ПАМЯТКА

edu hub

Как предотвратить насилие, травлю и кибербуллинг в школе



Памятка опирается на международные исследования и материалы ЮНЕСКО по предотвращению насилия и травли в школе.

Адресована участникам онлайн-курсов «Как предотвратить насилие, травлю и кибербуллинг в школе» и «Как остановить и предотвратить насилие, травлю и кибербуллинг в школе: от теории к практике».

Содержание

Современные подходы к предотвращению насилия и травли в школе 3

Виды насилия 4

«Законы» травли 9

Стадии травли 10

Факторы, которые способствуют травле 11

Психология участников травли 12

Признаки в поведении детей, которые указывают на травлю 14

Действия педагога для формирования доброжелательного климата в коллективе 15

Советы по работе с пострадавшими, обидчиками и их родителями 16

Три системных шага по решению проблемы насилия и травли в школе 19

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ НАСИЛИЯ И ТРАВЛИ В ШКОЛЕ

Долгое время считалось, что травля, или буллинг (от английского ***bully*** **–** задира), – это не та проблема, которую должно решать образовательное учреждение, поскольку она касается только конкретного ребёнка и является закономерным следствием его непопулярности или особенностей. Бытовало мнение, что травля – это неизбежная часть взросления: «школа жизни», «закалка характера», «специфика детского коллектива». Если же насилие в коллективе переходило все границы, то справляться с ним пытались с помощью жёсткой дисциплины, контроля над учениками и авторитарного стиля управления.

Однако сегодня такое представление о буллинге не просто не популярно, оно противоречит заключениям специалистов из различных областей: социологии, психологии, педагогики и других. Травля – это системная и серьёзная проблема не конкретного ребёнка, а группы, коллектива или сообщества. Насилие любых видов недопустимо, его необходимо распознавать и предупреждать. Травля наносит серьёзный урон здоровью человека, а её последствия влияют на дальнейшую жизнь, в какой бы роли он ни находился: обидчика, жертвы или свидетеля. Среди последствий буллинга: сниженная самооценка, тревожные расстройства и суицидальные мысли. Травля – это нарушение права ребёнка на безопасность, она недопустима.

Задача и обязанность школы - обеспечить защиту ребенка от травли и соблюдать его права на безопасность. Поэтому школе необходимо признать проблему и внедрить комплекс мер по предупреждению насилия и травли и своевременному и эффективному реагированию на их проявления. Для этого экспертами разработаны различные методы и алгоритмы профилактики насилия и травли в школе.

Взаимное уважение учеников и учителей, атмосфера доброжелательности и доверия, поддержание дисциплины при помощи правил поведения, созданных самими учениками, предупреждают насилие и травлю гораздо эффективнее авторитарных и жёстких мер.

ВИДЫ НАСИЛИЯ

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет насилие так: «Насилие – это преднамеренное применение физической силы или власти, действительное или в виде угрозы, направленное против себя, против иного лица, группы лиц или общины, результатом которого являются (либо имеется высокая степень вероятности этого) телесные повреждения, смерть, психологическая травма, отклонения в развитии или различного рода ущерб».

Различают следующие виды насилия: ***физическое, психологическое*** и ***сексуальное.*** Очень часто насильственные и дискриминационные действия осуществляются на гендерной почве. В таком случае говорят о ***гендерном насилии***, от которого чаще всего страдают девочки и женщины.

Физическое насилие – это действия с применением физической силы в целях причинения человеку боли, дискомфорта, унижения его достоинства.

Проявления: удары, наносимые рукой, ногой, при помощи каких-либо предметов, избиение, толчки, пинки, подзатыльники, укусы, надирание ушей, принуждение оставаться в какой-либо неудобной или унизительной позе, удушение, дерганье за волосы, тряска и нападение с каким-либо предметом или оружием и др. К физическому насилию относят порчу или насильственное отбирание имущества, а также вымогательство – разовое или периодическое требование денег, вещей под давлением и принуждением, включая угрозу расправы физической силой, разглашения каких-то сведений, распространения слухов.

Психологическое насилие – совокупность намеренных вербальных и поведенческих действий, направленных на унижение достоинства, игнорирование, отторжение, контролирование или социальную изоляцию человека.

Проявления: насмешки, обзывания (присвоения обидных прозвищ), высмеивания, отказ от общения, недопущение в группу, игру, на спортивное занятие или другое мероприятие; оскорбления, грубые и унизительные высказывания, ругань, которые подрывают самооценку и самоуважение человека, убеждают его в «никчемности», отверженности со стороны сообщества, обесценивают его личность.

Сексуальное насилие – это принуждение человека к сексуальным отношениям помимо его желания и воли, а также любые (в том числе и не связанные с принуждением) действия сексуального характера со стороны взрослого в отношении несовершеннолетнего, не достигшего возраста согласия.

Проявления: нежелательные объятия и прикосновения, в том числе к половым органам другого человека, непристойное обнажение своих половых органов, показ порнографии, подглядывание за человеком в обнаженном виде; унижающие достоинство высказывания и нежелательные притязания сексуального характера – заигрывания, ухаживания и домогательства, а также любые другие действия, направленные на притеснение человека, отклонившего подобные притязания; изнасилование.



Дискриминация – предвзятое или отличительное обращение с человеком на основании его национальности, пола, гендера, социально-экономического положения, религиозной принадлежности, инвалидности, особенностей развития или поведения, наличия заболевания или любого другого признака.

Проявления: оскорбительные и унижающие достоинство человека высказывания, комментарии, шутки, клички и обзывания, исключение из игр и мероприятий, а также предвзятое, неравное отношение.

Травля (буллинг) – систематические издевательства, осуществляемые со стороны одного лица или группы лиц в отношении индивида, который не может себя защитить. Буллинг всегда преследует цель затравить жертву, вызвать у неё страх, деморализовать, унизить, подчинить.

Проявления: систематические словесные оскорбления, обзывания или насмешки над какими-то особенностями личности; побои, толчки, отбирание, порча вещей; унижение достоинства через принуждение выполнять какие-либо унизительные действия или совершать акты насилия в отношении третьих лиц; манипулятивное поведение – распространение лживых сведений, сплетен и слухов, исключение человека из круга общения, совместных занятий, игр, отторжение, игнорирование, бойкот. Хейзинг – вид буллинга, связанный с неформальными обрядами инициации новичков в интернатных и обычных образовательных организациях, в армии.

Кибербуллинг – использование мобильных телефонов, электронной почты, Интернета, социальных сетей, блогов, чатов для преследования человека, распространения о нём конфиденциальной информации, сплетен, порочащих и оскорбительных сообщений.

Проявления: показ и отправление резких, грубых или жестоких текстовых сообщений, передразнивание жертвы в режиме онлайн, размещение в открытом доступе личной информации, фото или видео (в том числе интимных), чтобы причинить вред жертве или смутить ее; создание фальшивой электронной почты, веб-страницы, учетной записи в социальных сетях для преследования и издевательств над другими от имени жертвы.

К кибербуллингу относятся:

- ***флейминг (перепалки)*** – обмен короткими эмоциональными репликами между двумя и более людьми в публичных местах Сети, который может превратиться в психологический террор;
- ***выманивание и распространение конфиденциальной информации*** и публикация ее в интернете или передача тем, кому она не предназначалась;
- ***отчуждение*** – исключение из онлайн-группы;
- ***киберпреследование*** – скрытое выслеживание жертвы для организации нападения, избиения, изнасилования и т.д.;
- ***хеппислепинг*** – распространение видеороликов с записями реальных сцен насилия без согласия жертвы;
- ***хейтинг*** – негативные комментарии и сообщения, иррациональная критика в адрес конкретного человека или явления;
- ***секстинг*** – рассылка или публикация фото- и видеоматериалов с обнаженными и полуобнаженными людьми;
- ***грифинг*** – целенаправленное преследование других игроков в многопользовательских онлайн-играх (блокировка отдельных областей игры, мошенничество, технические воздействия, которые могут провоцировать ухудшение состояния у игроков).

«ЗАКОНЫ» ТРАВЛИ

- В основе травли – желание обидчика самоутвердиться через демонстрацию физической силы или других форм насилия.
- Без свидетелей и поддержки окружающих травля часто теряет смысл для обидчика.
- Безнаказанность повышает авторитет обидчика среди сторонников и укрепляет их группировку.
- Попытка жертв защитить себя с помощью ответной агрессии нередко усугубляет ситуацию.
- Травля никогда не прекращается сама по себе: всегда требуется вмешательство взрослых.
- Травля – это проблема всей группы: зачинщика, его/её сторонников и наблюдателей. Поэтому решать проблему нужно с группой.
- Для решения проблемы защита и помощь нужна как пострадавшим, так и обидчикам, и свидетелям.



СТАДИИ ТРАВЛИ

1. **Образование группировки.** Вокруг «лидера», стремящегося самоутвердиться, образуется группа «сторонников», которые тоже стремятся к доминированию или защите «лидера». Если проявления насилия не остановить, группировка будет укрепляться.
2. **Жертва теряет волю к сопротивлению.** Невмешательство учителей, равнодушие одноклассников ведут к систематической травле, и дети постепенно теряют способность и волю к сопротивлению, становясь более уязвимыми для последующих нападений.
3. **Обвинение и самообвинение жертвы.** Окружающие, привыкнув к постоянным издевательствам над человеком, начинают его/её же в этом и обвинять. И сами пострадавшие начинают верить в то, что виноваты в издевательствах над собой. Это их пугает и деморализует.
4. **Изгнание.** Затравленные дети, стремясь избежать встреч с обидчиками и лишней травматизации, начинают эпизодически пропускать занятия, перестают ходить в школу/училище/колледж.

> **Ошибка.** Часто на этой стадии в ситуацию вмешиваются взрослые и предлагают перевести пострадавшего в другой класс/школу, не оказав ему или ей социально-психологической помощи. Однако непроработанная глубокая травма может помешать интегрироваться в новый учебный коллектив и стать причиной повторения травли. Без поддержки пострадавшие могут начать задумываться о суициде.

ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ СПОСОБСТВУЮТ ТРАВЛЕ

- Неблагоприятный социально-психологический климат в школе.
- Отсутствие контроля со стороны учителей, их нежелание справляться с отдельными проявлениями насилия.
- Неумение педагогов оказывать адекватную помощь участникам травли.
- Равнодушие к происходящему со стороны других учащихся и их родителей.
- Насильственное и авторитарное поведение учителей/руководства школы в отношениях с учениками и друг с другом: унижающие достоинство выражения, крики и оскорбления, рукоприкладство, дискриминация.
- Завышенные требования к учёбе или дисциплине.
- Выделение педагогом кого-то в качестве положительного или отрицательного примера.
- Стимулирование соперничества между детьми.
- Насилие внутри семьи.
- Отсутствие доверительных отношений детей с родителями.
- Полученная от родителей установка подавлять других и отстаивать свои интересы любой ценой.

ПСИХОЛОГИЯ УЧАСТНИКОВ ТРАВЛИ

У участников буллинга, как правило, несколько основных ролей: пострадавший, обидчик, сторонники обидчика, наблюдатели (свидетели) и защитники.

Пострадавшим от насилия и травли свойственны неуверенность в себе, низкая самооценка, повышенная чувствительность к жизненным трудностям и стрессам. Им часто бывает сложно эффективно общаться, отстаивать свою позицию, сопротивляться давлению и насилию.

Травлю начинает **обидчик,** а поддерживают её **сторонники и наблюдатели (свидетели).** Многие из них тоже страдают: например, испытывают чувство беспомощности, вины из-за бездействия, боятся оказаться на месте жертвы. Поэтому некоторые начинают ассоциировать себя с силой (с обидчиками) и находят различные оправдания насилию, обвиняют в нём пострадавших. Повторные акты насилия притупляют чувство сострадания, формируют толерантность к агрессии. Поэтому, оказывая помощь пострадавшим, важно работать и со свидетелями травли.

Среди свидетелей могут оказаться и те, кто захочет прекратить насилие, поддержать пострадавшего. **Защитники** могут даже вмешаться, чтобы прекратить насилие. Но им важно помнить о своей безопасности, чтобы не усугубить ситуацию.

Часто пострадавшие и свидетели травли не обращаются за помощью ко взрослым, потому что:

- не верят, что учителя или родители смогут помочь, или думают, что после их вмешательства будет еще хуже;
- стыдятся «закладывать» обидчиков, быть «стукачами», что, по их мнению, чревато ещё большим отторжением.

Поэтому очень важно, чтобы в школе были сотрудники, пользующиеся доверием и авторитетом среди учеников. Необходимо, чтобы такие сотрудники владели технологиями разбора случаев насилия и оказания помощи вовлечённым сторонам. Кроме того, важно разъяснять ученикам, что обращение за помощью ко взрослому не постыдно, а часто – единственный способ прекратить травлю.

Как правило, **обидчики** – это уверенные в себе, склонные к доминированию в группе и подчинению других, морально и физически сильные люди с низким уровнем эмпатии. Некоторым обидчикам насилие и доминирование представляются единственным способом завоевать авторитет и положение в коллективе. Иногда обидчик может заниматься травлей, потому что это отражает неблагополучную ситуацию дома. В случаях, когда ребёнок страдает от домашнего насилия, педагогам нужно грамотно выстраивать коммуникацию с родителями обидчиков. Страх родительского наказания может временно заставить ребёнка/подростка отказаться от насилия, но не устранит саму причину агрессии.



ПРИЗНАКИ В ПОВЕДЕНИИ ДЕТЕЙ, КОТОРЫЕ УКАЗЫВАЮТ НА ТРАВЛЮ:

- частые пропуски занятий или прогулы в определенные дни или определенных уроков;
- опоздания на занятия, отказ от участия во внеурочных мероприятиях без объективных причин или по надуманным основаниям;
- частые жалобы на плохое самочувствие на занятиях;
- замкнутость, уход в себя, избегание друзей, одноклассников, самоизоляция или изоляция со стороны других учащихся;
- резкое снижение успеваемости, потеря интереса к учебе и другой деятельности;
- недоверие к сверстникам и взрослым;
- низкая самооценка, неуверенность в себе;
- рассеянность, невнимательность, забывчивость, неспособность концентрироваться;
- постоянное или частое состояние тревожности, напряженности; пугливость, боязнь громких звуков и резких движений;
- постоянное или частое плохое настроение, состояние угнетенности, подавленности, или, наоборот, гиперактивности, раздражительности, агрессивности;
- резкие и беспричинные перепады настроения;
- частая потеря или порча личных вещей (мобильного телефона, рюкзака, учебников и др.);
- синяки, ссадины, порванная или измятая одежда;
- отказ объяснить причины вышеописанных состояний, поведения или явно неправдоподобные объяснения;
- меньшее использование мобильного телефона;
- негативная реакция на звук новых сообщений на телефоне.

ДЕЙСТВИЯ ПЕДАГОГА ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОГО КЛИМАТА В КОЛЛЕКТИВЕ

- Своим личным примером показывайте уважительное отношение ко всем членам учебного коллектива.
- Объясняйте ученикам, как вести себя и разговаривать уважительно.
- Поощряйте сотрудничество, а не соперничество.
- Формулируйте правила поведения и требования к ученикам в форме «как надо», а не как «не надо».
- Привлекайте учащихся к совместным делам, чтобы каждый чувствовал свою сопричастность к решению общих задач.
- Поощряйте участие застенчивых и робких детей, давайте им задания, в которых они смогут реализоваться.
- Акцентируйте важность и ценность многообразия (культурного, национального, религиозного и др.), разнообразия способностей, умений, интересов, физических и интеллектуальных возможностей.
- Не допускайте сами и пресекайте со стороны других любые обидные насмешки, комментарии в адрес учащихся.
- Не оставляйте без внимания ни одного случая неуважительного поведения или высказывания, унижающего достоинство человека.
- Не противопоставляйте ученика коллективу ни в положительном, ни в отрицательном ключе.
- Не сравнивайте учеников, их способности, умения, достижения, не обсуждайте недостатки и слабые места.
- Используйте дисциплинарные меры, имеющие воспитательный, а не карательный характер.
- Вынося порицание, давайте характеристику поступку и возможным последствиям ученика, а не его личности.
- Обсуждая то, что случилось, не делайте заключений, что ученик ведёт себя так всегда. Это только закрепляет негативное поведение.
- Не призывайте весь класс к коллективной ответственности за нарушение дисциплины, какой-либо проступок отдельного ученика или его неспособность выполнить коллективное задание.

СОВЕТЫ ПО РАБОТЕ С ПОСТРАДАВШИМИ, ОБИДЧИКАМИ И ИХ РОДИТЕЛЯМИ

В конфликтной ситуации главная задача – прекратить насилие и смягчить его негативные последствия для всех участников, в первую очередь, для пострадавших.

Первую беседу следует провести с пострадавшими. Затем – с обидчиками и свидетелями.

Работа с пострадавшими

- В первую очередь нужно человека успокоить, заверить в полной поддержке, обозначить личную и общую позицию образовательного учреждения по неприятию насилия.
- Важно создать доверительную атмосферу, а не устраивать допрос.
- Проявлять деликатность, не давить, не требовать описания деталей произошедшего.
- Мягко задавать уточняющие вопросы, чтобы убедиться в правдивости рассказа.
- Не спрашивать, за что обидели, что он/она сделали обидчику, поскольку пострадавшие могут стесняться унижений, винить себя за то, что случилось, а такие вопросы только усугубят эти чувства.
- Объяснить, что он/она не «предатели», не «стукачи», что это нормально – обращаться за помощью и рассказать о случившемся.
- Попросить его/её предложить свои пути разрешения ситуации.
- Узнать, осведомлены ли родители о происходящем, какую поддержку они могут оказать.
- Если отношения с родителями напряжённые и возможна их негативная реакция в отношении ребенка, лучше не информировать их о случившемся сразу же, а подумать, чем могут помочь специалисты школы.

- Вместе спланировать стратегию поведения пострадавшего по отношению к обидчику и остальным ученикам.
- Договориться о следующей встрече, а после – поддерживать постоянный контакт вплоть до полного разрешения конфликтной ситуации.
- При необходимости организовать встречу с психологом.

Работа с обидчиками

- Если обидчиков несколько, то сначала беседовать нужно с каждым по отдельности, чтобы они не могли выстроить групповую защиту. После этого – со всеми вместе.
- Стоит воздержаться от спонтанных обвинений и угроз, выслушать, как обидчик видит эту ситуацию.
- Выяснить, как он/она воспринимают инцидент и каковы их истинные мотивы.
- Концентрироваться не на личностях пострадавших и обидчиков, не на поиске виноватых и правых, а на самих насильственных и оскорбительных действиях и подчеркнуть позицию о недопустимости издевательств.
- Донести до обидчиков, что их действия, связанные с насилием, могут повлечь применение к ним воспитательных и дисциплинарных мер.
- Если он/она признают неадекватность своих действий и проявляют готовность к сотрудничеству, следует обсудить их последующие действия, в том числе, как они планируют объяснить своим друзьям, другим учащимся изменение своего поведения в отношении пострадавших.
- Предупредить, что родители будут проинформированы о случившемся, а сами обидчики будут находиться под вниманием взрослых.
- При необходимости организовать встречу с психологом.

Работа с родителями пострадавших и обидчиков

- Обсуждать произошедшее с родителями пострадавших и обидчиков по отдельности.
- Донести основной посыл – насилию и издевательствам нет места в образовательном учреждении, а учителя, психолог, социальный педагог готовы оказать помощь всем.
- Объяснить, что родители могут помочь ребенку изменить своё поведение.
- Обращать внимание на действия участников инцидента и их последствия, а не искать виноватого.
- Избегать негативных оценок при переходе на личности участников травли.
- Уделить основное внимание в разговоре тому, как родители и учителя, психологи могут работать с детьми, чтобы помочь прекратить травлю.
- Предостеречь родителей обидчика от попыток силой и угрозами добиться прекращения травли. Их общая с учителем задача – помочь ребёнку проанализировать собственное поведение, понять подлинные мотивы поступков, изменить своё поведение.
- Объяснить родителям пострадавшего ребёнка, что их задача не искать его/её «слабые места», а вселить уверенность, дать поддержку и понимание, помочь преодолеть страх.
- Разъяснить последствия: если насилие не прекратится, образовательное учреждение будет вынуждено применить воспитательные и дисциплинарные меры.
- Организовать встречу с психологом, если нужно.

ТРИ СИСТЕМНЫХ ШАГА ПО РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ НАСИЛИЯ И ТРАВЛИ В ШКОЛЕ

Первый. Разработать документ (локальный школьный акт) «Политика школы в отношении насилия».

В нем закрепляются:

- определение насилия, его видов и форм проявления;
- четкий алгоритм сообщения о факте насилия;
- ответственность и порядок действий всех участников образовательных отношений для предотвращения, выявления, учета и реагирования на случаи насилия и дискриминации, оказания помощи и поддержки всем участникам насилия;
- ответственность каждого за допущение поведения, связанного с проявлением насилия и дискриминации;
- ответственность руководства школы за информирование о политике школы в отношении насилия;
- комплекс мер по формированию позитивного социально-психологического климата и недопущения насилия.

Второй. Обсудить этот документ вместе со всеми участниками образовательного процесса: администрацией, педагогическим коллективом, ученическим сообществом, родителями и, при желании, с представителями партнерских организаций.

Третий. Включить элементы «Политики» в устав школы, правила поведения для учащихся и трудового распорядка для работников, должностные инструкции руководителя, педагогов (учителей, классных руководителей, психологов, социальных педагогов, тьюторов, воспитателей) и сотрудников (вспомогательного и технического персонала), а также в договор на оказание образовательных услуг.

Отправным пунктом для коллегиальной разработки документа «Политика в отношении насилия» может стать **изучение социально-психологического климата в школе** и обсуждение его результатов всем коллективом.