



# Как остановить травлю.

Алгоритм действий педагога-психолога.





## Содержание

Введение	3
1. Проясните ситуацию	3
2. Проведите работу с коллективом	4
3. Организуйте встречу с родителями	6
4. Помогите предотвратить травлю в дальнейшем	7
Контакты «Травли NET»	7

## Введение

Травля — это намеренные, повторяющиеся негативные действия в отношении одного человека (ребенка или взрослого) при поддержке группы. Исследователи из НИУ ВШЭ дают такое определение травли: *«Это агрессивное, целенаправленное поведение, которое наносит вред другому индивиду в контексте дисбаланса власти»*. Ключевыми признаками травли являются:

- 1) физическое или психологическое насилие;
- 2) систематичность, регулярность эпизодов насилия;
- 3) намеренность, целенаправленность причинения вреда;
- 4) неравенство сил;

### Травля выглядит по-разному:

- вербальная травля — насмешки, оскорбления, неприличные жесты, угрозы;
- социальная травля — игнорирование, исключение из группы, сплетни, бойкот;
- физическая травля — порча вещей, физическое воздействие;
- кибербуллинг — травля с использованием Интернета.

Травля — это проблема группы, поэтому для ее прекращения необходима работа со всем коллективом. Кроме непосредственно самих занятий с учащимися, требуется постоянное участие работников образовательной организации:

- 1) наблюдение за действиями учащихся (во время уроков, перемен, перед занятиями);
- 2) напоминание о необходимости соблюдения правил и общения без травли;
- 3) вмешательство в агрессивные действия и их прекращение.

### Далее рассмотрим порядок действий.

#### 1. Проясните ситуацию

До начала групповой работы поговорите с классным руководителем / куратором и уточните, как распределяются роли в коллективе (зачинщики и их «свита», свидетели, жертва), какие виды принимает травля (вербальный, социальный, физический, кибербуллинг), как часто фиксируются случаи травли, а также выясните любые другие важные подробности.

Дополнительно можно измерить уровень дружелюбия в коллективе: предложить учащимся оценить его по 5-балльной или 10-балльной шкале. Все эти сведения стоит зафиксировать в письменном виде — в дальнейшем это поможет отслеживать динамику изменений. В качестве дополнительных методик можно использовать, например, Опросник риска буллинга (ОРБ), разработанный на основе экспертных мнений специалистов центра «Перекресток» и апробированный в образовательных учреждениях Москвы и Московской области.

**Если вы сомневаетесь, выявлена ли в коллективе именно травля, или происходящее больше похоже на конфликты, лучше НЕ тратить время на дополнительную диагностику, а работать по алгоритму действий в ситуации травли!** Эта работа в любом случае улучшит психологический климат в коллективе, в то время как откладывание работы может существенно ухудшить ситуацию и привести к серьезным проблемам.

Иногда (но далеко не всегда) бывает так, что зачинщики — это учащиеся с про-

блемным поведением. Чтобы это уточнить, необходимо провести индивидуальные диагностические встречи с зачинщиками с применением методов беседы, наблюдения и дополнительных психологических диагностических методик. При выявлении проблем дополнительно к работе с коллективом необходимо организовать таким учащимся индивидуальное сопровождение специалиста (на территории образовательной организации, если есть такая возможность, или в других организациях). Индивидуальная работа поможет разобраться в причинах такого поведения, наметить и реализовать пути помощи. Важно знать, что если в коллективе будет принято жить без травли, то уже сам коллектив начнет останавливать агрессивные действия отдельных учащихся или, по крайней мере, не будет присоединяться к ним. Таким образом, в коллективе будет агрессивный учащийся, которому необходима индивидуальная помощь, но не будет травли.

Если у учащихся, которые являются жертвами травли, появляются психологические проблемы (в виде повышенной тревожности, депрессивного состояния или др.), им необходима индивидуальная работа с психологом (на территории образовательной организации, если есть такая возможность, или в других организациях). Для прояснения ситуации также необходима индивидуальная диагностическая встреча. Среди других диагностических методик рекомендуется применять тесты на выявление депрессии и тревоги, т.к. эти проблемы случаются достаточно часто. Иногда жертвам травли необходима консультация психиатра, т.к. травля может приводить к значительному ухудшению психического здоровья.

## 2. Проведите работу с коллективом

Работа с коллективом, в котором есть травля, проводится в течение нескольких встреч. Обычно для такой работы нужно не менее 5 занятий. Длительность 1 занятия – 45 минут, периодичность занятий – 1 раз в неделю.

### На 1 занятии важно:

#### 1) назвать проблему.

Например: «у нас есть проблемы в общении», «у нас не очень безопасное общение», «у нас недостаточно дружбы и взаимопонимания», «у нас есть проблема травли».

#### 2) показать, что травля — это проблема всей группы, а не отдельных личностей.

Для этого посмотрите вместе с учащимися:

- 6-12 лет мультфильм о травле от программы «Травли NET»: <https://www.youtube.com/watch?v=k1n4HIVcaTY&t=40s>
- 13-18 лет видеоролик от программы «Травли NET»: <https://www.youtube.com/watch?v=tRYeZsga6Ps&t=45s>

Также можно посмотреть фрагменты фильма «Невидимый мир», мультфильма «Гадкий утенок» и др. Важно, чтобы видео-фрагмент был не слишком длинным, достаточно 2-7 минут (в зависимости от возраста детей).

Далее стоит обсудить с учащимися происходящее на экране: что чувствуют персонажи, почему они поступают именно так, какими поступками персонажи могли бы гордиться в будущем и т.д. Подробная инструкция есть в дополнительных материалах от «Травли NET» (Обсуждение мультфильма, Обсуждение видеоролика).

После беседы важно предложить учащимся поделиться своими историями на тему травли, с которыми они встречали раньше. Возможно, кто-то сталкивался с травлей в интернете, в лагере, во дворе или в других местах. Если учащимся сложно

раскрыться, взрослый может рассказать небольшую историю о травле из своей жизни — это помогает присоединиться к дискуссии. Закончить беседу важно вопросом: «Как вам кажется, есть ли в вашем классе травля (проблемы в общении)?» Чаще всего (когда травля, действительно, есть) многие ученики отвечают утвердительно.

### **3) помочь учащимся сформулировать моральный выбор в отношении травли и согласиться, что травля недопустима.**

Для этой цели подходит игра «Какой твой вклад травлю?». Учащимся предлагается оценить свой вклад в «болезнь» под названием «травля»: 1 балл — я никогда в этом не участвую, 2 — иногда это делаю, но потом сожалею, 3 — травил и буду продолжать. Обычно мало кто ставит себе 3 балла; а если ставит 2 — то это та отправная точка, с которой можно задуматься о том, что травля — это плохо и было бы здорово научиться жить в классе без нее. С этого момента необходимо договориться о правилах общения. На 1 занятии обычно стоит начать этот разговор, а продолжить и сформулировать все правила лучше на следующем занятии.

**2 занятие** начинается с просмотра того же ролика о травле, что помогает актуализировать полученные знания. Основная задача на втором занятии — это:

### **4) сформулировать позитивные правила общения вместе с учащимися и разместить их в помещении на видном месте.**

Например: «мы не выясняем отношения кулаками», «мы останавливаем оскорбления и насмешки», «мы имеем право быть разными и уважаем отличия других людей». Желательно, чтобы правила включали в себя несколько пунктов о том, как нужно делать, несколько пунктов о том, как ненужно делать, а также информацию о том, что делать, если кто-то правила нарушает. Подробная инструкция и примеры правил есть в дополнительных материалах от «Травли NET» (Обсуждение правил, Правило 6-12 лет, Правило 11-18 лет).

После этого занятия работники образовательной организации помогают учащимся поддерживать позитивные изменения – это пятый пункт алгоритма.

### **5) поддерживать позитивные изменения.**

Это необходимо делать как минимум в течение недели после 2 занятия или столько, сколько необходимо в конкретном коллективе. Чтобы сделать процесс более наглядным, можно, например, рядом с новыми правилами поместить две банки: в одну предложить складывать черные камушки, когда правила нарушаются; в другую — зеленые, когда правила соблюдаются. Или же рядом с правилами можно повесить почтовый ящик, куда учащиеся будут складывать записки о том, какие правила удается соблюдать, а какие нет.

**3 занятие** начинается с обсуждения того, как в течение недели соблюдались правила. В ходе работы важно давать возможность высказаться каждому, подбадривать более скромных учащихся, останавливать более активных. Далее стоит

### **6) поговорить с учащимися о психологических границах и их соблюдении, дружбе, взаимном уважении.**

Для этого можно использовать методические материалы программы «Травли NET»:

- для учащихся 6-12 лет «Урок дружбы» 1 часть: <https://portal.gnezdo.live/l/urok-druzby>
- для учащихся 13-18 лет классный час «Личные границы их защита и противодействие травли»: <https://portal.gnezdo.live/l/klassnye-casy-po-profilaktike-travli>

**4 занятие** — это продолжение третьего:

- для учащихся 6-12 лет стоит продолжить проведение занятия «Урок дружбы» 2 часть (отработка навыков): <https://portal.gnezdo.live/l/urok-druzby>
- для учащихся 13-18 лет можно провести классный час «Как уверенность в себе помогает избежать травли» <https://portal.gnezdo.live/l/klassnye-casy-po-profilaktike-travli>

**5 занятие** — завершающее при работе с травлей. Его задача:

### **7) гармонизировать иерархию и сплотить коллектив.**

Например, можно провести квиз на тему: «Что мы знаем о травле». Для этого нужно разделить коллектив на группы по 4 человека (работа будет проводиться в мини-группах). Во время разделения коллектива на мини-группы важно наблюдать за поведением жертв травли и поведением в отношении жертв со стороны учащихся. Если жертву травли приглашают принять участие в работе хотя бы одной из мини-групп, общаются с таким учащимся, советуются — значит, работа движется в нужном направлении.

Вопросы для квиза можно взять из Антибуллинговых карточек от программы «Травли NET» или придумать самостоятельно. Рассмотрим работу с Антибуллинговыми карточками на примере.

**КАРТОЧКА 1.** «Травля — это болезнь всего класса. Какие чувства испытывает класс, заболевший травлей?» Ведущий читает вопрос, засекает время (2-3 минуты), в течение которого учащиеся в группах обсуждают вопрос, формулируют ответ и записывают его. Когда время закончилось, ведущий берет другую карточку, например, **КАРТОЧКУ 4.** «Как ты думаешь, почему травля касается каждого ученика?» И снова читает вопрос и засекает время для ответа. Достаточно задать 5-7 таких вопросов. После этого ведущий предлагает командам озвучить свои ответы на первый вопрос. После этого читает правильный ответ (написан на обороте карточки). Например, для карточки 1 ответ такой: «Класс становится злым, агрессивным, испуганным, не дружным тревожным, недоверчивым, глупым, смущенным». Для карточки 4 ответ такой: «Травля касается каждого, потому что любой ребенок, участвующий в ситуации травли, получает тяжелый негативный опыт». Важно, чтобы ответы каждый раз озвучивали разные учащиеся.

В конце занятия можно выбрать команду, которая дала больше всего правильных ответов, но чаще всего все учащиеся отвечают на вопросы верно.

После квиза, если остается время, можно собрать обратную связь — предложить учащимся закончить предложение «Я узнал о травле, что...» и записать эти предложения на листочках. По желанию каждый может прочитать то, что он написал. Эти ответы имеют важное диагностическое значение — вы можете увидеть, как поменялось отношение учащихся к проблемам коллектива.

После этих 5 занятий необходимо повторно провести оценку уровня дружелюбия в коллективе, а также повторно провести Опросник риска буллинга (ОРБ), поговорить с классным руководителем / куратором и спросить, как часто фиксируются случаи травли и какие позитивные изменения он замечает. Это позволит результаты проведенной работы.

### **3. Организуйте встречу с родителями**

Родители по-разному реагируют на информацию о травле в классе. Кто-то под влиянием эмоций может возмущаться, пытаться контролировать работу специа-

листов или обесценивать ее. Не всегда легко сохранять спокойствие, но нужно помнить, что вам не за что оправдываться: травля, к сожалению, иногда случается, и очень важно, что вы выявили ее и пытаетесь устранить. На встрече с родителями можно рассказать о причинах травли, о том, что не помогает прекратить ее (например, работа отдельно с агрессорами и отдельно с жертвами, только дисциплинарные меры, только извинения, только выяснение первоначальных причин и др.). А также кратко проинформировать о ходе работы, о том, что уже сделано, что планируется сделать в дальнейшем, рассказать о содержании занятий и тех изменениях, которые вы замечаете. Сценарий родительского собрания есть в дополнительных материалах.

Если учащиеся — зачинщики или учащиеся — жертвы травли нуждаются в индивидуальном сопровождении специалистов, важно пригласить родителей этих учащихся на индивидуальную беседу. В ходе беседы следует познакомить родителей с результатами диагностической встречи (соблюдая принцип конфиденциальности и этические нормы), предложить обратиться вместе с учащимся к специалистам, предложить родителям задать уточняющие вопросы о состоянии ребенка и по возможности ответить на них.

#### 4. Помогите предотвратить травлю в дальнейшем

Чтобы травля не возобновилась, важно помочь коллективу сплотиться вокруг единой общей цели и гармонизировать иерархию. Это значит, что необходимо регулярно проводить различные мероприятия, направленные на командообразование, причем на этих мероприятиях все дети должны побыть то в роли лидера, то в роли исполнителя. Здесь возможны любые варианты дополнительной внеклассной работы: игры, конкурсы, проекты, выставки, постановка спектаклей, подготовка к праздникам, поездки и др. Также будет полезен «Антибуллинговый марафон» от «Травли NET»: <https://portal.gnezdo.live/course/11796/about>. Это увлекательная детективная игра, в которой учащиеся сначала расследуют преступление, связанное с травлей, а затем закрепляют полученные знания на финальном квизе. **Мы НЕ рекомендуем проводить работу по сплочению коллектива ДО того как будут проведены первые 4 занятия!** Часто бывает так, что упражнения на сплочение коллектива без предварительной работы с травлей приводят к тому, что изоляция жертвы еще больше усиливается.

Кроме того, предотвратить травлю поможет внедрение в школе комплексной антибуллинговой программы, которая включает в себя работу со всеми участниками образовательного процесса: коллектив школы, ученики, родители. Антибуллинговая программа находится по ссылке: <https://portal.gnezdo.live/course/7702/about>

Подробнее узнать о том, как ее внедрять в школе по шагам можно в коротком видео ролике: <https://youtu.be/HzybJY3i3g4>

### Контакты «Травли NET»

Горячая линия психологической поддержки по вопросам травли:

**8 800 500 44 14**

(пн-пт 10:00-20:00 по мск)

Почта психологической поддержки: [psy@zhuravlik.org](mailto:psy@zhuravlik.org)

Сайт: <https://travlinet.pf>

Телеграмм канал: <https://t.me/travlinet>

