

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»  
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД СИБАЙ  
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

**Методические рекомендации по организации  
работы в образовательных учреждениях  
по профилактике буллинга, кибербуллинга,  
моббинга, скользуинга, а также по работе  
с детьми, подверженными влиянию  
субкультур (А.У.Е.)**

Автор-составитель:

Социальный педагог Кириков А.А.

Педагог-психолог Ульябаева Н.И.

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. Определение понятия АУЕ.....	3
2. Профилактика моббинга и буллинга.....	8
3. Профилактика скулшутинга.....	22
4. Профилактика кибербуллинга.....	26
5. Упражнения, направленные на развитие гражданской инициативы и толерантности обучающихся.....	28
6. Упражнения на самораскрытие.....	31
7. Упражнения для развития навыков конструктивного общения.....	36
8. Заключение.....	40

## 1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ АУЕ

Когда человек впервые слышит слово «АУЕ» из уст подростка, его ассоциации часто восходят к рэп-культуре.

Однако на самом деле эта аббревиатура пришла из тюремного жаргона. И, в отличие от многих лексем с тем же происхождением, сохранила свой страшный смысл.

О том, что значит АУЕ у молодежи, какова расшифровка этой аббревиатуры, а также об истории и современности явления поговорим в этой статье.



Слово «АУЕ» — это аббревиатура. Может писаться в одно слово или с точкой после каждой буквы («А.У.Е.»). **Вариантов расшифровки** существует несколько. В самом распространенном случае трактуют так:

АУЕ — арестантский уклад един.

Второе прочтение:

АУЕ — арестантское уркаганское единство.



то произносит данную аббревиатуру, используют оба варианта трактовки как не противоречащие друг другу.

Дело в том, что речь идет и о названии условного комьюнити (объединения банд), и о его лозунге. Первая расшифровка более частотна в речи, поскольку именно она стала девизом.



И когда подростки здороваются таким образом на улице, в аббревиатуре кроется значение 1 — «арестантский уклад един».

### **Употребление АУЕ в молодежном сленге**

В последние годы приветствие «АУЕ!» обрело большую популярность среди юного населения страны (12-17+ лет). Молодежь часто использует его как:

1. Этикетное междометие. **Слово для приветствия**, вместо «здравствуй». Типичный случай для субкультуры. Применяется для самоидентификации, для установления отношений «свой»-«чужой».

2. Эмоциональное междометие. В ходе общения между участниками единства используется для выражения одобрения, подбадривания. Это может быть и просто выкрик.



В использовании этого слова подростками изначально нет ничего странного и страшного. Особенно с учетом того, что большая их часть не отдает себе отчет в истинном смысле сказанного.

Им хочется быть частью группы и всячески это демонстрировать. Это необходимо для самоосмыслиния, для нахождения своего места в социуме.

Весь ужас ситуации кроется в том, как расшифровывается АУЕ в воровском жаргоне и что на самом деле стоит за этими тремя буквами.

Прежде чем использовать это громкое словечко для повышения ЧСВ, стоит ознакомиться с дальнейшей информацией.

Суть и происхождение АУЕ

Арестантское уркаганское единство – это ещё одна современная молодежная субкультура (что это?).

Вопреки своему названию она объединяет не только тех, кто успел побывать в местах лишения свободы. Эта «метаорганизация» привлекательна для подростков благодаря иллюзорной романтике жизни вне закона.

Что интересно, такая тяга актуальна для тех, кто не застал настоящие бандитские времена. У поколения детей, которые только родились в 90-х, она выразилась в увлечении сериалами «Бригада», «Бумер» и т.д. Но в следующем поколении обрела более серьёзные масштабы.



Те, кто хорошо знают, что такое АУЕ, и не раз провозглашали это слово, выбирают культ силы, осознанное тунеядство, а часто и прямое нарушение закона.

Подростки хотят жить по понятиям, хотя при этом имеют только поверхностные знания о них.

Большая опасность кроется в том, что мыслящиеся себя участниками этого движения дети **не то что не боятся, но даже стремятся** побыстрее попасть на зону. Самый частый путь туда – через грабеж или нападение на полицейский патруль.



### ***История и современность явления***

Считается, что это движение – АУЕ – на самом деле зародилось более 70 лет назад. Причиной тому стали разгул преступности, бедность и массовое сиротство детей после войны. Следующая волна пришла на восьмидесятые. Тогдашние подростки, увлеченные этой темой, в 90-х реализовались в криминальных группировках.



Почему АУЕ снова набирает популярность именно сейчас – открытый вопрос для исследователей в области социологии, экономики, политики.

Власть не признает глобальных масштабов этого пагубного движения, в то время как оно набирает обороты на федеральном уровне.

Узнав, что такое АУЕ, какова расшифровка у молодежи и что за этим стоит, каждый читатель делает свои выводы. Но частотность употребления этого выражения заставляет серьёзно задуматься, а может – и забить тревогу.

### ***Признаки, по которым можно определить, что ваш ребенок находится под влиянием АУЕ:***

1. Появились признаки суицидального поведения: пониженное настроение, резкие перепады настроения, повышенная эмоциональная чувствительность, раздражительность, плаксивость, потеря аппетита, тревожность, снижение внимания, апатия, бессонница или повышенная сонливость и т.д.
2. Ребенок старается что-то скрыть.
3. Появление на кожных покровах детей странных рисунков, надписей воровской направленности.
4. Появление в лексиконе несовершеннолетнего характерного «блестного жаргона»
5. Ребенок начинает интересоваться музыкой данной направленности (Воровской РЭП, воровской шансон)
6. Изменение у детей предпочтения в одежде, появление в одежде символики экстремистских организаций и т.п.
7. Изменения в поведении ребенка: повышение уровня агрессии, нежелание посещать учебное заведение, изменение круга общения и т.д.

### ***Что делать?***

1. Контролировать социальные сети ребенка, круг общения, его интересы.
2. Если заметили, что ваш ребенок зарегистрирован в запрещенных группах или сообществах, необходимо сразу подать заявку в Роскомнадзор (<http://56.rkn.gov.ru/>) для блокирования данных групп.

3. При необходимости обратиться за помощью к классному руководителю, педагогу-психологу или социальному педагогу образовательной организации



В России сформировалась новая опасная молодёжная субкультура, известная в стране под аббревиатурой АЧЕ. Она в считанные годы распространилась почти по всей территории страны, массово внедряясь в школы, интернаты и ПТУ.

Основной контингент – дети в возрасте от 10 до 17 лет.

В последнее время все чаще в российских СМИ начали освещать движение АЧЕ, пропагандирующее криминальные традиции, сложившиеся в местах лишения свободы, асоциальное поведение, недопустимость осуществления трудовой деятельности, престижность совершения преступлений, вымогательство у сверстников денежных средств для передачи содержащимся в исправительных учреждениях лицам.

### 1. Как расшифровывается АЧЕ?

Вероятнее всего расшифровка АЧЕ - «Арестантский уклад един». Есть и второй почти равнозначный «перевод» - «Арестантское уркаганское единство». Подростки, участвующие в движении, всячески превозносят тюремную романтику, а на претензии учителей и родителей безапелляционно отвечают: «Это же новая молодежная культура!».

Если отбросить лишние атрибуты и условности, АЧЕ - это молодежное движение уже давно федерального уровня, которое прославляет **тунеядство, культ силы и - в определенных случаях - поощряет грабежи и воровство**.

О классическом трудоустройстве члены АЧЕ даже не думают. Трудиться для них, мягко скажем, унизительно. Подростки в системе АЧЕ чуть ли не сразу после школы стремятся попасть на зону. Именно там они намерены получить «высшее образование». Как раз этим можно объяснить ненависть «ауешников» к полиции: такие подростки не считают зазорным нападать на малочисленные патрули. Избили, морально унизили, облили кислотой... *Что ж, добро пожаловать в тюрьму!*

### 2. Как отражается «деятельность» АЧЕ на обычных школьниках?

Участники группировок, активисты требуют мзду со своих же одноклассников - так называемые «гревы на зону». Почему на зону? Почти все **денежные** поборы уходят кураторам движения, что сидят в реальных тюрьмах, - криминальным авторитетам и идеологам АЧЕ. Если школьники отказываются

платить, «ауешники» пытаются **вытребовать деньги с их родителей. Доходит до грабежей и вымогательств, в некоторых случаях это уже заканчивалось убийствами.**

### 3. Как распространяется этот вирус по России?

В социальных сетях ежедневно появляются десятки специализированных групп, посвященных АЧЕ. В них на сегодняшний момент зарегистрированы тысячи подростков. Порой такие сообщества прикрываются названиями известных компьютерных игр или же

обсуждением банальных подростковых проблем. А вот договоренности и обмен информацией происходит как раз в комментариях к, казалось бы, нейтральным постам.

#### **4. Почему «ауешники» стараются быть вне информационного поля?**

Тут все вполне логично. «*Никаких комментариев журналистам и полицейским!*» - один из самых главных принципов движения. Тут, как и в обычной тюрьме, действует принцип иерархической лестницы. Промежуточным лидерам важно быть в тени, чтобы избежать проблем с правоохранительными органами.

«Опущенные» (униженные, оскорбленные, а иногда действительно подверженные регулярному сексуальному насилию) школьники также не хотят светиться – по вполне понятным причинам.

#### **5. Можно ли покинуть группировку?**

«*Тюрьма еще никого не отпускала*», - один из главных заветов АУЕ. Школьников, которые только лишь намереваются покинуть группировку, ждут проблемы. Хочешь сложностей? Раз – и ты в одно мгновение сlyвешь «опущенным», ну, например.

## **«Профилактика моббинга и буллинга в образовательных учреждениях» посвящена аспектам работы с детьми-жертвами моббинга и буллинга.**

У специалистов, работающих с детьми, пережившими насилие, часто возникают трудности в их каждодневной работе. Это зависит от множества причин: зачастую они связаны с отсутствием представлений о том, что насилие оказывает на ребенка существенное негативное воздействие. Также довольно часто встречается представление о том, что работа с такими переживаниями ребенка может привести к вторичной травматизации, которая может оказаться для ребенка еще более тяжелой, чем сама травма. Многие специалисты очень хотели бы помочь детям, столкнувшимся с такими сложностями, но просто не представляют, с чего начать.

### **Моббинг и буллинг - основные понятия жестокого обращения в детской среде**

Моббинг – это преимущественно групповые формы притеснения ребенка

Буллинг - предполагает травлю одного ребенка другим. Этот термин используется наиболее часто, ассоциируют этот термин с травлей.

Моббинги буллинг определяются, как длительный процесс сознательного жестокого отношения, физического и (или) психического, со стороны одного или группы детей к другому ребенку (другим детям). В связи с этим, в дальнейшем мы будем использовать термин «буллинг» как технологически более емкий.

Мотивация к буллингу различна: месть, восстановление справедливости, как инструмент подчинения лидеру, низвержение конкурентов, из чувства неприязни и др.

Буллинг – это социальное явление, свойственное преимущественно с организованным детским коллективом.

Буллинг проявляется через различные формы физических и (или) психических притеснений, переживаемых детьми, со стороны других детей. Для одних детей – это систематические насмешки, отражающие какие-то особенности внешнего вида или личности пострадавших. Для других – порча их личных вещей, заталкивание под парту, вымогательство. Для третьих – откровенные издевательства, унижающие чувство человеческого достоинства, например, попытка заставить публично просить прощения, стоя на коленях перед унижающим.

Проявления жестоких отношений в детской среде многообразны: от безобидных шуток («приколов»), на взгляд самих шутников («приколистов»), до травли и тяжёлых насилиственных действий, которые могут заканчиваться покушением на убийство и самим убийством. Поэтому обсуждаемая проблема автоматически затрагивает все эти слои общества от высшей государственной власти до ответственного отношения института семьи, с которой всё в нашей жизни и начинается.

Социальные работники и педагоги должны уметь грамотно сопровождать своих подопечных и корректировать свою работу с учетом подобной специфики в случаях вовлеченностии в ситуации жестокого обращения в детской среде.

### **Феменология жестокости в детской среде**

Мы имеем дело с социальным явлением, достаточно устойчивым и различным по своим проявлениям.

Профессионалы не имеют права на пристрастное, субъективное отношение к определению детской жестокости в межличностных отношениях. Важно знать, что все проявления межличностной жестокости, которая лишь внешне напоминает жестокость, в детстве – возможный этап в развитии мальчиков и девочек. Он всегда физиологически естественен и психологически объясним.

**Жестокость у детей бывает двух видов:** фрагментарной и устойчивой.

Первый вариант проявляется в неожиданном поступке ребенка, для которого не свойственно такое поведение. Детская жестокость такого типа направлена на узнавание реакции взрослых. В данном случае необходимо сказать, что так поступать плохо и сразу переключить внимание ребенка на какое-нибудь увлекательное занятие (лепка, раскраска). Сигналом беды является устойчивая жестокость. Она проявляется к детям, животным, взрослым и связана с особенностями ребенка. Эта форма помогает детям реализовать страх,

стресс, а также преодолеть препятствие. Детская жестокость может возникать по разным причинам и бороться нужно разными способами.

**Дети младшего** школьного возраста проявляют жестокость к тем детям, которые имеют отличие от других (толстяки, копуши и т.д.). Чтобы минимизировать подобные конфликты необходимо организовать место для развивающих игр, где дети могут проводить свое свободное время.

Если ребенок участвует в травле сверстника, то ему нужно прочитать книгу, которая соответствует проблеме. К примеру, о мальчике, ставшем меньше бабочки, которую он мучил. **Дети постарше** травят отличников и ябед. Ребенку нужно объяснить, что травля – признак незрелости. Все подростки хотят примкнуть к сильному ровеснику, «подлизаться» к вожаку.

**Травля среди старших детей** это - групповой феномен. Они ищут общее занятие. Если они не находят ровесника-неудачника, то они могут переключиться на взрослого человека.

Буллинг – это система детского насилия, реализуемого в пространстве организованного или неорганизованного детского сообщества.

В этой системе определяются роли обидчиков (притеснителей), обижаемых (притесняемых), сторонних наблюдателей – взрослых и детей.

#### **Детская жестокость должна быть преодолена поэтапно:**

**Этап 1.** Признать наличие проблемы. Педагог должен проявить инициативу и сказать открыто о наличии насилия и травли. В этом вопросе необходима согласованность педагогов, администрации учреждения и родителей. Если нет согласия, то нет смысла начинать работу.

**Этап 2.** Определить весь масштаб бедствия. Пути могут быть разными. К примеру, анонимный опрос детей. Вопросы могут быть такие:

- Имеет ли ребенок проблемы в коллективе?
- Знают ли они кого-то у кого существуют неприятности?
- Есть ли у самого ребенка неприятности?
- Чувствует ли ребенок страх за собственную безопасность?

**Этап 3.** Сообщить о происходящем в коллективе и выполнить профилактику насилия. К примеру:

- Создать атмосферу нетерпимости к подобному насилию;
- Усилить наблюдение сотрудников учреждения за поведением детей;
- Разработать этические нормы поведения детей;
- Оказать психологическую помощь пострадавшим и агрессорам.

#### **Выявление и диагностика последствий буллинга**

Сложности раннего выявления буллинга ограничивают возможность целенаправленной работы в этом направлении. Выявление буллинга носит случайный и эпизодический характер. В этой связи каждый специалист учреждения должен быть готов к встрече в своей профессиональной деятельности с буллингом, а, следовательно, в первую очередь должен овладеть его диагностикой. В частности, знать основные проявления его наиболее тяжелых последствий: насилиственного, суициdalного и зависимого поведения.

На практике ориентируются на выявление детей и подростков, относящихся к группе риска по буллингу.

Принято выделять три ведущих фактора, наличие которых позволяет отнести ребенка к группе риска по буллингу:

**Множественный стресс.** Речь идет о том, что жертвы травли обременены множеством проблем. Плохое здоровье, низкий социальный статус, неудовлетворительные отношения со сверстниками, большие семьи, выраженное социальное неблагополучие, а также низкие компенсаторные возможности – все это весьма характерно для жертв травли.

**Провоцирующие особенности жертвы.** Так называемые провоцирующие жертвы – это достаточно неоднородная группа детей и подростков, которые вследствие особенностей их личности на поведенческом уровне могут являться раздражающим фактором для большинства их условно толерантных ровесников.

Фактически речь идет о феномене «инакости» в детских коллективах. «Необычная» манера

речи, «необычный» смех, «необычный» юмор и т.д. уже, с точки зрения «обычных» школьников, может явиться достаточным поводом для негативного отношения к «этим необычным». Провоцирующим поводом к началу травли может стать неосторожное (без злого умысла) поведение таких детей и подростков, например, гиперактивный ребенок случайно задел «спокойного» сверстника. Именно в этой группе наблюдается преобладание детей с познавательными и поведенческими нарушениями, детей-невротиков и несовершеннолетних с расстройствами шизоидного спектра в рамках пограничной психопатологии.

**Стигматизация – расовые (национальные как вариант) и физические особенности ребенка.** Под последней подразумевают не только наличие явных физических аномалий, например, заячью губу или тугоухость, но и некоторые фенотипические особенности. Рыжий цвет волос, необычный тембр голоса, форма ушных раковин и т.д. для определенной категории детей и подростков могут явиться побудительным мотивом к травле своих ровесников.

Поэтому в процессе работы с детьми при соответствующей настроенности медработники, педагоги и социальные работники могут заподозрить среди них пострадавших от травли уже по совокупности информации, полученной при сборе анамнеза и осмотре. Тот же осмотр должен побуждать специалистов оценивать степень достоверности объяснений детьми и подростками мелких ссадин и гематом в случае обнаружения таковых на теле несовершеннолетнего. Особенно это актуально для травматологов. Большинству жертв травли чаще свойственно длительное время скрывать свою проблему, даже в случае явного физического насилия. Гораздо реже дети и подростки признаются в этом или же активно об этом сообщают.

### **Диагностика буллинга**

Не существует определенного психологического портрета жертвы буллинга, который симптоматически смог бы помочь в диагностике проявлений этой травматической ситуации у пострадавших детей.

Тем не менее, при наблюдении за такими детьми могут проявиться следующие, характерные и для иных форм переживания буллинга, эмоциональные и поведенческие особенности.

#### **Поведенческие особенности:**

- дистанцированность от взрослых и детей;
- негативизм при обсуждении темы буллинга;
- агрессивность к взрослым и детям.

#### **Эмоциональные особенности:**

- напряженность и страх при появлении ровесников;
- обидчивость и раздражительность;
- грусть, печаль и неустойчивое настроение.

Чаще всего педагоги и социальные работники сталкиваются с такими случаями буллинга, свидетелями которых они становятся сами по месту их работы в соответствующих детских учреждениях. Реже, при работе с такими детьми, они могут обнаружить у них переживания, связанные с уже имевшим место ранее буллингом. Это происходит при успешной диагностике таких случаев или же когда дети сами сообщают специалистам о своей проблеме

Информация может быть также получена в результате искренней беседы врача и пострадавшего. Однако это возможно далеко не всегда и к тому же требует особой подготовки. «Вышибать» ответы ребенка или подростка на тему насилия категорически нельзя.

Любой педагог или социальный работник должен быть готов к адекватному, понимающему и сопереживающему отражению исповеди травмированного ребенка о травле другими детьми, если последний решил ему открыться.

Особенно печально, когда ребенок или подросток (подросткам, как правило, это дается крайне тяжело) решается открыться взрослому, рассказать о своей беде, а взрослого по тем или иным причинам такие откровения не интересуют. Здесь может быть упущена драгоценная возможность узнать о серьезных проблемах в жизни детей и подростков, возможно даже не

связанных с темой насилия. Дети в качестве доверенного лица во многих случаях склонны выбирать авторитетных взрослых. За родителями, которые могут и потерять доверие своих детей, в качестве таких положительных идеалов доверия следуют педагоги и социальные работники. Для многих детей педагог или социальный работник – это последний рубеж защиты, последняя надежда на помощи. Особенно это актуально для специалистов, работающих в социальных учреждениях: в детских домах, интернатах, приютах.

Для определения ситуации буллинга и его последствий необходим сбор соответствующей информации и проведение клинико-психологического обследования.

Сбор информации проводится по следующим направлениям:

- от самого пострадавшего;
- от возможных участников изdevательств над жертвой и свидетелей.

Следует самым тщательным образом провести анализ всей полученной информации. В результате проведенного анализа необходимо прояснить следующие аспекты:

- реальность самого буллинга;
- его длительность;
- его характер (физический, психологический, смешанный);
- основные проявления буллинга;
- участники (инициаторы и исполнители буллинга);
- их мотивации к буллингу;
- свидетели и их отношение к происходящему;
- поведение жертвы (пострадавшего);
- динамику всего происходящего;
- прочие важные для диагностики обстоятельства.

Полученную информацию специалист должен сопоставить с анамнезом жизни пострадавших детей. В анамнезе жизни особенно важными для нас станут любые данные о предшествующем негативном жизненном опыте таких детей в семье, в различных детских коллективах и среди ровесников в неформальных ситуациях, количество случаев и характер пережитого ими в прошлом насилия, в частности, буллинга. При этом учитывается вероятность оговора или ложной, ошибочной интерпретации межличностных отношений самим ребенком, равно как и отказ от обсуждения своей ситуации жертвой или диссимиляция (сокрытие) как самого факта буллинга, так и его последствия.

### **Алгоритм сбора информации по факту буллинга**

Сбор проводится по следующим направлениям:

- от самого пострадавшего;
- от возможных участников изdevательств над жертвой;
- от свидетелей.

### **Факторы, провоцирующие жестокость**

Семейная жизнь – это наиболее закрытая среда жизнедеятельности и в силу этого менее всего поддающаяся правовому регулированию. Исследователи ассоциируют данную проблему с различными неблагоприятными семейными факторами. Речь идет о различных формах семейного неблагополучия, родительской несостоятельности, их индивидуальных и личностных особенностях, из-за которых отсутствует реальное понимание и эмоциональное отражение жизни детей.

Таким образом, можно выделить некоторые типы семей, дети в которых более склонны к жестокому отношению к своим сверстникам:

- Семьи, которые отличаются конфликтными семейными отношениями. В семьях, где взрослые часто ссорятся и ругаются, агрессивны, самоутверждаясь в присутствии ребенка, работает так называемая «модель обучения». Дети усваивают и в дальнейшем применяют ее в повседневной жизни как способ справляться с ситуацией. Сама по себе тревожная атмосфера семьи заставляет ребенка защищаться, вести себя агрессивно. В таких семьях практически отсутствует взаимная поддержка и близкие отношения.
- Семьи, в которых у родителей отмечается негативное отношение к жизни. Они не доверяют миру ребенка, обычно не желают сотрудничать со специалистами учреждения.

В связи с этим проявление насилия у ребенка родителями не осуждается и не корректируется. В таких случаях родители склонны оправдывать насилие как естественную реакцию на общение с «врагами».

- Неполные семьи. Ребенок, воспитывающийся родителем-одиночкой, больше склонен к применению эмоционального насилия по отношению к сверстникам. Причем девочка в такой семье достоверно чаще будет применять к другим эмоциональное насилие, чем мальчик.
- Семьи с генетической предрасположенностью к насилию. У детей разная генетическая основа толерантности (переносимости) стресса. У детей с низкой толерантностью к стрессу обнаруживается большая предрасположенность к насильтвенным действиям.
- Властные и авторитарные семьи. Воспитание в условиях доминирующей гиперпротекции характеризуется безусловным подчинением воле родителей, поэтому дети в таких семьях зачастую задавлены, а детский коллектив служит каналом, куда они выплескивают внутренне подавляемые гнев и страх.

### **Классификация видов буллинга**

Самая распространенная классификация видов насилия, основанная на характере насильтвенных действий, включает:

- Физическое насилие (оскорбление действием);
- Психологическое, включающее эмоциональное (оскорбление словом или поведением, вызывающее негативную эмоциональную реакцию);
- Сексуальное насилие (навязчивые действия сексуального характера);
- Домашнее, бытовое насилие (насилие в семье);
- Экономическое насилие, обусловленное денежным ограничением.

### **Виды проявления буллинга:**

- Угрозы, шантаж, запугивание;
- Сознательная порча имущества;
- Акты мучения (ставить подножки, схватить за руки до синяков);
- Избиение;
- Внешне грубый, Хомский, понукающий развязный стиль общения;
- Явные словесные угрозы.

Буллинг характеризуется длительностью и регулярностью, обычно это скрыто от глаз специалистов социальной службы, психологов и педагогов. Обычно информацию о проявлении буллинга можно получить от наблюдателей-детей, которые прямого участия в нем не принимали, но присутствовали при случаях жестокого обращения.

### **Типичные черты детей, склонных стать агрессором :**

- испытывают сильную потребность господствовать и подчинять себе других детей, добиваясь таким путем своих целей;
- импульсивны и легко приходят в ярость;
- часто вызывающие и агрессивно ведут себя по отношению к взрослым, включая родителей и педагогов;
- не испытывают сочувствия к своим жертвам;
- если это мальчики, они обычно физически сильнее других мальчиков;
- постоянно привлекает к себе внимание, вступает в пререкания со взрослыми, вспыльчив и груб;
- манипулирует кругом друзей и знакомых, многие дети его боятся или заискивают перед ним;
- может лгать или жульничать, чтобы избежать ответственности за свои действия;
- на его поведение поступают жалобы, как от детей, так и взрослых;
- спекулирует на непонимании, избегает общественно-полезной деятельности, поскольку это может быть истолковано как признак слабости.

### **Классификация детей, пострадавших от буллинга:**

Классификацию можно проводить по критерию приспособления жертв к поведению своих агрессоров:

- Активное сопротивление,
- Пассивное сопротивление (пассивный протест),
- Отказ от сопротивления,
- Бегство от буллинга,
- Проблемно-усугубляющее (псевдоактивное сопротивление).

**Поведение жертвы обычно определяется по следующим показателям:**

- его личные вещи часто бывают разбросаны, или спрятаны;
- ведет себя скрытно, боязливо, когда отвечает, в классе начинают распространяться шум, помехи, комментарии;
- держится в стороне от других детей, скрывается, убегает от сверстников и старших школьников, старается находиться недалеко от взрослых;
- его оскорбляют, дразнят, дают обидные прозвища, на агрессивные действия со стороны других детей он реагирует глупой улыбкой, старается отшутиться, убежать, плачет;
- хорошо ладит с педагогами и плохо со сверстниками;
- во время групповых игр, занятий, его игнорируют или выбирают последним.

Буллинг оказывает на детей прямое и косвенное влияние. Длительные издевки сказываются на Я - образе ребенка, снижается самооценка, ребенок избегает отношений с другими людьми, включается «программа неудачника», которая распространяется на многие сферы жизни ребенка. У жертв буллинга снижается социометрический статус в группе, начинаются проблемы с учебой, нарушаются поведение.

Дети, осуществляющие насилие, зачастую просто не умеют по-другому реагировать, они, возможно, уже переживали насилие (физические наказания, эмоциональный террор) или переживают его постоянно и платят окружающим тем же. Как показывает практика, в этой связи необходима регулярная и постепенная работа специалистов учреждения, а не разовое вмешательство. Важны устойчивые, безопасные и принимающие отношения с взрослыми, которые формируют почву для коррекции поведения.

Работа специалистов социальной службы занимает в этом не последнее место, хотя осложняется тем, что факты происходящей травли часто остаются скрытыми, зачастую взрослые не знают о происходящем в детском коллективе.

Именно поэтому очень важна профилактическая работа, особенно групповая, где происходит отработка коммуникативных навыков, навыков уверенного поведения, навыков поведения в конфликтных ситуациях, навыков жизни в коллективе.

## **Помощь при буллинге. Принципы работы с проблемой буллинга**

В идеале помощь при буллинге представляет собой систему и предполагает общие и частные аспекты.

**Общие аспекты связаны с такими понятиями как:**

- открытость учреждения проблеме буллинга;
- готовность взять на себя ответственность, партнерство на всех этапах работы, системность, активное вовлечение учителей, психологов, социальных работников учреждения и родителей;
- смелость жертв буллинга работать над своей проблемой;
- обязательное подключение к работе свидетелей, и самих насилиников.

**Частные аспекты помощи:**

1. Психологический аспект.
2. Психотерапевтический аспект.
3. Педиатрический, психиатрический (наркологический) аспект.
4. Педагогический аспект.
5. Социальный аспект.
6. Правовой аспект.

## **Принципы работы:**

1. Конфиденциальность.
2. Этапность (изучение ситуации, подготовка сообщества, согласие участников, выработка программы помощи, её реализация и оценка).
3. Категорический запрет на любое насилие в коллективе («Скажи насилию нет!»).
4. Комплексность (учет всех аспектов).
5. Взаимодействие всех специалистов учреждения.
6. Индивидуальный подход в каждом случае буллинга.
7. Смещение акцента для обидчиков с наказания на их реабилитацию (за исключением опасности для других и нарушителей закона).

## **С чего начинать специалистам, которые впервые столкнулись с жестоким обращением в детской среде:**

1. Реалистично и профессионально оценить весь массив информации, тщательно его проанализировать, сделать для себя резюме, наметить план действий.
2. Обсудить с коллегами и администрацией образовательного учреждения программу помощи и профилактики.
3. Обязательно сформировать команду специалистов, которая будет работать по этому направлению: психологи, педагоги, социальные работники, родители.
4. В случаях реальной криминальной опасности, подключить правоохранительные органы, а при подозрении на психическое неблагополучие – психиатров.
5. Грамотно поддерживать пострадавших детей.
6. Принять экстренные меры по защите жертв от дальнейшей агрессивной экспансии. Но при этом руководствоваться принципом реабилитации насилиников, исключающую только лишь «наказательные» мероприятия.
7. Быть готовым также к непредсказуемости событий в процессе работы.
8. Специалистам, деятельность которых связана с трудными детьми и неблагополучными семьями, необходимо помнить, что эти дети в отношении насилия в детских сообществах вдвое уязвимы. С одной стороны, они в силу своих многочисленных провокативных особенностей (низкая успеваемость, низкая культура, проблемное поведение, плохая материальная обеспеченность) находятся в группе риска по травле в качестве жертвы, а с другой – всегда готовы компенсировать свои проблемы путём агрессии.

## **Основные идеи по работе с компаниями обидчиков:**

- работая с обидчиками, «разделяй и властвуй» - обидчиков нужно экстременно и эффективно разоблачать;
- не напирать на наказание, это только лишь усилит групповую солидарность обидчиков;
- работая с одним человеком, нужно умело использовать возможности всего детского коллектива.

## **Практические рекомендации родителям и педагогам, 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.

### **1. Профилактика буллинга**

Она во многом основывается на тех же принципах, что и оказание помощи.

Стоит разделять следующие виды профилактики:

**Профилактика первичная** – исключение условий и возможностей развития буллинга.

1. Изучение механизмов формирования поведения, типа семьи и воспитания.

2. Изучение и коррекция нарушения детско-родительских отношений, которые служат причиной снижения эмоционального благополучия ребенка и отклонений в его психическом развитии.

3. Формирование здорового жизненного стиля, высоко функциональных стратегий поведения и личностных ресурсов.

4. Направленное осознание имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения:

- Я - концепции (самооценки, отношения к себе, своим возможностям и недостаткам);
- собственной системы ценностей, целей и установок, способности делать самостоятельный выбор, контролировать свое поведение и жизнь, решать простые и сложные жизненные проблемы, умения оценивать ту или иную ситуацию и свои возможности контролировать ее;
- умения общаться с окружающими, понимать их поведение и перспективы, сопереживать и оказывать психологическую и социальную поддержку;
- осознание потребности в получении и оказании поддержки окружающим.

5. Развитие личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения:

- формирование самопринятия, позитивного отношения к себе, критической самооценки и позитивного отношения к возможностям своего развития, возможностям совершать ошибки, но и исправлять их;
- формирование умения адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять собой и изменять себя;
- формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их;
- формирование умения контролировать свое поведение и изменять свою жизнь;
- формирование умения осознавать, что со мной происходит и почему, в результате анализа собственного состояния;
- формирование умения сопереживать окружающим и понимать их, понимать мотивы и перспективы их поведения (формирование навыков эмпатии, послушания, диалога, разрешения конфликтных ситуаций, выражения чувств, принятия решений);
- формирование умения принимать и оказывать психологическую и социальную поддержку окружающим.

6. Развитие высокоэффективных стратегий и навыков поведения:

- навыков принятия решения и преодоления жизненных проблем;
- навыков восприятия, использования и оказания психологической и социальной поддержки;
- навыков оценки социальной ситуации и принятия ответственности за собственное поведение в ней;
- навыков отстаивания своих границ и защиты своего персонального пространства;
- навыков защиты своего Я, самоподдержки и взаимоподдержки;
- навыков бесконфликтного и эффективного общения.

**Профилактика вторичная** – своевременное выявление буллинга и принятие мер препятствующих его распространению.

- раннее вмешательство в коррекцию клинико-биологических нарушений у ребенка;
- исследование генограммы семьи;
- коррекция семейных отношений, физических и эмоциональных связей, определение детско-родительских границ;
- наличие четких семейных ролей.

**Профилактика третичная** - работа по поддержанию антибуллинговых достижений после прерывания последних случаев буллинга в сообществе.

Целью является коррекция поведения подростка и его развитие, а не само преступление. Предполагается создание ювенальных судов, оценивающих особый подход к

личности подростка с учетом его социальной уязвимости в обществе, отрицательным социальным опытом и низкими социальными перспективами.

## **Психологические аспекты профилактики буллинга**

В отношении постстрессовых последствий буллинга первичная профилактика реализовывается по трем направлениям.

1. Создание условий недопущения буллинга.

2. Скорейшее и грамотное разобщение ребенка (подростка) с соответствующими стрессовыми воздействиями.

3. Укрепление защитных сил личности и организма в противостоянии травле как для условно здоровых детей и подростков, так и для уже имеющих соматическую или психическую патологию.

Большинство педагогов США, психотерапевтов и консультантов в американских школах считают, что проблема профилактики притеснения, травли, насилия может быть решена поэтапно.

Первый этап самый ответственный, заключается в том, чтобы признать, что такая проблема существует. Признание проблемы в рамках образовательного учреждения требует, чтобы кто-то взял на себя инициативу сказать о ее существовании и о работе с ней. Лучше, если человек, который будет руководить этим, обладает административной властью. Пока не будет достигнуто согласие, начинать работу смысла нет.

Главный аргумент инициативной группы для неприсоединившихся членов школьного сообщества следующий: «Если вы ничего не предпринимаете для решения проблемы, вы сами становитесь ее частью». Важно, чтобы к сотрудникам учреждения образования присоединились ученики и их родители.

Второй этап – определение проблемы.

Не может существовать унифицированных признаков определения проблемы. Тем не менее, инициативная группа взрослых и детей должна определить:

- суть проблемы (проблем);
- серьезность проблемы;
- частоту проблемы.
- привести соответствующие примеры.

После этого необходимо разработать совместный план действий.

Далее инициативная группа оповещает все школьное сообщество о сути происходящего, о тех направлениях работы, которые будут реализоваться для профилактики насилия.

Например,

- создание атмосферы нетерпимости к любому акту насилия в образовательном учреждении;
- лучшее наблюдение за холлами, комнатами отдыха, столовыми;
- соответствующая воспитательная работа по классам (группам) в режиме свободной дискуссии;
- разработка этического кодекса;
- ясно выраженное ожидание, что дети будут сообщать о нарушениях либо администрации, либо консультантам;
- создание консультантами групп поддержки для пострадавших и групп для работы с обидчиками.

Цель работы с последними: контроль агрессивных намерений обидчиков и их реабилитация.

III этап – выполнение программы.

Если есть план, то он должен быть выполнен. Лучше, если выполнение этого плана начнется с начала очередного учебного года. Здесь может быть сопротивление отдельных групп и личностей, потому что:

- многие дети не считают притеснения (травлю) проблемой;

- некоторые родители ожидают от своих детей, что они будут агрессивными, а не наоборот;
  - некоторые педагоги не верят, что в их обязанности входит учить детей заботиться о себе.
- Этими вопросами целесообразно лично заниматься ответственному лицу, координатору программы. Важное место занимает подготовка педагогов к тому, что им делать в ситуации травли.

Педагогам необходимо:

- оставаться спокойным и руководить;
- воспринять случай или рассказ о нем серьезно;
- принять меры как можно скорее;
- подбодрить потерпевшего, не дать ему почувствовать себя неадекватным или глупым;
- предложить пострадавшему конкретную помощь, совет и поддержку
- сделать так, чтобы обидчик понял, что вы не одобряете его поведение;
- постараться сделать так, чтобы обидчик увидел точку зрения жертвы;
- наказать обидчика, если нужно, но очень взвешенно подойти к тому, как это сделать;
- ясно объяснить наказание и почему оно назначается.

Один из аспектов выполнения подобных программ – развенчание мифа о том, что «агрессивное поведение – это нормально».

Для этих целей предлагается агрессивно-ориентированным школьникам пережить альтернативный опыт в виде различных тренингов из арсенала конфликтологии.

Вот основные направления работы с компаниями обидчиков:

- обидчиков нужно экстренно и эффективно разоблачать;
- не напирать на наказание, это только лишь усилит групповую солидарность обидчиков;
- работая с одним человеком, нужно умело использовать силу конфронтации всего, например, классного сообщества.

Целесообразно также индивидуальное консультирование обидчика психологом и социальным работником, направленное на высвобождение чувств агрессии, страха, обиды и исследование цепочки преследователь -жертва. Также необходима работа по снижению агрессивных и враждебных реакций, улучшению межличностных и межгрупповых отношений, формированию навыков разрешения конфликтов, правильной реакции в конфликтах, развитию толерантности, эмпатии.

Непосредственная работа с жертвами и преследователями может выглядеть следующим образом:

- переговорить отдельно с каждым ребенком, ставшим жертвой, и предложить письменно описать все случившееся;
- переговорить отдельно с каждым членом группы агрессоров и получить от них письменное изложение инцидента;
- объяснить каждому члену девиантной группы, что он нарушил правила поведения, и указать меру ответственности за содеянное;
- собрать всю группу и предложить каждому её члену рассказать перед другими, о чем говорили с ним в индивидуальной беседе;
- подготовить членов группы к встрече с остальными ребятами: «Что вы собираетесь сказать другим ребятам, когда выйдете отсюда?»
- поговорить с родителями детей, участвовавших в девиантной группе, показать им письменные объяснения ребят;
- вести дневник с записью всех инцидентов, с письменными объяснениями детей и принятыми мерами;
- обучить с помощью психолога детей, чаще всего попадающих в положение жертвы, методам психологической защиты;
- потребовать от обидчиков извинений;
- если обидчик заявил, что это была шутка, обратить внимание детей при обсуждении данного случая на то, что это не смешно;
- если действия обидчика прикрывались игровой формой, зафиксировать, кто еще из детей принимал участие в такой «игре».

Спросите ребенка, с кем еще он может поговорить о своих чувствах. «Я заметил, что в последнее время ты кажешься не очень счастливым. Могу ли я чем-нибудь тебе помочь? Я за тебя беспокоюсь. Может быть, ты хочешь еще с кем-нибудь поговорить?». Объясните ребенку вашу роль и роль представителей органов, оказывающих ему поддержку (работник организации защиты детей, социальный работник, консультант и т.д.). Дети нуждаются во множестве безопасных возможностей разрядки своей тревоги.

Скажите ребенку, подвергшемуся насилию: «Я тебе верю». «Мне жаль, что с тобой это случилось». «Это не твоя вина». «Хорошо, что ты мне об этом сказал». «Я постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность».

Можно было бы сказать, что школьные годы пройдут и детские обиды забудутся, но психологи доказали, что это совсем не так. Школьное насилие буквально ломает личность жертвы, а его последствия сказываются на жизни человека в течение десятилетий. Жертвы частого или постоянного буллинга в школе, становясь взрослыми, существенно чаще жалуются на здоровье, страдают от депрессии, нервных расстройств и склонны к суициду. Они менее успешны в профессиональной деятельности, у них более низкий доход, выше риск остаться без работы. Они чаще ведут одинокий образ жизни, не имея семьи и друзей. Иначе говоря, «детские обиды» оборачиваются вполне серьёзными взрослыми проблемами. Зная это, родителям и педагогам стоит внимательнее следить за тем, чтобы их ребёнок не стал жертвой буллинга.

## **Обязательные правила профилактики буллинга для всех взрослых, работающих в образовательном учреждении:**

### *1. Не игнорировать, не преуменьшать значение.*

Если в школе пришли к общему пониманию и соглашению о том, что буллинг является проявлением насилия, то тогда даже у тех, кто не является прямым участником, повышается восприимчивость к ситуациям буллинга и появляется способность адекватно реагировать.

### *2. Проявить активность в данной ситуации.*

Если учителю стало известно о случае буллинга, или он стал свидетелем такого случая, он должен занять ясную и недвусмысленную позицию. Учитель может попытаться добиться того, чтобы, по меньшей мере "наблюдатели", а по возможности и сам "агрессор", изменили свою позицию в отношении буллинга, а также объяснить им, каковы психологические последствия для жертвы в этой ситуации.

### *3. Разговор с "агрессором" буллинга.*

Если стало известно о случае буллинга, необходимо провести беседу с зачинщиком, где, прежде всего, ясно дать понять, что в школе не будут терпеть буллинг.

Нужно учитывать, что при работе с буллерами (агрессорами) разрешается критиковать, а также корректировать поведение, но ни в коем случае не переходить на личности. Нужно учитывать, что такие дети и подростки обычно теряют интерес совершать насилие, если находят в своем учреждении какое-то достаточно осмысленное, а также ценное занятие для себя, в котором они способны проявить свой потенциал, а также пережить чувство успеха.

Санкции являются отличным средством, чтобы дать ребенку понять, чем может быть чреват его свободный выбор. Если взрослый выдерживает такие ограничения, это учит подростка нести ответственность за свои поступки.

Нужно учитывать, что ответственность за нормальные отношения между детьми и взрослыми лежит исключительно на представителях старшего поколения.

### *4. Разговор с "жертвой" буллинга.*

Очень важно защитить ученика, ставшего "жертвой" и перестать скрывать буллинг. Провести доверительную беседу с ребенком, которого обидели, попытаться понять его, поддержать, помочь устраниТЬ негативные эмоции (чувство страха, обиды, вины).

### *5. Разговор с классом.*

Обсудить с ребятами в классе случай буллинга. Такой разговор сделает ситуацию явной для всех, поможет разрешить конфликт и разногласия, вместе обсудить имеющиеся правила

против буллинга или выработать новые. При этом активно привлекаются к беседе и обсуждению те школьники, которые ведут себя позитивно.

#### *6. Проинформировать педагогический коллектив.*

Педагогический коллектив должен знать о случае буллинга и взять ситуацию под контроль.

#### *7. Пригласить родителей для беседы.*

Если буллинг имеет место в начальной школе, то особенно важно, как можно раньше привлечь родителей, обсудить с ним, какие есть (или могут быть) признаки, свидетельствующие о буллинге, и какими могут и должны быть стратегии реагирования.

#### *8. Наступление последствий.*

Буллеры должны встретиться с неизбежными последствиями своих действий. Сюда относится, в том числе, принесение извинений "жертве" и восстановление того имущества, которое было испорчено или отобрано.

## **Методы профилактики буллинга для классных руководителей:**

### ***Классный час***

Можно использовать для бесед время классного часа. Воздействие будет максимальным, если обсуждение темы станет естественным продолжением школьных будней. Короткие, но частые беседы гораздо эффективнее, чем редкие и продолжительные. Такой ритм - еженедельное краткое обсуждение темы - очень эффективен. Ученики постоянно ощущают, что учитель, родители и школа не потерпят травли, а хорошие поступки не останутся без внимания и будут оценены по достоинству. Однако важно, чтобы эти беседы не превратились в формальный ритуал, проводимый лишь для того, чтобы быть проведенным. Тогда они потеряют свою силу, а в худшем случае приведут к обратному результату. Ученики заметят, что педагогу, в сущности, все равно, и создается лишь видимость того, что все в порядке, что его легко провести. Это на руку преследователям, а жертве становится еще тяжелее.

### ***Внутриклассные правила***

Обычно правила класса разрабатываются и письменно формулируются вместе с учащимися. Это можно сделать различными способами. Можно каждому дать задание письменно сформулировать правила, затем разделить учеников на группы, в которых они отберут, скажем, по три правила. Группы выносят свое решение на общее обсуждение, и правила выбираются путем голосования. Список правил вывешивается в классе.

Правила могут действовать в течение определенного времени, но их необходимо подкреплять и соблюдать. Их следует документально зафиксировать, важно также, чтобы директор и учителя придавали им значение.

### ***Просмотр фильмов***

Многие учителя, посмотрев фильм с классом, и обсуждая с учениками тему буллинга, с помощью фильма могли проиллюстрировать, о чем шла речь. Ученики, как правило, узнают показанные в фильме приемы, а последующее обсуждение дает им названия и помогает повысить уровень осознания. Большинство учащихся проникаются чувствами жертвы буллинга, когда видят происходящее на экране. Тогда учитель имеет возможность дать ученикам высказаться и сам дает необходимые пояснения.

В последние годы был выпущен целый ряд различных по качеству фильмов и телевизионных передач о буллинге. Главное, чтобы учитель выбрал фильм на основании своей профессиональной оценки и посмотрел его вместе с учениками. Такой видеоматериал также подходит для просмотра в учительском коллективе и на встречах с родителями.

### ***Постановки***

Школа или класс могут самостоятельно поставить спектакль о буллинге. Правильный выбор актеров, хорошая подготовка и соответствующее исполнение помогут донести до зрителей принципы, за которые борется школа. Актеры и сами могут многому научиться, а в

дальнейшем стать хорошими ролевыми моделями для остальных. Сотрудники школы способствуют закреплению принципов, помогая ученикам подготовить и провести спектакль.

### **Комбинирование форм работы**

Литература, фильмы, постановки, сочинения и беседы способствуют профилактике буллинга. Такие формы работы можно использовать как по отдельности, так и в сочетании друг с другом. Это не потребует больших временных затрат, но продемонстрирует позицию школы, даст учащимся повод задуматься и послужит систематическим напоминанием. Если учитель пользуется доверием учеников, то эти профилактические меры бывают весьма эффективными. Для выявления буллинга в классе можно провести анонимное анкетирование и опрос учащихся.

### **Опросник «Обстановка в классе»**

Учащихся просят анонимно ответить на следующие вопросы:

1. Можно ли назвать ваш класс дружным? Почему?
2. Нравится ли вам психологическая атмосфера в вашем классе? Почему?
3. Есть ли в классе человек, которого вы можете назвать вашим настоящим другом?
4. Как вы думаете, что нужно изменить в ваших отношениях внутри класса?
5. Согласились бы вы учиться в этой же школе, у тех же учителей, но с другими ребятами? Почему?

### **Опросник «Идеальный одноклассник»**

Учащимся предлагается письменно закончить несколько предложений. Разрешается не подписывать свои работы.

Вопросы:

1. Я думаю, что идеальный одноклассник - это...
2. Я думаю, что идеальная одноклассница - это...
3. Этот одноклассник мне неприятен, потому что он...
4. Эта одноклассница мне неприятна, потому что она...

## **АНКЕТА**

**Дорогой друг! Просим тебя ответить на несколько вопросов. Прежде чем ответить на каждый вопрос, внимательно прочитай все варианты ответов и обведи правильный, на твой взгляд, ответ. Выбери свой пол: мужской женский Класс \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_**

1. Вы знаете, что такое «буллинг»?  
а) да  
б) нет
2. Сталкивались ли вы с ситуациями издевательства одних людей над другими?  
а) да, сталкивался  
б) никогда не встречал(а)  
в) другое \_\_\_\_\_
3. Если да, то в какой форме:  
а) унижение  
б) оскорблений(вербальная агрессия)  
в) физическое насилие  
г) съемка издевательства на телефон  
д) кибербуллинг (угрозы, издевательства и унижение в интернете)  
е) другое \_\_\_\_\_
4. Являлись ли вы сами участником травли, издевательства?  
а) да, как наблюдатель;

- б) да, как жертва;
- в) да, как агрессор (тот, кто является инициатором травли);
- г) нет, не являлся (являлась)

5. Где чаще всего встречается травля?

- а) в школе;
- б) во дворе, на улице;
- в) в соц.сетях, в интернете;
- г) другое \_\_\_\_\_

6. Кто, с вашей точки зрения, чаще подвергается травле (буллингу)?

- а) тот, кто слабее и не может дать сдачи;
- б) тот, кто отличается от других (внешне, физически);
- в) тот, кто имеет своё мнение
- г) другое \_\_\_\_\_

7. Встречали ли Вы ситуации травли школьников со стороны учителей?

- а) да, постоянно
- б) да, но редко
- в) нет, не встречал

8. Считаете ли вы, что взрослые недостаточно помогают детям, являющимися жертвами травли?

- а) да
- б) нет
- в) не задумывался об этом

9. Как вы считаете, можно ли избежать травли в школе?

- а) да, если вовремя заметят взрослые;
- б) да, если жертва изменит своё поведение;
- в) да, если наказать агрессора;
- г) нет, он неизбежен;
- д) другое \_\_\_\_\_

10. Кто, по вашему мнению, способен пресечь буллинг в образовательной организации?

- а) администрация
- б) педагогический коллектив
- в) родители
- г) ученики
- д) другое \_\_\_\_\_

Спасибо за участие!

# **СКУЛШУТИНГ**

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**«Деятельность лиц, причисляющих себя к сторонникам течений «Колумбайн» и «Скулштинг» в сети Интернет».**

20 апреля 1999г. в школе «Колумбайн» (США, штат Колорадо) двое учеников старших классов Эрик Харрис и Дилан Клиболд совершили нападение на учеников и персонал в своей школе с применением стрелкового оружия и самодельных взрывных устройств. Нападавшие ранили 36 человек, из них 13 были ранены смертельно, а сами совершили самоубийство.

На протяжении нескольких лет до теракта они вели интернет-дневники, где писали инструкции по изготовлению взрывчатых веществ и составляли списки тех одноклассников, которых они хотели бы убить. Также они делали видеозаписи о том, как запасаются оружием и боеприпасами. Трагедия получила широкий резонанс в США и в других странах.

**Скулштинг - это вооруженное нападение учащегося или стороннего человека на школьников внутри учебного заведения.**

Фанаты Эрика Харриса и Дилана Клиболда появились и в России. В первую очередь субкультура «Колумбайн» и «Скулштинг» сложилась в сети, именно по интернет-дневникам Харриса и Клиболда подростки прониклись их мировоззрением.

Первый в России громкий случай вооруженного нападения подростка на педагога произошел в 2014 году, когда ученик московской школы застрелил учителя географии и полицейского, прибывшего на место происшествия, а также взял в заложники одноклассников. После этого СМИ стали всё чаще писать о стрельбе в школах, а в 2018 году было совершено уже три подобных преступления. Сначала в Перми двое подростков ранили холодным оружием 15 человек в школе, затем в Улан-Удэ вооруженный топором школьник нанес травмы учительнице и нескольким ученикам, и наконец, в Керчи, учащийся политехнического колледжа, убил 20 человек в своем учебном заведении.

Одной из ключевых современных информационных угроз для общества становится вовлечение подростков в деструктивные интернет-сообщества, а также популяризация молодежных движений, идеализирующих как суицидальные идеи, так и идеи насилия.

Своевременное выявление в сети Интернет сторонников данных течений позволит сотрудникам правоохранительных органов организовать профилактическую работу и не допустить противоправных акций.

При мониторинге сети Интернет необходимо обратить внимание на наименование аккаунта (профайла, личной страницы) пользователя. В большинстве случаев вместо своих реальных данных, подростки используют имена лидеров различных молодежных субкультур и движений: «Эрик Харрис», «Дилан Клиболд», «Лис», «Суицид» и т.д.

Отдельное внимание надо уделить размещенному пользователем аватару. В случае с аватаром повышенный интерес представляют изображения с использованием депрессивной стилистики, фотографии молодых людей, стоящих на краю высотных объектов (крыша дома, высокая точка местности и т.д.), изображения агрессивно настроенных людей с оружием, размещение изображений лидеров различных молодежных субкультур и движений (Филипп Лиса, Эрика Харисса и др.).

Цифровой адрес профайла в социальной сети «ВКонтакте» можно изменить на буквенный. Часто молодые люди при смене адреса используют слова «смерть», «суицид» и различные производные от этих слов.

Следует изучить информацию, размещенную пользователем на своей странице (информация депрессивного характера, отсутствия понимания со стороны сверстников и (или) родителей, порезы на руках), просмотреть сообщества в подписках у пользователя.

Подросток может быть подписан на сообщества, пропагандирующие суицидальный или насилиственный контент (суицидальные игры, культ оружия, призывы к насилию в школе).

Следует обращать внимание на комментарии, оставляемые пользователями в сообществах.

При установлении пользователя, представляющего интерес по данной линии работы, необходимо установить его полные данные.

Каждому пользователю провайдер, предоставляющий доступ к сети Интернет, присваивает IP-адрес, у администрации интернет-ресурсов сохраняется статистика об IP-адресах, с которых пользователями осуществлялась загрузка на ресурс материалов, публиковались тексты, оставлялись комментарии.

Кроме того, необходимо направить запрос администрации того или иного ресурса об IP-адресах, с которых осуществлялся доступ к странице, и номере сотового телефона, к которому страница привязана.

Адрес страницы пользователя «ВКонтакте» по умолчанию после регистрации выглядит так: [vk.com/id12345678](http://vk.com/id12345678). Кроме того, каждый пользователь помимо этого адреса может назначить себе иной короткий адрес (например, [vk.com/saaaaaaaaaaaaaa](http://vk.com/saaaaaaaaaaaaaa)).

При этом номер id остается у него прежним, узнать его можно, если навести курсор мыши на кнопку «Отправить сообщение» или «Добавить в друзья», внизу браузера будет отображена ссылка, заканчивающаяся номером.

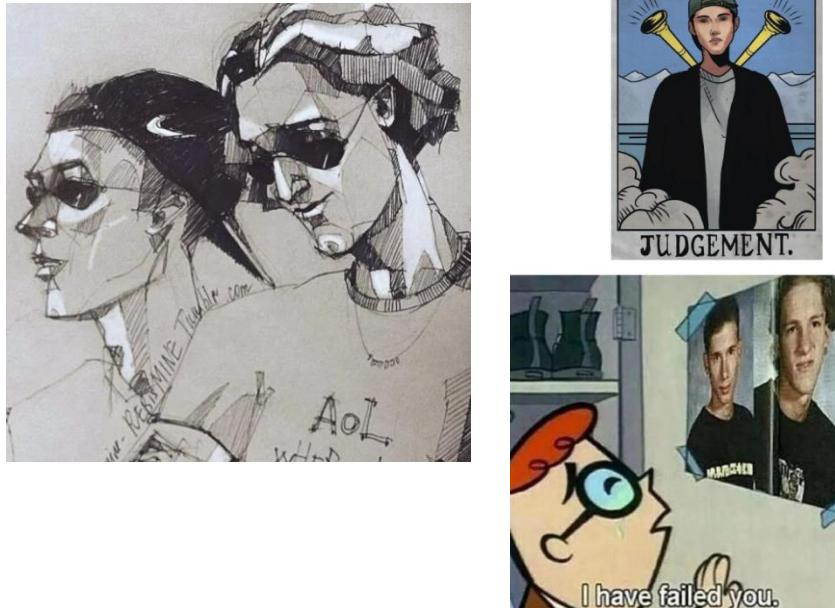
Известно, что в администрации ООО «В Контакте» сохраняются сведения:

- с каких профайлов осуществлялась регистрация страницы (аккаунта) «ВКонтакте»;
- с которых профайлов осуществлялась загрузка аудио- и видеозаписей (информация хранится ограниченное время);
- с каких IP-адресов осуществлялось несколько последних входов в аккаунт (на момент запроса).

При установлении несовершеннолетних пользователей, разделяющих идеологию данных течений, необходимо проводить с ними и с их родителями (законными представителями) профилактическую работу, при необходимости обеспечить участие психолога, доводить подросткам информацию о недопущении вступления в группы деструктивной направленности.

Целесообразно рекомендовать родителям усилить контроль за общением их несовершеннолетних детей в социальных сетях, установить специализированные программные фильтры и отслеживать журналы посещений интернет-ресурсов с целью недопущения ознакомления с противоправной информацией.

Примеры размещения пользователями материалов, пропагандирующих течения «Колумбайн» и «Скулштутинг»:



## **ПРИЧИНЫ СОВЕРШЕНИЯ ДЕТЬМИ «СКУЛШУТИНГА»**

Для того, чтобы человек совершил противоправное действие, направленное против жизни и здоровья себя или окружающих, он должен находиться в особом состоянии, которое обусловлено влиянием внешних и внутренних факторов.

**Среди внешних факторов можно отметить:**

- Отсутствие внимания родителей к ребенку
- Ссоры с членами семьи
- Трудности ребенка в общении со сверстниками, конфликты с ними и педагогами
- Буллинг (травля) - агрессивное преследование одного из членов коллектива со стороны других членов коллектива или его части
- Смерть родственников друзей
- Доступ ребенка к огнестрельному и холодному оружию
- Интерес ребенка к компьютерным играм, в которых присутствуют сцены насилия, а также его доступ к сайтам и группам в сети Интернет, пропагандирующими идеологию «скулшутинга»

**К внутренним факторам следует отнести:**

- Депрессивное состояние ребенка
- Внушаемость и ведомость ребенка
- Психическое отклонение у ребенка

### **НА ЧТО СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ**

- Дети, которые воспитываются в семьях, где царит насилие и жестокость, несут подобную схему общения в общество.
- Родители, которые не интересуются жизнью, увлечениями и проблемами ребенка, могут спровоцировать развитие пассивной агрессивности в нем.
- Отсутствие у ребенка общения со сверстниками может стать причиной появления у него серьезных психологических проблем.
- Сверстники ребенка обзывают, дразнят и бьют его, портят вещи или отбирают деньги, распространяют слухи и сплетни про него;
- Нападение на учащихся в России часто совершаются с использованием холодного оружия, поскольку нож ребенку достать проще, чем огнестрельное оружие;
- Под влиянием компьютерных игр ребенок может утратить чувство реальности и не видеть разницы между убийством человека в игре и его смертью в реальной жизни;
- Ребенок, планирующий нападение на своих сверстников, как правило, в сети Интернет поддерживает общение с другими последователями идеологии «скулшутинга».

### **ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ И ПЕДАГОГАМ:**

- Станьте другом для ребенка, с которым можно поделиться своими переживаниями и не бояться быть отвергнутым, уделяйте больше внимания его проблемам и взаимоотношениям со сверстниками.
- Учите ребенка общению с людьми вне Интернета.
- Организуйте досуг ребенка во внеучебное время (посещение кружков и секций).
- Тесно взаимодействуйте с педагогами ребенка, чтобы знать о его проблемах.
- Не храните огнестрельное и холодное оружие в местах, доступных для ребенка.
- Контролируйте действия ребенка в социальных сетях, установите и оцените его круг общения.

- Обратитесь за помощью к специалисту (психолог, психотерапевт) в случае замкнутости ребенка, резкого изменения его поведения и проявлений агрессивности.

## Тест

### Среди 7 - 11 классов

*(Обведите кружком подходящий вам вариант).*

1. **Часто ли у Вас возникают вспышки агрессии?**  
а) никогда  
б) иногда  
в) редко  
г) часто  
д) очень часто
2. **Возникали ли у Вас мысли о самоубийстве?**  
а) никогда  
б) иногда  
в) редко  
г) часто  
д) очень часто
3. **Знакомо ли Вам течение «Колумбайн»?**  
а) да б) нет
4. **Возникает ли у Вас внезапное желание ударить кого – либо?**  
а) никогда  
б) иногда  
в) редко  
г) часто  
д) очень часто
5. **Есть ли у Вас в школе человек среди обучающихся, либо среди преподавателей к которому Вы испытываете жуткую ненависть?**  
а) нет, таких людей в школе нет  
б) да, есть один  
в) да, есть два человека  
г) да, есть и их много
6. **Знаете ли Вы такое течение как «Скулиштинг»?**  
а) да б) нет
7. **Хотели бы Вы иметь собственное настоящее оружие?**  
а) да б) нет

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КИБЕРБУЛЛИНГУ**

Кибербуллинг - это особый вид *травли и преследования*, который осуществляется посредством *sms-сообщений, социальных сетей, размещения аудио- и видеоконтента, изображений и других порочащих материалов*. Цель - загнать жертву в угол, деморализовать, нанести вред. Как защитить себя и возможно ли это сделать?

### ***Кибербуллинг: отличительные черты***

Как не спутать это относительно новое явление с другими ситуациями, возникающими в цифровом пространстве? Для этого нужно знать отличительные черты. Их две: продолжительность травли и наличие конкретной жертвы и агрессора (или группы агрессоров). Это не эпизодическая война в комментариях или агрессивные вспышки, которые произошли после ссоры. Агрессия в Интернете может проявляться в разных формах, а не только в виде кибербуллинга.

- “Троллинг” — публикация информации, которая вызывает тревогу, гнев или стыд.
- “Хейтинг” — жесткая и безосновательная критика в адрес людей на страницах в социальных сетях или в комментариях.
- “Флэйминг” — те самые потасовки в комментариях, возникающие после появления жестких и неожиданных мнений по отношению к тому или иному вопросу.
- “Секстинг” — процесс обнародования материалов с изображением или видео обнаженных людей. Может применяться в качестве мести, шантажа или введения в состояние тревоги.
- “Киберсталкинг” — преследование жертвы с целью запугать, подчинить, ввести в состояние паники. Достигается с помощью угроз расправы, физическихувечий или убийства самой жертвы или близких людей.
- “Грифинг” — вредоносные действия, которые наносят во время онлайн-игр. Игроков третируют, блокируя игру, ругаясь или размещая вредоносные мигающие панели, способные довести до припадка.

Как видите, способов испортить настроение в Интернете много. Почувствуйте разницу и вспомните, сталкивались ли вы хотя бы с одним из перечисленных видов агрессии.

### ***В чем отличие буллинга от кибербуллинга?***

Кибербуллинг невозможно остановить. Это связано с большой зависимостью от социальных сетей. Если травля ребенка происходит в школе, она, по крайней мере, заканчивается, когда он выходит на улицу и оказывается дома. А социальная сеть нередко заменяет сотовую связь: она служит для общения с родителями, учителями, одноклассниками. Как только жертва оказывается в интернет-пространстве, она снова видит оскорбительные надписи под своей собственной фотографией или деморализующие сообщения, приходящие потоком на телефон.

По статистическим данным, кибербуллингу подвергались около 72 % московских школьников и только 44 % сообщили об интернет-преследовании родителям или учителям. Остальные молча терпели или сами становились агрессорами.

Всплеск кибербуллинга приходится на среднюю школу. В основном жертвы и агрессоры имеют возраст от 10 до 15 лет. Впоследствии уровень агрессии спадает. Тем не менее преследованию могут подвергаться лица всех возрастных категорий.

### ***Кибербуллинг: последствия***

Кажется, что ничего такого в интернет-травле нет. Но на самом деле это не так. У жертвы в результате появляется чувство стыда, тревоги, апатии, которые впоследствии перерастают в суицидальные попытки (некоторые из них были доведены до завершения).

Агрессор, который травит жертву длительное время, в случае реального буллинга может остановиться, когда увидит уязвимость человека, его боль и страдание. Если же дело

происходит в Интернете, обратной связи нет: агрессору все мало и кажется, что ситуация не доведена до логического завершения.

В результате появляется девиантное поведение с двух сторон: прогулы школы, проблемы в общении с близкими, употребление токсичных веществ, суициды. Вся ситуация усугубляется некомпетентностью родителей: для некоторых из них Интернет — безобидная игрушка, которая отвлекает ребенка от уроков. Не более того.

### ***Как защитить себя и своего ребенка?***

Важно отметить, что дети обращаются к родителям редко. Они не хотят допускать мам и пап до пространства, в котором те не ориентируются. Кроме того, в социальных сетях хранится много тайн, которые хочется оставить под прикрытием. И все же несколько советов есть.

### **Доверительные отношения с ребенком**

Завоевать авторитет можно, только если вы демонстрируете ребенку компетентность в вопросах, волнующих его. Делитесь своим опытом взаимодействия в социальных сетях и не критикуйте его за то, что он пользуется возможностями XXI века. В этом случае вам будут доверять.

### **Доверительные отношения с учителями и школьным психологом**

Поскольку в любой травле участвует не только жертва, но и агрессор, а также свидетели атак, говорить нужно со всеми. Для этого нужен доступ к классу, который вы получите с помощью учителя. Если вы не готовы вести беседу со всеми и нейтрализовать агрессию, посоветуйтесь с психологом.

### **Правильная работа с жертвой кибербуллинга**

Если психолог или понимающий взрослый человек общается с жертвой буллинга, он понимает, что сначала у ребенка возникает шок, который запускает работу адаптационной системы. Она может оказаться слабой и не сработать правильно. В этом случае состояние человека меняется. Это отражается на общении, обучении и жизни в целом. Кибербуллинг вызывает схожие реакции. В данном случае нужно проявить эмпатию, оказать поддержку, переключить на позитивные переживания и, если не помогло, обратиться к профессиональному心理学家.

### **Не будьте скомпрометированы**

Если говорить о взрослых, следует вспомнить, что они сами себя компрометируют. Интернет кажется безобидным: иногда хочется опубликовать откровенное фото, иногда про политику высказаться, иногда выругаться. Все, что вы говорите, может быть использовано против вас. Люди во все времена проявляли внутривидовую агрессию. Сейчас нет исключений. Общество ищет легальные способы для того, чтобы снять напряжение. И вы можете оказаться девочкой или мальчиком для битья. В некоторых случаях кибербуллинг возникает в результате желания самоутвердиться и выплеснуть накопившийся негатив. В других становится способом борьбы за власть, директорское кресло или просто место под солнцем.

Перед тем как обнародовать что-либо, подумайте, нужно ли это вам. Ведь амбиции можно удовлетворить другими способами. Помните о том, что вашу социальную сеть легко взломать, какие бы пароли вы ни придумывали. Не выкладывайте фотографии, которые может негативно расценить работодатель, удаляйте сомнительные переписки и не храните личные фото на тех сервисах, которые взламывают. Как говорил и пел В. Цой: “Следи за собой, будь осторожен”. Сейчас эта фраза актуальна как никогда.

## **УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ ГРАЖДАНСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ И ТОЛЕРАНТНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

(подготовлено по материалам К. Фопель «Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие /Пер. с нем. ; В 4-х томах. Т. 2, 4. -М.: Генезис, 2001)

### **Упражнение «Друзья, не похожие на меня»**

Очень важно, чтобы дети учились ценить различия между людьми и принимать других такими, какие они есть. Тот, кто исходит из того, что другие думают и чувствуют точно так же, как он сам, постоянно разочаровывается. Такая внутренняя установка приводит к постоянному стрессу. Поэтому терпимость - важное качество любого человека. Она позволяет легко и без напряжения жить и работать вместе с другими людьми.

Это упражнение дает возможность потренироваться в описании различий между людьми, а также научиться уважать других, не оценивая их.

**Инструкция:** Сядьте, образуя большой круг. Мне хочется, чтобы каждый из вас описал сейчас своего друга (подругу), который не похож на него самого. Вспомни своего друга, который в каких-то важных вещах существенно от тебя отличается. Возможно, у него другая национальность или религия, возможно, он старше или моложе тебя. Быть может, твой друг любит читать книги, а ты предпочитаешь смотреть телевизор. Возможно, он собирает марки, а ты собираешь значки. Может, у твоего друга есть какая-то иная особенность. Пожалуйста, не называй нам его имени, а расскажи, чем он от тебя отличается,

и почему он тебе дорог. Подумайте об этом несколько минут, а затем вы сможете рассказать о своих друзьях друг другу. (*Расскажите, пожалуйста, и Вы о своем друге или подруге.*)

### **Анализ упражнения**

- Есть ли что-нибудь хорошее в том, что ваш друг или подруга от вас отличается? Почему?
- Что может произойти, если вы будете настаивать на том, чтобы все ваши друзья были такими же, как вы?

### **Упражнение «Двадцать вопросов»**

В этом упражнении дети должны отгадывать, кого из них загадал ведущий. В результате внимание всего класса привлекается к одному из детей, что позволяет тому особенно остро ощущать себя членом группы. В то же время это побуждает весь класс думать о каждом отдельном ученике как о самостоятельном человеке, обладающем своими особенностями.

**Инструкция:** Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. Я хочу предложить вам сыграть в игру под названием «Двадцать вопросов». Она называется так потому, что вы мне можете задать именно двадцать вопросов, чтобы угадать, кого из вас я загадала. Если хотите, вы можете спрашивать о внешнем виде этого человека, например, о цвете его глаз, а можете спрашивать о его особых качествах и умениях, о чертах его характера. Когда у кого-нибудь из вас возникнет идея, он может молча поднять руку, пока никого не называя. Лишь только тогда, когда я отвечу на все двадцать вопросов, вы можете высказать свои предположения о том, кого же я загадала.

### **Анализ упражнения:**

- Ты быстро угадал, о ком идет речь?

- Есть ли среди твоих одноклассников дети, похожие друг на друга?
- Можешь ли ты назвать двух детей, которые во всем отличаются друг от друга?
- Есть ли в классе кто-нибудь, кто похож на тебя?

### **Упражнение «Семейная история»**

В семье, как правило, не обходится без проблем и сложностей, но при этом каждый ребенок хотел бы гордиться своей семьей. Поддержите это желание детей и предоставьте им возможность рассказать о своей семье что-нибудь хорошее.

Для подготовки к этой игре дайте детям задание - принести на следующее занятие такой предмет, который уже давно хранится в их семье и является ее гордостью. Чем этот предмет старее, тем лучше. Это может быть фотография дедушки или бабушки, книга, передаваемая из поколения в поколение, старинный документ или награда.

Попросите детей обсудить с родителями, что именно стоит принести в класс, чтобы показать, чем гордятся их семьи. Если этот предмет слишком большой или слишком ценный, то дети могут просто сфотографировать его и принести на занятие это фото. Важно, чтобы дети обсудили с родителями, почему этот предмет достоин уважения, какую память несет он в себе, сколько лет ему, что с ним происходило. Ребята должны принести семейную реликвию в непрозрачном пакете или сумке и до начала урока никому не сообщать, что это такое.

**Инструкция:** Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Сегодня мы поговорим о наших семьях. Семья состоит не только из нас и наших родителей, но и из наших бабушек и прадедов. Именно им мы должны быть благодарны за свое существование на этой земле, именно они дали нам многое из того, что наполняет нашу жизнь смыслом и дает нам надежный багаж жизненного опыта и знаний. Поставьте свои пакеты перед собой на пол. По очереди каждый из вас должен продемонстрировать принесенный с собой предмет и рассказать о нем. Кто хотел бы начать?

Можно помогать ученикам, задавая им наводящие вопросы. При этом важно сделать так, чтобы для всех остальных учащихся рассказ был понятным и интересным. Проследите, чтобы в первую очередь обсуждались сильные стороны семьи рассказчика.

**Анализ упражнения:**

- Узнали ли вы при подготовке к этому упражнению что-нибудь новое о своей семье?
- Кем из своих предков вы больше всего гордитесь? О ком вы хотели бы больше узнать?
- Какую семью вы хотели бы иметь, когда вырастите?
- О ком из детей вы узнали что-то новое?
- В какой части мира жили ваши предки?
- Чем вы гордитесь в своей семье?

### **Упражнение «Сходства и различия»**

Это упражнение помогает детям увидеть, что, с одной стороны, каждый из них по-своему уникален, а, с другой стороны, у каждого можно найти такие черты и особенности, которые есть и у других.

**Материалы:** Бумага, карандаш на каждого участника.

**Инструкция:** Кто из вас иногда радуется, когда обнаруживает, что в чем-то он похож на других детей? А кто из вас бывает доволен тем, что в чем-то отличается от остальных?

В каждом из нас есть и то, и другое. Разбейтесь на пары, и пусть каждая пара сядет за свой стол. Найдите восемь характеристик, которые есть в вашей паре у обоих, а затем - восемь характеристик, которыми вы отличаетесь. Каждый из вас может согнуть пополам лист бумаги. Напишите на левой половине листа сверху «сходства», а справа - «различия». А теперь запишите то, чем вы похожи друг на друга, и то, чем вы друг от друга отличаетесь. Теперь нарисуйте две картинки. На одной должно быть изображено что-то такое, чем вы похожи. А другая должна изображать одно, но важное различие между вами.

По завершении попросите детей представить свои рисунки классу.

**Анализ упражнения:**

- Что для вас было сложнее: найти сходства или найти различия?
  - Что из того, что объединяет вас с партнером, нравится вам больше всего?
  - Что вам больше всего нравится из того, чем вы отличаетесь от других?
- Какие выводы можно сделать?

## УПРАЖНЕНИЯ НА САМОРАСКРЫТИЕ

### Упражнение 1. «Конверт откровений».

Педагог предлагает каждому старшекласснику вынуть из конверта вопрос, написанный на полоске бумаги, и ответить на него. Начинает он сам. На определенном этапе можно предложить отвечать на каждый вопрос всем по кругу (обычно такое желание может возникать у самих участников). Вопросы составлены так, что позволяют откровенно высказаться о том, что волнует, интересует членов группы, узнать, каковы их ценности, убеждения и т.д.

Примерные вопросы:

Если бы вы могли перевоплотиться в животное, то в какое? Почему именно в него?

Если бы вы смогли на недельку поменяться местами с кем-либо, то кого бы вы для этого выбрали? Почему?

Если бы добрая фея обещала выполнить три ваших желания, то что бы вы пожелали?

Если бы вы в течение одного дня были невидимы, то как бы вы этим воспользовались?

Ваша любимая книга?

Какого человека вы считаете великодушным? По каким критериям вы выбираете себе друзей? В какой стране вы хотели бы жить?

Если бы вам предложили наметить план вашей жизни, какими бы были три самые главные цели?

Чем вы любите заниматься в свободное время?

### Упражнение 2. «Сильные стороны».

Каждый член группы должен рассказать о своих сильных сторонах - о том, что он любит, ценит, принимает в себе, о том, что дает ему чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях. Не обязательно говорить только о положительных чертах характера, важно отметить то, что является или может являться точкой опоры в различные моменты жизни. Важно, чтобы говорящий высказывался прямо, без всяких «но», «если» и т.д. Это упражнение направлено не только на самораскрытие, но и на умение мыслить о себе в положительном ключе. Поэтому, выполняя его, необходимо избегать высказываний о своих недостатках, ошибках, слабостях. Педагог должен пресекать каждую попытку самокритики, самоосуждения.

Другие члены группы не задают вопросы, не высказываются, они остаются только слушателями. Через 3-4 мин начинает говорить следующий член группы, сидящий справа от предыдущего, и так до тех пор, пока не выскажутся все по очереди.

После этого педагог предлагает всем попытаться провести «инвентаризацию» своих сильных сторон и записать их в тетрадь.

Затем старшеклассники объединяются в группы по 2-3 человека и обсуждают, как смогли бы они, опираясь на свои сильные стороны, сделать что-то по-настоящему ценное, не ограничиваясь только индивидуальными интересами и потребностями.

В заключение участники возвращаются в общий круг и рассказывают друг другу о том, как собираются использовать свои сильные стороны.

По завершении выполнения упражнений рекомендуется обсуждение следующих вопросов:

Насколько мы были откровенны? Что мешает открыться другим? Почему мы не всегда можем выразить свои истинные чувства, мысли, отношения?

Что такое самораскрытие? Что оно дает человеку?

Для развития умений позитивного самовосприятия старшеклассников предлагается провести следующие упражнения.

Упражнение 1. «Контрааргументы».

Инструкция педагога: «Составьте список ваших слабых сторон. Разместите его на левой половине листа. Справа против каждого пункта укажите то положительное, что этому можно противопоставить. Например:

Ни одному из тех, кто меня знает, я не нравлюсь.	Те, кто действительно меня знает, относятся ко мне хорошо.
Я ленив, мне очень трудно заставить себя готовиться к занятиям.	Я могу быть волевым человеком. Я способен, когда это необходимо, собраться и выполнить все, что наметил.

Разверните и обоснуйте контрааргументы. Найдите им подходящие примеры. Выберите одного из ваших товарищей по группе и изложите ему эти контрааргументы, подтвердив их примерами».

Упражнение 2. «Представьте себя ребенком».

Инструкция педагога: «В каждом из нас до сих пор находится ребенок. Мы живем с грузом тех суждений, которые слышали, будучи детьми. Основа нашего жизненного сценария - то, как нас запрограммировали в детстве. Возьмите лист бумаги и сделайте на левой его стороне список всего того отрицательного, что ваши родители, учителя, родственники говорили о вас. А затем справа запишите все то хорошее, что вам говорили о вас родные и учителя».

В дальнейшем производится обсуждение следующих вопросов:

Какой из этих списков длиннее?

Какой из них в большей степени определяет ваше отношение к себе? Что означает «принять себя»?

Какую роль играют в развитии личности позитивное самовосприятие, позитивная самооценка? Для чего они необходимы человеку?

От чего зависит формирование позитивной Я-концепции личности? Что мы сами можем сделать для развития уважения к себе?

Также старшеклассникам можно предложить задания для самостоятельной работы.

Задание 1. Выполните упражнение «Самоисповедь».

Открытость - это прежде всего умение быть честным и естественным в отношениях с другими и самим собой. Попробуйте ответить на такие вопросы:

Хорошо ли знают меня другие люди? Легко ли им понимать меня? Знаю ли и понимаю ли я себя сам?

Помогают ли я другим лучше понять себя?

Есть ли во мне что-то, в чем я боюсь признаться даже самому себе?

Свою самоисповедь можно записать на магнитную пленку. Задание

2. Выполните упражнение с зеркалом.

Возьмите зеркало, посмотрите себе в глаза и, произнеся свое имя, скажите: «Я люблю тебя и принимаю тебя таким (такой), каков (какова) ты есть». Повторяйте это упражнение каждый день. Зафиксируйте ощущения, которые вы испытываете, когда выполняете его.

В целях развития умений самопрогнозирования старшеклассников как необходимого механизма саморазвития предлагается провести упражнения следующего характера.

Упражнение 1. Осознание себя в настоящем и будущем с помощью проективного рисунка. Инструкция педагога: «Нарисуйте себя в настоящем, используя цветные карандаши, фломастеры или краски. На другом листе нарисуйте, каким вы себя видите в будущем».

По завершении проводится обсуждение следующих вопросов:

Что вы изобразили? Каков ваш замысел? Какие чувства у вас вызывают рисунки?  
Какой вы в настоящем? Каким хотите стать в будущем? Что для этого необходимо сделать?

Возможно обсуждение рисунков в группе.

Упражнение 2. «Планы».

Инструкция педагога и ход выполнения: «Вам предстоит наметить пятилетний план вашей жизни. Каковы ваши три главные цели в предстоящем году?

1. ...
2. ...
3. ...

Что вы уже теперь делаете, чтобы достичь каждой из этих целей? 1. ...

2. ...
3. ...

Каких пяти целей вы хотели бы добиться за ближайшие пять лет? Какой, по-вашему, станет после этого ваша жизнь?

1. .
2. .
3. .
4. ...
5. ...

Подумайте, как вам, исходя из вашего нынешнего положения, достичь того, что запланировано. Насколько соответствуют целям выбранные вами способы и средства? Каким образом можно повысить их эффективность?»

Для формирования жизнеутверждающих установок у старшеклассников можно провести классный час, предложенный Э.И. Штейнбергом.

1. Мотивация учащихся для разговора

10-11 классы - окончание старшей школы. На этом этапе школьная жизнь завершается, и начинается новый этап в жизни. Идет выбор професионального пути. В других учебных заведениях будут новые коллективы, новые требования, новые радости и новые трудности.

Поэтому именно сейчас уместен и нужен серьезный разговор о жизненном пути, судьбе, неудачах и успехах.

## 2. Использование техники «Жизненная прямая»

Учащимся предлагаю нарисовать линию и представить, что это - символический рисунок их жизненного пути. Нужно отметить главные, по их мнению, события, которые уже произошли с ними, и точку «сегодняшнего дня». Далее следует обсудить, все ли события были радостными.

Резюме. В жизни не все гладко. Кроме праздников, удач и хороших дней бывают какие-то отрицательные события. Трудно представить себе долгую жизнь без кризисов, потерь, утрат и неудач. Иногда кажется, что «так тяжело будет всегда, и никогда не кончится этот кошмар, и нет никакой надежды», но. (*привести примеры, когда терпение побеждало*).

## 3. Групповое обсуждение темы «Жизненный успех»

Иногда говорят: «везунчик», «счастливчик», «родился в рубашке».

### *Составление группового портрета «успешного» человека*

Откуда берутся «успешные» люди? Природа? Судьба? Дано свыше? Или это результат усилий самого человека?

Во время обсуждения необходимо внимательно слушать, руководить процессом разговора, приводить примеры «везунчиков», потерпевших жизненный крах, а также «успешных» людей, с которыми судьба обошлась достаточно жестоко. (Возможные примеры: слепоглухонемая Ольга Скороходова, Валентин Дикуль, Теодор Рузвельт, Милтон Эриксон и др.). Как они сумели добиться своего успеха наперекор судьбе?

Примеры: фильм «Жизнь прекрасна», судьба Виктора Франкла и его книга «Человек в поисках смысла» и др.

Рассказ-притча Л. Пантелеева о лягушках: одна утонула в сметане, а другая, барахтаясь и пытаясь выбраться, взбила масло и выпрыгнула.

Вывод: на каждом жизненном этапе будут определенные трудности, и побеждает в жизни лишь тот, кто сумеет их преодолеть.

## 4. Обсуждение «Трудности, которые могут встретиться на данном этапе вашей жизни».

Для дополнительной стимуляции учащихся к разговору следует замечать, что человек, который не видел трудностей, еще маленький - незрелый и невзрослый. Можно вместо устного обсуждения темы предложить написать «трудности» анонимно на листочках и сдать учителю. Далее последовательно обсудить ситуации из записок, соблюдая осторожность, чтобы из описания нельзя было «вычислить» написавшего его.

Предложить всем учащимся написать как можно больше выходов из каждой трудной ситуации и решений данной проблемы. Заметим, что победит тот, кто предложит больше вариантов. Победит и здесь, в классе, и, безусловно, в жизни.

(Примеры трудных ситуаций для данного возраста: несчастная любовь, конфликты в семье с родителями или в школе с учителями, позор, разборки и др.)

Обсуждение следует провести по каждой предложенной ситуации. При обсуждении любой ситуации и способов ее разрешения ключевой должна быть мысль о том, что жизнь - это высшая ценность, что пока мы живы, возможно исправить и преодолеть.

## 5. Заключение.

Здесь должна быть сформулирована мысль, что любые трудности и кризисы в нашей жизни не случайны и даны нам для личностного роста. Из всего человек может извлечь урок и стать лучше, сильнее, мудрее.

Таким образом, профилактика молодежного экстремизма опирается не на прямые, а на косвенные, «мягкие» методы и формы работы. Одним из направлений работы по снижению экстремистских проявлений в молодежной среде выступает деятельность, ориентированная на оптимизацию и гармонизацию личностного развития. Предложенные в этой части пособия материалы при соответствующей организации и проведении могут способствовать формированию у старшеклассников потребностей в самопознании и саморазвитии, адекватной Я-концепции, идентичности, личностном и жизненном самоопределении; развитии рефлексии, уверенности в себе.

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ КОНСТРУКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ**

Следующее упражнение «*Испорченный телефон*» позволяет очень хорошо показать искажения информации в процессе коммуникации и органично перейти к разговору об эффективном общении. Кроме того, на примере данного упражнения можно показать эффект избирательности восприятия: в первую очередь искажаются и теряются блоки информации, эмоционально безразличные для участников, эмоционально окрашенные же искажаются в желательном для участников направлении.

*Описание упражнения.* Все участники, кроме одного, выходят за дверь. Оставшемуся участнику ведущий передает в устной форме сообщение, содержащее несколько предложений, касающееся какой-либо темы, знакомой и интересной для участников.

Получивший сообщение участник зовет в кабинет следующего и передает сообщение ему, тот - следующему и т.д. Вероятно, что при-веденное выше сообщение дойдет до последнего участника примерно в следующем виде: «Купили компьютеры, мы можем резаться на них во что хотим».

*Вопросы для обсуждения:* Что вызвало искажения сообщения при его передаче от участника к участнику? Какие блоки информации искажились и исчезли в первую очередь? Что следует делать, чтобы информация пере-давалась более точно? Насколько заслуживает доверия информация, полу-ченная «через третьи руки» (типа «Он мне говорил, что она рассказала, что Петя обозвал тебя нехорошим словом»)?

Среди множества качеств, характеризующих человека во всех его проявлениях, есть такие, которые крайне необходимы и важны для эффективного общения людей. Выделить их поможет упражнение «*Список качеств, важных для общения*».

*Инструкция педагога:* На первом этапе (5 минут) каждый из вас должен самостоятельно составить список качеств, важных для общения. Чем больше окажется ваш список, тем интереснее будет работать на втором этапе. При составлении списка постарайтесь представить себе общительного человека. Каким он должен быть? Чем он отличается от других людей? Одним словом, попробуйте нарисовать свой образ общительного человека. Вспомните литературных героев, своих знакомых и т.д. Может быть, это поможет составить перечень качеств, важных для приятного и продуктивного общения.

На втором этапе рекомендуется провести дискуссию, основная цель которой - выработать общий список качеств, важных для общения. При этом любой может высказать свое мнение - разумеется, аргументируя его - приводя примеры, иллюстрирующие, как и когда эти качества помогали преодолеть то или иное препятствие, улучшить отношения с окружающими. Названные качества включаются в общий список большинством голосов, который оформляется на доске (табло) или на большом листе бумаги.

На третьем этапе каждый участник записывает в свой листок только что составленный общий список качеств, важных для общения. Он может иметь следующий вид:

умение слушать;	наблюдательность
тактичность;	; душевность;
умение	энергичность;

Список качеств, важных для общения: затем каждый из участников по 10-балльной шкале оценивает наличие у себя перечисленных качеств.

В ходе дальнейшей работы, на наш взгляд, целесообразно обратить внимание на то, что для эффективного взаимодействия необходимо не только овладеть речевой деятельностью, но и научиться эффективно слушать. Говорение и слушание - это два наиважнейших навыка вербальной компетентности.

Слушание - это процесс направленного восприятия человеком слуховых и зрительных стимулов и приписывания им значения. Если слышание - физический процесс, определяемый воздействием звуковых волн на барабанную перепонку и протекающий без специальных умственных усилий, то слушание (эффективное слушание) - это сложный процесс восприятия, осмыслиения, понимания, структурирования и запоминания поступающей информации, в котором участвует вся личность человека. Слушание является фундаментальным навыком, влияющим на качество отношений в повседневном общении, на успешное взаимодействие и взаимопонимание. В то же время многие люди практически не умеют слушать.

В целях развития умения активного слушания предлагается провести *упражнение «Слушание в разных позах»*.

*Описание упражнения.* Участники разбиваются на пары. Один участник в каждой паре является говорящим, второй - слушающим. Участники сидят напротив друг друга и по команде ведущего начинают разговаривать между собой о чем угодно. Через минуту по команде ведущего их взаиморасположение меняется - говорящий встает, слушающий продолжает сидеть. Еще через минуту следует новое изменение - теперь оба участника стоят, повернувшись друг к другу спиной. Потом роли говорящего и слушающего меняются, и упражнение повторяется.

*Психологический смысл упражнения.* Участники убеждаются, что эффективность слушания и производимое на собеседника впечатление зависят не только от слушания как такового, но и от взаимного расположения собеседников.

*Обсуждение.* При каком расположении собеседника было легче говорить? А легче слушать? Как вы думаете, почему при изменении взаимного расположения меняется эффективность общения?

Для актуализации знаний о различных стилях поведения в ситуациях межличностного конфликта, их демонстрации на жизненных примерах можно провести *ролевую игру «Конфликты»*.

*Описание игры.* Участникам предлагается несколько конфликтных ситуаций, развитие которых они разыгрывают в парах. Еще несколько ситуаций могут придумать сами подростки. Получившиеся сценки обсуждаются в кругу.

Примеры конфликтных ситуаций:

1. Ты договорился (договорилась) идти на дискотеку с друзьями (подругами) по случаю дня рождения. А мама говорит: «Никуда ты у меня не пойдешь на ночь глядя, маленький (маленькая) еще!»

2. Друг взял у тебя книгу и обещал вернуть ее через неделю. С тех пор прошел месяц, а книгу он так и не вернул. А она позарез нужна тебе для подготовки домашнего задания. Вчера ты позвонил ему домой и напомнил про книгу, он клятвенно обещал ее принести. А сегодня говорит: «Извини, я забыл, куда ее положил, и теперь не могу ее

найти».

3. Ты купил в магазине полкило колбасы, принес ее домой и тут обнаружил, что она несвежая. Ты возвращаешься в магазин, отдаешь продавцу колбасу и чек и просишь вернуть деньги за некачественный товар. А он отвечает: «Ничего не знаю, у нас все продукты свежие. Вы приобрели это в другом месте».

*Обсуждение.* При обсуждении этой ролевой игры следует обратить внимание на то, что целесообразность использования разных стилей поведения в зависимости от типа конфликтной ситуации может сильно меняться. В частности, жесткость применяемых стилей может зависеть от степени близости участников конфликта (в нашем примере: мать, друг, посторонний человек), обоснованности их требований (беспокойство матери за сына или дочь вполне понятно, продавец же просто хамит), взаимной зависимости конфликтующих сторон (с родителями предстоит еще долго вместе жить, с другом тоже вряд ли целесообразно расставаться из-за книги, а с нерадивым продавцом можно больше не встречаться).

Далее будет целесообразно провести *упражнение «Качества»* на обобщение отношений, которые связаны с позитивным и негативным разрешением конфликта.

*Инструкция:* Группа делится на две подгруппы. В первой подгруппе каждый участник вспоминает реальную ситуацию, когда, по его мнению, ему удалось положительно разрешить конфликтную ситуацию. Все реальные ситуации обсуждаются, и от группы вырабатывается набор отношений к партнеру по конфликту, которые проявлялись в процессе его протекания. Вторая подгруппа на основе анализа реальных ситуаций конфликта вырабатывает набор отношений, характерных для неудачно разрешившегося конфликта.

*Обсуждение.* В групповой дискуссии анализируются особенности межличностных отношений, которые взаимосвязаны с противостоянием или согласованностью в ситуациях взаимодействия. Качества и отношения, обеспечивающие согласованность, рассматриваются как основа сотрудничества. Результатом групповой дискуссии становится разработка модели отношений, составляющих ядро толерантной позиции в разрешении конфликта.

<i>Качества оппонента, повлиявшие на возникновение конфликта</i>	<i>Положительные качества, которые могут помочь в разрешении конфликта как продолжение отрицательных характеристик</i>
1. Отсутствие достаточного профессионального опыта.	1. Стремление экспериментировать.
2. Резкость в общении.	2. Критичность, способность увидеть допущенные ошибки.
3. Поспешность в принятии решения.	3. Способность действовать в экстремальной ситуации при дефиците времени и информации.
4. Враждебность.	4. Умение отстоять свою позицию.
5. И так далее	5. И так далее

С целью обобщения приобретенных знаний и практического опыта конструктивного разрешения конфликтов на основе толерантной позиции можно провести *упражнение «Толерантная личность»*.

*Инструкция:* Участники делятся на две подгруппы по выбору. Первая подгруппа работает над созданием психологического портрета личности, характеризующейся толерантной позицией и способной конструктивно разрешать конфликты.

Вторая подгруппа разрабатывает модель личности с интолерантной позицией, которая провоцирует и усиливает конфликты. В групповой дискуссии обсуждаются разработанные психологические портреты личностей двух типов, анализируются, содержание портретов дополняется и уточняется, выделяются наиболее важные характеристики и их иерархия в структуре личности. Содержание и структура психологических портретов личности с толерантной и интолерантной позицией фиксируется на листах ватмана.

Толерантная личность	Интолерантная личность
Терпение Чувство юмора Уважение мнения других и т.д.	Непонимание Игнорирование Эгоизм и т.д.

В заключение можно провести упражнение «Я-высказывание, Ты- высказывание». Педагог объясняет разницу между Я-высказыванием и Ты-высказыванием. «Я-высказывание» - это сообщение о ваших чувствах, оно редко вызывает протест, потому что не содержит обвинения. -Я- высказывание предполагает в общении с ребенком позицию -на равных, вместо позиции -сверху. В этих высказываниях Вы отстаиваете свои интересы, но при этом не оказываете давления на другого человека. (Я недоволен тем, что комната не убрана. Что можно сделать, чтобы ее убрать?). Использование в речи Я-высказываний делает общение более непосредственным, помогает выразить свои чувства, не унижая другого человека. Я-высказывание предполагает ответственность говорящего за свои мысли и чувства («Я очень беспокоюсь, если тебя нет дома к 10 часам вечера»), а не нацелено, как Ты-высказывание, на то, чтобы обвинить другого человека («Ты опять пришел домой в 11 часов вечера!»). Использование Я-высказываний позволяет человеку выслушать вас и спокойно вам ответить.

В заключение упражнения учащиеся отвечают на следующие вопросы:

О каких способах толерантного общения вы сегодня узнали?

Как вы считаете, какое поведение характерно для вас при разрешении конфликтных ситуаций?

Каковы преимущества толерантного общения?

Таким образом, формируя принципы общения старшеклассников, мы можем воздействовать на становление их личности. В любом обществе, при любых социальных условиях, как бы жестоки порой они ни были, существуют островки подлинной культуры человеческого духа. Обучая старшеклассника не только навыкам эффективного общения, но и навыкам эффективного слушания других, навыкам понимания, конструктивного выхода из конфликтов, мы делаем его более самостоятельным, свободным от воздействия разного рода манипулятивных технологий, захлестнувших сегодня наше общество.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Буллинг, кибербуллинг, скулштутинг, моббинг, АУЕ – проблемы, злободневные для России. Эти явления угрожают не только нравственным и духовным устоям общества, но и жизни людей, целостности нашей многонациональной страны. Важнейшая задача современной школы – содействие полноценному личностному развитию детей, формированию у человека–носителя гуманистических взглядов, идеи толерантности в межэтнических отношениях. Среди причин возникновения данных проблем в молодежной среде выделяется использование в деструктивных целях психологического фактора, агрессия, свойственная молодежной психологии. При организации работы по профилактике данных направлений необходимо оказывать целенаправленное психолого-педагогическое воздействие на гармонизацию эмоциональной сферы школьников. На преодоление негативного и формирование позитивного отношения человека к себе, окружающим и миру в целом направлена психолого-педагогическая работа.

Деятельность по профилактике в молодежной среде осуществляется в двух аспектах. Во-первых, профилактические меры, ориентированные на улучшение среды, в целом на ученическую молодежь, связанные с разработкой и внедрением методов разрушения психологического пространства, создание на его месте конструктивных социальных зон для молодежи. Во-вторых, воздействие на личность, нацеленной на развитие толерантной, ответственной, успешной личности, ориентированной на ценности гражданственности и патриотизма. При организации деятельности по профилактике буллинга систему деятельности следует выстраивать с опорой на косвенные, «мягкие» методы и формы работы, оптимизирующие среду и способствующие формированию полноценной личности.

Итогом такой работы должно стать формирование толерантной, ответственной, успешной личности, ориентированной на личностные ценности гражданственности и патриотизма.