



Как противостоять травле: практические рекомендации

Першина Л.А., доцент кафедры психологии и
педагогике КУРО

Система включает:

обучение,

отслеживание,

обсуждение,

противодействие.

Начинаем с себя

Пренебрежительная оценка возможностей ученика:	19
Требования в грубой форме:	17
Обидный отзыв:	10
Высмеивание:	7
Угроза, в том числе скрытая:	6

Исследования

Включаем родителей

- **Метод «Правила школы»:** Когда родители приводят в школу своего ребенка, они получают красочно оформленный, отпечатанный типографским способом лист с текстом, который вместе с ними следует внимательно прочитать. На листе крупными буквами (с картинками) представлены основные правила этой школы. Их не более 8. Самое необходимое – правила в отношении школьной формы, мобильных телефонов, жевательной резинки, роликов и ...недопустимости травли. Позиция заявляется четко –травля недопустима. Санкции – такие-т
о
Внизу – место для подписи родителей.
- **Прием «общей судьбы»:**
Мы заинтересованы в одном и том же. Давайте вместе подумаем.

Принцип!

- И для зачинщика травли и для ее жертвы, школа и родители всегда должны выступать «единым фронтом» против проблемы, будучи при этом на стороне ребенка.

Работа с группой

1. Назвать явление.
2. Принять ответственность.
3. Дать однозначную оценку.
4. Обозначить травлю как проблему группы.
5. Активизировать моральное чувство и сформулировать выбор.
6. Сформулировать позитивные правила жизни в группе и заключить контракт.
7. Мониторить и поддерживать позитивные изменения.
8. Гармонизировать иерархию

Подростковая жестокость

Эпилептоид – потенциальный агрессор.

Компромиссы не работают.

Выстраивать границы.

Единство слова и дела.

Правовое информирование

Ст. 7. (с 16 лет наступает ответственность) *Уголовное законодательство Российской Федерации обеспечивает безопасность человека: принцип гуманизма*

Ст. 110 – доведение до самоубийства. *состоит в склонении к совершению самоубийства путем уговоров, предложений, подкупа, обмана или иным способом при отсутствии признаков доведения до самоубийства наказывается лишением свободы на срок от восьми до пятнадцати лет с лишением права занимать определенные должности.*

Стт.111,112,115 – умышленное причинение тяжкого, средней тяжести и легкого вреда здоровью.

Ст. 116 – побои, ст. 117 – истязание. *к уголовной ответственности по статье 116 УК РФ привлекаются лица, достигшие возраста шестнадцати лет, которые нанесли побои, либо совершили иные насильственные действия, причинившие физическую боль, но не повлекшие последствий в виде причинения потерпевшему легкого вреда здоровью, указанному в статье 115 Уголовного кодекса РФ.*

Ст. 119 – угроза убийством. *наказывается принудительными работами на срок до пяти лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового либо лишением свободы на срок до пяти лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового.*

Ст. 125 – оставление в опасности. *наказывается лишением свободы на срок до пяти лет.*

Ст. 132 – насильственные действия сексуального характера. *наказывается лишением свободы на срок от трех до шести лет, наказывается лишением свободы на срок от четырех до десяти лет с ограничением свободы на срок до двух лет либо без такового.*

Ст. 129 – клевета. *Достоинство личности охраняется государством. Ничто не может быть основанием для его умаления (ст. 21 Конституции). Статья 23 Конституции РФ предоставляет каждому гражданину право на защиту своей чести и доброго имени. Честь и достоинство охраняются нормами гражданского (ст. 1100 - 1101 ГК) и уголовного (ст. 129 - 130 УК) права*

Ст. 130 – об оскорблениях. *административная ответственность*

Правовое информирование

Ст. 137 – о неприкосновенности частной жизни.

Незаконное собрание или распространение сведений о частной жизни лица, составляющих его личную или семейную тайну, без его согласия либо распространение этих сведений в публичном выступлении, публично демонстрирующемся произведении или средствах массовой информации -

наказываются штрафом в размере до двухсот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до восемнадцати месяцев, либо обязательными работами на срок до трехсот шестидесяти часов, либо исправительными работами на срок до одного года, либо принудительными работами на срок до двух лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового, либо арестом на срок до четырех месяцев, либо лишением свободы на срок до двух лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет.

статья 167 УК РФ как «умышленное уничтожение или повреждение чужого имущества, если эти деяния повлекли причинение значительного ущерба», последствия: «Наказываются штрафом в размере до сорока тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех месяцев, либо обязательными работами на срок до трехсот шестидесяти часов, либо исправительными работами на срок до одного года, либо принудительными работами на срок до двух лет, либо арестом на срок до трех месяцев, либо лишением свободы на срок до двух лет»

Ст 128.1.УК РФ «Информационное» воздействие, в т.ч. в социальных сетях, может быть квалифицировано как «Клевета»
Последствия: «... распространение заведомо ложных сведений, порочащих честь и достоинство другого лица или подрывающих его репутацию», что «наказывается штрафом в размере до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до шести месяцев либо обязательными работами на срок до ста шестидесяти часов

Метод: Совет отцов

Случаи травли рассматривает Совет отцов – избираемый орган, в который входят уважаемые отцы, не более 4 человек. В каждой школе можно найти ответственного и ратующего за справедливость папу, сотрудника органов внутренних дел, прокуратуры, или юриста, или руководителя, или военного. Совет отцов рассматривает случаи буллинга по заявлению учителя или ученика-жертвы и обеспечивает доведение до стадии исполнения санкций в отношении буллера. Как правило, первый же прецедент останавливает травлю в школе.

Метод «Команда связей»

- Создается «команда связей» из позитивных, активных учеников. Их специально готовят (большая честь, попасть в Команду).
- Их особое внимание – тем, кто переходит на новую образовательную ступень и всем новеньким.
- На каждого шефа – 3-5 человек подшефных.
- Что нужно делать? Хотя бы раз в день на перемене подойти к каждому, поздороваться, спросить: «Как дела?», «Все в порядке?», «Есть проблемы?» и дать понять, что готов помочь ему в решении этих проблем.

В школах, где есть шефство, затяжной травли не бывает.

- Курирует «Команду связей» школьный психолог или педагог.

Еженедельно с ними проводят занятия:

- Как правильно слушать, когда мало времени?
- Как познакомить ребят?
- Как помочь разрешить конфликты?
- Что делать, если столкнулся с травлей?

Метод «Без обвинений»

Интервью:

- Сколько времени уже длится эта ситуация?
- В какой форме осуществлялись притеснения? Что конкретно происходило? Что тебя больше всего задевало / ранило?
- Кто в этом участвовал?
- **Какой была твоя жизнь в это время?**
- Пытался ли ты что-то против этого предпринять? Что и когда?
- **Как с аппетитом, сном, сновидениями, здоровьем и т.д.?**
- **Оцени степень своего отчаяния (чувства безнадежности ситуации, своей беспомощности): [0 --- 5 --- 10]**
- **Какова степень твоей уверенности в себе / веры в лучшее: [0 --- 5 --- 10]**
- **Думал ли ты о том, что больше не можешь это выдерживать? Какие мысли у тебя были о том, что ты мог бы в этой ситуации сделать?**
- Чего бы ты хотел (твое желание)? По каким признакам ты мог бы определить, что тебе стало лучше?
- Что должно было бы произойти, чтобы тебе стало лучше?
- Как ты думаешь, что ты сам мог бы сделать, чтобы изменить свою ситуацию к лучшему?
- Есть ли еще что-то важное, о чем ты хотел бы сказать?

Работа с помощниками (в их числе агрессор)

- послание:
- «У меня есть большая проблема в связи с тем, что одному из учеников нашего класса сейчас очень плохо. Я не могу самостоятельно справиться с этой проблемой! Я обращаюсь за помощью к вам!»
- Задачи:
 - объяснить, в чем проблема (моя проблема), никого не обвинять
 - не дискутировать по поводу прошлого
 - никого не наказывать, а вместе взять на себя ответственность за происходящее
 - что может сделать каждый человек из группы? Никаких обещаний!
 - «Вы сможете это сделать!» - передать ответственность группе.
- Провести встречу через неделю и далее еженедельно.

В работе психолога

- **Группа «управления гневом»** для наиболее агрессивных учащихся школы.

Снизит напряжение

Любая физическая активность («Австралийский дождь»):

- активная деятельность
- попрыгать
- поприседать
- потрясти конечностями

Дыхание –перевертыш: на мобилизацию; на расслабление

- Тело
- Заземление
- Техника 5-4-3-2-1

Гнев, агрессия

- Говорить спокойно
- Постепенно снижать темп и громкость речи
- Принять чувства «Я понимаю, что тебе хочется все разнести»
- Задавать уточняющие вопросы «Как ты думаешь, что лучше сделать, это или это?»
- Дать возможность отреагировать эмоции (дыхание, физическая активность)

Нервная дрожь

- 1. Уточнить: ощущает ли дрожь в теле или в какой-то части тела.**
- 2. Объяснить, что это нормальная реакция на стресс.**
- 3. Используйте технику «Тряска» (усилить дрожь).**
- 4. Мотивируйте отдохнуть, полежать, поспать.**

Истерика: если не подпитывать, через 10-15 минут наступит упадок сил

Удалить зрителей !

- **Обращаться по имени**
- **Говорить мало, спокойно, короткими простыми фразами**
- **Применять приемы активного слушания, перефразирование**
- **Дать ребенку отдохнуть**

Апатия

- **Задавать односложные вопросы: «Как ты себя чувствуешь?», «Хочешь пить?»**
- **Найти комфортное место для продолжения разговора с ребенком**
- **Поддерживать возможность испытывать негативные эмоции**
- **Для стабилизации состояния в текущий момент предложить самомассаж пальцев, мочек ушей**

Техника

1. Энергично разотрите ладони 5 сек.
2. Быстро потрите пальцами щеки вверх – вниз 5сек.
3. Постучите расслабленными пальцами по макушке головы («барабанная дробь») 5сек.
4. Кулаком правой руки интенсивно разотрите плечо и предплечье левой руки 8 сек. То же для правой руки.
5. Осторожно надавите 4 раза на щитовидную железу (ниже кадыка) большим и указательным пальцами правой руки.
6. Нащупайте большим пальцем впадину в основании черепа, нажмите, сосчитайте до трех, отпустите. Повторите 3 раза.
7. Плотно захватите большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие: сдавить его, отпустить. Повторите по 3 раза для каждой ноги.

Учителю

- Если кто-то критикует вас или говорит вам неприятные вещи, то прежде чем выпускать разрушительный адреналин, сделайте эмоциональную паузу (для этого можно выдохнуть и на время задержать дыхание), после чего спросите себя: «Какую пользу я могу извлечь из ситуации?» Например, можно извлечь новую информацию о себе или о собеседнике.
- А дальше : похвалите (поблагодарите) нападавшего! За что?
 - за то, что он помог тренировать выдержку и терпение;
 - за то, что он помог вам посмотреть на себя со стороны;
 - за радость победы над собой и над ситуацией (если вы все-таки не поддались на провокацию и не дали волю гневу и раздражению).

Медиативный подход

Предполагает:

обучение школьников и педагогов конструктивным способам общения;

согласование интересов детей, родителей и педагогов в образовательном процессе;

Исключает:

расслоение детей и примитивизация их взаимоотношений (сплетни, манипуляции, угрозы, «клеймение», травля);

размытость воспитательных стратегий.

Позитивные изменения в школе за 5 лет работы службы медиации (исследование)

- избавились от групповой травли.
- 77,3% учащихся 5-7 классов оценивают психологический климат в школе и классах как благоприятный.

Обращение за помощью к взрослым стало нормой

- К учителю - увеличилось в 12,6 раз;
- К психологу - увеличилось в 3,5 раза;
- «Не к кому обратиться» - снизилось в 6,3 раза.

Волонтерство в медиации

- Волонтеры-медиаторы оценили пользу своей деятельности в 9,3 балла (из 10).
- Удовлетворенность своей работой оценили в 9,1 балл.
- Все «стали чувствовать себя более счастливыми».

Важные контакты

- «Телефон доверия» ГУ МВД России по Московской области 8-495-692-70-66
- Телефон горячей линии Центра экстренной психологической помощи МЧС России 8 (495)-626-37-07 (круглосуточно, анонимно, бесплатно)
- Интернет служба экстренной психологической помощи МЧС России
URL: <http://www.psi.mclis.dov.ru> (круглосуточно, анонимно, бесплатно)
- Телефон отдела неотложной психиатрии и помощи при чрезвычайных ситуациях в ФГБУ «Государственный научный центр социальной и судебной психиатрии им В.П. Сербского» 8 (495) 637-70-70 (круглосуточно, бесплатно)

Важные контакты

- **Всероссийский детский телефон доверия 8 (800) 200-01-22** (звонок из любого региона РФ бесплатный, абонент попадает в службу своего региона, круглосуточно, анонимно).
- Телефон неотложной психологической помощи Московской службы психологической помощи населению **051** - *звонок возможен только со стационарных городских телефонов*, не мобильных, (круглосуточно, анонимно, бесплатно).
- Детский телефон доверия Центра экстренной психологической помощи ГБОУ ВПО «Московский городской психолого-педагогический университет» **8 (495) 624-60-01**.
- Научно-практический центр психического здоровья детей и подростков,
Адрес: 119334, г. Москва, 5-й Донской пр-д., д. 21А, тел. справочной службы:
8 (495) 952-49-20.
- Кризисный центр при больнице № 20 (с 15 лет), тел: **8 (495) 471-11-38** (с 9.00 до 14.00 кроме сб., вс.), госпитализация - тел.: **8 (495) 471-21-63**.
- Отделение суицидологии ФГБУ «Московский НИИ психиатрии» Минздравсоцразвития РФ, тел.: **8 (495) 963-75-72** (консультации с возможной госпитализацией).
- Городская клиническая психиатрическая больница № 15, Медико-педагогический лечебно-реабилитационный центр по подростковой психиатрии для детей 15-18 лет. Психоневрологическая, консультативная, лечебно-реабилитационная и медико-педагогическая помощь, тел.: **8 (495) 324-54-89** - справочная; **8 (495) 324-54-59** - приемное отделение; **8 (495) 324-41-05** - клиничко-диагностическое лечебно-реабилитационное отделение.
- Московская служба психологической помощи населению (отделения по всем округам г. Москвы), тел.: **8 (499) 173-09-09** - запись на прием.



Подписывайтесь на нас!