

ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Методические рекомендации

2023

Оглавление

ТЕЗАУРУС.....	4
Введение	7
Антибуллингowe меры профилактики в школе.....	14
Коррекционно-профилактический инструментарий девиантного поведения	20
Приложение 1	
Анкета «Риск буллинга в учебной группе»	26
Приложение 2	
Родительское собрание «Школьная травля, или буллинг. Как помочь детям»	27

ТЕЗАУРУС

«Агрессор», булли – человек, который преследует и запугивает жертву.

Типы агрессоров:

- «Нигилист» – чаще мальчик, чем девочка. Это логик по типу мышления. Патологическая безэмоциональность – его отличительная черта. Слышит только себя и считается только с собственным мнением. Придумывает для других язвительные и унижительные прозвища.

- «Компенсатор» – недостаток знаний и способностей к учению восполняет проявлением власти, ложью, грубостью. Любит измываться над слабыми и незащищенными. Нанесенные ему обиды помнит долго, всегда пытается взять реванш. Единственная возможность борьбы с таким буллером – завоевать поддержку коллектива. Как только он понимает, что жертву поддерживают другие, накал его агрессии снижается.

- «Комбинатор» – жестокий подросток с развитым интеллектом. Ему нравится манипулировать другими, цинично сталкивая одноклассников между собой, оставаясь при этом в стороне. Искреннее общение с таким буллером в любой момент может обернуться внезапным и очень болезненным ударом.

Чувства агрессоров:

- злорадство, злость, агрессия, ощущение власти, удовлетворение, азарт («Будет мне за это что-то или нет?»), адреналин, чувство превосходства.

- При этом есть чувство неполноценности, которое он скрывает. Это может быть самозащита: он сам может чем-то отличаться и, чтобы его не травили, наносит упреждающий удар.

Буллинг – это повторяющиеся акты различных видов насилия, издевательств со стороны одного лица или группы лиц в отношении индивида, который не может себя защитить; травля одного человека другим, агрессивное преследование одного ребенка другими детьми. Проявляется во всех возрастных и социальных группах. В сложных случаях может принять некоторые черты групповой преступности. Буллинг всегда преследует цель – затравить жертву, вызвать у нее страх, унижить, подчинить. Поэтому не любая ссора является буллингом.

Жестокость – черта характера, проявляющаяся в крайне враждебном отношении человека к другим людям. Жестокость побуждает человека к совершению агрессивных действий в отношении других. Жестокий по своему характеру человек отличается склонностью получать удовольствие от причинения неприятностей, нанесения ущерба людям и животным, а также от видения того, как они страдают.

Кибербуллинг – это систематическое и целенаправленное негативное

воздействие на пользователя в социально-сетевой среде с целью причинения психологической травмы и введения в состояние депрессии. Это намеренные оскорбления, угрозы, диффамации и сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации, как правило, в течение продолжительного периода времени.

Формы кибербуллинга в России:

– **исключение из общения или групп** (носит характер бойкота человека в интернете);

– **домогательства**, при которых одним человеком или группой лиц формируются угрозы и преследования;

– **аутинг** (от англ. outing – предание гласности), то есть публикация персональных данных без согласия человека (например, подробности состояния здоровья или адрес проживания);

– **киберсталкинг** – одна из самых опасных форм буллинга, когда преследование человека переходит из виртуального мира в реальный, а сбор информации в интернете используется для запугивания или домогательств;

– **фрейпинг** – обман, поддельные профили, которые формируются на основе открытых данных о человеке (фото- и видеоконтент и данные, которые он сам публикует). На человека создается фейковый (поддельный) аккаунт, и от его имени рассылается ложная, негативная и компрометирующая информация;

– **троллинг** – намеренная социальная провокация или издевательства в сетевом общении;

– **кетфишинг** – кража профиля с различными дальнейшими действиями;

– **троллинг** – намеренная провокация при помощи оскорблений или некорректной лексики на интернет-форумах и в социальных сетях.

Мобинг – это внутриорганизационные, преднамеренные, регулярные, атакующие действия со стороны человека или группы лиц (мобберов) по отношению к определенному субъекту или группе лиц (МИШЕНИ) в форме обесценивания, провокаций, манипуляций, унижения с целью нанести психический и репутационный ущерб, а также вынудить покинуть группу.

Мотивы буллинга – побуждение к буллингу, что движет агрессором, булли.

Три наиболее часто встречающиеся мотива: зависть, самоутверждение, месть.

Психологический школьный буллинг – насилие, связанное с воздействием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, которыми умышленно причиняется эмоциональная неуверенность.

Психологический буллинг имеет несколько подвидов:

- **вербальный буллинг** – обидное имя или кличка, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, насмешки, распространение обидных слухов, бесконечные замечания, необъективные оценки, унижение в присутствии других детей. Обзывания могут также принимать форму намеков по поводу предполагаемой половой ориентации ученика;
- **невербальный буллинг** – обидные жесты или действия (плевок в жертву либо в её направлении, показывания неприличных жестов);
- **запугивание** – использование постоянных угроз, шантажа для того, чтобы вызвать у жертвы страх, боязнь и заставить совершать определенные действия и поступки;
- **изоляция** – жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом. С ребенком отказываются играть, дружить, гулять, не хотят с ним сидеть за одной партой, не приглашают на дни рождения и другие мероприятия. Это может сопровождаться распространением записок, нашептыванием оскорблений, которые могут быть услышаны жертвой, либо унижительными надписями на доске или в общественных местах;
- **вымогательство** – от жертвы требуют деньги, ценные вещи и предметы, талоны на бесплатное питание путем угроз, шантажа, запугивания;
- **повреждение и иные действия с имуществом** – воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы;
- **школьный кибербуллинг** – оскорбление, унижение через интернет, социальные сети, электронную почту, телефон или через другие электронные устройства (пересылка неоднозначных изображений и фотографий, анонимные телефонные звонки, обзывания, распространение слухов, жертв буллинга снимают на видео и выкладывают в интернет).

Физический школьный буллинг – применение физической силы по отношению к ребенку, в результате чего возможны телесные повреждения и физические травмы (избиение, побои, толчки, шлепки, удары, подзатыльники, пинки). В крайних случаях применяется оружие, например, нож. Такое поведение чаще встречается среди мальчиков, чем у девочек. Подвидом физического буллинга является сексуальный (домогательства, насилие, принуждения к сексу).

Введение

В настоящее время актуализируются различного рода риски такие, как рост явлений насилия, агрессии, игровой и интернет-зависимостей; десоциализации, виктимности.

Подобные тенденции связаны, в том числе, с перестройкой семьи как социального института, что порождает новую социальную ситуацию развития обучающихся, а также с расширением границ доступности средств массовой информации и иных ресурсов при низком уровне безопасности информационной среды для обучающихся.

В Концепции развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 г. (Принята Министерством образования и науки РФ 19.12.2017) акцентируется внимание педагогов-психологов на следующих позициях:

1. Содействие созданию условий для сохранения и укрепления психологического и психического здоровья и развития обучающихся, оказание им психологической поддержки и содействия в трудных жизненных ситуациях.

2. Содействие в позитивной социализации.

3. Организация и участие в мероприятиях по профилактике и коррекции отклоняющегося (агрессивного, аддиктивного, виктимного, суицидального и т.п.) и делинквентного (противоправного) поведения детей, молодежи с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Буллинг – один из видов насилия, это запугивание, физический и/или психологический террор в отношении ребенка со стороны группы одноклассников.

Буллинг – это и жестокое обращение, когда физически или психически сильный индивид или группа получает удовольствие, причиняя физическую или психологическую боль более слабому в данной ситуации человеку.

С течением времени меняется конкретное содержание агрессивных актов, например, в какие-то моменты их становится больше на национальной почве; сейчас насилие уходит в пространство интернета, однако, к сожалению, нельзя говорить о том, что его показатели снижаются (директор Института социологии образования РАО, академик РАО В. Собкин).

Выделяют три главных признака буллинга:

- агрессивное и негативное поведение осуществляется регулярно;
- происходит в отношениях, участники которых обладают неодинаковой властью, статусом;
- действия являются умышленными.

В каждой ситуации буллинга присутствует три стороны: правовая,

этическая, психологическая. Поэтому педагогам, классным руководителям необходимо работать в этих направлениях.

Нормативно-правовое обеспечение профилактики буллинга

Правовая сторона вопроса буллинга как разновидности насилия может рассматриваться в рамках нескольких статей.

УК РФ:

- Ст. 7. (с 16 лет наступает ответственность).
- Ст. 110 – доведение до самоубийства.
- Стт.111,112,115 – умышленное причинение тяжкого, средней тяжести и легкого вреда здоровью.
- Ст. 116 – побои, ст. 117 – истязание.
- Ст. 119 – угроза убийством.
- Ст. 125 – оставление в опасности.
- Ст. 131 – изнасилование.
- Ст. 132 – насильственные действия сексуального характера.
- Ст. 129 – клевета.
- Ст. 130 – об оскорблениях.
- Ст. 137 – о неприкосновенности частной жизни.

Нормативно-правовая основа

1. ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ст. 9, ст. 33, п. 3.

2. Указ Президента РФ № 683 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации» от 31 декабря 2015 г.

3. Федеральный закон РФ от 29.12.2010 № 436 «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

4. Федеральный закон № 139-ФЗ от 28 июля 2012 года (в прошлом Законопроект № 89417-6).

5. Федеральный закон РФ «О внесении изменений в Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

6. Семейный кодекс, стт. 56, 69, 70.

7. Распоряжение Правительства РФ от 30.07.2014 № 1430-р (ред. от 01.09.2018) «Об утверждении Концепции развития до 2020 года сети служб медиации в целях реализации восстановительного правосудия в отношении детей, в том числе совершивших общественно опасные деяния, но не достигших возраста, с которого наступает уголовная ответственность».

8. Методические рекомендации по созданию и развитию служб школьной медиации в образовательных организациях / Федеральное государственное

бюджетное учреждение «Федеральный институт медиации» (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 декабря 2015 года № 07-4317).

Закона о кибербуллинге, который предусматривал бы ответственность за плохое поведение в интернете, в России пока нет.

Буллинг: статистика среди педагогов

Исследования показали, что жертвами травли зачастую становятся сами педагоги.

70% преподавателей сталкивались с **систематическим буллингом**.

50% получали от учеников угрозы.

40% подвергались кибербуллингу.

Что делать, если вы оказались в такой ситуации? Как педагогу защититься от буллинга? Как взаимодействовать с учениками, родителями и школьной администрацией? Как сохранить душевное равновесие?

Буллинг: статистика детско-подростковая

До 10% детей **регулярно** (раз в неделю и чаще)

и **55%** **эпизодически** (время от времени)

подвергаются тем или иным формам жестокого обращения, насилия со стороны одноклассников (младший школьный и подростковый) возраст.

11 лет:

– 22% мальчиков;

– 21% девочек.

15 лет:

– 13% мальчиков;

– 12% девочек.

Около **26%** матерей считают своих детей жертвами жестокого обращения со стороны одноклассников (инфоурок «Учимся создавать бесконфликтную среду: детский буллинг как разновидность насилия»).

Наблюдаются неблагоприятные условия как факторы риска, порождающие насилие среди участников образовательных отношений:

- социальные;
- средовые;
- семейные;
- ситуационные;
- личностные.

Основными причинами буллинга являются:

- несформированность системы ценностных ориентаций и стремления к позитивному развитию собственной личности;
- в ценностных ориентациях современных подростков зачастую преобладают материальные ценности, удовольствия и развлечения, наблюдается духовно-нравственный нигилизм; среди развлечений значительное место отводится компьютерным играм и интернету;
- зависимость от мнений и точек зрения окружающих людей, высокая степень восприимчивости к негативному социальному опыту взаимодействия с окружающими;
- избегание родительского контроля, высокий уровень конфликтности между членами семьи;
- высокая потребность в общении, наличие проблем, сложностей в общении, обусловленных отсутствием коммуникативных навыков.

В случаях буллинга наблюдается определенная структура участников.

Это – обидчик, преследователь (булли), это – жертва и это – наблюдатель (-ли).

Чем хуже школьный климат, тем выше уровень агрессивности.

Уровень травли значимо ниже в школах с более высокими показателями школьного климата, а именно – вовлеченностью учителей в учебный процесс, большей их эмоциональной доступностью для учеников, большим уровнем контактов между сотрудниками школы, а также наличием четкой и обязательной для исполнения системой школьных правил.

Поэтому возникает необходимость постоянного мониторинга психологического климата в школьных классах и в школе в целом, конфликтов, явлений буллинга в образовательной организации. Это начальное звено в профилактике буллинга.

Первичная профилактика буллинга в образовательной организации

Обеспечение организации в образовательных учреждениях общедоступных спортивных секций, технических и иных кружков, клубов и привлечение к участию в них несовершеннолетних предусматривает:

- развитие системы дополнительного образования детей в общеобразовательном учреждении;
- разработку и реализацию программ дополнительного образования детей,
- привлечение к занятиям по этим программам детей, требующих особо педагогического внимания;
- организацию постоянного мониторинга посещаемости детьми «группы риска» спортивных секций, творческих коллективов, факультативов, занятий в

студиях, клубах;

– обеспечение занятости несовершеннолетних, находящихся в трудной жизненной ситуации в каникулярное время.

Осуществление мер по реализации программ и методик, направленных на формирование законопослушного поведения несовершеннолетних, через:

– организацию в рамках воспитательно-профилактической работы мероприятий по формированию правовой культуры, гражданской и уголовной ответственности у обучающихся (проведение акций, коллективных творческих дел, нестандартных учебных занятий и т.д.);

– использование педагогами школы современных технологий правового обучения и воспитания;

– использование тренингов, деловых и ролевых игр, социального проектирования, компьютерного программирования, совместной продуктивной деятельности и т.д.;

– организацию участия школьников в реализации социально значимых проектов, конкурсов, акций областного и федерального уровня, направленных на формирование гражданско-правового сознания обучающихся;

– привлечение ведомств, общественных организаций, учреждений культуры, науки, спорта, здравоохранения, родительской общественности для проведения совместных проектов по профилактике буллинга;

– использование информационных материалов, сборников, публикаций, электронных журналов, плакатов, художественной литературы для организации выставок, проведения классных часов, внеклассных мероприятий по предметам, декад правовой культуры и др. по профилактике буллинга;

– проведение опросов, анкетирования обучающихся и родителей по основам правовых знаний, законопослушного поведения, уровню правовой культуры;

– создание страницы на школьном сайте, выпуск школьной стенгазеты, размещение специальных информационных стендов, посвященных интересным аспектам гражданско-правовой культуры и поведения обучающихся [3].

Обязательным является использование различных ресурсов, в том числе информационных (сайты образовательных организаций, горячих линий, телефонов доверия и др.).

Службы экстренной психологической помощи

1. ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ 8-800-2000-122 (круглосуточно).
2. Приемное отделение ОГБУЗ Смоленской областной клинической

психиатрической больницы (телефон доверия) – 42-76-58
<http://sokpb67.zdrav.admin-smolensk.ru/>

3. Московский государственный психолого-педагогический университет. Центр экстренной психологической помощи. Детский телефон доверия: 8 (800) 2000-122; 8 (495) 624-60-01.

4. Уполномоченный по правам ребенка в Смоленской области:
<http://deti.gov.ru/region/smolensk/bio>

Источники

1. Воспитание и социализация учащихся. 5–9 / Науч. ред. Е.Н. Шавринова. – СПб.: Каро, 2015. – 176 с.

2. Письмо Министерства просвещения России, Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей. «О направлении методических пособий по противодействию и профилактике буллинга (для детей, родителей и педагогов) в целях их использования при организации профилактической работы в образовательных организациях» от 23.12.2019.

№ 07-9187. Руководство по противодействию и профилактике буллинга / Под редакцией академика РАО А.А. Реана:

Реан А.А., Новикова М.А., Коновалов И.А., Молчанова Д.В. Что делать, если Ваш ребенок вовлечен?;

Реан А.А., Новикова М.А., Коновалов И.А., Молчанова Д.В. Как не стать жертвой и почему не стоит нападать на других?

3. Назаретян А.П. Насилие в СМИ: сегодня и завтра // Вопросы психологии. – 2009. – № 5.

4. Маралов В.Г., Ситаров В.А. Педагогика и психология ненасилия в образовании: Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 424 с.

5. Профилактика безнадзорности и правонарушений среди обучающихся: Методическое пособие / Авт.-сост. С.А. Васицева. – Смоленск: ГАУ ДПО СОИРО, 2021. – 193 с.

6. Профилактика агрессивных и террористических проявлений у подростков / С.Н. Ениколопов, Л.В. Ерофеева, И. Соковня [и др.] / Под ред. И. Соковни. – М.: Просвещение, 2002. – 158 с.

7. Пряжников Н. Информационное насилие // Школьный психолог. – 2003. – № 42.

8. Психолого-педагогическое сопровождение профилактической работы с подростками. – Выпуск 4 / Под общ. ред. Г.В. Солдатовой. – СПб.: АППО, 2014. – 124 с.

9. Руденский Е.В. Социальная психология. – Новосибирск, 2010.

10. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И. Роль родителей в повышении безопасности ребёнка в интернете // Вопросы психологии. – 2013. – № 26.

Ресурсы ГАУ ДПО СОИРО

1. Родительский всеобуч: Современный подросток в социуме: причины асоциального поведения и возможности профилактики: Методическое пособие / Авт.-сост. Л.В. Нетребенко, Л.В. Жарикова. – Смоленск: ГАУ ДПО СОИРО. – 2020. – 60 с. Доступ к ресурсу: <https://ru.calameo.com/read/0063988585c349330f9b4>

2. Родительский всеобуч по вопросам профилактики насилия и жестокого обращения с несовершеннолетними, суицидального поведения у детей, урегулирования детско-родительских отношений: Методическое пособие / Авт.-сост. Л.В. Жарикова. – Смоленск: ГАУ ДПО СОИРО, 2020. – 72 с. – Доступ к ресурсу: <https://ru.calameo.com/read/00639885848064a6dfdca>

3. Детско-родительские отношения – конфликт или союз поколений?: Методическое пособие / Авт.-сост. О.А. Шаталова. – Смоленск: ГАУ ДПО СОИРО, 2020. – 44 с. – Доступ к ресурсу: <https://ru.calameo.com/read/006398858af6950af35d0>

Антибуллингowe меры профилактики в школе

Аннотация: в статье описываются антибуллингowe меры администрации школы, направленные на профилактику буллинга среди школьников; действия директора и заместителей директора школы в случае выявления или подозрения на травлю среди учащихся.

Ключевые слова: буллинг, организационно-управленческие антибуллингowe меры, информационно-просветительские антибуллингowe меры, антибуллингowa программа.

Вопросам раннего выявления и профилактики буллинга в детской среде в последнее время в нашей стране уделяется самое пристальное внимание. Буллинг – это преднамеренное поведение одного человека по отношению к другому с целью навредить или унижить [2]. Для буллинга характерно:

– намеренные и неспровоцированные попытки одного человека или группы людей причинить вред (моральный, физический, психологический) другому человеку или людям;

– психологическая и физическая слабость и нестабильность жертвы либо восприятие ей обидчика как более сильного.

Современный буллинг осложнен активностью подростков в социальных сетях. Дети не просто издеваются, но и записывают это на видео и распространяют в сети Интернет. Проблема буллинга может носить скрытый характер и всегда является систематически повторяющимся явлением, что осложняет работу специалистов и требует от них особых навыков и подготовки.

Предотвращение случаев травли среди сверстников является важнейшей задачей, поскольку жестокое отношение к ребёнку неминуемо приводит к негативным последствиям.

При установлении факта либо подозрении на существование ситуации травли в школе необходимо как можно быстрее это предотвратить. Для этого нужно придерживаться следующего алгоритма действий:

1. Сообщить о сложившейся ситуации представителю администрации (директору, заместителю директора).

2. Администрация совместно с психологической службой учреждения принимает решение о неотложности реагирования на выявленный факт агрессии.

3. Собрать информацию по следующим направлениям:

– от самого пострадавшего;

– от возможных участников издевательств над жертвой;

– от свидетелей.

4. Оценить всю информацию, выделить факты, интерпретации и эмоциональные оценки, тщательно их проанализировать, сделать вывод, наметить план действий. Следует самым тщательным образом провести анализ всей полученной информации.

5. Принять экстренные меры по защите жертвы от дальнейшей агрессии, но при этом руководствоваться принципом реабилитации обидчиков в целях недопущения подобных явлений в дальнейшем.

В работе по разбору буллинга или подозрении на него нужно соблюдать ряд принципов:

1. Конфиденциальность – специалисты, работающие с проблемой буллинга должны гарантировать конфиденциальность участникам этой ситуации (жертве, агрессору, свидетелям). Это будет способствовать раскрываемости таких случаев в детском коллективе, повышению доверия детей взрослым.

2. Этапность (изучение ситуации, подготовительные работы внутри коллектива, согласие участников, выработка программы помощи, её реализация и оценка).

3. Отказ от обвинений кого-либо из взрослых в допущении случаев буллинга.

4. Категорический запрет на любое насилие в учреждении («Скажи насилию – нет!»). Любое насилие несправедливо и его можно предотвратить, вмешавшись в ситуацию.

5. Комплексность (учет всех аспектов и участие разных сотрудников в работе).

6. Индивидуальный подход в каждом случае буллинга.

7. Смещение акцента с наказания обидчиков на их реабилитацию.

Особое внимание следует обращать на случаи, когда действия обидчика представляют опасность для жизни и здоровья других или являются нарушением закона.

Для создания безопасной среды как важнейшей предпосылки минимизации проявлений буллинга в школе необходимо реализовать комплекс организационно-управленческих и информационно-просветительских мер (по выявлению случаев буллинга, реагированию на них и профилактике). Эти меры разрабатываются и осуществляются руководством ОО, учителями в сотрудничестве с учащимися, родителями, вышестоящими и партнерскими организациями.

Организационно-управленческие меры:

- анализ ситуации в ОО с обеспечением безопасности и здорового

социально-психологического климата;

- разработка документа «Политики ОО отношении буллинга и насилия»;
- интеграция положений «Политики» в локальные нормативные акты, алгоритмы действий, правила, инструкции; назначение ответственных лиц;
- разработка и реализацию плана и графика мероприятий по противодействию насилию и буллингу.
- организация службы психологической поддержки в ОО, установление контактов с партнерскими организациями и специалистами для оказания помощи всем лицам, вовлеченным в ситуацию буллинга.
- дополнительно проводить диагностику межличностных отношений в классах (социометрия Морено по деловому и эмоциональному критерию) и оценку психологического климата коллектива (модифицированный вариант методики Б.Д. Парыгина).

Информационно-просветительские меры:

- обучение учителей по вопросам выявления случаев насилия и буллинга и адекватного реагирования на них;
- обучение учащихся знаниям и навыкам, необходимым для распознавания проявлений буллинга и насилия, своевременного и адекватного реагирования на них;
- информирование, обучение и консультирование родителей;
- создание и распространение информационных материалов, проведение мероприятий в целях профилактики буллинга и насилия;
- обучать детей конструктивным способам решения конфликтов;
- развивать у детей чувство эмпатии и толерантности;
- обучать навыкам самоконтроля и саморегуляции;
- проводить групповые внеклассные мероприятия, направленные на сплочение класса;
- «хвалить при всех, ругать наедине»;
- устраивать совместные праздники и чаепития;
- помогать детям решать конфликтные ситуации, стараясь не принимать сторону одного из участников, помогать находить компромисс.

Цель просветительской работы заключается в повышении осведомленности всех участников образовательных отношений о природе буллинга, его негативных последствиях, обучение способности быстро выявлять и эффективно противодействовать ему.

Обязанности директора и администрации школы

Директор организации:

- принимает меры к профилактике и выявлению школьной травли;
- информирует участников учебного процесса о признаках школьной травли, ее опасности, методах выявления и пресечения;
- организует, в том числе с привлечением профильных некоммерческих организаций, лекции, семинары, практические занятия, способствующие борьбе со школьной травлей;
- взаимодействует с государственными органами, другими образовательными учреждениями, законными представителями учащихся с целью обобщения практики борьбы со школьной травлей.

Администрация школы обязана регистрировать любые обращения о фактах школьной травли, реагировать на них и принимать все меры по профилактике, выявлению и пресечению школьной травли, включая, но не ограничиваясь следующими:

- замена классного руководителя;
- организация совместных бесед с участниками травли, законными представителями учащихся;
- организация встреч с участниками образовательного процесса по профилактике школьной травли;
- образование согласительных комиссий;
- обращение к медиаторам;
- создание профильной внутришкольной организации учащихся, деятельность которой направлена на предотвращение травли, урегулирование конфликтов между участниками образовательного процесса, имеющими признаки травли;
- привлечение профильных некоммерческих организаций;
- применение в отношении зачинщиков и участников травли дисциплинарных мер ответственности, предусмотренных законом.

Рекомендации для школьной администрации по устранению и профилактике буллинга

Все превентивные действия можно разделить на следующие категории:

1. Текущая работа: обсуждение и мониторинг ситуации общения между школьниками по классам.
 2. Просветительская работа со всеми категориями участников образовательного процесса: учащимися, педагогами, родителями.
 3. Создание и распространение информационных материалов.
- Возможные мероприятия в рамках антибуллинговой программы,

направленные на работу с учащимися:

- Обсуждение в рамках классных часов таких вопросов: что такое травля, какие виды травли бывают, что делать, если травля происходит на моих глазах, что делать, если я знаю о травле в отношении одноклассника или другого ребенка из школы. (Очень важным моментом является установка на то, чтобы вмешательство в ситуации школьной травли или сообщение о них не воспринималось детьми как проявление ябедничества. Принципиальным моментом, который должны понимать и разделять как педагоги, так и дети, является то, что вмешательство в травлю или сообщение о ней происходит с целью сделать жизнь одноклассника или товарища по школе лучше, а «ябедничество» преследует обратную цель – навредить кому-либо).

- Обсуждение на классных часах или уроках литературы произведений искусства, посвященных проблеме травли, например, х/ф «Чучело» (режиссер Р. Быков) или главы «Ивины» из книги «Детство» (Л.Н. Толстой).

- Обсуждение на классных часах правил поведения в классе и школе.

- Проведение групповых занятий в рамках классных часов или занятий с психологом на темы уважения к окружающим, ответственности, эмпатии, способам бесконфликтного поведения.

- Создание группы «управления гневом» для наиболее агрессивных учащихся школы.

- Создание группы поддержки для тех, кто был вовлечен в травлю в качестве жертвы.

- Проведение конкурса антибуллинговых плакатов.

Возможные мероприятия в рамках антибуллинговой программы для педагогов:

- Проведение обучающего семинара, посвященного способам работы с ситуациями травли.

- Проведение педагогического совета, посвященного выработке единой позиции школы в отношении травли и способа фиксации инцидентов травли.

- Проведение групповых встреч для классных руководителей и психологов с целью обмена опытом работы со случаями травли, обмена методическим материалами для классных часов, посвященных профилактике травли и поддержке, в случае необходимости. Возможные мероприятия в рамках антибуллинговой программы для родителей.

- Просветительская работа на классных собраниях, посвященных информированию о травле, ее видах и способах вмешательства, если они видят подобное поведение на школьном дворе.

- Проведение родительских клубов на темы: «Как разговаривать с детьми о травле?», «Что делать, если мой ребенок стал жертвой травли?», «Что делать,

если мой ребенок проявляет агрессию к другим детям?»).

Важное место в вопросах профилактики и предотвращения буллинга занимает школа. Не менее важную роль играет и семья. Когда травля имеет место, учитель и родители должны решать проблему в тесном взаимодействии, только тогда эффект будет максимальным.

Для того чтобы школа могла взять проблему буллинга под контроль, необходимо развивать восприимчивость к этой теме у всех участников образовательного процесса для своевременного распознавания проблемы и эффективного противодействия. На практике нередко оказывается, что школа начинает предпринимать что-то только тогда, когда вскрываются вопиющие случаи буллинга, которые уже просто нельзя дальше игнорировать. Именно поэтому так важно знать, как распознать буллинг, какие существуют методы и возможности для проведения антибуллинговой работы, а также осуществлять долговременную профилактику.

Список литературы

1. Буллинг в школе: вопросы противодействия и профилактики: Методические рекомендации (для школьной администрации, учителей и психологов). – Уфа, 2021. – 23 с.
2. Психология депривации: Словарь специальных терминов и понятий. – 2021. – 71 с.
3. Руководство по противодействию и профилактике буллинга: Для школьной администрации, учителей и психологов / А.А. Реан, М.А. Новикова, И.А. Коновалов, Д.В. Молчанова / Под ред. акад. РАО А.А. Реана – М., 2019.

Коррекционно-профилактический инструментарий девиантного поведения

Проблема отклоняющегося (девиантного) поведения детей и подростков, в том числе буллинга, является одним из основных направлений психолого-педагогической деятельности. Особую важность в решении данной проблемы составляет первичная психологическая профилактика.

Раннее выявление поведенческих проблем у подростков, системный анализ характера их возникновения и адекватная воспитательно-коррекционная работа дают возможность предотвратить десоциализацию в дальнейшем.

Для предупреждения девиаций среди подростков и детей целесообразно своевременно выявлять нарушения в их личностной, эмоционально-волевой, социально-коммуникативной сферах, а также их склонности к различным формам девиантного поведения.

Для реализации данной цели могут быть использованы психодиагностические компьютерные программы, разработанные в студии Виэль.

В частности, программа **«Диагностика личностных отклонений подросткового возраста. Новая версия.»** позволяет проводить психологическое тестирование школьников с 11 до 18 лет как в индивидуальном формате, так и в групповом.

В данном блоке представлены 6 тестов, которые помогут выявить группы риска в подростковой среде, а также оценить особенности каждого подростка с целью выбора наиболее эффективной стратегии коррекционной работы и программ психологического сопровождения.

1. Методика диагностики показателей и форм агрессии разработана А. Бассом и А. Дарки для диагностики склонности человека к агрессивным проявлениям и враждебности. В данном блоке предлагается в адаптации А.К. Осницкого.

2. Опросник для идентификации акцентуаций характера у подростков (по А.Е. Личко).

3. Тест отсчитывания минуты. Тест отсчитывания минуты – одна из разновидностей физиологических проб, направлен на исследование субъективного восприятия времени человеком. Индивидуальная длительность минуты напрямую связана со способностью переносить стресс.

4. Методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению – методика американского социального психолога

К. Томаса (1973) в адаптации Н.В. Гришиной (1978) – предназначена для определения типичных способов реагирования на конфликтные ситуации.

5. Метод исследования уровня субъективного контроля (УСК) – адаптация методики Д. Роттера в авторстве Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткинда, разработана в НИИ им. Бехтерева. Позволяет быстро и эффективно оценить сформированный у испытуемого уровень субъективного контроля над разнообразными жизненными ситуациями.

6. Фрайбургский многофакторный личностный опросник FPI предназначен для диагностики состояний и свойств личности, которые имеют первостепенное значение для процесса социальной адаптации и регуляции поведения. Методика FPI была создана с учетом опыта построения и применения таких известных опросников, как 16PF Кеттела, MMPI (СМИЛ), EPI Айзенка и др. Тест FPI используется для психодиагностики, профориентации, психологического консультирования, экспертизы и т.п.

Тесты предназначены для выполнения самим тестируемым, результаты защищены параметрами настройки и доступны для просмотра только специалистом.

Программа предполагает полную автоматизацию диагностики, кроме того, есть возможность печати стимульных материалов и бланков ответов с последующей компьютерной обработкой результатов.

Следующая программа **«Диагностика и развитие социальной ответственности подростков»**, созданная совместно с доктором психологических наук С.В. Быковым, предназначена для психологической оценки социальных качеств личности учащихся, влияющих на адаптацию, риск девиантного поведения, способность преодолевать кризисные ситуации, на эффективность коммуникации.

Программа содержит:

8 ТЕСТ-ОПРОСНИКОВ

1. 1. Опросник уровня субъективного контроля (УСК) Е.Ф. Бажин с соавт. Стандартизация опросника УСК на испытуемых подросткового и раннего юношеского возраста проводилась С.В. Быковым.

2. Опросник ДУМЭОЛП – диагностика уровня морально-этической ответственности личности И.Г. Тимощука.

3. Определение деструктивных установок в межличностных отношениях В.В. Бойко.

4. Тест-опросник исследования волевой саморегуляции А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана.

5. Методика самоконтроля в общении М.Снайдера.

6. Копинг-тест Р. Лазаруса и С. Фолкмана, адаптированный

Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой.

7. Методика «Мотивация аффилиации» А. Мехрабиана в модификации М.Ш. Магомед-Эминова.

8. Методика диагностики социально-психологической адаптации (СПА) К. Роджерса и Р. Даймонда, адаптированная А.К. Осницким.

2. АВТОРСКОЕ МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ доктора психологических наук С.В. Быкова

Предлагается тренинговая программа ранней профилактики социальной дезадаптации несовершеннолетних. Методическое пособие адресовано школьным психологам, педагогам, социальным работникам, специалистам пенитенциарных учреждений.

Следующие три блока экспериментальных психологических методик посвящены аддиктивному поведению подростков:

1. Оценка индивидуального риска аддиктивного поведения у подростков

Блок психодиагностических методик для осуществления индивидуальной и групповой общей скрининговой и специальной психологической экспертной оценки вероятности наличия и степени выраженности проявлений отдельных форм химических и нехимических зависимостей и способов аддиктивной реализации у подростков.

Назначение:

- для оценки вероятности наличия и степени выраженности проявления отдельных химических и нехимических зависимостей и форм аддиктивной реализации у подростков;
- при индивидуальном или групповом тестировании в группах подростков, с выявленным в ходе предварительного скринингового обследования высоким риском склонности к аддиктивному поведению или как отдельный этап для оценки индивидуальной и групповой динамики;
- для психологического и экспертного сопровождения профилактических, реабилитационных или просветительских программ, направленных на предупреждение или отказ от злоупотребления психоактивными веществами или аддиктивной реализации у детей и подростков.

Содержание

- Тест «Зависимость от алкоголя».
- Опросник для выявления ранних признаков алкоголизма.
- Опросник «Мотивация потребления алкоголя».
- Тест «Почему я курю?»
- Опросник-тест для оценки никотиновой зависимости Фагерстрёма.
- Опросник «Мотивы употребления наркотиков».

- Тест-опросник для выявления любовной аддикции.
- Тест-опросник для оценки выраженности игровой зависимости.
- Тест-опросник для оценки выраженности интернет зависимости.
- Шкала для выявления интернет зависимости.
- Тест-опросник для оценки выраженности аддикции упражнений (спортивного работоголизма).
- Опросник на основе спектра и критериев ТВ-аддикции.

2. Оценка выраженности вероятных видов зависимости у подростков

Блок психодиагностических методик для проведения индивидуальных или групповых, частично или полностью компьютеризированных скрининговых психологических обследований и получения данных об индивидуальной и групповой динамике. Определение вероятной степени выраженности отдельных форм химических и нехимических зависимостей у подростков.

Назначение:

- для оценки вероятности наличия и степени выраженности проявления отдельных химических и нехимических зависимостей и форм аддиктивной реализации у подростков;
- при индивидуальном или групповом тестировании в группах подростков, с выявленным в ходе предварительного скринингового обследования высоким риском склонности к аддиктивному поведению или как отдельный этап для оценки индивидуальной и групповой динамики;
- для психологического и экспертного сопровождения профилактических, реабилитационных или просветительских программ, направленных на предупреждение или отказ от злоупотребления психоактивными веществами или аддиктивной реализации у детей и подростков.

Содержание:

- Тест «Зависимость от алкоголя».
- Опросник для выявления ранних признаков алкоголизма.
- Опросник «Мотивация потребления алкоголя».
- Тест «Почему я курю?»
- Опросник-тест для оценки никотиновой зависимости Фагерстрема.
- Опросник «Мотивы употребления наркотиков»
- Тест-опросник для выявления любовной аддикции.
- Тест-опросник для оценки выраженности игровой зависимости.
- Тест-опросник для оценки выраженности интернет зависимости.
- Шкала для выявления интернет зависимости.

- Тест-опросник для оценки выраженности аддикции упражнений (спортивного работоголизма).
- Опросник на основе спектра и критериев ТВ-аддикции.

3. Оценка психологических факторов предрасположенности к аддиктивному поведению у подростков

Блок методик для осуществления индивидуальной и групповой экспертной оценки психологических факторов, влияющих на увеличение риска аддиктивной реализации у подростков, степени выраженности отдельных проблем – индивидуальные особенности, эмоциональные нарушения, социальная адаптация, семейные отношения – повышающих риск аддиктивной реализации.

Назначение:

- для скрининговой общей и специальной экспертной оценки психологических факторов, влияющих на увеличение риска аддиктивной реализации у подростков степени выраженности отдельных личностных эмоциональных и/или сопутствующих проблем, повышающих риск аддиктивной реализации;
- при индивидуальном или групповом тестировании в группах подростков, с выявленным в ходе предварительного скринингового обследования высоким риском склонности к аддиктивному поведению или как отдельный предварительный этап оценки факторов риска и их индивидуальной и групповой динамики;
- для психологического сопровождения профилактических программ для подростков, направленных на предупреждение злоупотребления психоактивными веществами, формирования представления о здоровом образе жизни и создания установки на предотвращение формирования аддиктивных моделей поведения.

Содержание

- Методика определения межличностной зависимости.
- Опросник межличностной зависимости.
- Опросник семейной социализации для подростков.
- Опросник депрессии Бека для подростков.
- Опросник «Методика исследования подростковой тревожности».
- Детско-подростковый опросник оценки депрессии Ковач (CDI).
- Самооценка ситуативной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина.
- Шкала самооценки тревоги Цунга.
- Методика измерения самооценки подростков Дембо-Рубинштейн.
- Методика «Потребность в достижении цели».

- Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджеса-Даймонд.

- Опросник «Способы преодоления негативных ситуаций».

Как способ коррекции психоэмоционального состояния, сопряженного часто с девиантным поведением, вашему вниманию предлагается аппаратно-программный комплекс на основе технологии функционального биоуправления с биологической обратной связью (БОС) под названием **«Нейрокурс»**, созданный в НПФ «Амалтея».

Комплекс БОС «Нейрокурс» с успехом используется в работе психотерапевтов, наркологов, психиатров, психологов, спортивных психологов, врачей-терапевтов, реабилитологов, дефектологов.

Принцип коррекционной работы состоит в том, что тренирующийся под руководством обученного методиста учится самостоятельно управлять психофизиологическими параметрами, опираясь на объективные показатели сигналов обратной связи в виде увлекательных сюжетов-заданий и, тем самым улучшать свое психоэмоциональное и физическое состояние.

Абсолютных противопоказаний не существует.

Приглашаем к сотрудничеству!

Наши контакты: СПб, ул. Большая Монетная, д. 16

e-mail: amaltea-spb@mail.ru

тел: (812) 336-50-36

факс: (812) 336-51-36

www.amaltea-spb.ru

www.test-psy.ru

Анкета «Риск буллинга в учебной группе»

Данная методика предназначена для социально-психологической оценки учебной группы с точки зрения возникновения в ней предпосылок возникновения различных видов насилия. **Буллинг** – это агрессивное преследование одного человека другим (или группой лиц). Данное явление особенно распространено среди школьников и студентов. Использование данной методики позволяет составить социально-психологический портрет учебной группы, определить ее психологический климат, характер отношений в коллективе и оценить риски возникновения в ней подобных негативных явлений, а также определить перечень профилактических мер для борьбы с проблемой насилия в образовательной среде.

Данная методика может быть использована для диагностики классным руководителем, куратором учебной группы или педагогом-психологом. Диагностика проводится анонимно. В бланке указывается только идентификационный номер учебной группы. Анкета содержит 16 вопросов. Возможные варианты ответа «да» и «нет».

Инструкция:

Оцените, насколько приведенные ниже суждения верны по отношению к вашей учебной группе. Если вы согласны с ними, то поставьте «+» в графе вариантов «Да», если нет, поставьте «+» в графе вариантов «Нет».

Помните, что не существует правильных и неправильных ответов!

№ п/п	Вопросы	Варианты ответа	
		ДА	НЕТ
1.	В моей группе часто подкалывают кого-то, подшучивают над кем-то, передразнивают		
2.	В моей группе есть такие студенты, с которыми даже учитель не может справиться		
3.	Я не могу назвать свою группу дружной		
4.	В моей группе определенно есть лидеры, на которых многие хотят равняться		
5.	В моей группе есть один (или несколько) человек, с которым(и) никто не хочет общаться		
6.	В моей группе часто бывает, что кого-то обзывают, насмеются над кем-то, демонстрируют обидные жесты или предпринимают в отношении него действия с целью поиздеваться		
7.	В моей группе часто бывает, что кому-то дают обидные прозвища		
8.	В моей группе часто бывает, что кого-то обсуждают за его спиной, распускают слухи		

№ п/п	Вопросы	Варианты ответа	
		ДА	НЕТ
9.	В моей группе часто стараются выставить кого-нибудь на посмешище		
10.	Бывает, что члены моей учебной группы позорят и унижают кого-нибудь в социальных сетях		
11.	В моей группе часто берут у кого-нибудь вещи без разрешения и портят их		
12.	Бывает, что в моей группе у кого-нибудь вымогают деньги		
13.	В моей группе, определенно, есть люди, склонные проявлять агрессию		
14.	Если вся группа будет смеяться над кем-то одним, то, скорее всего, на его защиту никто не встанет		
15.	В нашей группе, определенно, есть студенты, которые считают себя лучше других		
16.	Я не могу сказать, что в моей группе царит добрая, комфортная психологическая атмосфера		
Общее количество баллов			

Обработка результатов

Максимальное количество баллов по методике – 16. Результат определяется путем суммирования ответов «да». Общее количество баллов вносится в бланк.

Обработка результатов методики проводится в соответствии со следующими критериями:

результат **более 8 баллов** говорит о неблагоприятной психологической обстановке в группе и, как следствие, потенциальных предпосылках возникновения различных видов насилия.

Приложение 2

Родительское собрание «Школьная травля, или буллинг. Как помочь детям?»



Цель: актуализировать знания родителей по проблеме буллинга в школе средствами технологии развития критического мышления.

Задачи:

1. Познакомить родителей с понятием «буллинг».

2. Дифференцировать понятия «буллинг» и «конфликт».
3. Сформировать представление об алгоритме действий при появлении признаков насилия по отношению к ребенку.

4. Дать практические рекомендации при столкновении с буллингом.

Программа родительского собрания:

1. Мини-лекция.
2. Практическая часть. Работа в малых группах (1 группа, 2 группа)
(Приложение 1).
3. Работа в мини-группах. Обсуждение памяток.
4. Представление результатов работы групп. Подведение итогов.

Ход собрания

Мини-лекция

Буллинг – это повторяющиеся акты различных видов насилия, издевательств со стороны одного лица или группы лиц в отношении индивида, который не может себя защитить; травля одного человека другим, агрессивное преследование одного ребенка другими детьми. Проявляется во всех возрастных и социальных группах. В сложных случаях может принять некоторые черты групповой преступности. Буллинг всегда преследует цель – затравить жертву, вызвать у нее страх, унижить, подчинить. Но не любая ссора является буллингом. Давайте рассмотрим, чем травля отличается от обычного конфликта.

ЧЕМ ТРАВЛЯ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ КОНФЛИКТА?	
ТРАВЛЯ	КОНФЛИКТ
В травле есть неравенство сил	В конфликте люди равны
Травля – длительный процесс	Конфликт – более локальный, разовый
У травли нет явного повода	У конфликта есть повод
Травля всегда намеренна	Конфликт случаен
Поскольку у травли нет повода, непонятно, когда она прекратится. Нет четких фаз	У конфликта есть фазы. Он может прекратиться, когда повод исчерпан
Травля часто сопряжена с унижением	Конфликт не предполагает явного унижения. Конфликт – борьба интересов

Обратите внимание на основные маркеры травли:

1. Это агрессивное и негативное поведение.
2. Оно осуществляется регулярно.

3. Оно происходит в отношениях, участники которых обладают неодинаковой властью.

4. Это поведение является умышленным.

Обычно физическое и психологическое насилие сопутствуют друг другу. Насмешки и издевательства могут продолжаться длительное время, вызывая у жертвы травмирующие переживания.

- Потенциально «жертвой» или насильником может стать любой ребенок при стечении определенных ситуационных, жизненных обстоятельств. Тем не менее, юные насильники – это преимущественно активные, уверенные в себе, склонные к доминированию, морально и физически сильные дети.

- Поскольку мы с вами живем в век информационных технологий, тема кибербуллинга может коснуться каждого ребенка, давайте подробнее рассмотрим данный вид буллинга.

Кибербуллинг

Кибербуллинг это сравнительно новая форма буллинга, который происходит в новом контексте: в интернете и/или посредством современных электронных устройств.

Кибербуллинг – это систематическое и целенаправленное негативное воздействие на пользователя в социально-сетевой среде с целью причинения психологической травмы и введения в состояние депрессии. Это намеренные оскорбления, угрозы, диффамации и сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации, как правило, в течение продолжительного периода времени.

Статистика

Вовлеченность российских подростков в различные типы сетевых групп, связанных с интернет-рисками:

58% – случаи кибертравли были урегулированы только в результате вмешательства взрослых;

13% – случаи кибертравли имели продолжение в офлайн-пространстве;

7% – подростки, вовлеченные в кибертравлю, получили тяжелую психологическую травму;

26% – родители узнают о том, что ребенок стал жертвой кибертравли, лишь в момент проявления симптомов психологической травмы.

Три главных отличия травли в интернете и в реальной жизни

– **Отсутствуют временные и географические ограничения.** Когда

человеку устраивают травлю в школе, этот процесс не продолжается круглосуточно. При этом круг издеваемых ограничивается учебным заведением. В интернете этих границ нет: окончание учебного дня не прекращает издевательства, а расстояние и отсутствие личного знакомства не мешают присоединиться к травле. Издевательства в интернете не дают жертве передышки.

– **Проще привлечь новых участников и усилить травлю.** Информация в интернете распространяется стихийно и с большой скоростью. В реальности на распространение клеветы и слухов нужно время: их должно обсуждать большинство. Кроме того, от распространения слухов многих сдерживает страх. В интернете можно мгновенно разослать сообщения и привлечь к издевательствам огромную аудиторию. Когда такой процесс запущен, его трудно остановить.

– **Сильнее чувство безнаказанности за травлю.** Для распространения необязательно открывать свою личную информацию, можно делать это с «фейковой» (ненастоящей) страницы, сохраняя анонимность. На таких условиях легче присоединиться к травле, чем в реальности.

Кибербуллинг включает широкий спектр различных форм воздействия на жертву, от непристойной шутки до психологического виртуального террора, наносящего тяжелые психологические травмы, вплоть до суицида.

АНОНИМНОСТЬ / СКОРОСТЬ / МАССОВОСТЬ

Тактика киберзапугивания

- ✓ Публикация комментариев или слухов о ком-то в интернете, которые являются вредными или неловкими.
- ✓ Угроза причинить кому-то боль или призыв убить себя.
- ✓ Публикация компрометирующей картинки или видео.
- ✓ Публикация материалов через фальшивый аккаунт.
- ✓ Троллинг на тему национальности, расы, вероисповедания.
- ✓ Создание порочащей информации о ком-либо.
- ✓ Рассылка порочащей информации, содержащей личные данные жертвы.

Откуда можно ждать опасности? Какие средства используются для кибербуллинга?

✓ **Мобильная связь.** Телефон может быть использован как для фиксации фото- и видеозаписей с целью дискредитации жертвы, так и для доставки объекту преследования текстовых и мультимедийных сообщений.

✓ **Сервисы мгновенных сообщений.** Такие популярные сервисы, как Whats.App, Viber, также могут быть использованы для отправки сообщений

жертве. Кроме того, аккаунт самой жертвы может быть взломан и использован для рассылки дискредитирующих сообщений друзьям и родственникам.

✓ **Чаты и форумы** могут быть использованы для рассылки агрессивных сообщений, а также для раскрытия анонимности владельца одного из аккаунтов – выбранной жертвы, может быть выложена конфиденциальная, личная информация.

✓ **Электронная почта** при кибербуллинге используется для отправки жертве запугивающих сообщений, в том числе содержащих фото и видео, а также писем, содержащих вирусы. Могут быть опубликованы также личные письма жертвы, не предназначенные для широкой огласки.

✓ **Веб-камеры.** Используются для видеосвязи с провоцированием жертвы, с последующей публикацией видеозаписи.

✓ **Социальные сети.** Такие сервисы как ВКонтакте, Одноклассники и др. могут применяться для размещения запугивающих и издевательских комментариев, фото и видео. Аккаунт жертвы может быть заблокирован группой людей, на него могут быть отправлены массовые жалобы. Он может быть взломан для рассылки порочащих сообщений от имени жертвы. Может быть также создан и использован аккаунт от имени жертвы для дискредитирующей деятельности.

✓ **Сервисы видеохостинга** используются для размещения издевательских или запугивающих видеороликов.

✓ **Игровые сайты и виртуальные игровые миры.** Кроме широких коммуникативных возможностей, позволяющих размещать сообщения так же, как это делается в социальных сетях, группа людей может целенаправленно вредить игровому персонажу жертвы, что также оказывает серьезное психологическое давление.

Наиболее популярные формы кибербуллинга в России:

– **исключение из общения или групп** (носит характер бойкота человека в интернете);

– **домогательства**, при которых одним человеком или группой лиц формируются угрозы и преследования;

– **аутинг** (от англ. outing – предание гласности), то есть публикация персональных данных без согласия человека (например, подробности состояния здоровья или адреса проживания);

– **киберсталкинг** – одна из самых опасных форм буллинга, когда преследование человека переходит из виртуального мира в реальный, а сбор информации в интернете используется для запугивания или домогательств;

– **поддельные профили**, которые формируются на основе открытых данных о человеке (фото- и видеоконтент и данные, которые он сам публикует).

На человека создается фейковый (поддельный) аккаунт, и от его имени рассылается ложная, негативная и компрометирующая информация;

– **троллинг** – намеренная социальная провокация или издевательства в сетевом общении.

Что можно сделать, если вы столкнулись с ситуацией кибертравли?

Как распознать буллинг. Признаки буллинга

О насилии в отношении ребенка могут свидетельствовать особенности его поведения, настроения, внешний вид, «беспричинные» пропуски занятий и снижение успеваемости. Если вы заметили за своим ребёнком серьёзные перемены не в лучшую сторону, это повод задуматься и более пристально за ним понаблюдать, а в случае подтверждения опасений о травле ребёнка незамедлительно обратиться к администрации школы, или к классному руководителю, или к психологу.

Итак, ребенок:

- по утрам часто жалуется на головные боли, расстройство в желудке или придумывает какие-либо причины, чтобы не идти в школу;
- задумчив, замкнут, ест без аппетита, беспокойно спит, плачет или кричит во сне;
- у него наблюдается пессимистическое настроение, может говорить о том, что боится ходить в школу или покончит жизнь самоубийством;
- выпрашивает или тайно крадет деньги, внятно не объясняя причину своего проступка;
- выглядит неудачником, в поведении просматриваются резкие перемены в настроении. Злость, обиду, раздражение вымещает на родителях, родственниках, более слабых объектах (младшие братья и сестры, домашние животные);
- приходит домой с мелкими ссадинами, ушибами, его вещи выглядят так, словно кто-то ими вытирал пол. Книжки, тетради, школьная сумка находятся в аварийном состоянии;
- выбирает нестандартную дорогу в школу.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. РАБОТА В МАЛЫХ ГРУППАХ

1 ГРУППА (Приложение 1)

Из предложенных карточек выберите те, которые **неверны** и приведут к

ухудшению ситуации, а не к конструктивному взаимодействию.

На вопрос ребенка: «Что мне делать, меня обижают в классе?» или «Моего одноклассника травят!», родители говорят:

«Дай сдачи»	«Не обращай внимания»	«Это же дети, подумаешь, подрались!»
«Не буду вмешиваться, сделаю только хуже, разбирайся сам»	«Не вмешивайся, а то и тебе достанется»	«Сами разбирайтесь, учись строить отношения. Будь крепче, преодолев препятствие»
«Ты сам виноват, что тебя травят, надо быть гибче, мягче, добрее, веселее»	«Ты должен быть выше этого, не замечать, пусть себе толпа глумится, мы-то знаем, что ты (выше, лучше, умнее, чище)».	«Ничего страшного, все само пройдет!»
Давай все обсудим	«Ничего страшного, не каждый человек должен быть популярен в классе»	«Похоже, тебя травят. Давай подумаем, как мы будем действовать»

2 ГРУППА

Из предложенных карточек выберите те, которые **верны** и приведут к улучшению ситуации и конструктивному взаимодействию (карточки те же, что в 1 группе).

Далее организуется обсуждение в общей группе.

Приложение 2

«Мама, они меня обзывают!» – родителю школьника лучше всего заранее быть готовым к такому повороту событий. Однако не каждый сможет дать действительно полезный совет. Что же сказать ребёнку, которого обижают в школе, и как вести себя самому?

1. «Дай сдачи»

Этот совет – лидер по популярности и одновременно по нецелесообразности, вредности и нелогичности. Во-первых, он приучает ребёнка к тому, что все проблемы можно (и нужно) решать силой. Во-вторых, проблема агрессивного поведения не исчезнет, просто теперь сменятся роли.

Так что своим советом вы дадите ребёнку не только ложное представление о том, как цивилизованно решать конфликты, но и индульгенцию на вымещение накопленной обиды и злости на других детях. Те в свою очередь получают от старших ту же рекомендацию – дать сдачи, продемонстрировать силу.

К тому же сложно дать сдачи, если тебя травят группой: загнанный в угол тремя-четырьмя одноклассниками или старшеклассниками ребёнок просто физически не может постоять за себя. Если агрессор один, но в два раза шире и на голову выше ребёнка, ответная агрессия жертвы может только подстегнуть и раззадорить его. Возможен и другой сценарий: доведённый до отчаяния

ребёнок вполне способен нанести серьёзные повреждения обидчику, например, на глазах у учителя, который всей ситуации не знает, а застал лишь кульминацию истории и сделал соответствующие выводы. Тогда вина ляжет, как ни парадоксально, на жертву.

2. «Не обращай внимания»

Совет, который встречается практически так же часто, как и предыдущий. И его тоже нельзя назвать рациональным. У ребёнка может сформироваться ошибочное мнение: мне плохо – я не должен обращать на это внимание, мои переживания не важны – я не важен, в том числе и для родителей. Нужно дать чётко понять ребёнку, что он самое важное для вас и всё, что тревожит его, волнует и вас. Вдобавок схема «не обращай внимания – сам отстанет» очень часто не срабатывает: агрессор, не сумев добиться желаемой реакции своими действиями, может начать искать другие, уже гораздо более жестокие и изощрённые методы травли.

3. «Это же дети, подумаешь – подрались»

Зачастую происходит подмена понятий, и родители принимают каждый синяк или царапину за буллинг или, наоборот, даже самые откровенные признаки списывают на детские пустяковые стычки – мол, сами разберутся. У настоящего буллинга есть три основных маркера, которые не позволят ошибиться и которые важно уметь распознать: *намеренность, повторяемость, неравенство сил*. Другими словами, если угрозы, унижения, оскорбления, порча вещей, высмеивание, шантаж, физическое насилие стали регулярны, вред был причинен нарочно, а ребёнок не может постоять за себя и глубоко переживает происходящее – это буллинг. Даже если нет пресловутых синяков (*эмоциональный, психологический террор незаметен, но от этого не менее опасен*).

Однако может оказаться, что драка или ссора – просто единичный мимолётный конфликт интересов, который дети уладили самостоятельно. Вполне вероятно, что уже завтра вчерашнего противника ваш ребёнок пригласит в гости. Поэтому важно помнить простое правило: наблюдайте за поведением ребёнка и постарайтесь получить от него максимум информации, заметив неладное.

4. «Не буду вмешиваться – сделаю только хуже»

Нет. Сделать хуже можно как раз отсутствием какой-либо реакции на проблемы ребёнка. В первую очередь необходимо дать ему понять очень важную вещь: что бы ни случилось, вы всегда поддержите. Это очевидно для вас, но может быть открытием для ребёнка. Фразы, без которых не обойтись: «Спасибо, что рассказал мне», «Ты ни в чём не виноват», «Мы со всем справимся». Ребёнок должен понять, что взрослый знает о ситуации, что он

взял часть ответственности на себя, что теперь будет легче. Однако полностью брать контроль в свои руки не стоит. Лучше не предпринимать ничего без ведома ребёнка и каждый шаг обсуждать и согласовывать по мере возможности с ним.

Если у вас есть все основания опасаться, что здоровью ребёнка может что-то угрожать, например, на протяжении нескольких недель вы замечаете следы побоев или ребёнок часто плачет из-за поведения своих сверстников, полезно собрать доказательства травли: выписки из травмпункта, диктофонные записи реальных угроз и оскорблений, SMS, распечатки звонков, сообщения и посты в социальных сетях, свидетельства одноклассников, друзей. С их помощью обезопасить вашего ребёнка будет проще. Есть шанс, что обидчик или его родители наконец осознают: у любого действия есть последствия. Также собранные доказательства можно представить администрации школы, для педагогов это будет сигналом. Помимо этого, можно сформировать так называемую буферную зону: приглашайте одноклассников ребёнка в гости, чтобы посмотреть, как он общается с другими детьми

5. «Не вмешивайся, а то и тебе достанется»

Молчание, конечно, золото, но не в борьбе с буллингом. Говорить, говорить и ещё раз говорить о проблеме, а не замалчивать её. На всех доступных уровнях. Говорить с детьми должны родители и учителя – о взаимовыручке и поддержке, честности и справедливости. Очень часто травля становится возможной ещё и потому, что за жертву некому заступиться – все боятся. «Не лезь, а то ещё сам получишь», – такие советы, конечно, могут уберечь ребёнка от определённых боевых травм, однако велика вероятность воспитать равнодушного эгоиста и молчаливого свидетеля. Необязательно внушать ему мысль о том, что надо в любой ситуации кидаться на амбразуру. Иногда достаточно просто привлечь внимание кого-то из взрослых, позвать учителя, сообщить охраннику или кому-то ещё из школьных работников о том, что кого-то обижают.

Обсуждение проблемы – это первый шаг к её решению. Говорить нужно и с самими родителями, и с педагогами.

6. «Ты сам виноват, что тебя травят, надо быть (гибче, мягче, добрее, веселее)»

Объяснений, почему возникает травля – воз и маленькая тележка. Здесь и потребность возраста, и давление закрытой системы (школа, тюрьма, армия), и групповая иерархия (альфы-омеги), и личные особенности детей (например, пережитый опыт насилия, приведший к виктимности или агрессивности). Все это очень важно и интересно, и, безусловно, стоит изучать и понимать. Но... Если из всего этого делается вывод: «Так что же вы хотите, вот ведь сколько

причин, потому и травят», это и есть оправдывать, объясняя. *Травля в конкретном классе, от которой страдают прямо сейчас конкретные дети не вопрос научных изысканий, это вопрос морали и прав человека.* С этой точки зрения неважно, кто какая буква. Будь ты хоть трижды альфа, будь он хоть сто раз странный и «не такой», травить не смей!

Если у взрослого такого твердого убеждения нет, и он в упоении от собственной проницательности «анализирует причины» вместо того, чтобы дать определенную оценку и выдвинуть требования, остановить травлю он не сможет.

Надо ставить цели скромнее: нет задачи изменить причины, есть задача изменить ПОВЕДЕНИЕ конкретной группы детей.

7. «Ничего, само пройдет»

Само не проходит. У детей до подросткового возраста – точно. Позже – есть небольшой шанс. Если в группе найдутся достаточно авторитетные дети (не обязательно лидеры), которые вдруг увидят эту ситуацию иначе и решатся заявить о своем видении – это может сильно уменьшить травлю. Но до 12 лет с собственной моралью у детей слабовато (еще и мозг не созрел). *И задавать им моральные ориентиры обязаны взрослые.* Дети в этом возрасте очень готовы их услышать и принять. И наоборот, в подростковой группе взрослый может и не справиться, если там уже сложилась, так сказать, «антимораль». По крайней мере, ему будет гораздо труднее.

8. «Ничего страшного, не каждый человек должен быть популярен в классе»

В данном случае путают травлю и непопулярность. Никто никому не обязан, чтобы его все любили. Не могу быть все одинаково популярны. *Суть травли – не в том, что кто-то кого-то не любит. Суть травли – НАСИЛИЕ.* Это групповое насилие, эмоциональное и/или физическое. И именно за это отвечает взрослый, которому доверена группа детей. За их защищенность от насилия. Многим детям и не нужна особая популярность в классе, они вполне без нее проживут. Они могут быть от природы интровертны, застенчивы или просто душой принадлежать не к этой, случайно собранной по административному признаку, а совсем к другой группе. Они хотят одного – безопасности. И имеют на нее полное право. Взрослые, сводящие все к непопулярности, часто искренне стараются исправить дело. Они обращают внимание группы на достоинства жертвы, пытаются повысить ее рейтинг особыми поручениями и т.д. И это все действительно, при одном условии: травля как насилие УЖЕ прекращена. Тогда да, можно грамоты на стенку вешать. Если нет – все и любые достоинства жертвы в глазах группы, захваченной азартом травли, будут мгновенно превращены в недостатки.

3. Мини-лекция

Если травят не вашего ребенка – не думайте, что лично у вас нет повода для беспокойства. В ситуации травли всегда есть несколько действующих лиц, и беспокоиться нужно обо всех:

«**Агрессор**» – человек, который преследует и запугивает жертву.

Типы агрессоров:

- «**Нигилист**» – чаще мальчик, чем девочка. Это логик по типу мышления. Патологическая безэмоциональность – его отличительная черта. Слышит только себя и считается только с собственным мнением. Придумывает для других язвительные и унижительные прозвища.

- «**Компенсатор**» – недостаток знаний и способностей к учению восполняет проявлением власти, ложью, грубостью. Любит измываться над слабыми и беззащитными. Нанесенные ему обиды помнит долго, всегда пытается взять реванш. Единственная возможность борьбы с таким буллером – завоевать поддержку коллектива. Как только он понимает, что жертву поддерживают другие, накал его агрессии снижается.

- «**Комбинатор**» – жестокий подросток с развитым интеллектом. Ему нравится манипулировать другими, цинично сталкивая одноклассников между собой, оставаясь при этом в стороне. Искреннее общение с таким буллером в любой момент может обернуться внезапным и очень болезненным ударом.

Чувства агрессоров:

- злорадство, злость, агрессия, ощущение власти, удовлетворение, азарт («Будет мне за это что-то или нет?»), адреналин, чувство превосходства;

- при этом есть чувство неполноценности, которое он скрывает. Это может быть самозащита: он сам может чем-то отличаться и, чтобы его не травили, наносит упреждающий удар.

«**Жертва**» – человек, который подвергается агрессии.

Жертвой травли может стать любой ребенок, но обычно это те дети, кто слабее или чем-то отличаются от других:

- дети с отличающейся внешностью, всем, что выделяет ребенка из общей массы: избыточный вес, рост, очки и т.д.

- дети с ограниченными возможностями здоровья.

- дети с особенностями поведения, в том числе связанными с особенностями развития, синдромом дефицита внимания и гиперактивности, расстройством аутистического спектра, т.д.

- «домашние» дети, не имеющие опыта жизни в детском коллективе, не посещавшие детский сад, испытывающие страх перед посещением школы;

- дети, имеющие заболевания, которые вызывают насмешки и издевательства со стороны сверстников:

- эпилепсия, тики и гиперкинезы, энурез, энкопрез,
- косноязычие (дислалия), безграмотное письмо (дисграфия), заикание и т.д.
- дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, дети из семей мигрантов, беженцев;
- низкий интеллект и трудности в обучении.

Низкие способности ведут за собой и более низкую обучаемость ребенка, что приводит к низкой самооценке. Низкая самооценка, в одном случае, может способствовать формированию роли «жертвы», а в другом – насильственному поведению как варианту компенсации.

Причина буллинга – не в особенностях ребенка, на которого нападают, и не в агрессивности одного или нескольких детей, а в характере отношений между детьми в коллективе. Обычно, если ребенок, которого травят, просто уходит из класса или школы на его месте скоро оказывается следующая жертва.

Чувства жертвы:

- отчаяние, страх, незащитность, стыд, вина, некоторая агрессия, сознание своей неполноценности, одиночество, отрешенность.

Действия жертвы:

- замалчивание ситуации травли из-за недоверия к тому, что родители могут чем-то помочь,
- уступки, приспособление, желание уйти от реальности различными путями; возможно, поиск другого социума, слезы, нервные реакции, истерики, постоянная готовность к нападениям других,
- желание мести.

Цель, желания жертвы:

- мечтает прекратить травлю, поменяться ролями, добиться справедливости, отомстить, но ничего для того не делают. Жестокость рождает жестокость.

«Защитник» – человек, находящийся на стороне жертвы и пытающийся оградить её от агрессии.

«Сторонники» – люди, находящиеся на стороне агрессора, непосредственно не участвующие в издевательствах, но и не препятствующие им.

«Наблюдатель» или **«Свидетель»** – человек, знающий о деталях агрессивного взаимодействия, издевательствах, но соблюдающий нейтралитет.

Группа свидетелей делится на два типа:

1. У свидетелей первого типа сформированы личностные ценности. Их чувства: вина за происходящее, страх, понимание того, что это неправильно, радость оттого, что не с ними это происходит.

2. Второй тип: злорадство и удовлетворение («Кому-то плохо, но это делаю не я»), слабость, незащищенность.

Действия свидетелей первого типа: жалеют жертву, проявляют слабый протест, пытаются защищать жертву.

Вторые: наблюдают, им интересно, поддерживают агрессоров, немного им помогают. Обе группы действуют достаточно пассивно.

Последствия школьного насилия

Исследования показывают, что ни для кого из тех, кто сталкивается с ситуациями травли, это не проходит бесследно.

- Дети, которых систематически обижают, преследуют, игнорируют, испытывают много сложностей с физическим и психическим здоровьем, благополучием и учебной успеваемостью. Совершают попытки суицида. С суицидальными мыслями и намерениями более тесно связана косвенная травля.

- Дети, которые исполняют роль преследователей, часто усваивают агрессивный и неуважительный способ поведения с другими людьми, пренебрегают правилами. В результате у них часто отмечаются различные формы антисоциального, криминального и девиантного поведения, включая драки, воровство, вандализм, хранение оружия, прогулы школы, низкие учебные достижения; они чаще употребляют алкоголь и курят.

- Дети, которые являются свидетелями травли, ощущают небезопасность среды: они испытывают страх, беспомощность, стыд за свое бездействие и одновременно чувствуют желание присоединиться к гонениям.

РАБОТА В МИНИ-ГРУППАХ

Обсудить памятки:

1 Группа 1: памятку «Как вести себя родителю, чтобы помочь ребенку, которого травят» (*Приложение 2*).

2 Группа 2: памятки и рекомендации – как помочь агрессору (*Приложение 3*).

3 Группа 3: памятка – как нужно вести себя родителям, чтобы прекратить кибербуллинг (*Приложение 4*).

Представление результатов работы групп

Обсуждение

Приложение 1

Если ваш ребёнок оказался жертвой буллинга, вам как родителю необходимо:

- Не оставлять его один на один с этой ситуацией. Выслушать ребенка и разобраться, в чем суть конфликта, как давно он длится, существует ли опасность для ребенка. Разговаривайте со своими детьми.
- Если выясняется, что другие дети его бьют, обзывают, портят вещи, смеются над ним, унижают, реагируйте сразу.
- Помните о том, что ребенок, которого травят, не может завоевать симпатии одноклассников, если будет добиваться успехов в чем-то или совершать хорошие поступки. Он будет получать пятерки, его назовут «ботаником», будет помогать кому-то, назовут «слабаком» и так бесконечно. Его успехи будут провоцировать группу на еще большие нападки.

Сохраняйте спокойствие. Ребенку важно знать, что вы справитесь с любой ситуацией. Разговаривайте с родителями буллеров. Но не вступайте с ними в конфликт. Вам нужно совместными усилиями помочь детям.

Приложение 2

Мой ребенок травит одноклассника. Почему это происходит и что теперь делать?

Агрессору нужна помощь родителей и их любовь.

Родителям неприятно слышать, что их ребенок агрессивен со сверстниками и участвует в травле. Никто не хочет верить в это. Как себя вести, если ваш сын или дочь травят одноклассника.

Итак, что вы сделаете, когда кто-то расскажет вам, или вы сами увидите, что ваш ребенок издевается над другими детьми? Вот несколько советов.

Не выходите из себя, но и не делайте вид, что все нормально.

«Главное – не паниковать. Не менее важно не решать автоматически, что все неправда, – говорит Элизабет Энгландер, директор Массачусетского центра по снижению агрессии. – Иногда вполне добрые и дружелюбные дети как бы примеряют на себя роль буллера, потому что такое поведение для них – один из способов обрести популярность».

Ребенок, которому трудно поладить с одноклассниками, может опробовать стратегию буллинга, чтобы получить внимание или восхищение других детей, объясняет Энгландер.

Примите тот факт, что ваш ребенок, возможно, делает вещи, которые не соответствуют ценностям вашей семьи. Его поведение может быть очень плохим. Но у вас есть все возможности прекратить его и сделать так, чтобы это больше не повторилось.

Убедитесь, что это действительно травля

Повышенная осведомленность о проблеме буллинга – это прекрасно, но эксперты считают, что не все понимают верно, что такое травля. Важно различать конфликт (несогласие, при котором обе стороны могут действовать агрессивно, но имеют равные права) и травлю (действие принудительное, агрессивное, умышленное и повторяющееся, где есть обидчик и жертва).

Избегайте ярлыка «буллер»

«При обсуждении темы буллинга важно, какой язык мы используем, поскольку он влияет на восприятие школьников, вовлеченных в ситуацию, – говорит Бейли Хьюстон, координатор Национального центра профилактики буллинга PACER. – Вместо того чтобы называть ребенка «буллером», лучше использовать такие термины: «ребенок, который занимается буллингом» или «ребенок с поведением буллера». Тогда в первую очередь мы признаем, что буллер – ребенок, а во-вторых, сделаем акцент на его поведении».

Поговорите с ребенком о причинах

Когда вы узнали, что ваш ребенок совершил что-то плохое (не важно, была ли это травля), ваша ответственность как родителя – немедленно поговорить с ним о том, что произошло. Разговор должен быть открытым и непредвзятым. Также это шанс ясно обозначить, что такое травля, и однозначно выразить отрицательное отношение семьи к буллингу.

Подчеркните, что важно действие, а не намерение

Вполне возможно, что ваш ребенок будет искренне удивлен, когда его начнут ругать за травлю. «О, ну это же была просто шутка», – скажет он. Или: «Да он смеялся, когда я это делал».

В этот момент нужно дать понять, что есть разница между шуткой (когда всем весело) и насмешкой (когда один человек чувствует себя обиженным или униженным). Объясните, что даже если жертва травли смеялась в тот момент, возможно, она делала это, чтобы сохранить лицо перед сверстниками, но в глубине души ей было очень больно.

Возможно, ваш ребенок, не хотел быть жестоким, но это не важно. Ваша обязанность прояснить, в чем отличие между намерением и действием.

Чтобы изменить поведение ребенка нужно время. Будьте готовы к неудачам и терпеливы, пока ваш ребенок учится справляться со своими чувствами и конфликтами. Самое главное – оказывать ему поддержку и показывать вашу любовь.

Кибербуллинг. Как помочь ребёнку?

- Для начала надо убедиться, что у вас (вашего ребёнка) надёжный пароль в соцсетях, нужно отрегулировать настройки приватности.
- Если стал известен факт кибербуллинга вашего ребёнка, не вариант забирать у него телефон или перекрывать доступ в интернет, т.к. тем самым вы как бы его наказываете, а он и так страдает.
- Дайте ребёнку понять, что готовы помочь и не будете его ругать или осуждать.
- Разберитесь в ситуации вместе с ребёнком. Важно найти ответы на вопросы: когда возник конфликт? Что стало причиной? Кто принимает участие в травле? Существует ли угроза жизни и здоровью ребёнка?
- Соберите доказательства травли (скриншоты, электронные письма, фотографии и т.д.).
- Научите правильно реагировать на агрессора. Лучший способ остановить травлю – игнорировать обидчиков. Помогите ребёнку заблокировать агрессоров или добавить их в «чёрный список». Иногда стоит временно удалить аккаунт ребёнка в тех ресурсах, где происходит травля.
- Обратитесь за помощью.
- Если травля происходит в открытом сообществе или группе, обратитесь к администраторам ресурса с просьбой заблокировать обидчиков, прикрепите скриншоты с доказательствами кибербуллинга.
- Если в травле участвуют ученики школы, расскажите о ситуации классному руководителю, либо психологу, либо администрации школы.
- Если существует угроза жизни и здоровью ребёнка, обратитесь в правоохранительные органы, приложив к заявлению все собранные доказательства.

Исследования показывают, что пик вовлечения в киберагрессию приходится на пятые-шестые классы.

Обучайте детей следовать правилам цифровой грамотности

- Не переходить по сомнительным ссылкам, не общаться с незнакомцами, ставить сложные уникальные пароли для каждого аккаунта в соцсети (12 символов, с цифрами, большими и маленькими буквами) и периодически меняйте их. Не скачивать подозрительные файлы.
- Для детей есть специальные серии мультиков «Фиксики» и «Приключения Робота Каспера». Тем, кто постарше, можно послушать

ежегодные курсы федерального проекта «Урок цифры».

Закона о кибербуллинге, который предусматривал бы ответственность за плохое поведение в интернете, в России пока нет. Отдельные кейсы могут рассматриваться в рамках статей о клевете (статья 129 УК РФ), оскорблениях (статья 130 УК РФ), неприкосновенности частной жизни (статья 137 УК РФ), угрозах (статья 119 УК РФ) и доведении до самоубийства (статья 110 УК РФ).

Общие рекомендации для родителей

- Старайтесь избегать скандалов и публичных ссор при ребенке, так это может сформировать у него модель конфликтного поведения, которое он будет переносить на окружающий социум.
- Следите за тем, как ваш ребенок питается до школы и в школе. Большинство детей приходят в школу с пустым желудком, что также провоцирует агрессивное поведение.
- Не будьте равнодушными к проблемам ребенка, старайтесь посещать школу не только в то время, когда проводится родительское собрание, но и в течение четверти.
- Избегайте практики физического наказания, в частности, после посещения родительского собрания многие родители возвращаются домой с одной целью, как можно сильнее наказать ребенка и тем самым отомстить за пережитый позор. После подобной тактики воспитания конфликты между родителем и ребенком становятся традиционной формой общения, дети перестают доверять не только родителям, но и взрослым вообще, боятся рассказывать о своих проблемах и трудностях, лгут и выкручиваются, становятся замкнутыми, убегают из дома, ищут поддержки на стороне.

Научите вашего ребёнка поступать следующим образом во избежание попадания в группу риска по школьному буллингу:

- вести себя скромно: без хвастовства своими успехами, родителями и друзьями, вещами;
- вести себя достойно, без подлизываний к учителям, сверстникам;
- найти себе хотя бы одного друга среди одноклассников;
- приглашать одноклассников в гости;
- научиться уважать мнение своих одноклассников;
- не пытаться всегда побеждать в своих спорах со сверстниками;
- научиться проигрывать и уступать, если Ваш ребёнок на самом деле не прав.
- помогите ребёнку стать членом классного коллектива, а не просто ходить учиться.