



ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ,
УЧИТЕЛЕЙ И ПСИХОЛОГОВ

**РУКОВОДСТВО
ПО ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ
И ПРОФИЛАКТИКЕ БУЛЛИНГА**

1 ■ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

1.1 РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

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

Принципиально важным здесь является следующий момент: вне зависимости от того, является ли ребенок зачинщиком травли или ее жертвой, школа и родители всегда должны выступать «единым фронтом» против проблемы, будучи при этом на стороне ребенка. Очень хорошо подобное поведение описано в работах известного современного психолога Л. Петрановской: «Обвиняя, мы задаем определенную диспозицию. Вот баррикада, по эту сторону — мы, хорошие и правильные, по ту — «плохой» родитель и его плохое обращение с ребенком. Тем самым соединяем, склеиваем его с ролью «плохого» — ведь то, что с нами по одну сторону баррикады, становится еще ближе и роднее, не так ли? Это не значит, что надо закрывать глаза на реальность, одобрять насилие и улыбаться, когда он рассказывает, что вчера отлупил ребенка и т. д. Это значит решительно встать с ним по одну сторону баррикады, а по другую оставить то плохое, что он творит. Называть своими именами деяния, требовать изменений, но не сдавать человека, чтобы у него был шанс вступить со своими моделями в конфронтацию и победить» (Л. Петрановская «Как ты себя ведешь, или 10 шагов по изменению трудного поведения»).

Какие особенности взаимодействия детей с родителями в ситуации травли полезно знать педагогу для того, чтобы учитывать их при коммуникации с родителями учеников, оказавшихся в этой трудной жизненной ситуации?

1. Почти половина детей (эта цифра не сильно варьируется от страны к стране) не говорит родителям о том, что в школе с ними происходит что-то плохое. Наверное, точнее это можно было перефразировать так: почти половина родителей не знает о том, что их дети оказались вовлечены в ситуацию травли. Если спро-

6 РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

силь детей, говорили ли они маме или папе, они могут сказать, что да. Дальше могли иметь место разные варианты: родитель мог не придать большого значения сказанному, ребенок — упомянуть вскользь или завуалированно и больше не поднимать эту тему. Это было ярко показано в одном из исследований травли в Интернете (кибербуллинга): опросили мам и детей, сталкивались ли они с таким неприятным явлением. Из мам 11% ответили, что такое происходило с их детьми, а из детей — 32%. Получается, что 21% родителей был не в курсе.

2. Из-за чего происходит такой «разрыв» в коммуникации родителей и детей? Иными словами, почему одним трудно сказать, а другим трудно услышать о том, что ребенок попал в проблемную и опасную ситуацию?

ПРИЧИНЫ, СВЯЗАННЫЕ С ДЕТЬМИ

- Уверенность, что помощь получить не удастся

Ребенок уверен в том, что родитель не сможет или не захочет ему помочь. Если ребенок привык к тому, что в трудных ситуациях родитель склонен преуменьшать значение происходящего и предлагать ему «не обращать внимание» или «справиться самому», едва ли он обратится за помощью, столкнувшись с травлей. Более того, порой детско-родительские отношения складываются таким образом, что ребенок уверен, что будет любим и принят только в том случае, если со всем справится сам и не доставит родителям много хлопот.

В ином случае ребенок может считать, что в сложившейся ситуации родитель помочь ему ничем не сможет при всем желании. Стоит помнить, что у подростка, столкнувшегося с травлей, угол видения ситуации может быть сильно «сужен» и судить о ней он может только исходя из собственного опыта: «Происходящее так пугающе и непредсказуемо, что сделать я с этим ничего не могу и никто не сможет».

- Ребенок боится, что станет еще хуже

Часто дети сознательно не хотят, чтобы родители вмешивались в ситуацию, так как опасаются, что их вмешательство только усугубит положение. И действительно, если родитель выбирает не самые мудрые способы действий (например,

назидательная беседа с обидчиками или агрессивные выпады в сторону классного руководителя с требованиями «разобраться»), ребенку вряд ли станет от них легче.

- **Ребенок жалеет родителей, заботится о них**

Дети, становящиеся жертвами буллинга, часто имеют очень сильную связь с родителями, подвергаются избыточной опеке с их стороны. Привязанному ко взрослому ребенку часто бывает трудно рассказать о своих бедах, потому что ему кажется, что эта информация очень сильно расстроит родителя. Такие дети чувствуют себя в ответственности за душевное равновесие близкого и стараются оберегать их, замалчивая проблемы.

- **Ребенок боится, что родители будут ругать и накажут**

Как показывает практика, очень часто ребенок, которого травят одноклассники, сам выступает агрессором по отношению к другим детям, которые, к примеру, слабее или младше него. Тогда ему может не захотеться излишнего внимания со стороны родителей к своим проблемам, ведь в ходе разбирательства может выясниться, что и он — обидчик, за что ожидаемо наказание.

ПРИЧИНЫ, СВЯЗАННЫЕ С РОДИТЕЛЯМИ

- **Переживание беспомощности и вины**

В одной из западных работ родители описывали свои переживания в момент, когда сталкивались с информацией о том, что их ребенок стал жертвой травли: это было похоже на попадание в шторм. Вначале облака сгущаются: появляются «первые звоночки» того, что по отношению к ребенку происходит что-то нехорошее. Родители начинают надеяться на то, что во всем разберется школа или что травля каким-то чудом пройдет сама: это как надеяться на то, что прогноз погоды лжет и шторм тебя не коснется. Но, к сожалению, ожидания редко оправдываются, и приходит чувство разочарования и беспомощности из-за того, что ты оказался неспособен помочь собственному ребенку. Наконец, когда ситуация так или иначе подходит к своему логическому завершению, семье остается «подсчитывать убытки и разрушения», принесенные штормом: многие сожалеют о том, что не включились в ситуацию ранее, другие о том, что обещали ребенку, что все скоро будет хорошо, хотя никаких реальных оснований так говорить у них не было.

8

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

Признание родителем того, что травля действительно имеет место, требует от него дальнейших действий. Но на практике мало кто из взрослых представляет, что делать в такой ситуации; это заставляет их, с одной стороны, чувствовать себя беспомощными, а с другой — виноватыми перед сыном или дочерью, которых не смогли защитить. Это очень сильные негативные переживания, и наша психика устроена таким образом, чтобы, по возможности, защитить нас от них.

- **Включение собственных переживаний и защитных механизмов игнорирования**
Многие из взрослых, будучи детьми, сами сталкивались с разными ситуациями насилия, физического или психологического, при этом необязательно связанными именно с травлей. Это могли быть и ежедневные домашние скандалы (с помощью рукоприкладства или без него), и отстраненные, нечуткие и/или излишне требовательные родители и т.п. Вся соль в том, что в большинстве своем люди справляются с негативными факторами, с которыми им пришлось столкнуться в жизни, «перерастают» детские проблемы и вполне успешно функционируют. Но если давно пережитый стресс оставил след в психике, при столкновении с чем-то подобным много лет спустя человек порой оказывается не в состоянии реагировать адекватно ситуации. Бывает так, что если собственные переживания все еще болезненны для родителя, механизмы психологических защит могут затруднить для него восприятие происходящего с собственным ребенком, и тогда нападки одноклассников будут восприниматься либо как должное, либо как что-то, не требующее сколько бы то ни было активного вмешательства. Погрузиться в травматичную ситуацию вновь может казаться непереносимым уже для самого родителя.
- **Маме агрессора узнать проще, чем маме жертвы**
Стоит отметить следующий факт: в зависимости от того, какую роль в ситуации травли занимает ребенок, его родителям сложнее или легче будет узнать об этом (при условии, что ребенок прямо не рассказал им самостоятельно). Так, например, мама буллы узнает о травле быстрее, чем мама жертвы: к ней, скорее всего, в какой-то момент обратится классный руководитель или родители пострадавшего ребенка. А вот тот, кого обижают, может гораздо дольше оставаться вне внимания учителей. Учителям же важно обращать пристальное внимание на категории учеников, которые, с их точки зрения, являются полностью «благополучными». Тем не ме-

нее, они также могут стать жертвами травли. К таким «счастливчикам», например, часто относятся отличники. Для многих учителей ребенок, который учится на «пять», априори непроблемный, свое хорошее отношение к нему они приписывают и другим детям, его окружающим. Хотя общеизвестно, что во многих школах, где общий уровень успеваемости невысок, именно отличники становятся мишенью нападок.

КАКУЮ ПОМОЩЬ МОГУТ ОКАЗАТЬ РОДИТЕЛИ СВОИМ ДЕТЯМ?

Эта информация для многих родителей является ценной,
и учителю важно передать ее в нужный момент

- А) **Обратить внимание на обстановку дома.** Дети, склонные к тому, чтобы третировать других, часто растут в семьях, где члены семьи, обладающие большей властью и статусом, злоупотребляют своим положением. Например, отец в конфликтах кричит на мать, родители заставляют детей подчиняться и угрожают жесткими наказаниями, старшие братья и сестры «отыгрываются» на младших. Важно дать ребенку понять, что насилие — это не норма человеческих взаимоотношений, а также следить за тем, чтобы у него не копились чувства обиды и гнева, для вымещения которых он искал бы кого-то слабее себя.
- Б) **Следить за тем, чтобы, по возможности, у ребенка был контакт с обоими родителями,** чтобы он мог обратиться и к матери, и к отцу, если у него возникнет потребность поговорить о важном. Исследователи показали, что чаще агрессорами становятся те ребята, у которых отцы не вовлечены в дела семьи, часто отсутствуют дома. Для девочек же важно, чтобы в доступе была мама; если контакта нет или есть конфликт и вражда, повышается шанс стать жертвой. Было сделано еще одно интересное наблюдение: почему-то дети для того, чтобы поговорить о том, что их обижают одноклассники, обычно выбирают кого-то одного из родителей, а не обсуждают это с ними обоими одновременно.
- В) **Важно, чтобы в семье были приняты достаточно открытые коммуникации между близкими.** Когда родители показывают своим поведением детям, что им важно

понимать, что происходит у другого на душе, что рассказать о том, что тебя беспокоит — это нормально, и не нужно бояться, что ты «напряжешь» или утомишь этим собеседника, дети знают, что если окажутся в беде (в том числе, в школе), то всегда смогут об этом рассказать.

Г) Слишком сильная опека повышает вероятность того, что ребенок окажется жертвой травли. Показано, что дети, которые оказываются в роли жертв, часто очень сильно привязаны к кому-то из родителей (обычно, к матери), с большинством членов семьи у них также очень тесные отношения, и они привыкли соглашаться со всем, что им говорят. Такой ребенок, конечно, удобен и послушен, но у него, очевидно, большие сложности с тем, чтобы защитить себя.

Д) Если у вас дочь. От девочек традиционно ожидается, что они должны быть спокойными и дружелюбными по отношению к окружающим, но поводы для гнева найдутся у любого ребенка. Но если прямо выражать гнев нельзя, а выхода он требует, тогда в силу вступает социальная агрессия. Что это такое? Девочки реже, чем мальчики, дерутся или обзывают обидчика в лицо. Зато они искусны в распускании слухов, создании почвы для того, чтобы коллектив решил не дружить с кем-то, и манипуляциях в сфере отношений (если ты не сделаешь так, как я хочу, ты мне не подруга). Иными словами, будучи обиженной кем-то, девочка зачастую откажется от того, чтобы прямо сказать обидчице, что думает о ней, а потом постарается сделать что-то, что ударит по ее статусу, самооценке или дружбе с другими детьми. Часто социальная агрессия бывает косвенной: жертва не знает, кто именно распускает о ней слухи или подговаривает других не общаться с ней.

Если же родители дают понять дочери, что испытывать разные эмоции — это нормально, что важно уметь различать и называть свои переживания, это существенно снижает риск того, что девочка начнет манипулировать отношениями с другими детьми. У нее будет возможность в ситуациях, когда ее кто-то обидел, расстроил или разозлил, сказать ему или ей об этом сразу и прямо. Чем больше прямоты — тем меньше манипуляций, это касается любых отношений и может здорово помочь в будущем, например, в отношениях с мужчиной. Потому что, кажется, уже всем стало понятно, что «женская хитрость» в смысле непрозрачных намеков, непроговоренных обид, многоступенчатых манипуляций редко делает людей счастливыми.

Е) Если у вас сын. Что в современном обществе значит быть мальчиком (юношей, мужчиной)? От мальчиков зачастую ожидается, что они не будут показывать слабости, не будут чувствительными, не станут плакать, когда им больно, грустно, страшно. Поэтому, с одной стороны, тот, кто позволит себе публичное проявление чувств, легко может стать и мишенью насмешек. С другой стороны, обидные слова в его сторону помогут другим мальчишкам самоутвердиться («я не нюня и не размазня, в отличие вот от него»).

Воспитывая сына, важно помнить, что табу на выражение любых негативных эмоций вряд ли позволит ему вырасти счастливым человеком, а вот в стан агрессоров или их жертв вполне может привести. Более полезным вариантом является помощь ребенку в том, чтобы он научился понимать и называть свои эмоции. Контроль их выражения, несомненно, тоже важен, но тренировка этого навыка возможна только в постоянном сотрудничестве с родителем, который способен вникать в разные трудные ситуации, в которых оказывается ребенок, искать альтернативы реагирования и т.д. И, кстати, важно, чтобы свои эмоции родитель в какой-то мере тоже умел контролировать — тогда он будет хорошим примером.

Ж) Не стоит доверять мифам о школьной травле: Среди самых расхожих: «это происходит всегда, и с этим ничего не сделаешь, не стоит и пытаться; жертве не стоит обращать внимания на обидчиков, и тогда они сами отстанут; раз кого-то травят, значит, он сам дает какой-то повод, в общем, сам виноват».

Согласно оценкам исследователей из разных стран, с травлей в школе сталкивается примерно 35% школьников. Это большие цифры, но и дающие понять, что травля происходит далеко не в каждом классе. Поэтому говорить о ней как о стопроцентной норме точно не стоит. Да, одна семья вряд ли сможет решить возникшую проблему коллектива, но точно может помочь своему ребенку легче перенести происходящее и выйти из него с наименьшими потерями.

Также опыт показывает, что советы о невмешательстве со стороны жертвы на деле оказываются бесполезны. Когда жертва (и/или взрослые) не предпринимают попыток защиты, травля часто усугубляется. Обозначить свои границы все равно придется.

Наконец, самый расхожий и токсичный миф — миф о виновности жертвы. Дети выбирают в качестве жертвы обычно того, кто по какому-то признаку отличается от подавляющего большинства. Это может быть самый полный или худой ребенок, ребенок из самой богатой или бедной семьи, отличник, иностранец и т.д. Поэтому говорить о «вине» жертвы бессмысленно: думаем, для каждого человека в мире найдется коллектив, в котором именно он будет «не таким».

ИТАК, НИКАКОЕ ОТЛИЧИЕ НЕ ДАЕТ ПРАВА ДРУГИМ ДЕЛАТЬ КОГО-ТО ЖЕРТВОЙ

Но есть и тонкий момент, который родители могут обратить на пользу. Может так случиться, что ребенка обижают из-за того, что он, например, еще не овладел каким-то навыком, который уже доступен большинству ровесников (правда, так чаще бывает в саду и начальной школе, где, впрочем, травля тоже имеет место). Например, все уже умеют шнурки завязывать, а он — нет. Тогда родители могут помочь ему в том, чтобы он быстрее и легче освоил то, что не получается. При этом, естественно, соблюдая тактичность и не оправдывая агрессоров. В каком-то смысле нападки на ребенка порой (далеко не всегда!) могут сыграть роль своеобразного компаса для зоны ближайшего развития.

1.2 КИБЕРБУЛЛИНГ



Какую позицию должен занимать взрослый в отношении травли в Интернет-пространстве, с которой могут столкнуться дети?

Нижеприведенные рекомендации по профилактике и противодействию кибербуллингу ориентированы, в первую очередь, на родителей или лиц, их замещающих. В случае, если складывается ситуация, в которой ребенок оказывается вовлеченным в кибертравлю, учитель может поделиться данными рекомендациями с родителями и совместно с ними обеспечивать их выполнение.

1. Родитель должен быть в курсе того, какую активность проявляет ребенок онлайн, какие сайты посещает. Также он ставит ребенка в известность о том, что как человек, который отвечает за его безопасность, он может интересоваться тем, что он делает в Интернете, если будут веские причины для беспокойства.

14 РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

2. Программу «Родительский контроль» поставить можно, но это не панацея, не стоит на нее полностью полагаться.
3. Если родителю удастся проявить искренний интерес к самым любимым сайтам ребенка и узнать о них побольше (и от ребенка, и покопавшись в них самим), это будет хорошим фактором повышения кибербезопасности ребенка.
4. Хорошо, если ребенок согласится «дружить» с родителем в социальных сетях. Если он отказывается, это его право, но, может быть, он согласится дружить при этом с каким-то другим взрослым, с которым у родителя есть контакт (например, со старшим братом или сестрой, хорошим другом семьи т.д.).
5. Родитель должен спросить у ребенка пароли от его аккаунтов и пообещать, что воспользуется ими только в случае крайней необходимости. И обязательно сдерживать слово. Попытки «шпионить» за детьми приводят зачастую к быстрому разоблачению родителей и полному исчезновению доверия со стороны ребенка. После этого у родителя остается очень мало шансов узнать о происходящем, если ребенок действительно окажется в опасной ситуации.
6. Договориться с ребенком о том, что он сразу же расскажет родителю, если окажется в ситуации кибербуллинга, и заверить его в том, что при этом родитель не отберет у него телефон или компьютер. И сдерживать слово.

Родитель должен обучить ребенка некоторым правилам безопасности в сети:

- Научить детей хорошенько думать о том, что они постят в сети. Научить никогда не делиться чем-то, что потом может их поставить в неловкое положение: однажды будучи помещенной в сеть, информация перестает принадлежать автору — это очень важно усвоить.
- Предложить детям задуматься над тем, кому, по их мнению, может иметь доступ к их личной информации: будет ли их страница открыта для всех или только для друзей, или друзей друзей и т.д.
- Научить детей ни с кем (кроме родителя, см. условия выше) не делиться своими паролями.

Если кибербуллинг уже имеет место:

- не отвечать на оскорбительные сообщения и не пересылать их;
- сделать скриншоты, оставить доказательства того, что нападение имело место;
- заблокировать того пользователя, от которого исходят оскорбительные сообщения;
- сообщить провайдеру или руководству соцсети или сайта о том, что правила их сервиса нарушаются (в случае с кибербуллингом это почти всегда так).

КАК УЧИТЕЛЮ НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ КИБЕРБУЛЛИНГА

К сожалению, жертвами буллинга порой становятся и сами учителя

Результаты недавно проведенного опроса почти 3000 учителей из 75 регионов РФ показали, что более половины из них сталкивались в своей работе с различными формами травли со стороны учеников. Травля с использованием Интернета — наиболее распространенный и доступный способ нападков на учителя, к которому сегодня часто прибегают дети. Чтобы обезопасить себя, стоит обратить внимание на следующие пункты:

Профилактика

- Не оставлять компьютер, планшет или иное устройство на своем рабочем месте в школе без пароля, когда отходите от рабочего стола.
- Установить ПИН или пароль на мобильный телефон для того, чтобы с него нельзя было быстро скопировать ваши личные документы (например, фотографии), если он, например, попадет в руки к ученикам.
- Внимательно ознакомиться с политикой конфиденциальности приложений на телефоне и социальных сетей, в которых вы зарегистрированы.
- Периодически отслеживать вашу представленность в Интернете (что о вас пишут, какую информацию можно найти). Это можно сделать, введя свои данные в строку поискового сайта в Интернете. Обратите внимание, что поиск нужно осуществлять не только по упоминаниям в тексте, но и в видео и картинках.

- Помните, что вашей репутации может навредить информация о вас, которой другие люди делятся в Интернете (например, в социальной сети друзья могут отметить вас на фото, которое вы бы предпочли сохранить приватным).
- При общении в Интернете всегда важно сохранять вежливый тон.
- Обсудить с вашей семьей и друзьями, какого рода материалы, фото, информацию о вас они могут выкладывать в Интернет, а какого — нет.
- Не принимайте запросов на дружбу в соцсетях от учеников, в особенности тех, с которыми работаете в данный момент. Если есть большая необходимость, можно завести отдельный аккаунт для работы, с которого вы можете общаться с учениками, но который не будет содержать при этом личной информации.
- Для рабочей переписки используйте рабочую почту, постарайтесь не использовать для этих целей свой личный почтовый ящик.

Если вы стали жертвой кибертравли:

- Никогда не вступайте в переписку с агрессорами.
- Сообщите администрации школы о происходящем.
- Сохраняйте свидетельства кибернападения: делайте принтскрины (снимок экрана можно сфотографировать на камеру мобильного телефона) оскорбительных сообщений, которые вы получили.
- Сообщите провайдеру или руководству соцсети или сайта о том, что правила их сервиса нарушаются (в случае с кибербуллингом это почти всегда так).
- Если содержание сообщений содержит в себе угрозы, клевету, является порочащим честь и достоинство, возможно обращение в полицию.