формирование у учеников навыков позитивной регуляции коллективных и индивидуальных взаимоотношений.

Задачи программы:

1. Актуализации темы школьной травли у детей, их личного опыта и знаний по данной теме. Демонстрация грани допустимого и недопустимого поведения.

2. Формирование заинтересованного отношения к теме безопасной среды и ненасильственных коммуникаций в классе. Через «эмоциональную включенность» участники должны сформировать собственное отношение к разным формам насилия и способам, с помощью которых каждый способен не дать ей развиваться в своем классе.

3. Формирование поведенческих навыков саморегуляции, эмоциональной грамотности и ответственного отношения к созданию благоприятной и безопасной атмосферы в классе. Отработка навыков обращения за помощи ко взрослым.

Модуль 1:

Раскрытие ситуации травли в классе и предотвращение её развития Начальный этап работы с классом, на котором создаются необходимые условия для раскрытия ситуации текущей травли и обсуждения проблемы, прежде всего, самими учащимися внутри детского коллектива. Проводится необходимая психологическая работа, направленная на выражение чувств, состояний и отношения детей к происходящему. Формулируется заинтересованность каждого ребенка в классе в прекращении травли. Блок уроков «Что происходит в моем классе?» Цель: раскрытие и обсуждение ситуации травли в классе для предотвращения ее развития. Задачи: 1) Организовать безопасное пространство для обсуждения проблемы травли. 2) Обсудить в группе чувства и состояния всех участников травли. Под «безопасным пространством» мы подразумеваем атмосферу на уроке и в детском коллективе, которая способствует самораскрытию, не предполагает оценивания и препятствует развитию насильственных коммуникаций. Наиболее доступным способом создания безопасного пространства группы является принятие классом правил, которые будут действовать на протяжении всего урока или цикла занятий. Важные принципы принятия правил: - перед началом занятия у педагога должен быть сформулирован примерный перечень правил, которые будет обсуждать группа; - дети должны принимать участие в обсуждении и принятии пунктов правил; - обсуждаемые правила должны непосредственно соотноситься с задачами урока; - формулировки должны быть максимально четкими и понятными каждому участнику; - количество пунктов не должно превышать четырех - пяти. Основные правила, рекомендуемые к обсуждению (приведенные формулировки не являются обязательными и могут меняться по вашему усмотрению): - Правило конфиденциальности. Все что происходило в классе остается в этом классе. Можно рассказывать только о том, что происходило со мной, но не с другими. - Правило «Говорит один – остальные слушают». Даем высказаться говорящему, не отвечаем на вопрос, заданный другому человеку. - Правило «Мы не ищем виноватых, а ищем выходы из неприятных ситуаций». Либо «Мы не переходим на личности, а обсуждаем ситуацию нашего класса в целом». - Правило активности и безоценочности: «Нам важно услышать мнение каждого, особенно если оно отличается от большинства». - Правило «Стоп». Если что-то из происходящего причиняет боль или не нравится – любой может остановить это и не будет осужден. Для проведения первого посвященного травле урока со школьниками, мы рекомендуем использовать вспомогательные медиа-материалы, такие как видеоролики, отрывки из мультипликационных и художественных фильмов, тематических видеоклипов и пр. Примером использования медиа материала для раскрытия темы может служить план классного часа «Скажи буллингу нет!», разработанный для учащихся младшей и средней школы (представлен в Приложении 5). В ряде ситуаций для раскрытия, выражения, обсуждения чувств и переживаний детей участников травли может потребоваться не один, а несколько занятий. Педагогу, ведущему занятия, необходимо помнить, что эта часть работы с классом, подверженным буллингу, является очень важной. На первом этапе детям необходима помощь и поддержка взрослого в озвучивании своих переживаний, соотнесении своего состояния с другими ребятами класса и формулировании главного вывода первого этапа работы: травля и насилие не нравятся никому из учеников.

Модуль 2:

Выработка у класса позиции активного противодействия школьному насилию Информирование учащихся о проблеме школьного насилия как системной «болезни коллектива», в которой нет виновных, а есть пострадавшие. Укрепление отношения к насилию как недопустимой форме отношений в классе. Формулирование потребностей и ожиданий детей от педагогов и друг от друга, а также своей готовности их реализовывать. Блок уроков «Преодолеваем травлю вместе!» Цель: Информирование учащихся о феномене школьной травли, возможных последствиях и поведении, снижающем вероятность ее возникновения и развития. Задачи: 1) Дать представление о травле и ситуациях, которые могут к ней привести. 2) Сформировать новые способы реагирования на насилие в классе. Информирование учеников о проблеме травли и вариантах ее проявления достаточно удобно проводить через ознакомление и обсуждение художественных произведений, фильмов или иных доступных для педагога материалов, иллюстрирующих проблему. Фокус внимания педагога и детей необходимо направлять на имеющиеся для преодоления ситуации ресурсы, возможности и способы борьбы с травлей. Одним из возможных заданий учащимся для проведения урока может быть поиск любых материалов на тему травли (книги, фильмы, ролики, песни и пр.) с последующим анализом этих материалов и представлением классу в качестве результатов способов, которые позволили героям преодолеть травлю. Вывод, к которому приходят учащиеся в результате проведенной работы: травля может выглядеть по-разному, способ ее преодоления один – объединение против насилия. Одна из рекомендованных форм работы на этапе формулирования и обсуждения новых способов реагирования на проявления насилия в классе — групповая. Пример упражнения для учащихся среднего и старшего звена. Дети делятся на группы по 4-5 человек, при этом пострадавший ребёнок (жертва буллинга) не должен оказаться в одной группе с детьми-агрессорами, а самих агрессоров лучше определить в группу наиболее активных и инициативных ребят. Каждая группа отвечает на один и тот же вопрос: «Что из того, что происходит в моем классе, я хотел бы изменить?» и разборчиво записывает свои ответы в столбик на листок бумаги. Каждой группе рекомендуется записывать не более 5 проблем, которые сами ребята выделят как главные. Оптимальное время для работы над одним вопросом – 3-4 минуты. Ограничение по времени и четкое соблюдение педагогом этих границ является важным условием для сохранения рабочего настроя групп и динамичности выполнения заданий. После завершения работы над первым вопросом, группы обмениваются заполненными листочками по кругу, дается время на ознакомление с работой другой группы. Второй вопрос, на который предстоит ответить, пользуясь чужими ответами: «Что я могу сделать для того, чтобы это изменить?». На этот вопрос необходимо дать ответы по каждому, написанному на листке пункту. Принимаются, в том числе, варианты решений, на реализацию которых сами ребята пока не решались по какой-то причине. Запрещены любые насильственные методы решений. Пример ответа: 1. Нам не нравится, что в нашем классе некоторые ребята постоянно задирают и обзывают других> 2. Я мог бы останавливать их и требовать прекратить. После того, как ответы будут даны и записаны в столбик, группы снова обмениваются листочками. Третий вопрос, на который предстоит ответить: «Что мне мешает так поступать?». Если ответ – ничего не мешает, я уже так делаю – он тоже записывается напротив своего пункта. Группы снова меняются листочками. Пример ответа: 1. Нам не нравится, что в нашем классе некоторые ребята постоянно задирают и обзывают других >2. Я мог бы останавливать их и требовать прекратить> 3. Я боюсь, что они начнут задирать уже меня. Если после первых двух-трех «кругов» ребята устали, можно провести любое небольшое упражнение-разминку для переключения внимания и снятия напряжения. Четвертый вопрос: «Какая и чья помощь или поддержка мне необходима, чтобы решить эту проблему?». Пример ответа: 1. Нам не нравится, что в нашем классе некоторые ребята постоянно задирают и обзывают других> 2. Я мог бы останавливать их и требовать прекратить > 3. Я боюсь, что они начнут задирать уже меня > 4. Если бы вместе со мной еще несколько ребят вступились за того, кто обижает, я бы решился высказать свое мнение открыто. Пятый вопрос: «Как я могу получить эту помощь или поддержку?» Пример ответа: 1. Нам не нравится, что в нашем классе некоторые ребята постоянно задирают и обзывают других > 2. Я мог бы останавливать их и требовать прекратить > 3. Я боюсь, что они начнут задирать уже меня > 4. Если бы вместе со мной еще несколько ребят вступились за того, кто обижает, я бы высказал свое мнение открыто > 5. Нашему классу надо договориться о том, как мы будем поступать в таких ситуациях, чтобы действовать сообща. Шестой вопрос: «Что я хочу пожелать своему классу?». Принимаются любые пожелания, добрые слова и мечты о том, каким будет класс, когда он объединиться вместе для решения общих проблем. Рекомендуется, чтобы каждый из участников группы написал хотя бы одно пожелание от себя. Когда все группы закончат работу, им дается время на подготовку небольшого доклада по каждой из обозначенных в их списке проблем. Доклад или презентация может иметь любую форму (в зависимости от того, сколько времени для их реализации имеется у педагога). Это могут быть как классические доклады, мини-конференция, так и необычные форматы — «антиконференций», «конференции провалов», творческие зарисовки и даже театральные постановки. Формат ограничивается лишь фантазией участников, возможностями помещения и установленными временными рамками. После того, как каждая группа завершит представление результатов коллективной работы класса, им предлагается зачитать свои пожелания классу. Можно организовать это в формате «свободного микрофона», когда по одному каждый произносит свое пожелание классу вслух в произвольном порядке. Если в процессе проговаривания у ребят будут рождаться новые пожелания, они также могут озвучить их, когда возникнет пауза. В зависимости от наличия ресурса времени данное упражнение можно разбивать на несколько уроков и приближаться к решению проблем с комфортной для класса скоростью и с учетом групповой динамики.

Модуль 3.

Выработка конструктивных стратегий при взаимодействии с другими. Блок уроков «Знакомимся с эмоциями». Развитие умения замечать и верно интерпретировать свои эмоциональные состояния и чувства значительно облегчает разрешение любых сложных ситуаций. Таким образом, обладая знаниями о конфликтах и управлении переживаниями, дети приобретут возможность сохранять эмоциональную устойчивость в ситуациях, в которых конструктивное решение проблемы только своими силами невозможно. Цель: Обучение умению распознавать и управлять своими эмоциональными состояниями. Задачи: 1) Объяснить, что такое эмоции, какими они бывают, прояснить влияние эмоций на развитие жизненных ситуаций. 2) Научить определять свое эмоциональное состояние. 3) Сформировать внимательное отношение к эмоциям как к своим внутренним предупредительным сигналам. Блок уроков «Осваиваем поведение в стрессовых ситуациях» Определение своего типа реакций на стрессовые состояния с последующим овладением и отработкой навыков психофизиологической саморегуляции. Обучение техникам выражения чувств злости и гнева, позволяющим снимать общий уровень напряжения без каких-либо разрушительных для себя или других последствий. Цель: Выработка стратегий поведения учащихся в стрессовых ситуациях. Задачи: 1) Познакомить участников с типами реакций на стрессовые ситуации. 2) Научить методикам самоконтроля и оценки собственного эмоционального состояния. 3) Отработать техники снятия напряжения и релаксации. Блок уроков «Разрешаем конфликты» В связи с тем, что травля может начинаться с конфликта, значительно протяженного во времени, важной частью профилактической работы является обучение способам конструктивного разрешения конфликтных ситуаций. Цель: Снижение вероятности возникновения в коллективе «затяжных» конфликтов через освоение детьми конструктивных способов выхода из конфликтных ситуаций. Задачи: 1) Познакомить участников с понятием «конфликт». 2) Сформировать у подростков стремление к предупреждению конфликтов, позитивному выходу из конфликтных ситуаций. 3) Научить предотвращать развитие конфликта, показать и отработать способы выхода из конфликтных ситуаций. Блок уроков «Учимся эффективному общению» Знакомство участников с различными техниками эффективного общения для выстраивания в коллективе пола конструктивных коммуникаций и межличностных связей. Оказывается помощь в овладении навыками коммуникативной и социальной компетентности: навыками начала разговора, эффективного слушания и понимания других людей. Цель: Овладение навыками различных техник эффективного общения Задачи: 1) Познакомить участников с процессом и техниками общения. 2) Показать, что может дать им успешное освоение техник общения. 3) Помочь подросткам овладеть навыками коммуникативной и социальной компетентности (навыками начала разговора, невербального общения, эффективного слушания и понимания других людей). Блок уроков «Замечаем наше многообразие. Я и они = мы» Формирование позитивного отношения к индивидуальности каждого учащегося. Раскрытие индивидуальных особенностей как ресурса и новых возможностей для всего школьного коллектива. Цель: Формирование навыков принимающего (толерантного) поведения в классе. Задачи: 1) Познакомить участников с понятиями «толерантность» и «разнообразие». 2) Способствовать формированию навыков толерантного поведения в классе и формированию у участников ощущения единой группы. 3) Сформировать позитивное отношение к стремлению быть индивидуальностью. 4) Научить применять приемы взаимоподдержки на практике.

Общие рекомендации по проведению занятий. В данной программе приведена общая концепция работы с проблемным классом. В зависимости от обстановки в классе и включенности детей в процесс, по любой теме количество занятий может варьироваться, а последовательность тем - меняться. Подбор оптимальных форм активности и упражнений для раскрытия тем происходит индивидуально, учитывая возраст детей и собственные предпочтения психолога. Каждая встреча опирается на материал предыдущих встреч. Это может происходить в формате разминки, когда учащиеся вспоминают, что ценного для себя они вынесли с предыдущего занятия, о чем размышляли в промежутке между занятиями, что смогли заметить в себе и окружающих людях за это время, что важное хотели бы обсудить на текущем занятии, какие вопросы поднять. В ходе встреч желательно делать краткое резюмирование после каждого смыслового блока, в конце встречи - подвести итог всего занятия и увязать его с пройденным ранее материалом.