

## **«Роль классного руководителя в формировании жизнеутверждающего поведения несовершеннолетних. Профилактика противоправного поведения подростков»**

Вопросам раннего выявления и профилактики буллинга в детской и подростковой среде в последнее время в нашей стране уделяется самое пристальное внимание.

Травля детей сверстниками («буллинг») – одна из наиболее распространенных проблем в школах, которая существенно увеличивает риск суицида среди подростков, приводит к эскалации агрессии и насилия в группе и школе в целом, снижению успеваемости, эмоциональным и невротическим проблемам, совершенно противоправных действий.

На сегодняшний день буллинг происходит не только в кругу семьи, его проявления зафиксированы в большинстве социальных институтах общества, в том числе, и в сфере образования. Буллинг как социально-психологическое явление создает угрозу безопасности участников образовательного процесса. Последствия буллинга – как непосредственные, так и отсроченные – негативно сказываются на интеллектуальном и личностном развитии обучающихся.

Следует отметить, что от буллинга страдают не только жертвы, но и сами инициаторы травли, которые испытывают проблемы с социальной адаптацией и проявляют склонность к противоправному поведению.

Рассмотрим основные формы проявления.

1. Школьное насилие — вид насилия, при котором имеет место применение силы (принуждения) между детьми, учителями по отношению к ученику или учениками по отношению к учителю.

Насилием является любое поведение, которое нарушает права другого человека.

Школьное насилие проявляется в двух формах:

### **психологическое**

- ❖ угрозы
- ❖ насмешки,
- ❖ присвоение кличек,
- ❖ замечания, критика
- ❖ необъективные оценки,
- ❖ высмеивание,
- ❖ оскорбление, унижение в присутствии других детей
- ❖ отторжение,
- ❖ изоляция (физическая или социальная)
- ❖ ложь и невыполнение обещаний

### **физическое**

- ❖ избиение,
- ❖ нанесение удара,
- ❖ шлепки, подзатыльники,
- ❖ порча и отнятие вещей

### **Причины конфликтов в детской среде**

- ❖ Борьба за лидерство
- ❖ Ущемление достоинства или амбиций одного из детей
- ❖ Не подтверждение ролевых ожиданий
- ❖ Психологическая несовместимость
- ❖ Конфликтное поведение как норма общения для одного из противников

#### Детские реакции при соперничестве

- Реакция амбиции
- Реакция самодовольства
- Реакция зависти
- Реакция злорадства
- Реакция захвата
- Реакция агрессии

Соперничество ослабляет связи между людьми и приводит к изоляции

#### Факторы, влияющие на агрессивное поведение детей

- **персональные факторы** (низкий уровень воспитания, неадекватная заниженная самооценка, высокая импульсивность, злоупотребление алкоголем, наркотиками, компьютерными играми, готовность к риску, ограниченное чувство самосохранения)
- **поведенческие факторы** (поведение, создающее помехи для окружающих, вандализм, бесцельное времяпровождение, прогулы и слабая успеваемость в школе, ранние сексуальные контакты, приводы в милицию и ранняя судимость)
- **социальные факторы** (культ насилия в обществе, влияние СМИ, отклоняющееся поведение родителей, низкий социально-экономический статус семьи, зависимость от социальной помощи, смена воспитателей (отчим, мачеха), семейное и сексуальное насилие, друзья с отклоняющимся поведением)

2. Буллинг- это динамические и повторяющиеся модели вербального и/или невербального поведения, производимые одним или несколькими учениками в отношении другого ученика, причем стремление нанести вред намеренно.

#### Типы буллинга

- ❖ **Прямой** - физический (избиения, подзатыльники, тычки, щипки и т.п.) и вербальный (унижение непристойными словами, обзывания, клички)
- ❖ **Косвенный** (социальная депривация)
- ❖ **Поведенческий** (преследователь вынуждает жертву перенести оскорбительные и унижающие для неё чувства собственного достоинства действия; сплетни, интриги, вымогательства, шантаж; бойкоты жертве, различные «пакости»)

#### Буллинг – структура

- Инициатор (преследователь)
- Помощник инициатора
- Защитник жертвы
- Жертва
- Наблюдатель

## Участники ситуации травли

*Мы все либо агрессоры, либо жертвы, либо наблюдатели*



**Жертвами школьного насилия чаще всего становятся дети, имеющие:**

- физические недостатки
- особенности поведения
- особенности внешности
- плохие социальные навыки
- страх перед школой
- отсутствие опыта жизни в коллективе (домашние дети)
- болезни
- низкий интеллект и трудности в обучении

Ребенок с низким уровнем интеллекта и трудностями в обучении может стать как жертвой школьного насилия, так и насильником.

Последствия школьного насилия

- Падение самооценки у жертвы насилия
- Нарушение социальных связей, отверженность
- Низкий статус в группе, проблемы в учебе и поведении
- Повышение риска развития нервно-психических и поведенческих расстройств (невротические расстройства, депрессия, нарушения сна и аппетита, возможно формирование посттравматического синдрома)
- Нарушения в развитии идентичности у подростков
- Длительный стресс, чувство безнадежности и безысходности
- Аутоагрессивное поведение

Буллеры

- Дети, воспитанные в условиях материнской депривации
- Дети, воспитываемые родителями-одиночками
- Дети из семей, в которых у матери отмечается негативное отношение к жизни
- Дети из властных и авторитарных семей
- Дети из конфликтных семей

- Дети с низкой толерантностью к стрессу
- Дети с низкой успеваемостью

### **Мифы о буллинге**

1. Насилие в школе в таких масштабах появилось только в последние годы.
2. Буллинг, как и другие формы нарушений дисциплины, возможны только в классе у слабого учителя.
3. Насилия не так уж много (в нашей школе его вообще нет!), оно касается не более 10 % учеников, во всяком случае, в начальном и среднем звене.
4. Буллинг характерен для подростковой среды, в начальной школе этого феномена нет.
5. Вызывать беспокойство должны только случаи физического насилия.
6. Буллерами становятся «несчастливые» дети, с низкой самооценкой, те, кто не умеет по-другому контактировать со сверстниками.
7. Жертвами буллинга становятся дети, которые «сами виноваты» в том, что не могут выстроить отношения со сверстниками.
8. С фактами насилия можно справиться разовыми, краткосрочными мерами (лекцией, родительским собранием, вызовом к директору).
9. Заниматься проблемами детей-агрессоров нужно с помощью привлечения родителей.
10. Учитель должен уметь справиться с фактами физического и эмоционального насилия в своем классе самостоятельно.

### **Средовые факторы риска насилия в школе**

- Анонимность больших школ и отсутствие многообразия выбора образовательных учреждений.
- Общий психоэмоциональный фон учреждения.
- «Политическая» система образовательного учреждения.
- Особенности отношения педагогов к школьникам, построенные на необоснованных требованиях взрослых и максимальном бесправии детей.
- Система взаимоотношений внутри классного коллектива; равнодушное и безучастное отношение педагогов и одноклассников.
- Наличие общепризнанных социальных ролей («жертва», «хозяин»)
- Традиции в социуме, пропагандируемые СМИ.

### **Причины насильственных форм поведения педагогов**

- Особенности личности учителя (ригидность, тревожность, доминирование, низкий уровень эмпатии, агрессивность, раздражительность).
- Нелюбовь (негативное отношение) к детям и своей работе.
- Неудовлетворенность своим социальным положением.
- Низкий уровень социальных навыков.
- Проблемы со здоровьем.
- Незнание других способов работы с непослушными детьми.

### **Насильственные способы реагирования педагогов на поведение учеников**

- Часто употребляют выражения типа: «Учитель здесь пока еще я».
- Оставляет последнее слово за собой.
- Разговаривает с сарказмом.
- Настаивает на своей правоте.
- Ставит учеников в угол.
- Формулирует обобщения типа: «Вы все одинаковы».
- Втягивает в конфликт людей, не причастных к нему

- Использует «давящие» позы и жесты: сжатые челюсти и сцепленные руки.
- Сравнивает одного ученика с другим.

### **Насильственные формы организации образовательной ситуации**

- Подавление педагогом инициативы учеников
- Наказание за неправильный ответ
- Некорректные замечания педагога по поводу внешнего вида детей, их манеры разговаривать
- Прерывание речи ученика
- Насильственные требования к учащимся давать ответы на поставленные педагогом вопросы
- Привилегированное отношение к заискивающим учащимся
- Оскорбление унижительными, а иногда даже нецензурными словами

### **Подходы к решению проблемы буллинга**

● Подход «руки прочь»- «невмешательство». Большинство представителей этого подхода просто привычным образом пускают все на самотек, полагая, что «им за это не платят» и что «воспитывать должны родители». Когда случается суицид или серьезный конфликт, такие учителя...плачут как беспомощные дети. Позиция невмешательства полностью лишает учителя возможности найти подход к детям, завоевать их уважение, атмосфера в таких школах особенно беспомощная и агрессивная.

● Подход «твердой руки». Основные методы воздействия — угрозы и шантаж: «Если ты не прекратишь, я...» (далее называется наказание, связанное с хорошим знанием «слабых мест» каждого ученика). Однако атмосфера страха оказывается пугающей для зрителей и жертв, но не для активных инициаторов буллинга. Они учатся манипулированию и запугиванию у своих педагогов.

● Подход «возьмемся за руки». Педагоги и школьные коллективы, которые придерживаются этого подхода, считают, что буллинг – это отвратительное зло и твердо, но не агрессивно, выступают против него. Такие педагоги берут на себя трудную роль ненавязчивого лидера, каждый раз подталкивающего ученика к необходимости осознанного **выбора**. Программа развития дисциплины строится на позитивных взаимоотношениях с учениками и повышении их самоуважения с помощью стратегии поддержки.

### **3. Важно понимать, что такое – кибербуллинг (рассказать об этом родителям).**

Кибербуллинг может отличаться от обычного буллинга анонимностью. Как показывают исследования, “кибер-жертвы” в большинстве случаев не знают, кто агрессор.

Кроме анонимности, основные особенности кибербуллинга:

- травля может длиться 24 часа в сутки, что возможно благодаря постоянной подключенности детей к соцсетям и электронным носителям;
- причиной может стать любой повод, достаточно чем-то выделяться;
- ребенок часто скрывает факт травли по разным причинам: стесняется, не может перенести шока, под влиянием противоречивых эмоций, при том, что интенсивно их испытывает. Хотя нам кажется, что мы, родители, рядом, ребенок как будто может получить помощь – и не получает ее;
- агрессором могут выступить как знакомые, так и незнакомые люди. По логике психологов-исследователей, безнаказанность и часто невозможность деанонимизировать нападающего позволяет агрессору чувствовать себя менее уязвимыми и менее ответственными;

- кибербуллинг происходит вне независимо от того, где физически находится ребенок. У жертв оффлайн-буллинга в школе может быть поддержка от учителей, в то время как жертвы буллинга в виртуальной среде имеют ее далеко не всегда.

### **Последствия кибербуллинга**

Последствия кибербуллинга очень разнятся и степень их серьезности значительно отличается. Кибербуллинг может привести к:

- росту уровня тревоги
- стрессу
- нарушению сна
- психосоматическим расстройствам
- снижению успеваемости и прогулам
- снижению самооценки
- депрессии.

Недоброжелатели у каждого человека есть и в обычной жизни, но когда вашу жизнь могут наблюдать 5-10 человек, и когда вы каждый день находитесь под наблюдением и влиянием от 10 до 1000 (в соцсетях) и более 10 000 людей (в блогах, в зависимости от количества подписчиков), давление сильно растет. Не каждый может выдержать информационный негативный поток в свой адрес.

Негативные комментарии по поводу лишнего веса может заставить юного подростка страдать от пищевых расстройств. Регулярные комментарии по поводу его никчемности или ненужности может даже привести к попытке навредить себе.

### **Как не стать жертвой?**

Есть смысл провести беседу с ребенком, в которой стоит его предупредить, чтобы каждое его слово в интернете было взвешенным. Во-первых, это поможет ему предотвратить словесные нападки, во-вторых – не стать агрессором самому. Кроме того, это может стать дополнительной причиной проблем, а их масштаб может увеличиться до взломанных почт, аккаунтов, выкладывания в сеть телефонов с призывами позвонить и личных фотографий.

Также ребенку необходимо объяснить, что дело не в нем, а в самой специфике устройства виртуальной среды. И особенно нужно предупредить его о кибербуллинге, если ваш сын или дочь – блогер. Не важно, сколько у него подписчиков – 10 или 1 000 000, важно предупредить, что от этих 10 он может получить непрошеные замечания и их количество прямо пропорционально количеству внимания. А значит, будут появляться тролли (насмешники) и хейтеры (личные ненавистники объекта общения).

### **Объясните ребенку, что он не один**

Дайте ему понять: вы его не осудите. И ребенок всегда может обратиться к вам за советом, поддержкой, принятием. Даже если там произошло что-то неблагоприятное, если ему стыдно и неприятно о чем-то вспоминает, если он считает, что сам не прав – пусть поделится, и ситуация начнет разрешаться.

После доверительной и тактичной беседы сможете обдумать имеющуюся информацию, прочитать данную статью, сопоставить риски. И вместе с сыном или дочерью принять общее решение.

### **Помните – ребенок в это время ощущает себя одиноким, ему страшно, он не знает, как себя вести.**

Его психика еще не сформирована и он не умеет решать проблемы, как взрослый человек, поэтому дети близко принимают все к сердцу, страдают и переживают.

### Как защититься от кибербуллинга?

1. Не выкладывать личные данные: адреса, фотографии, телефоны, почты и тем более - пароли от почт или личных кабинетов.  
**Совет.** В детстве влияние родителей еще достаточно велико. Всегда можно придумать смешную и веселую аргументацию, почему стоит выкладывать фото персонажей, мультиков, героев игр как свою аватарку. Ребенка к этому побудить может элемент игры и соревнования, если такая тенденция есть среди сверстников. Пусть ребенок подумает, что это веселая игра, что в интернете часто так “играют”.
2. Не общаться с незнакомцами. По данным ежегодного опроса «Лаборатории Касперского», 70% детей принимают заявки в “друзья” от незнакомых людей, более 30% встречались с ними в онлайн. Расскажите им, чем это может грозить. Что такие взрослые могут казаться добрыми, а на самом деле входить в доверие с целью грабежа их дома, насилия, киднеппинга.
3. Не высказываться негативно о других в виртуальной среде. Точно так же, как даете им инструменты для успешной социализации в обществе, объясните им правила цифрового этикета. Очень важно научить их общаться так, чтобы детям не было стыдно ни за одно написанное слово или переданный файл. Научите уважать приватность других людей, не разжигать и не участвовать в конфликтах. Объясните, что передавать стоит только проверенную информацию, а общаться и верить в приоритете всегда собеседнику в оффлайне.
4. Игнорировать агрессию и угрозы. Можно уйти на несколько дней из онлайн, отключив себя от источника негатива и сетей вообще. А также добавив в черный список обидчиков и отключив комментирование в соцсетях.
5. Читать просветительские статьи, а также использовать специальные приложения для защиты. Например, Kaspersky Safe Kids позволяет понять, какие сайты просматривает ваш ребенок, настроить доступ к безопасным сайтам и ограничить времяпровождение в соцсетях и сайтах с агрессивной средой.

### А если все-таки стал жертвой?

1. Сохранить доказательства: письма, скриншоты, аудио. Не бояться отстаивать свое личное и эмоциональное состояние.
2. Сообщить администраторам социальной сети или форума о массовой травле, особенно, если травля происходит в специально созданном паблике.
3. Сообщить родителям и классному руководителю.
4. Обратиться в милицию. Некоторые виды кибербуллинга, например те, которые связаны с угрозой жизни и здоровью преследуются законом.

**4. Школьный моббинг-** это разновидность эмоционального насилия, когда вдруг класс или большая часть класса ополчается на какого-то одноклассника/одноклассницу и начинает их травить. Цель этой психологической травли – заставить подчиняться лидирующей группировке и ее законам или же принудить уйти из класса. Те, кто травит, называются **мобберами**. Тех, кого травят, в психологии принято называть «жертвами», но и это не совсем так. Пока сам человек не решит, что он «жертва», он не станет жертвой.

Психологи утверждают, что практически всегда «новенький» выбирается большинством класса (моббинг) или каким-то одноклассником (буллинг) в качестве жертвы – он «чужак» и его как бы проверяют на прочность или "на слабо". Но от жестокого школьного моббинга/буллинга страдают не только «новички». Согласно статистике, чаще всего подвергаются моббингу или буллингу в среде подростков:

- дети с дефектами лица, зрения, слуха;
- очень высокие или очень маленькие ребята, самые «младшие»;
- ребята, имеющие дефекты движения, речи и пр.;
- толстые или очень худые ребята;
- те, кто выделяется своей хорошей учебой и примерным поведением;
- те, кому тяжело дается учеба;
- те, кого недолюбливают учителя и те, кто ходит в «любимчиках»;
- те, кто недостаточно хорошо знает русский язык;
- те, кто отличается манерой одеваться, прической, носит пирсинг, сделал татуировку и т. д.
- те, кто отдыхал с родителями на экзотических островах, и те, чьи родители не могут себе этого позволить;
- ребята с повышенной эмоциональностью;
- замкнутые и необщительные дети и подростки.

В ситуации моббинга может оказаться любой человек в любом возрасте, на любой должности и в любом коллективе, в любой стране мира. Психологи считают, что травле может подвергнуться любой человек, если он «свой», из своей среды, но в то же время хоть чем-нибудь отличающийся от «своих». Обращайте внимание на словосочетание «может подвергнуться»! Совсем не обязательно, что это случится, но надо быть к этому готовым!

### **Что делать в ситуации школьного моббинг/буллинга классному руководителю в зависимости от ситуации**

При первых признаках буллинга классному руководителю необходимо выполнить ряд действий:

- Уведомить администрацию школы, педагога социального, психолога о факте моббинг/буллинга.
- Поговорить с родителями ребенка-жертвы, чтобы выявить пути оказания помощи ребенку и сообщить родителям о мерах предпринимаемых школой.
- Выяснить каких действий ребенок ожидает от взрослых, чтобы чувствовать себя в безопасности, убедить его, что будет сделано все возможное для недопущения продолжения травли.
- Восстановить психологическое равновесие в классе и принять меры для восстановления репутации ребенка, устранив, ставшие известными проявления буллинга (присекать насмешки, издевки, контролировать распространение порочащей информации).
- Принять меры для недопущения перехода открытого буллинга в скрытую форму, кибербуллинг (форма издевательств в сети интернет).
- Осуществлять контроль за поведением детей класса в соответствии с правилами поведения учащихся и уставом школы, законом об образовании.

## Мой ученик подвергся травле

### 1. Подготовьтесь к беседе

- Выслушайте своего ученика.
- Выберите наиболее подходящую обстановку для беседы.
- Постарайтесь сохранять спокойствие и направить разговор в позитивное русло.
- Поговорите с учеником как можно скорее после возникновения ситуации.

### 2. Обсудите проблему

Выразите поддержку:

- Умейте слушать, не подсказывайте и не делайте поспешных выводов.
- Говорите спокойным и ровным голосом в течение всей беседы. Избегайте грубых слов и обвинительного тона, из-за которых ученик может замкнуться или расстроиться еще больше.
- Не осуждайте и не критикуйте поведение ребенка, которое привело к нападкам.
- Не обвиняйте ученика в том, что он стал жертвой нападок.
- Не делайте пустых обещаний, но убедите ученика, что вы хотите помочь ему найти правильный выход из ситуации.

Серьезные ситуации, требующие немедленных действий:

- Если ученику угрожают физической расправой, дайте знать, что вы сделаете все возможное для обеспечения его безопасности.

Проявите сочувствие:

- Если вы сами когда-то подвергались травле, поделитесь своим опытом с учеником.
- Ваше участливое отношение побудит ученика поделиться с вами произошедшим и своими чувствами.

Досконально изучите ситуацию:

- Проведите беседу с каждым участником ситуации по отдельности, включая ученика, обидчика и всех свидетелей.
- Не переставайте активно поддерживать всех участников конфликта.
- Привлеките к разрешению конфликта коллег: педагога социального, педагога-психолога, директора школы.

Если ученик очень расстроен или собирается навредить себе, не оставляйте его одного — немедленно окажите помощь.

Действие классного руководителя при обнаружении насилия в отношении ученика класса.

- Немедленно обратитесь к руководству школы, расскажите о ситуации. После устного сообщения составьте служебное сообщение.
- Зафиксируйте время и место предполагаемого действия.
- Зафиксируйте, кто из учащихся находился рядом с учеником в отношении, которого были совершены действия.
- Сопроводите ребенка в мед.пункт, при наличии необходимости оказать первую помощь.
- Сообщите родителям (законным представителям) о случившемся.
- Разработайте план реагирования (действия) по данной ситуации.

Важна дальнейшая поддержка

- Регулярно интересуйтесь у учеников, как у них идут дела. Спросите, считают ли они ситуацию разрешенной и чувствуют ли они себя комфортно в школе.
- Обязательно объясните ученикам, как можно вести себя в классе, а как нельзя. Поддерживайте благоприятную атмосферу и учите детей тому, как улаживать конфликты.

### Мой ученик участвует в травле

#### 1.Подготовьтесь к беседе

- Выслушайте своего ученика (постараться понять что с ним происходит).
- Выберите наиболее подходящую обстановку для беседы.
- Постарайтесь сохранять спокойствие и направить разговор в позитивное русло.

#### 2.Обсудите проблему

#### Выразите поддержку

- Умейте слушать, не подсказывайте и не делайте поспешных выводов.
- Говорите спокойным и ровным голосом в течение всей беседы. Избегайте грубых слов и обвинительного тона, из-за которых ученик может замкнуться или расстроиться еще больше.
- Не осуждайте и не критикуйте поведение ребенка, которое привело к нападкам.
- Не делайте пустых обещаний, но убедите ученика, что вы хотите помочь ему найти правильный выход из ситуации.

#### Досконально изучите ситуацию

- Выясните все подробности; узнайте, как долго продолжалась эта ситуация и произошло ли что-нибудь после того, как на нее пожаловались.
- Проведите беседу с каждым участником ситуации по отдельности, включая ученика, обидчика и всех свидетелей.
- Не переставайте активно поддерживать всех участников конфликта.
- Привлеките к разрешению конфликта коллег: педагога социального работника, педагога-психолога, директора школы.

#### Расскажите о правилах школы

- Дайте ученику понять, что нападки на других неприемлемы и будут иметь последствия.

#### Разработайте план действий

- С учетом полученной от учеников информации спланируйте дальнейшие действия.
- Если вы решили, что о проблеме не нужно сообщать руководству, помогите ученику найти лучший способ извиниться.
- Если вы обязаны сообщить об инциденте руководству, сделайте все возможное, чтобы все стороны оставались в безопасности. Обратитесь к родителям в соответствии с правилами школы.
- Если вы считаете, что по какой-либо причине ученик подвергается опасности, немедленно сообщите об инциденте представителю руководства школы. Убедитесь, что жертва нападков, обидчик и все

свидетели находятся в безопасности, до тех пор, пока руководство не разберется с проблемой.

#### Дальнейшая поддержка

- Поинтересуйтесь у учеников, считают ли они ситуацию разрешенной, чувствуют ли они себя комфортно в школе и каковы их взаимоотношения друг с другом.
- Убедитесь, что ученику есть к кому обратиться за поддержкой. Также для ученика может быть полезна встреча со школьным педагогом - психологом.
- Возможно, следует сообщить о конфликте родителям ученика. Выясните, какую еще помощь вы можете оказать ученику, например в местном сообществе.
- Для предотвращения травли в классе убедитесь, что ваши ученики знают, какое поведение допустимо, а какое нет.
- Поддерживайте благоприятную атмосферу и учите детей тому, как улаживать конфликты.

#### Профилактические действия на предотвращение травли в вашей школе

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Объясните ученикам, родителям и коллегам, что травля недопустима и влечет за собой последствия.</li> <li>• Убедите учеников рассказывать обо всех случаях травли.</li> <li>• Используйте удобные моменты для беседы с учениками о травле (например, на уроке литературы или вне уроков).</li> </ul>
	<p>Напомните ученикам о том, что нужно просить о помощи</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Покажите ученикам, что они могут вам доверять и что вы готовы выслушать их и отнестись серьезно к их ситуации.</li> <li>• Сообщите ученикам, что ваша школа разработала правила, призванные защитить их. Эти правила предусматривают определенное наказание за травлю</li> </ul>
	<p>Предложить ученикам принять простые правила</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Если мы узнаем, что кто-либо стал жертвой травли или неуважительно относится к другим, мы расскажем об этом взрослым.</li> <li>• Мы будем относиться к другим людям одинаково уважительно в Интернете и в реальной жизни.</li> <li>• Мы не будем публиковать фото или видео других людей, чтобы поставить их в неловкое положение.</li> </ul>
	<p>Разработать и провести информационно- практические мероприятия о безопасности в Интернете для учеников. Где рассмотреть следующие темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Компьютер и безопасность в Интернете</li> <li>• Защита пароля и другие советы по безопасности</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ответственное использование Интернета</li> <li>• Предотвращение травли</li> </ul>
	<p>Разработайте школьную политику безопасности</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Специалисты рекомендуют разрабатывать во всех школах политику безопасности с правилами для предотвращения травли.</li> <li>• Такая политика должна содержать четкие определения травли, преследования и запугивания, а также предписывать меры для обеспечения безопасности и защиты учеников.</li> <li>• Создайте систему для анонимных жалоб, чтобы ученики и учителя не боялись сообщать о случаях травли.</li> <li>• Разработайте формальную процедуру расследования случаев травли, включающую меры ответственности, и разъясните ее ученикам.</li> <li>• Узнайте, в каких ситуациях представители школы могут вмешаться в случаи травли, например когда ученик пользуется школьной собственностью в целях травли или когда случай, происходящий вне школы, нарушает благоприятную атмосферу для учебы. Если конкретный инцидент не подпадает под правила школы, сообщите о нем родителям учеников, участвующих в конфликте.</li> </ul>

### **О чем говорить с подростками**

#### **Если он подверглись травле**

Подвергаясь травле, помните: вы в любом случае не виноваты и это может случиться с кем угодно. Из-за травли вы можете чувствовать смущение или одиночество. Но вы не одиноки. Рядом с вами есть те, к кому вы можете обратиться за помощью в сложившейся ситуации. Никто не должен терпеть травлю.

##### **1. Сохраняйте спокойствие**

- Сделайте несколько глубоких вдохов. Спокойно подумайте о том, к кому обратиться и что сказать.
- Не обращайтесь к обидчику, если вы расстроены.

##### **2. Поделитесь ситуацией с человеком, которому вы доверяете**

- Если вам угрожали или вы переживаете за свою безопасность, немедленно обратитесь к человеку, которому вы доверяете.
- Обратитесь к близкому другу, члену семьи, учителю или даже в правоохранительные органы.

##### **3. Позаботьтесь о своей безопасности**

- Не подвергайте себя риску и не оставайтесь наедине с человеком, рядом с которым вы не чувствуете себя в безопасности.
  - При беседе с таким человеком говорите просто и прямо, сохраняйте спокойствие.
4. Не нужно мстить
- Не пытайтесь ответить обидчику тем же самым или унижить его.
  - Не делайте и не говорите то, о чем можете впоследствии пожалеть.

### **Если его друг подвергся травле**

Если кто-то из ваших знакомых подвергается травле, помочь в этом случае — правильное решение. Как показывают исследования, если жертве травли оказывают помощь, конфликт в конце концов прекращается

#### **1. Примите решение о помощи**

- Если ваш друг попал в беду, подумайте, как вы можете помочь ему.
- Прежде чем предлагать другу помощь, успокойтесь, сделайте несколько глубоких вдохов и обдумайте ситуацию.
- Если вам кажется, что вы не сможете помочь самостоятельно, обратитесь к человеку, которому вы доверяете. Безопасность — превыше всего.

#### **2. Поищите выход из сложившейся ситуации вместе**

- Дайте ему знать, что он не один и вы хотите помочь ему справиться с этой ситуацией.
- Напомните своему другу, что он не заслуживает такого обращения и никто не имеет права оскорблять его.
- Постарайтесь убедить друга в том, что не стоит оставаться наедине с обидчиком.
- Убедите друга не раздувать конфликт и не действовать агрессивно — это только усугубит ситуацию.
- Не пытайтесь заговорить со своим другом, пока он сам об этом не попросит.

#### **3. Постарайтесь быть чаще рядом с другом**

- Постарайтесь проводить время вместе с другом, чтобы он чувствовал поддержку, и попросите остальных друзей о том же.
- Интересуйтесь время от времени, все ли у него хорошо, чтобы показать, что вам это не безразлично.

### **Если его обвинили в травле**

Помните, что травля — это всегда неприемлемо. Независимо от того, что говорит или делает вам другой человек, ваше поведение по отношению к нему — это только ваш выбор. Помните: мы не всегда способны предвидеть, что может расстроить другого человека, поэтому лучше всего не рисковать.

#### **1. Извинитесь**

- Если кого-то обидели ваши слова или действия, необходимо извиниться.
- Если вы боитесь или вам некомфортно извиняться или восстанавливать отношения, попросите о помощи взрослого или друга, которому вы доверяете.
- Если вы не понимаете, почему ваши слова обидели кого-то, извинитесь и попросите пояснений. Дайте понять человеку, что вы будете вести себя сдержаннее и подобная ситуация не повторится.

## **О чем говорить с родителями**

### **Что такое травля?**

Травля может происходить где угодно и принимать различные формы — от распространения слухов и размещения нежелательных фото до угроз в чей-то адрес.

Чтобы помочь ребенку, вы в первую очередь должны уметь выслушать его. Помните: вы как никто другой знаете своего ребенка и являетесь для него образцом поведения в трудных ситуациях.

Вот несколько рекомендаций, которые помогут вам обсудить проблему и справиться с самыми распространенными ситуациями, возникающими из-за травли.

### **Мой ребенок подвергся травле**

#### **1.Подготовьтесь к беседе**

- Выслушайте своего ребенка.
- Выберите наиболее подходящую обстановку для беседы.
- Постарайтесь сохранять спокойствие и направить разговор в позитивное русло.

#### **2.Обсудите проблему**

##### **Выразите поддержку:**

- Умейте слушать, не подсказывайте и не делайте поспешных выводов.
- Говорите спокойным и ровным голосом в течение всей беседы. Избегайте грубостей и обвинительного тона, из-за чего ребенок может замкнуться или расстроиться еще больше.
- Не осуждайте и не критикуйте поведение ребенка, которое привело к нападкам.
- Не обвиняйте ребенка в том, что он стал жертвой нападок.
- Не делайте пустых обещаний, но убедите ребенка, что вы хотите помочь ему найти правильный выход из этой ситуации.

##### **Проявите сочувствие:**

- Если вы сами когда-то подвергались травле, поделитесь своим опытом с ребенком.
- Ваше участие побудит ребенка поделиться с вами произошедшим и своими чувствами.

Если ваш ребенок сильно расстроен или собирается причинить себе вред, незамедлительно обратитесь за помощью. Не оставляйте ребенка одного.

#### **3.Разработайте план действий**

- Узнайте у ребенка, что он хочет сделать и чем вы можете помочь.
- Предложите несколько вариантов урегулирования ситуации. Не настаивайте на готовых решениях, а предлагайте возможные варианты, и пусть ребенок сам ищет пути выхода из ситуации. Чтобы план сработал, ребенок должен поверить в него и почувствовать себя одним из действующих лиц.
- Если ситуация действительно серьезная (например, если кто-то угрожает вашему ребенку), примите меры немедленно. Если это кто-то из школы, где учится ваш ребенок, поговорите с педагогом – психологом, педагогом социальным или директором. Безопасность вашего ребенка превыше всего.
- Если для травли вашего ребенка обидчик использует онлайн-сервис, пожалуйте на оскорбительные материалы поставщику этого сервиса. На такие материалы можно пожаловаться большинству владельцев сайтов и сервисов.

## Мой ребенок участвует в травле других

### 1.Подготовьтесь к беседе

- Выслушайте своего ребенка. Скорее всего, вы будете осуждать случившееся, особенно если ребенок разочаровал вас своим дурным поведением. Однако важно обходиться без критических высказываний.
- Выберите наиболее подходящую обстановку для беседы.
- Постарайтесь сохранять спокойствие и направить разговор в позитивное русло.

### 2.Обсудите проблему

#### **Выразите поддержку:**

- Чтобы открыто и честно говорить с вами, ребенок должен чувствовать себя в безопасности. Не перебивайте и не критикуйте — пусть ребенок расскажет всю историю сам. Скажите ребенку, что будете решать проблему вместе с ним. Даже если поведение ребенка вас разочаровало, не осуждайте его, а вместо этого дайте ему понять всю серьезность ситуации.

#### **Выясните, что произошло:**

- Выясните все подробности произошедшего и узнайте, как долго это длилось. Расспрашивая о подробностях, умейте слушать, чтобы узнать как можно больше. Выясните, впервые ли ваш ребенок ведет себя таким образом или же подобное случалось и раньше, просто вы об этом не знали.

#### **Расскажите о своих ценностях:**

- Дайте ребенку понять, что нападки на других неприемлемы и будут иметь последствия. Напомните ребенку о важности доброты, уважения и сочувствия.

---

### **Попробуйте найти варианты решения проблемы**

#### **Подумайте о наказании:**

- Сообщите ребенку, что оскорбление других людей или причинение им вреда просто так не проходит. Будьте тверды и последовательны.

#### **Посоветуйте ребенку извиниться:**

- Помогите ребенку написать извинение или подобрать правильные слова для устного извинения.

#### **Рекомендуемые решения:**

- Если травля имела место в Интернете, потребуйте, чтобы ребенок удалил публикации. Если это произошло в школе, сообщите директору, что вы поговорили со своим ребенком. Предложите вместе с учителем или директором школы определить наказание в соответствии с правилами школы.

## Школьный моббинг

### Рекомендации тем ребятам, кто поступает в новый класс или чувствует изменение отношение к себе в своем классе:

- Запомни, что моббинг - это проблема тех, кто тебя обижает. Это у них есть какие-то комплексы и обиды, которые они пытаются выместить на тебе. Просто сейчас ты им попался под руку. Если ты не дашь себя в обиду, то они найдут кого-то другого. А то большинство равнодушных, кто тебя не поддерживает в классе просто боятся оказаться "на новенького" - "козлом отпущения" или "белой вороной". Обратившись за помощью ко взрослым, возможно, ты спасешь своих мобберов: не получив отпор в юности, они обязательно продолжают свое наступление на слабых или «других», не похожих на них, во взрослой жизни. И, кто знает, чем это закончится для них самих и для их новых «жертв»? В любом случае, это уже будет проблема общества, поскольку моббинг – это распространенное социальное явление. Но пока это еще проблема школы, администрация которой **обязана пресекать** школьный моббинг/буллинг. Твоя задача – в разговоре с администрацией школы использовать свои знания о моббинге и буллинге.
- Позволь родителям (родным взрослым или просто взрослым друзьям) помочь тебе. Для этого надо рассказывать им, что с тобой происходит в школе.
- Ты должен(-а) знать, что такое может случиться, но тебе не надо этого бояться. Просто посмотри на эту ситуацию, как на новую роль, которую тебе придется играть. Даже интересно, как ты с ней справишься?
- Перед тем, как пойти в школу, соберись с мыслями и подумай о том, какой ты достойный и хороший человек, вспомни дела, за которые тебя хвалили или которыми ты сам(-а) гордился когда-нибудь. Подумай о себе хорошо.
- Как-нибудь вечером перечисли в мыслях (или напиши на бумаге) все свои достоинства и достижения (в спорте, в компьютерных играх, в чтении, помощи друзьям и животным), даже самые на первый взгляд незначительные (убрал комнату, накормил хомяка).
- Вспомни, за что тебя любили/не любили одноклассники в прежнем классе, и попробуй сделать выводы о том, что тебе надо или не надо делать/говорить в новом классе. Например, никогда не сплетничай, не входи в группировки и сам не создавай группировки.
- Будь готов к тому, что на какое-то время ты, возможно, останешься один. Но тебя не должно беспокоить твое одиночество. Другими словами, умей быть наедине с самим собой, умей занять себя, стань себе интересным, и тогда другим людям ты тоже со временем станешь интересен.
- Не смотри все время в телефон, не жди смс. Ведь ты ждешь подтверждения, что тебя приняли в группу, что ты являешься частью целого. Такая уж особенность вашего возраста - вам нужно себя идентифицировать через принадлежность к любой группе. Вы не можете понять, кто вы, пока не посмотрите на себя глазами своих сверстником и не убедитесь в своей похожести. Если ты поймешь, что это просто такой возрастной психологический феномен, то, возможно, тебе станет легче, и ты не будешь стремиться примкнуть к группе, чтобы понять и принять себя таким, какой ты есть.

- А если они тебя не хотят принимать в свой круг - не бойся получить неприятные вести. Ты прекрасно можешь жить и без их одобрения и подтверждения. Ты можешь оставаться самим собой и рано или поздно будешь вознагражден за свою стойкость. Тебе не придется жертвовать привычками и свободой, чтобы кому-то, кто считает себя "элитой" класса, понравиться. Проявив независимый характер, ты сразу вызовешь у них уважение и интерес к себе. Запомни, что на этой группе ребят мир не заканчивается. Ты всегда можешь уйти из школы и быстро забудешь их лица. Так зачем же тебе чувствовать зависимость от их мнения, которое непостоянно как погода?
- Не старайся понравиться тем, кто нравится тебе, но тебя не принимает. Не старайся им льстить или подыгрывать. Даже если они тебя примут, то все равно за твоей спиной станут смеяться и сплетничать. Потеря чувства собственного достоинства и своей независимости - слишком высокая плата за то, чтобы оказаться на побегушках у какого-то зазнавшегося парня или девочки. Пусть они сами заинтересуются тобой и начнут разгадывать тебя как загадку. А для этого будь загадочным, немногословным, будь недоступен для многих. И оставайся спокойным и невозмутимым в любой ситуации.
- Ходи с прямой спиной и смотри в глаза своим обидчикам. Даже дикого зверя в лесу можно смутить взглядом. Не отводи глаза.
- Надень на себя маску равнодушия и не реагируй на уколы и издевательские реплики в свой адрес. Пусть это будет их проблема - тебя вывести из себя. Их будет бесить все больше, что им не удалось поймать твою обиду как волну в серфинге. Но когда станут сильно доставать, то можно, глядя в глаза и выпрямив спину, низким голосом сказать: "Еще так сделаешь/скажешь и ты увидишь, что будет". Или можно просто послать обидчика подальше. И, в конце концов, можно применить силу, но только оценивая свои возможности и расстановку сил. И не испытывай при этом страха, не чувствуй себя жертвой. Страх передается обидчикам. Им нужен твой страх, как пчелам нектар.
- Запомни, что за стенами школы находится большой мир, в котором ты можешь занять важное место. Найди себе дело по душе за пределами школы. Например, займись спортом или музыкой, разработкой сценариев для компьютерных игр или волонтерской работой. Увлеченный человек всегда вызывает уважение, и класс поймет, что для тебя свет клином не сошелся на ваших отношениях, и за пределами школы ты кому-то важен, у тебя есть другие интересы и иной круг общения.
- Веди себя скромно, старайся не очень выделяться своим внешним видом. Не хвались, не демонстрируй новые «гаджеты» или новый телефон. Эти рекомендации не означают, что ты должен превратиться в «серую мышь». У некоторых людей это вообще никогда не получится, но уметь вписаться в новый коллектив – это искусство и, если хочешь, игра. Попробуй, но не отказывайся от самого себя, от своих привычек и стиля.
- Пока ты узнаешь правила игры, ты должен больше слушать, а не говорить, присматриваться ко всему и ко всем, а для этого надо находиться как бы в своем личном убежище, не привлекая к себе лишнее внимание. Но не путай

эту позицию со страхом, когда хочется провалиться в нору, чтобы тебя лишней раз не заметили и не обидели.

- Постарайся быть доброжелательно-ровным со всеми. Спрашивай совета у тех, кто их любит давать, и помогай тем, кто в этом, как тебе кажется, нуждается. Постарайся проанализировать отношения в классе. Вечером перед сном займись "пересмотром" (так называют это те, кто занимается восточными единоборствами). Лежи себе и вспоминай, что произошло за день в школе. Кто с кем дружит, кто кого не любит, какие есть группировки и в каких они отношениях между собой. Вспомни реплики, обрывки фраз, взгляды. Это тоже коммуникация - общение, но невербальное, то есть без слов. Прикинь, кто бы мог с тобой поддерживать нормальные отношения, кто уже тебя поддержал взглядом или жестом.
- Не навязывай свое общество, но и не ходи «букой» в одиночестве. Если в новом классе есть кто-то, кто проявит к тебе интерес, общайся с ним чаще. Не лезь в дружбу, если тебя не хотят принимать в свой круг. Ты можешь обойтись и без друзей в классе, если на то пошло. Ты - уникальная личность. У тебя свой круг интересов, и ты сам можешь создать себе круг друзей и единомышленников, если только захочешь. И совсем не обязательно, что это будут твои одноклассники.
- С самых первых уроков в новой школе не давай учителям грубо к тебе обращаться. Старайся отвечать им вежливо, но твердо, чтобы они поняли, что тебе не понравилось их высказывание. Со взрослыми можно говорить, если они не правы, так: "Не нужно со мной так разговаривать. Я прошу вас так ко мне не обращаться. Не грубите мне, пожалуйста. Вы не имеете право так разговаривать с учениками. Существует Декларация прав ребенка, в которой говорится о защите прав и достоинства детей. Вы нарушаете закон". Если вы это сделаете после первого же выпада в ваш адрес, то, возможно, пресечете и другие попытки вас оскорблять. Если вы на глазах учеников, которые привыкли сносить грубое обращение учителя, постоите за себя, то отношение в классе к вам изменится в лучшую сторону. Не каждый ребенок может постоять за себя, поэтому ты в ком-то из одноклассников обязательно пробудишь уважение и даже чувство благодарности.
- Возможно, твоя помощь потребуется и кому-то из одноклассников, кого выбрал учитель в качестве "козла отпущения" и все время теранит. Прочитай замечательные книги, в которых твои ровесники, которые сами подвергаются эмоциональному насилию, вступаются за тех, кому еще хуже, чем им - слабым и обездоленным. Эти книги дают прекрасный пример того, как спасая другого, ты можешь спастись сам и даже переломить ситуацию, вызвав к себе уважением со стороны своих гонителей. Рекомендую почитать книгу Дэвида Алмонда "Огнеглотатели" (10+)
- Думай о себе хорошо. Это передается другим людям. Смотри на себя в зеркало с удовольствием. Улыбнись и.. стань себе другом))).
- Зеркало тебе поможет и для того, чтобы отрепетировать ответные реплики. Предлагаю такое упражнение перед зеркалом: стой прямо, подними подбородок, смотри в глаза, говори же тише и тембр голоса опусти ниже. Почувствуй свою внутреннюю силу и уверенность, а для этого нужно быть собранным и внутренне подтянутым.
- **Сайт Помощь рядом -<http://pomoschryadom.ru/teens>**

**Рекомендации** как правильно вести себя с детьми, проявляющими агрессию в отношении взрослых или сверстников

- Спокойное отношение в случае незначительной агрессии
- Акцентирование внимания на поступках, а не на личности
- Контроль над собственными негативными эмоциями
- Обсуждение проступка
- Сохранение положительной репутации ребенка
- Демонстрация модели неагрессивного поведения
- Снижение напряжения ситуации
- Работа восстановительного примирения

### **Психолого-педагогические подходы к коррекции агрессивного поведения**

Первый шаг – достижение гармонизации эмоциональной сферы подростков через организацию различных мероприятий и психологических акций, организационных игр, которые способствуют отреагированию негативных эмоций.

Второй шаг — реабилитация «Я»

- Организация клубов или студий, в работе которых будут участвовать разные дети
- Большие психологические игры
- Индивидуальные коррекционные занятия

Третий шаг — переориентация поведения через различные программы и тренинги, целью которых является модификация поведения.