

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
НАО НАЦИОНАЛЬНЫЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
БЛАГОПОЛУЧИЯ ДЕТЕЙ
«ӨРКЕН»



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ПОДРОСТКОВ, ВОВЛЕЧЁННЫХ В БУЛЛИНГ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ КЛАССНЫХ
РУКОВОДИТЕЛЕЙ, СОЦИАЛЬНЫХ ПЕДАГОГОВ,
ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ



АЛМАТЫ 2026

Рекомендовано Научно–методическим советом НАО «Национальный научно-практический институт благополучия детей «ӨРКЕН» (протокол №6 от 4 июня 2026 года)

Методическое пособие для классных руководителей, социальных педагогов, педагогов-психологов «Психологическая поддержка подростков, вовлечённых в буллинг». – Алматы: Национальный научно-практический институт благополучия детей «Өркен», 2026. – 85 с.

Рецензенты:

1. Доцент кафедры общей и прикладной психологии, к.психол.н., доцент – Касен Г.А.
2. Доцент кафедры общей и прикладной психологии, к.пед.н., доцент – Садвакасова З.М.
3. Старший преподаватель кафедры педагогики и образовательного менеджмента, к.пед.н., практикующий психолог – Рысбекова Ж.К.

Настоящее методическое пособие предназначено для классных руководителей, социальных педагогов, педагогов-психологов организаций образования и направлены на формирование системного понимания психологической поддержки при буллинге. В пособии раскрываются ключевые принципы сопровождения, взаимодействие с родителями, межведомственная связь, профилактика эмоционального выгорания специалистов. Особое внимание уделено содержанию психологического сопровождения детей, вовлеченных в буллинг, алгоритму проведения работ с жертвой, буллером и классным коллективом и предупреждению типичных ошибок. Материалы пособия ориентированы на оказание адресной, последовательной и профессионально выверенной помощи в ситуациях буллинга в образовательной среде.

©НАО «Өркен», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
	8
I. ТЕОРЕТИКО-КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ПРИ БУЛЛИНГЕ	
1.1 Буллинг как социально-психологическое явление подростковой среды	8
1.2 Принципы психологической поддержки подростков, вовлечённых в буллинг	12
II. СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ДЕТЕЙ, ВОВЛЕЧЕННЫХ В БУЛЛИНГ	18
2.1 Психологическая поддержка подростка, пострадавшего от буллинга	18
2.2 Психологическая работа с подростком, проявляющим агрессивное поведение	36
2.3 Работа с подростками-наблюдателями и классным коллективом	49
2.4 Взаимодействие с родителями (законными представителями)	54
2.5 Междисциплинарное и межведомственное сопровождение	65
2.6 Профилактика эмоционального выгорания специалистов	70
2.7 Типичные ошибки в психологической поддержке подростков	76
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	81
ПРИЛОЖЕНИЯ	83

ВВЕДЕНИЕ

Как известно, буллинг характеризуется неравенством сил между агрессором и жертвой, целенаправленным причинением психологического или физического вреда, а также негативным влиянием на всех участников ситуации, включая свидетелей. Практически все психологи солидарны в том, что последствия травли могут приводить к снижению самооценки, повышенной тревожности, депрессивным состояниям и трудностям социальной адаптации подростков. В связи с этим особую значимость приобретает организация своевременной психологической поддержки подростков, направленной на профилактику буллинга и помощь его участникам.

Классному руководителю, социальному педагогу и педагогу-психологу нужно понимать, что некоторые подростки чаще подвергаются травле из-за особенностей, которые выделяют их среди других или делают уязвимыми. Особенно уязвимы обучающиеся среднего звена. Именно в этом возрасте формируется социальная иерархия, и многие подростки становятся объектом нападков из-за внешности, успеваемости или социальных навыков. Исследования показывают, что мальчики чаще участвуют в травле - как в качестве агрессоров, так и в качестве жертв, особенно когда речь идет о физическом насилии. С другой стороны, девочки чаще участвуют в косвенных формах травли, таких как поддразнивания или распространение слухов о своих сверстниках. Однако нужно определиться на старте и принять за неопровержимый факт – жертвами травли может стать кто угодно, независимо от индивидуальности. Каждый в определенных обстоятельствах может стать жертвой травли.

Количество жертв травли может варьироваться в зависимости от региона и расположения школы. Обычно в буллинге участвуют три

стороны: агрессор (буллинг), жертва, свидетели. Каждая роль влияет на то, как подростки мыслят и чувствуют, и понимание этой динамики помогает им выработать более здоровые способы реагирования.

Связь между буллингом и ухудшением психологического здоровья является двусторонней. У жертв буллинга значительно чаще возникают психосоматические и психосоциальные проблемы по сравнению с детьми, которые не подвергались травле. Все это актуализирует разработку предотвращения травли и психолого-педагогического сопровождения смягчения негативных последствий травли.

В целом, нужно понимать, что травля это проблема всего коллектива, который допускает насилие и агрессию, в котором уже закрепились ценности, позволяющие оскорблять, унижать и травить человека. И здесь только наказанием агрессора проблема не решится. Даже перемещение жертвы или агрессора в другую школу или коллектив не решит проблему. Потому что в самом коллективе все еще отсутствуют ценности решения конфликтов и уважения к личности. В результате рано или поздно возникнут новые агрессоры и новые жертвы.

В этой связи, роль классного руководителя, социального педагога и педагога-психолога в системе профилактики буллинга огромна. Классные руководители, социальные педагоги и педагоги-психологи должны знать о трех уровнях реакции на травлю ученика: 1) нормативный – это разъяснение ученикам законодательства и иных актов, относящихся к сфере предупреждения буллинга и социализации школьников; 2) ассертивный, предполагающий организацию разрешения детьми сложностей и развития у них уверенности и решительности; 3) управляемого взаимодействия, предполагающего

организацию дистанции между преследователем и преследуемым и советы детям по взаимному игнорированию.

Психологическая поддержка может помочь подростку справиться с эмоциональными и физическими последствиями травли, а также выявить причину, по которой он сам может травить других. Практика показывает, что безразличие к конфликтам между подростками приводит к опасным последствиям. В этой связи, роль классных руководителей заключается в создании безопасного и благоприятного для детей психологического климата. В школе должна быть создана атмосфера доверия между учителями и учениками, а также педагог должен организовывать и проводить мероприятия по улучшению межличностных отношений между обучающимися класса и школы.

Психологическая поддержка жертв травли, работа с буллером и свидетелями при уточнении хода и угроз буллинга проводится педагогом-психологом школы.

Цель методического пособия: оказание методической поддержки специалистам в области образования в реализации программ профилактики буллинга и формирование практических навыков классных руководителей, социальных педагогов и педагогов-психологов для оказания психологической поддержки подросткам, подвергающимся нападениям, включая создание безопасной и благоприятной образовательной среды, способствующей предотвращению жестокого обращения, развитию психического благополучия и эффективному обучению взаимодействию участников образовательного процесса.

Задачи методического пособия:

раскрыть психологическую и педагогическую сущность буллинга как социально-психологического явления, его причины, формы проявления и результаты для подростков;

охарактеризовать возрастные, психологические и поведенческие характеристики подростков, вовлеченных в насилие, включая агрессоров, жертв и свидетелей для улучшения понимания классными руководителями, социальными педагогами и педагогами-психологами механизмов раннего выявления травли в образовательной среде, и продемонстрировать методы психологической поддержки обучаемых в ситуациях травли;

разработать рекомендации по проведению профилактических мероприятий и описать типы конструктивного взаимодействия между классным руководителем, педагогом-психологом, социальным педагогом, семьей и администрацией школы в сопровождении подростков, подвергшихся жестокому обращению;

способствовать развитию у педагогов навыков некритического общения, медиации, психологической поддержки и созданию культуры уважительных отношений между обучающимися, предложить полезные инструменты консультирования, корректирующих действий, а также для развития и восстановления позитивного психологического климата в ученическом коллективе;

способствовать формированию в организации образования среды, обеспечивающей профилактику, выявление и урегулирование случаев буллинга на основе принципов безопасности, доверия, взаимного уважения и поддержки благополучия обучающихся.

Целевая аудитория пособия: классные руководители, социальные педагоги, педагоги-психологи организаций среднего образования.

I. ТЕОРЕТИКО-КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ПРИ БУЛЛИНГЕ

1.1. Буллинг как социально-психологическое явление подростковой среды

Преодоление деструктивных проявлений в подростковой среде требует внедрения четких, пошаговых практических форм взаимодействия школы и семьи. В контексте образовательной системы Республики Казахстан эта деятельность опирается на строгую нормативно-правовую базу. В частности, ключевым ориентиром выступает Приказ Министра просвещения Республики Казахстан № 506 от 21 декабря 2022 года, утвердивший «Правила профилактики травли (буллинга) ребенка». Настоящий документ юридически и методологически закрепляет подходы к предупреждению, своевременному выявлению и комплексному сопровождению прецедентов агрессии в организациях образования.

Согласно данным Правилам, под травлей (буллингом) понимаются систематические – происходящие два и более раз – действия унижительного характера, преследование или запугивание пострадавшего. Эти деструктивные акты могут быть направлены на принуждение к совершению определенных действий или, напротив, к отказу от них. Законодательство Казахстана особо выделяет и учитывает реалии цифровой эпохи: к буллингу приравниваются те же деяния, если они совершены публично, с привлечением средств массовой медиа, сетей телекоммуникаций или специализированных онлайн-платформ, что классифицируется как кибербуллинг. Для того чтобы данные нормативные требования трансформировались в реальные инструменты защиты ребенка, педагогам и психологам необходимо

перевести их на язык практических действий в рамках работы с родителями, используя интерактивные встречи, дискуссионные площадки и аналитические сессии.

Почему проблема буллинга сегодня особенно актуальна?

Современная школа – это не только пространство обучения, но и сложная система социальных отношений. Именно в подростковой среде особенно ярко проявляется потребность быть принятым группой, занять определенное место среди сверстников и получить признание окружающих. В этих условиях любое отличие может стать поводом для исключения из коллектива.

Буллинг представляет собой не просто ссору или конфликт между подростками. Это систематическое психологическое, физическое или социальное давление, при котором один человек или группа намеренно причиняют вред другому, используя свое преимущество – физическое, эмоциональное или статусное.

Долгое время буллинг рассматривался исключительно как взаимодействие между агрессором и жертвой. Однако современные исследования показывают, что травля формируется внутри группы и поддерживается коллективной динамикой. В ситуации буллинга практически всегда присутствуют наблюдатели. Именно реакция окружающих определяет, будет ли агрессия продолжаться дальше.

Некоторые подростки смеются вместе с агрессором; молчат из страха; делают вид, что ничего не происходит; поддерживают жертву. Даже пассивное безразличие может усиливать чувство безнаказанности у агрессора.

Ключевую роль в психологической поддержке играет атмосфера в коллективе и реакция взрослых. Если педагог игнорирует насмешки или считает происходящее «обычными подростковыми шутками», у

обучающихся постепенно формируется представление о допустимости насилия.



ГЛАВНЫЙ ПРИЗНАК БУЛЛИНГА — ПОВТОРЯЕМОСТЬ И НЕРАВЕНСТВО СИЛ.

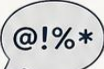
Буллинг может проявляться **открыто** или **скрыто**.

Иногда травля заметна сразу: насмешки, угрозы, унижения.

Однако во многих случаях **психологическое насилие** остаётся незаметным для взрослых.



ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ БУЛЛИНГА

Форма буллинга	Проявления	Возможные последствия
Физический 	толчки, удары, порча вещей 	страх, тревожность, избегание школы 
Вербальный 	оскорбления, насмешки, угрозы 	снижение самооценки 
Социальный 	игнорирование, изоляция 	чувство одиночества 
Кибербуллинг 	травля в интернете 	эмоциональное истощение 



УЧАСТНИКИ СИТУАЦИИ БУЛЛИНГА

АГРЕССОР  инициирует травлю, стремится подчинить и унижить другого	ЖЕРТВА  испытывает страх, стресс, чувствует себя уязвимой и беспомощной	НАБЛЮДАТЕЛИ  видят происходящее, но не вмешиваются (могут поддерживать агрессора или оставаться в стороне)	ЗАЩИТНИКИ  поддерживают жертву, вступаются, помогают остановить травлю	ВЗРОСЛЫЕ  педагоги, родители, школьный психолог — замечают, помогают и защищают
--	---	--	---	---



Буллинг — это не норма. Каждый может помочь создать безопасную и доброжелательную среду!



! **Исследования показывают:**
в классах с высоким уровнем психологической безопасности
уровень буллинга значительно ниже.

Школьная среда становится безопасной только тогда, когда: существуют понятные правила взаимодействия; агрессия получает своевременную реакцию; поддерживается культура уважения; подростки чувствуют эмоциональную защищенность.

В педагогической практике буллинг часто путают с обычным конфликтом. Из-за этого взрослые могут выбирать неэффективные способы вмешательства. Например: предлагают подросткам «помириться»; требуют «не обращать внимания»; рассматривают травлю как обычную ссору.

Однако буллинг имеет принципиально другую психологическую природу. Важно помнить, что если конфликт — естественная часть общения, то буллинг — форма психологического насилия.

Сравнительная таблица

Конфликт	Буллинг
стороны относительно равны	существует неравенство сил
возможен диалог	жертва не может защититься
возникает ситуативно	носит систематический характер
участники могут договориться	цель — унижение и подчинение

АГРЕССИЯ ИЛИ БУЛЛИНГ: КАК ОТЛИЧИТЬ?

АГРЕССИЯ	БУЛЛИНГ
 ЭПИЗОДИЧЕСКИЙ ХАРАКТЕР Проявляется как разовое событие, а не повторяющийся процесс.	 СИСТЕМАТИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС Действия регулярно повторяются и закрепляются внутри группы.
 ССОРЫ И ЕДИНИЧНЫЕ ДРАКИ Конфликт, который начинается и заканчивается в моменте.	 СТАТУС И ВЛАСТЬ Всегда направлен на конкретную жертву для утверждения доминирования.
 ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ВСПЫШКА Кратковременная реакция, не связанная с длительным преследованием.	 ПРЕДНАМЕРЕННОСТЬ И ДЛИТЕЛЬНОСТЬ Имеет цель причинить психологический или физический вред и длится во времени.
 СИТУАТИВНЫЙ ХАРАКТЕР Возникает под влиянием конкретной ситуации и не имеет цели систематического вреда.	 РОЛЬ АУДИТОРИИ Требуется присутствие группы и поддерживается окружающими.
 ВАЖНО ПОМНИТЬ: Буллинг — это не простая ссора. Это повторяющееся насилие и унижение, которое требует внимания и вмешательства.	

1.2 Принципы психологической поддержки подростков, вовлеченных в буллинг

Психологическая поддержка подростков, столкнувшихся с буллингом, должна быть системной, безопасной и ориентированной на защиту достоинства ребенка. В ситуации травли помощь требуется не только пострадавшему подростку, но и другим участникам конфликта: подростку-агрессору, свидетелям, педагогам и семье.

1. Принцип безопасности и недопущения повторной травматизации

Главная задача специалиста — обеспечить подростку психологическую и эмоциональную безопасность. При работе с ситуацией буллинга важно не допускать повторной травматизации. Это означает, что специалисты и педагоги должны избегать:

- обвинений и давления;
- фраз типа «сам виноват», «не обращай внимания», «это просто шутка»;
- публичного обсуждения ситуации;
- принуждения подростка подробно пересказывать травмирующие события;
- выяснения отношений между участниками конфликта в присутствии класса или других детей.

2. Принцип конфиденциальности и профессиональной этики

Подросток должен быть уверен, что информация о его переживаниях не станет предметом обсуждения среди сверстников или посторонних взрослых. В ходе сопровождения психолог, социальный педагог или классный руководитель обязаны бережно относиться к личной информации подростка и обсуждать ситуацию только с теми взрослыми, которые непосредственно участвуют в обеспечении его безопасности.

3. Принцип уважения субъективного опыта подростка и недирективного подхода

Специалисту важно:

- не обесценивать переживания подростка;
- не сравнивать его ситуацию с опытом других детей;
- не требовать «быть сильнее» или «научиться терпеть».

4. Принцип междисциплинарного взаимодействия

Буллинг невозможно эффективно преодолеть усилиями только одного специалиста. Поддержка подростков требует согласованной работы всех взрослых, участвующих в образовательном процессе.

В сопровождении могут участвовать:

- школьный психолог;
- социальный педагог;
- классный руководитель;
- администрация школы;
- родители;
- при необходимости – медицинские специалисты, комиссия по делам несовершеннолетних (КДН) и социальные службы.

5. Принцип восстановительного подхода

Возможными формами восстановительной работы могут быть:

- медиативные встречи;
- программы примирения;
- восстановительные беседы;
- групповые обсуждения с участием специалистов.

Однако подобные практики допустимы только при соблюдении двух условий:

1. подросток чувствует себя в безопасности;
2. отсутствует риск повторного насилия или давления.

Таким образом, психологическая поддержка подростков, вовлеченных в буллинг, должна строиться на принципах безопасности, уважения, конфиденциальности и сотрудничества. Для специалистов школы важно помнить, что своевременная и профессиональная помощь способна не только остановить травлю, но и предотвратить тяжелые психологические последствия для всех участников ситуации.

Эффективная профилактика буллинга возможна только при создании в школе атмосферы доверия, уважения и эмоциональной безопасности, где каждый ребенок знает, что взрослые готовы его услышать и защитить.

Алгоритм действий организации образования по профилактике, выявлению и реагированию на факты буллинга разработан на основе следующих приказов:

Совместный приказ и.о. Министра просвещения Республики Казахстан от 25 мая 2026 года № 136-НК, Министра труда и социальной защиты населения Республики Казахстан от 28 мая 2026 года № 212, Министра здравоохранения Республики Казахстан от 29 мая 2026 года № 62, Министра внутренних дел Республики Казахстан от 29 мая 2026 года № 386 и Заместителя Премьер-Министра - Министра культуры и информации Республики Казахстан от 1 июня 2026 года № 261-НК «Об утверждении Правил выявления и оказания помощи несовершеннолетним, подвергшимся насилию, жестокому обращению, травле (буллингу), а также ставшим свидетелями насилия»	
Приказ Министра просвещения Республики Казахстан от 21 декабря 2022 года № 506 «Об утверждении Правил профилактики травли (буллинга) ребенка»	
Приказ Министра просвещения Республики Казахстан от 29.04.26 года № 104-НК «Об утверждении Правил педагогического сопровождения несовершеннолетних,	

требующих повышенного внимания, в организациях образования»	
Приказ Министра образования и науки Республики Казахстан от 6 апреля 2020 года № 130 «Об утверждении Перечня документов, обязательных для ведения педагогами дошкольных организаций и предшкольных классов общеобразовательных школ, лицеев и гимназий, организаций среднего, специального, дополнительного, технического и профессионального, послесреднего образования, и их формы»	
Приказ Министра просвещения Республики Казахстан от 29 апреля 2025 года № 92 «Об утверждении Правил деятельности службы психолого-педагогического сопровождения в организациях образования»	
Приказ Министра образования и науки Республики Казахстан от 11 мая 2020 года № 190 «О некоторых вопросах педагогической этики»	

Алгоритм, разработанный на основе этих НПА, представлен на рисунке.

Алгоритм реагирования и маршрутизация сопровождения при выявлении буллинга

Этап 1: Первичное реагирование и фиксация



Получение сообщения и регистрация

Любой сигнал о буллинге должен быть незамедлительно зафиксирован в специальном журнале регистрации



Уведомление руководства

Директор школы должен быть проинформирован о поступившем сообщении для запуска официальной процедуры

Этап 2: Диагностика и первичное вмешательство



Сбор первичной информации

Проведение предварительного анализа ситуации для понимания масштаба и участников конфликта



Проведение бесед со сторонами

Организация индивидуальных встреч со всеми участниками инцидента для выяснения обстоятельств



Привлечение специалистов

К работе подключаются педагог-психолог и классный руководитель для профессиональной оценки динамики группы



Урегулирование конфликта путем привлечения медиатора

Привлечение нейтрального медиатора для поддержки диалога сторон и содействия разрешению конфликта

Этап 3: Официальное решение и отчетность



Итоговый доклад директору

Предоставление руководителю полной картины произошедшего по результатам проведенных бесед



Направление информации в местный исполнительный орган образования



Вердикт: Признание или непризнание буллинга

Официальное определение статуса ситуации, которое определяет дальнейший план действий

Этап 4: Комплексное сопровождение



Работа с пострадавшим и инициатором

Параллельный процесс социальной реабилитации жертвы и социальной адаптации организатора травмы



Индивидуальный план сопровождения

Разработка персонализированной дорожной карты помощи для каждого участника ситуации



Работа с родителями

Информирование родителей обеих сторон, совместная работа, консультации и рекомендации



Постоянный мониторинг

Регулярное наблюдение за динамикой ситуации и состоянием участников. Корректировка мер при необходимости

Этап 5: Мониторинг и закрытие кейса



Шестимесячный мониторинг

Регулярное наблюдение за ситуацией в течение полугодия для исключения рецидивов



Эскалация в КДН

При отсутствии положительных изменений в ходе мониторинга дело передается в Комиссию по делам несовершеннолетних



Закрытие случая

Официальное завершение сопровождения только после полного устранения нарушений прав ребенка



КЛЮЧЕВЫЕ ПРИНЦИПЫ



Быстрая реакция



Конфиденциальность



Комплексный подход



Интересы ребенка — на первом месте

II. СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ДЕТЕЙ, ВОВЛЕЧЕННЫХ В БУЛЛИНГ

2.1. Психологическая поддержка подростка, пострадавшего от буллинга

Дети, которые становятся жертвами буллинга, часто испытывают тревогу и неуверенность в себе. Они часто чувствуют себя глупыми, неудачниками, испытывают стыд и считают себя непривлекательными. Кроме того, в школе они чувствуют себя одинокими и брошенными, и зачастую у них нет ни одного друга в классе.



Согласно результатам нескольких исследований, жертвы часто прибегают к избегающему копингу или стратегиям, которые можно считать схожими с ним (например, пассивному копингу и отстранению).

Важно учитывать то, как дети оценивают ситуацию травли. Поскольку оценка ситуации определяет реакцию на нее, восприятие человеком своего контроля над ней становится важным фактором для реализации стратегий преодоления трудностей. Согласно распространенному мнению, жертвы травли, особенно девочки предпочитают социальную поддержку в качестве стратегии

преодоления трудностей. В целом, можно сказать, что жертвам буллинга, как правило, не хватает адаптивных стратегий преодоления трудностей.

ПРИЗНАКИ НАЛИЧИЯ БУЛЛИНГА В КЛАССЕ, ШКОЛЕ

Обратите внимание, если вы замечаете такие ситуации:

- 1 Ученик на всех переменах один.
- 2 Он всегда один выполняет задания в малых группах.
- 3 Ученик приходит в класс в потрепанном виде: разорванная, испачканная одежда, синяки, ссадины – следы драки.
- 4 Послушный ребенок вдруг начал опаздывать в школу или сидеть в классе после уроков, чего-то выжидая.
- 5 Стал хуже учиться.
- 6 Стал хуже себя чувствовать (психосоматика).
- 7 С кем-то из учеников никто не хочет сидеть.
- 8 Группа детей стоят плотным кольцом, озираются, возбужденно что-то обсуждают, чувствуется агрессия.
- 9 Группа детей после уроков ждет кого-то на школьном дворе.
- 10 Старшеклассники суетятся возле туалетов младших классов.
- 11 В столовой кто-то покупает на свои деньги еду для другого.
- 12 Те, кто сильнее физически или старше, постоянно «просят взаймы» у младших детей или требуют дать позвонить по их телефону.
- 13 Один ученик отбирает спортивную форму (кроссовки) у другого: «просит» поделиться.
- 14 Ребенок просит деньги у родителей – якобы в школе собирают на какие-то нужды.

Важно помнить!
Буллинг – это не разовый конфликт, а систематическое унижение, запугивание или исключение ребенка из коллектива.
Если вы заметили подобные признаки – не оставайтесь в стороне! Поддержите ребенка и сообщите взрослым: классному руководителю, школьному психологу или администрации.

ВНИМАНИЕ, ПОДДЕРЖКА И НЕРАВНОДУШИЕ МОГУТ ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ!
ВМЕСТЕ МЫ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ ШКОЛУ БЕЗОПАСНЫМ МЕСТОМ ДЛЯ КАЖДОГО РЕБЕНКА.

Работа с подростками – жертвами буллинга требует деликатности и понимания трудности подростка. Давайте разберем особенности психологического сопровождения жертв буллинга.

Первичное

психологическое

реагирование.



Психолого-педагогическая поддержка связана с созданием безопасного пространства. Подростки после буллинга особенно чувствительны к любым проявлениям оценки и критики. Педагог-

психолог проводит первичную регистрацию в Журнале инцидентов. Далее оформляется Протокол. Если у ребенка тяжелое психическое состояние и ребенку нанесена серьезная психологическая травма, то нужно подключить внешние службы: ЦПП (Центр психологической поддержки) в случае высоких рисков и кризисов; ЦПЗ (Центр психического здоровья) / Медицинские службы для клинической оценки или лечения состояний; Полиция и КДН (Комиссия по делам несовершеннолетних), когда требуется немедленное обеспечение безопасности при высоком риске (Фаза D).

В относительно легких и непродолжительных случаях травли, используя ресурсы школы, можно самим провести беседы, консультации и укрепить защитные силы личности. В данном случае первичный этап подразумевает индивидуальную беседу с ребенком, сбор информации для оценки эмоционального и психологического состояния жертвы.

Общий алгоритм психолого-педагогической поддержки жертве буллинга:

1) Подчеркните, что в травле нет их вины. Важно объяснить подросткам, что они не виноваты в том, что их дразнят или травят, что ответственность лежит на тех, кто их обижают.

2) Следите за тем, как вы говорите. Нельзя использовать уменьшительные или ласкательные выражения для подростков и проявлять жалость.

3) Дайте подросткам понять, что, они правильно сделали, обратившись за поддержкой к взрослому, которому они доверяют, например, к родителю, любимому учителю, тренеру или школьному психологу.

Алгоритм для классного руководителя в поддержке обучаемого жертвы буллинга

1) Подходите к теме травли осторожно. Чтобы помочь подростку справиться с этой проблемой, нужно поговорить с ним о том, что происходит. Некоторые подростки сами рассказывают о своих проблемах, но многие ничего не говорят. Независимо от того, сам ли подросток расскажет вам о травле или вы начнете разговор, дайте ему понять, что он вам небезразличен, что вы переживаете за него и готовы помочь.

2) Найдите возможность косвенно затронуть эту тему. Подростки очень проницательны. Они поймут, что вы хотите сказать, но если вы заговорите об этом косвенно, у них будет немного времени, пока вы разговариваете, чтобы набраться смелости и рассказать вам.

3) Не заставляйте их говорить. Если они не хотят об этом говорить или отрицают, что с ними что-то происходит, не настаивайте. Буллинг может вызывать множество эмоций и чувств. Иногда подростку нужно время, чтобы открыться. Объясните ему, что вернетесь к этой теме в другой день. Обычно подросток может испытывать стыд или чувство вины из-за того, что с ними происходит. Иногда они боятся, что обидчик сделает с ними что-то плохое, если они расскажут о случившемся.

4) Слушайте спокойно, внимательно, без осуждения и критики. Спокойное слушание дает понять, что вы поддерживаете подростка. Внимательное слушание поможет вам узнать подробности травли, которые могут понадобиться позже для разрешения ситуации. Кроме того, так вы сможете понять, что чувствует подросток в связи с происходящим.

5) Дайте ему понять, что он поступил правильно, рассказав вам об этом. Попробуйте сказать: «Я знаю, что говорить об этом непросто и для этого нужно много смелости. Я рад, что ты открылся мне, и горжусь тобой».

6) Задавайте вопросы и постарайтесь собрать как можно больше информации о происходящем. Чем больше у вас будет информации, тем лучше вы сможете помочь подростку справиться с травлей. Задавайте вопросы о том, кто, что, где, когда и почему. Также расспросите подростка о его эмоциях, переживаниях, реакциях и т. д.

7) Дайте им понять, что они ни в чем не виноваты. Часто жертвы травли чувствуют себя виноватыми.

8) Поддерживайте их чувство собственного достоинства. Подбодрите, например, скажите ему: «Ты замечательный человек, у тебя много талантов и хороших качеств. Не позволяй травле заставить тебя забыть об этом».

Советы для педагога-психолога

1) Проведите индивидуальную беседу с подростком.

Рекомендации для педагога-психолога по проведению интервью с подростками – участниками буллинга:

- используйте открытые вопросы, избегайте вопросов, на которые можно дать односложный ответ. Например, можно использовать такие формулировки: «Расскажи, что произошло с самого начала ...», «Что ты запомнил(а) больше всего?», «Что происходило потом?», «Как развивалась ситуация?», «Как ты понял(а), что ситуация стала неприятной?».

- если подросток говорит фрагментарно, недостаточно подробно, можно возвращаться к тому или иному эпизоду отдельно.

При этом надо избегать концентрации на самых травматических моментах. Примерами правильно формулировки вопросов могут быть такие варианты, как: «Ты упомянул(а), что все началось на перемене. Можешь рассказать немного подробнее именно про этот момент?», «Давай вернемся к тому, что произошло после урока. Что было дальше?», «Если тебе удобно, расскажи чуть больше о том, что происходило перед этим», «Есть ли какой-то момент, который поможет лучше понять всю ситуацию?».

- дайте возможность обучающемуся эмоционально отреагировать на произошедшее. Здесь можно задавать к примеры такие вопросы: «Какие чувства у тебя появились тогда?», «Что было самым трудным для тебя в этой ситуации?», «Как ты себя чувствуешь, когда вспоминаешь об этом сейчас?», «Что тебе хотелось сделать в тот момент?», «Спасибо, что рассказываешь об этом. Если захочешь сделать паузу, мы можем остановиться».

- используйте простые слова, избегайте специальных терминов, грамматически сложных вопросов. Например, вместо: «Какова была динамика конфликта?» используйте: «Как все начиналось?». Вместо: «Какие эмоциональные последствия ты испытывал?» - «Что ты тогда чувствовал(а)?». Вместо: «Имели ли место систематические проявления агрессии?» - «Такое случалось один раз или повторялось?». Вместо: «Опиши характер взаимодействия.» - «Как вы обычно общались?».

- свяжите вопросы относительно времени с конкретными событиями и занятиями подростка. В качестве примеров можно привести такие формулировки вопросов: «Это произошло до контрольной по математике или после нее?», «Это было в тот день, когда был урок физкультуры?», «Это случилось до каникул или уже

после?», «Это было утром, на перемене или после уроков?», «Ты помнишь, что было потом - вы пошли домой или еще были занятия?».

Очень важно при разговоре с подростком не торопить его . После вопроса выдержите паузу, потому что некоторым детям требуется время, чтобы подобрать слова. Если подросток отклоняется от темы, сначала дослушайте, а затем мягко верните разговор: «Спасибо, это важно. Давай теперь вернемся к тому моменту, когда...». Уточнения должны быть без давления. Вместо «Ты уверен, что так было?» лучше спросить: «Правильно ли я понял(а), что...?» или «Я хочу убедиться, что все понял(а) верно...». Подростки быстро чувствуют при разговоре оценку и фальш, поэтому вместо «Почему ты не защитился?» лучше использовать: «Что ты решил сделать в тот момент?» или «Что помогло тебе справиться с этой ситуацией?». Также важно использовать нейтральные фразы: «Спасибо, что делишься этим», «Ты можешь отвечать только на те вопросы, на которые готов(а) ответить», «Если какой-то вопрос покажется сложным, мы можем к нему вернуться позже».

2) Изучите различные подходы. Поскольку буллинг включает в себя множество различных форм поведения и действий (а также их сочетание), дайте понять подростку, что возможно, придется адаптировать ваши советы под свои конкретные обстоятельства.

3) Не стоит советовать подростку полностью или кардинально менять свою жизнь, но избегать общения с агрессором - один из самых простых способов уменьшить травлю.

4) Посоветуйте подростку всегда быть в компании и сохранять спокойствие. Это может быть очень непросто, особенно если агрессор говорит или делает что-то очень обидное. Посоветуйте подростку контролировать свой гнев, страх и разочарование и сохранять

спокойствие. Агрессоры хотят, чтобы их поведение вызывало реакцию, но спокойствие лишает их этой возможности. Один из самых эффективных способов справиться с обидчиком – сказать ему, чтобы он прекратил, и уйти.

5) Напомните подростку, что, несмотря на сложившуюся непростую ситуацию, в жизни есть много того, за что можно быть благодарным и чему можно радоваться. Позитивный настрой поможет снизить влияние травли на самооценку и уверенность подростка в себе.

6) Напоминайте подростку, что он должен быть таким же решительным, как и обидчик. Подросток должен продолжать требовать, чтобы обидчик прекратил издеваться. Также объясните, что буллинг может стать причиной сильного стресса, и умение справляться с ним поможет ученику успешно разрешить эту ситуацию.

Работа социального педагога с родителями жертвы буллинга:

1) диагностика особенностей семейного воспитания; оценка эмоционального состояния родителей; анализ детско-родительских отношений; Для этих целей можно использовать следующие диагностические методики.

Целевая группа	Наименование диагностического инструмента	Что позволяет оценить
Родители	«Анализ семейных взаимоотношений» Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис (АСВ) https://psytests.org/parent/asvA-run.html	Типы семейного воспитания, гиперопека, гипоопека, эмоциональное отвержение, неустойчивость

		требований, повышенная моральная ответственность и др.
Родители	«Стратегии семейного воспитания» С.С. Степанова в модификации И.И. Махониной https://psytests.org/parent/strsvF_2.html	Доминирующий стиль воспитания (авторитарный, демократический, либеральный, попустительский)
Родители и подростки	Опросник «Взаимодействие родитель – ребенок» (ВРР) И.М. Марковская https://psytests.org/parent/vrrp2m-run.html	Особенности воспитательного взаимодействия: принятие, сотрудничество, контроль, требовательность, последовательность. Опросник позволяет выяснить не только оценку одной стороны - родителей, - но и видение взаимодействия с другой стороны – с позиции детей.

Родители	Шкала психологического благополучия К. Рифф (краткая версия) https://psytests.org/exist/rpwbA.html	Эмоциональное благополучие, удовлетворенность жизнью, чувство компетентности
Родители	Тест-опросник родительского отношения (А.Я. Варга, В.В. Столин) https://psytests.org/parent/oro-run.html	Принятие–отвержение, сотрудничество, контроль, симбиоз, отношение к неудачам ребенка
Подростки	Опросник «Поведение родителей и отношение подростков к ним» (ADOR - сокращенно, подростки о родителях) https://psytests.org/parent/adorM-run.html	Как подросток воспринимает отношение родителей: принятие, контроль, доверие, эмоциональную близость
Родители и подростки	Взаимодействие родитель-ребенок, ВРР (И.М.Марковская) https://psytests.org/parent/vrrp2m-run.html	Сравнение взглядов родителя и подростка на их отношения
Подростки	Кинетический рисунок семьи (КРС) Р. Бернс, С. Кауфман	Особенности эмоционального восприятия семьи, роли членов семьи, уровень эмоциональной близости

Подростки	Рисунок семьи	Эмоциональное отношение к семье, чувство безопасности, дистанцию между членами семьи
-----------	---------------	--

Для получения целостного представления о стиле воспитания, эмоциональном состоянии родителей, качестве детско-родительских отношений и субъективном восприятии семейной ситуации подростком социальный педагог самостоятельно выбирает диагностические методики и для сопровождения семьи достаточно 4-5 методик в зависимости от ситуации.

2) информационно-просветительская работа: объяснение природы буллинга и его последствий; информирование о правильных способах реагирования на травлю и детские конфликты; разъяснение роли семьи в поддержке ребенка;

3) помощь в преодолении собственной тревожности; обучение методам снижения эмоционального напряжения; создание безопасной эмоциональной среды в семье;

4) оказание поддержки родителям по взаимодействию со школой, администрацией и иными специалистами в случае необходимости.

Следующий этап психолого-педагогической поддержки связан с разработкой Индивидуального плана работы (ИПР) с элементами стабилизации самооценки и внутренних ресурсов, развития навыков асертивного поведения и уверенности, навыков защиты от манипуляций и негативного влияния, и восстановления учебной мотивации и интереса к жизни.

Содержание ИПР должен включать: краткое описание ситуации (без субъективных оценок); уровень риска и основания для его определения; краткосрочные и среднесрочные цели сопровождения; конкретные меры поддержки внутри школы; план работы с законными представителями; маршрутизацию (при необходимости подключения внешних служб); список ответственных лиц, сроки реализации и критерии оценки динамики.

Также педагог-психолог фиксирует результаты обязательного «диагностического минимума» в установленной форме, используя только утвержденные ключи и пороги интерпретации. Обязательным условием является наличие письменных согласий от родителей или законных представителей на проведение диагностики и дальнейшее сопровождение ребенка. Также он ведет ежемесячные отчеты по инцидентам, проведенным тренингам («Час психолога») и охвату обучающихся, которые передаются в Центры психологической поддержки (ЦПП).

Для классного руководителя важно использование игрового обучения в психологической поддержке профилактики буллинга. Игра в увлекательной форме помогает детям без лишнего напряжения понять, что такое травля. Игра «Змеи и лестницы» с модификацией, направленной на формирование позитивного отношения к буллингу, значительно улучшает понимание / знания, отношение и поведение подростков.

Психологическая помощь жертве буллинга: 3 уровня работы

Комплексный подход к восстановлению личности после травли



По оценкам экспертов в работе с детьми-жертвами буллинга эффективны когнитивно-поведенческий подход, гештальт-терапия, психодрама, психоаналитическое консультирование, терапия, центрированная на клиенте, арт-терапия и различные направления игротерапии. Выбор метода будет зависеть от возраста ребенка, уровня его когнитивного развития и стадии консультирования (на каком из вышеуказанных уровней идет работа)

Последовательность этапов помощи педагога-психолога жертве буллинга может выглядеть следующим образом:

1. *Нейтрализация негативного эмоционального состояния* – снятие напряжения, выплеск негативных эмоций с помощью различных техник («пустого стула», дыхательных упражнений, мышечного расслабления, работы с МАК – метафорическими ассоциативными картами).

2. *Поиск ресурсов* – обсуждение имеющихся у ребенка ресурсов личностных, социальных, помогут ресурсные колоды МАК, арт-терапия).

3. *Работа с самооценкой и «я-концепцией»* – восстановление самооценки до адекватного уровня (самоощущения «со мной все в порядке», «я-хороший»). Можно использовать техники Дневник успехов, «мои плюсы и минусы», «четыре квадрата», «метафорический автопортрет», МАК.

4. *Повышение уверенности в себе* – формирование навыков асертивного поведения в сложных ситуациях с помощью психодраматических и арт-терапевтических техник.

5. *Анализ ситуации, принятие решения* – подробно разбираются варианты дальнейшего развития событий принимается решение и рассматриваются шаги по достижению цели. Можно использовать техники «плюсы и минусы», «квадрат Декарта», МАК и другие.

Работая с чувством страха, стыда, вины и беспомощности педагог-психолог может предложить обучаемому подростку «Упражнения перефразирования».

<i>Не демонстрируем обидчику свою уязвимость:</i>	<i>Вместо этого используем</i>
Оправдываться: «Я вовсе не толстый, просто у меня такая комплекция»; Пытаться унижить в ответ: «Ты сам дурак!» или «Ты еще хуже выглядишь!»; Делать вид, что не слышишь, но при этом прятать глаза и краснеть.	«Может быть», или «Ты можешь думать, как хочешь»; Перевести внимание на обидчика: «А тебе так хочется это обсуждать?»

«Тебе слова не давали» «Ну а чего ждать от человека, который слушает кей-поп?» «Раскидал все, как у себя дома!»	«Мне важно твое мнение» «Мы все разные, поэтому узнавать других так интересно» «Могу ли я передвинуть твои вещи, чтобы он не мешали?»
--	---

Необходимо чтобы обидные слова не рушили самооценку и в связи, с чем напомним ребенку, что слова агрессоров не имеют значения, если они не соответствуют его собственному восприятию себя. Научите ребенка сосредотачиваться на своих сильных качествах и достижениях, потому что реальны именно они, а не негативные слова других людей. Объясните, что когда ребенок меняет свою позицию сначала буллинг может ненадолго усилиться, но затем агрессор обязательно потеряет интерес.

Ассертивное письмо «агрессору» (или письмо, которое не обязательно отправлять), где указывается описание поведения буллера, чувства, которые он испытал, как он хочет чтобы к нему относились. Можно письмо написать и уничтожить, можно сохранить, но в любом случае, оно позволяет выплеснуть накопленные эмоции, оформить их в слова.

Также можно порекомендовать вести дома *Дневник мыслей и эмоций*: подросток фиксирует ситуации, когда чувствует страх, унижение, тревогу, – записывает мысли, возникшие в тот момент («Я никогда не справлюсь», «Меня все презирают»). Можно в Дневнике фиксировать основные «триггеры» (места, люди, события), усиливающие тревогу или страх, дату и т.д. Затем он в Дневнике формулирует альтернативные, более реалистичные мысли («Да, это

неприятно, но я уже предпринимал меры, которые срабатывали», «Я имею право на защиту»).

Для формирования навыков саморегуляции и психологической устойчивости можно порекомендовать дыхательные упражнения (например, медленное глубокое дыхание «4-4-6»); Прогрессивная мышечная релаксация (ПМР) последовательное напряжение и расслабление мышц различных частей тела (ступни, голени, бедра, живот, грудь, руки, плечи, шея, лицо). На напряжение 5–7 секунд, затем резкое расслабление; Техника «Остановка негативной мысли» (Stop-Thinking), например, когда обучающийся замечает, что он «застревает» в мысли вроде «Я никогда не справлюсь», «Все вокруг меня презирают», нужно мысленно (или вслух) сказать себе «Стоп!» и можно представить физический или зрительный символ остановки – например, знак «Стоп!» на красном фоне, громкий хлопок или воображаемый свисток; Список «Моих прав» и «Моих сильных сторон» из 5–10 пунктов и регулярно их просматривать и читать; составление «Карты поддерживающих людей и ресурсов» (нарисовать «карту»: в центре – он сам, вокруг – круги или ячейки, где указаны имена людей, способных оказать помощь (родители, друг, психолог, организация по защите прав).

Индивидуальное сопровождение и границы ответственности специалиста. При психологическом сопровождении профилактики буллинга важно понимать, что каждый случай травли специфичный. Классный руководитель, социальный педагог и педагог-психолог выполняют разные, но взаимодополняющие функции.

Профилактика буллинга в школе: Роли, компетенции и риски участников

Эффективное противодействие травле требует четкого распределения ролей и осознания специфических рисков каждым участником образовательного процесса.



Уровень 1. Классный руководитель и учителя



Обязанности

Основной элемент противодействия

Педагоги должны пресекать травлю на ранних этапах и действовать совместно с жертвой и родителями в рамках закона.



Компетенции

Ограниченные компетенции

Влияние учителя ограничено его классом; он не имеет полномочий вмешиваться в ситуации «вертикального буллинга» между разными звеньями школы.



Риски

Риск стать жертвой моббинга

При попытке пресечь травлю учитель сам может столкнуться с враждебностью родителей или стать объектом коллективной травли (моббинга).



Уровень 2. Администрация школы



Обязанности

Правоприменение и системное управление

Администрация внедряет антибуллинговые команды, устанавливает единые нормы школы и организует обучение кадров.



Компетенции

Глобальный уровень компетенций

Руководство отвечает за функционирование всей школьной системы и оценку эффективности принимаемых мер.



Риски

Риск замалчивания фактов

Существует склонность скрывать случаи буллинга до тех пор, пока ситуация полностью не выйдет из-под контроля.



Уровень 3. Педагог-психолог



Обязанности

Профилактика и диагностика

Проводит «Часы психолога», диагностирует состояние участников конфликта и обеспечивает их психологическое сопровождение.



Компетенции

Навыки поддержки и развития

Компетенции включают диагностику коллектива, психокоррекцию и постоянное саморазвитие специалиста.



Риски

Риск стигматизации

Существует опасность постановки неправомерного диагноза ученику вместо решения социальной проблемы буллинга.



Уровень 4. Социальный педагог



Обязанности

Медиатор и конфликтолог

Выступает посредником между семьей и школой, а также организует взаимодействие с внешними ведомствами.



Компетенции

Организационно-коммуникативные навыки

Специализируется на выявлении детей группы риска и обеспечении эффективных внешних коммуникаций.



Риски

Эмоциональное выгорание

Высокая психологическая нагрузка ведет к выгоранию, а работа с конфликтами несет юридические и репутационные риски.

NotebookLM

При этом специалист не должен выходить за пределы своей профессиональной компетенции. Например, педагог-психолог не осуществляет медицинское лечение, а классный руководитель не вправе самостоятельно проводить психотерапевтическую работу или выносить клинические заключения. В случаях выявления признаков серьезных психических нарушений, суицидального риска, жестокого обращения или угрозы жизни и здоровью ребенка специалисты обязаны своевременно информировать администрацию школы и об этом подробно указано в разделе 2.5.

Конкретизировать и предвидеть сколько кейсов может педагог-психолог сопровождать практически невозможно, однако в Комплексной программе отражен принцип распределенной ответственности, что означает подключение Центра психологической поддержки (ЦПП) и межведомственных служб в зависимости от случая (кейса). А также нужно придерживаться стандартов диагностики (например, не более 1–2 инструментов за занятие), которые введены специально, чтобы не перегружать ни детей, ни специалистов.

Таким образом, индивидуальное сопровождение при профилактике буллинга представляет собой системную междисциплинарную деятельность, эффективность которой зависит от согласованности действий специалистов, соблюдения профессиональных границ ответственности и ориентации на защиту прав и психологического благополучия ребенка.

2.2. Психологическая работа с подростком, проявляющим агрессивное поведение

Одни из главных причин, по которым человек становится буллером, это его психологические проблемы и общая социальная обстановка. Часто за поведением буллера стоит: жесткий контроль дома, запрет на эмоции, особенно на злость; пережитое насилие или унижение; неразрешенный страх – часто буллер сам боится стать жертвой. Также буллинг может работать как попытка выстроить иерархию и контроль в подростковой среде.



Работа с импульсивностью, агрессией и дефицитом эмпатии. Буллеры отличаются несдержанностью в своих эмоциональных проявлениях, в первую очередь негативных. У них импульсивные эмоции возникают намного легче, быстрее и проявляются сильнее. При этом ребенок не чувствует границы дозволенного и не может оценить возможных последствий своих действий.

Так как, импульсивность снижает способность к анализу пережитого опыта. Эти дети часто не делают выводов из произошедших ситуаций, не могут восстановить причинно-следственные связи, не отдают отчета в том, что какие-то события могли случиться по их же собственной вине.

В этой связи, снижается способность к предвидению. Импульсивный человек в своем эгоизме руководствуется тем, что является наиболее ярким и привлекательным в данный момент, а это

часто его собственные сиюминутные желания и побуждения, которые представляются импульсивным очень важными. Об интересах других импульсивные люди будут думать, только если их этому специально учить.

Методы, которые помогут импульсивному ребенку.

Проговаривание. Уменьшить вероятность появления импульсивных ошибок при выполнении заданий помогает проговаривание своих действий вслух до начала выполнения и в процессе выполнения (как сопровождение). Также хороши и другие средства, позволяющие вынести программу во внешний план (схемы, планы, рисунки, счет (например, если что-то нужно повторить определенное количество раз) и т.д.).

Тайм-аут. Счет до 10 (до 100), в ситуациях, когда возникают сильные отрицательные эмоции (посчитай до 100, а потом уже реагируй). Счет может сопровождаться какими-то действиями, например, 10 раз вдохнуть и выдохнуть, массировать виски, пока не досчитаешь до 10 и т.д.

Приобщение к играм, требующим ожидания или выжидания. Для обучающихся младших классов полезны игры в «Кошки-мышки» (там необходимо замереть и не двигаться, пока «кошка» не спит), в «Молчанку» (кто сможет дольше промолчать) и в «Гляделки» (глядеть друг другу в глаза, не отвернуться, не моргнуть, не засмеяться).

Привлечение в командный спорт.

Введение системы правил, касающихся поведения в классе, а именно соблюдения и защиты личных границ (например, «Не разговаривать на повышенных тонах», «Не использовать мат»). Правила не должны подвергаться обсуждению. Правила должны быть

распространены на всех обучающихся и соблюдаться ими неукоснительно.

Обсуждать с ребенком разные житейские ситуации, с помощью вопросов стимулируя его к анализу произошедшего. «Как ты думаешь, почему он поступил таким образом?», «А тебе не кажется, что могло быть вот так...?», «А что будет, если он сделает это? Какие ты видишь варианты?», «Я это вижу так, а как видишь ты?». Попытки ребенка самостоятельно ответить на вопрос больше стимулируют анализ, чем многократные объяснения родителей.

Относительно агрессии, нужно понимать, что поскольку подростковый возраст это период значительных физических и эмоциональных изменений, для подростков вполне нормально время от времени проявлять пассивно-агрессивное поведение. Однако агрессия может использоваться, как с целью защиты, так и с целью нападения.

Стремление к доминированию и социальному статусу. В подростковой иерархии физическая сила может восприниматься как инструмент для завоевания авторитета, особенно если другие способы (успеваемость, внешность) кажутся недоступными. Нужно иметь ввиду и влияние значимой группы и социального научения.

Запрет или силовое подавление агрессивных импульсов ребенка очень часто может привести к аутоагрессии (т.е. вред будет наноситься самому себе) или перейти в психосоматическое расстройство.

Следовательно, важно научить ребенка контролировать свою агрессию; отстаивать свои права и интересы, а также защищать себя социально приемлемым способом, не ущемляя при этом интересы других людей и не причиняя им вреда.

Стратегия для классных руководителей: от реакции к диалогу и действию

Шаг 1. Немедленная реакция – «стоп-кадр» без эскалации.

Сохраняйте спокойствие. Ваша паника или повышенный тон голоса закрепят модель поведения, при которой сильные эмоции выплескиваются в крике.

Четко обозначьте свою позицию: «Драки недопустимы. Ваше поведение вредит другим и вам самим. Мы разберемся с этим». Избегайте ярлыков вроде «ты хулиган».

Обеспечьте безопасность для всех участников. При необходимости окажите пострадавшему медицинскую помощь и сделайте паузу перед опросом.

Шаг 2. Расследование и установление обстоятельств (не допрос!).

Слушайте, не осуждая. Задавайте открытые вопросы: «Что к этому привело?», «Что произошло перед ударом?», «Что вы чувствовали в тот момент?». Цель – понять, с какой целью человек ударил: чтобы защититься, отомстить, выплеснуть гнев или привлечь к себе внимание?

Поговорите с учителями-предметниками, свидетелями. Составьте объективную картину происходящего. Часто в школе видят только финальную сцену, а не постоянные провокации или травлю, которым подвергался ваш ребенок.

Шаг 3. Последствия, направленные на восстановление и обучение.

Ответственность перед пострадавшей стороной. Потребуйте (но не принуждайте) извинений – устно или письменно. Обсудите это с

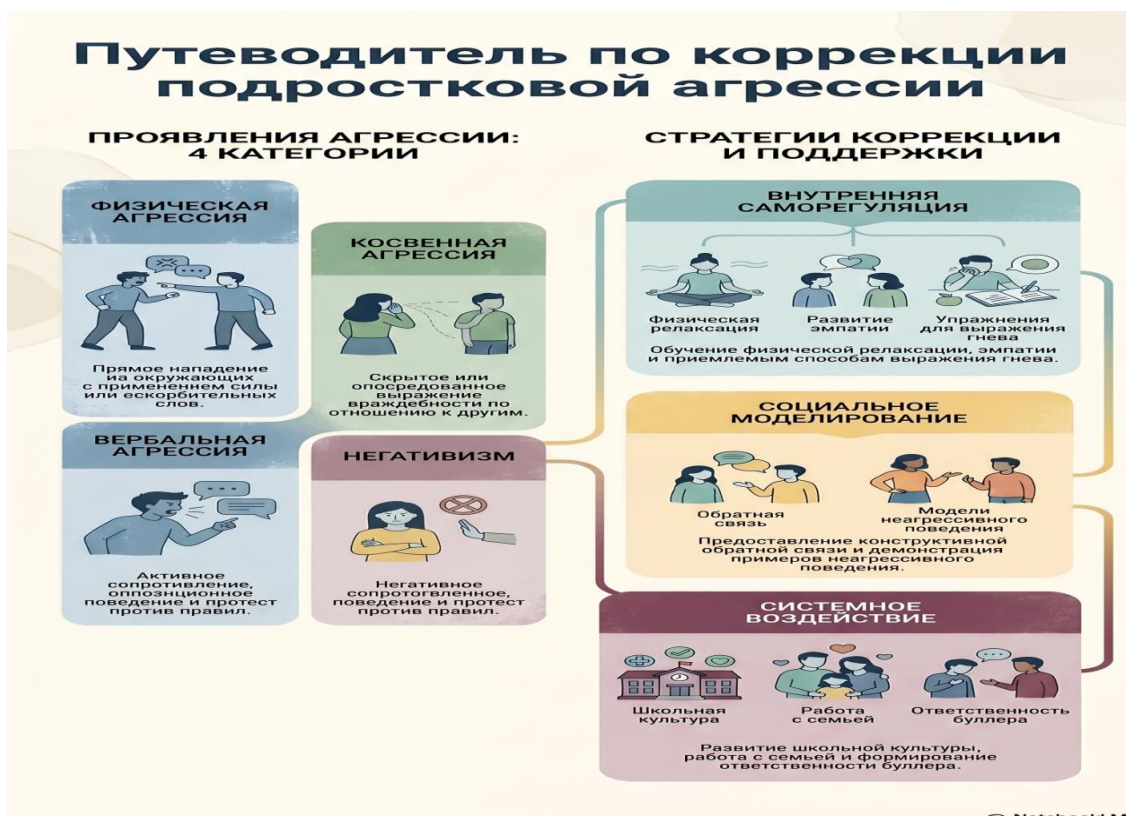
подростком. Это учит сопереживанию и возмещению ущерба, а не просто наказывает.

Совместно с психологом разработайте план по коррекции поведения.

Шаг 4. Работа с семейной системой.

Анализ семейных паттернов. Как разрешаются конфликты в семье? Присутствует ли вербальная или физическая агрессия во взаимоотношениях между взрослыми? Подросток часто перенимает усвоенные паттерны.

Педагог-психолог осуществляет коррекцию агрессивного поведения на диагностической основе.



Таким образом, агрессивных подростков можно разделить на две группы: с социализированным (физическая и косвенная агрессия) и несоциализированным (вербальная агрессия и негативизм) формами нарушений поведения.

Один из важных путей снижения агрессии – установление с ребенком обратной связи. Для этого используются следующие методы:

- констатация факта («Ты ведешь себя агрессивно»);
- прямые вопросы («Ты ведешь себя агрессивно?»);
- раскрытие мотивов агрессивного поведения («Ты хочешь кого-то обидеть?», «Ты хочешь продемонстрировать силу?»);
- раскрытие своих собственных чувств по нежелательному поведению («Мне не нравится, когда со мной разговаривают в таком тоне», «Мне не нравится, когда на меня кто-то громко кричит»);
- апеллирование к правилам («Мы с тобой договаривались!»).

Ребенку очень трудно признать свою неправоту и поражение. Самое страшное для него – публичное осуждение и негативная оценка. Дети пытаются избежать этого любой ценой, используя различные механизмы защитного поведения. И, действительно, плохая репутация и навешенные ярлыки опасны: закрепившись за ребенком, они самостоятельно провоцируют агрессивное поведение.

Для сохранения положительной репутации нужно:

- минимизировать вину ребенка («Ты нехорошо себя чувствуешь?», «Ты не хотел его обидеть?»), однако при личной беседе продемонстрировать истину;
- не требовать полной покорности, позволить ребенку выполнять ваши требования по-своему;
- предложить ребенку компромисс, договоренность со взаимными уступками.

Важное условие воспитания «контролируемой агрессии» у ребенка – демонстрация моделей неагрессивного поведения. При обнаружении агрессии обе стороны теряют над собой контроль, возникает дилемма между борьбой за свою власть и решением

ситуации мирным путем. Взрослым нужно вести себя не агрессивно, и чем младше возраст ребенка, тем более миролюбивей должно быть поведение взрослого в ответ на агрессивные реакции детей.

Приемы, которые можно использовать при работе с агрессивными детьми.

1. Если агрессия является осознанным, контролируемым актом со стороны ребенка, то для взрослого важно не поддаваться на такую манипуляцию. При этом уместно достаточно резко пресекать агрессивные действия или (если это не нанесет серьезный ущерб самому ребенку и окружающим) игнорировать их.

2. Если агрессия является проявлением склонности к жестокости, психолог должен работать совместно с психотерапевтом и психиатром.

3. Если агрессия является проявлением гнева, возможно использование различных стратегий влияния:

1) учить детей контролировать свои эмоции и способы регулирования негативных чувств без вреда для окружающих (эту стратегию используют, если агрессия проявляется в прямой форме). Например, надо учить менять прямую агрессию на косвенную с помощью предметов-заменителей, избавляться внутреннего напряжения через активные действия, занятия спортом, подвижные игры, проявление символической агрессии;

2) развивать у ребенка умение снижать уровень эмоционального напряжения через физическую релаксацию;

3) среди методов психолого-педагогической профилактики агрессивного поведения которые используются в практике школ наиболее предпочтительны и интересны: Игры и упражнения для обучения приемлемым способам выражения гнева («Разрывание

бумаги», «Ролевое проигрывание ситуаций», Упражнение «Толкалки» (учит выражать агрессию через игру и позитивное движение), Упражнение «Гнев на сцене»). Этот игровой коррекционный прием основан на зрительном представлении образа своего негативного чувства. Когда ребенок злится (или только что испытывал злость), предложите ему представить, как выглядел бы его гнев на сцене театра. В образе кого выступал бы актер, играющий гнев, – монстра, человека, животного, а может быть, бесформенного пятна? Какого цвета был бы его костюм? Каким он был бы на ощупь – горячим или холодным, шершавым или гладким? Чем бы он пах? Каким голосом говорил бы? Какими интонациями? Как бы он двигался по сцене?), «Прогулка по сказочному лесу (способствует разрядке агрессивных чувств, лаем, рычанием, Упражнения: «Сигналы гнева», «Листок гнева», «Я спокоен. Я сердит»; «Рецепт агрессивности», «Победить дракона»). Игровая терапия основана на естественной потребности детей, которая дает ребенку необходимый жизненный опыт и развивает его психические процессы, воображение, самостоятельность, навыки общения и пр. Метод арт-терапии очень эффективен для снятия негативных эмоциональных состояний. С помощью рисунка («Упражнение «Нарисуй свой гнев», Упражнение «Раскрась свои чувства», Упражнение «Недружеский шарж») подросток невольно сообщает о себе то, что никогда не смог бы передать на словах.

Буллер отличается низкой сформированностью способностей к эмпатии. Из-за несовпадения восприятия и оценок различных событий, нежелания понимать другого человека, низкого уровня способности сочувствовать, сопереживать другим людям возникают проблемы в межличностных взаимоотношениях.

Развитие эмпатии возможно при:

- коллективной организации деятельности (творческой, исследовательской, игровой и др.), т.к. коллективное творчество участников, формирует отношения общей заботы и эмоционально насыщает жизнь детского коллектива;

- поддержании особой эмоциональной атмосферы творчества в реализации совместных дел и проектов, эмоциональной вовлеченности подростка в процесс решения задачи;

- использовании активных педагогических технологий: проектная деятельность, кейс-технология, игровые технологии и др.

Формирование ответственности за поведение у буллера является одним из ключевых направлений психолого-педагогической поддержки в образовательной среде. Важно понимать, что основная цель такой работы заключается не только в прекращении агрессивных действий, но и в осознании подростком последствий собственного поведения для других людей и для самого себя. Подростку необходимо помочь понять, что агрессивное поведение нарушает границы другого человека, наносит психологический вред и разрушает доверительные отношения в коллективе. В этой работе особую роль играют индивидуальные беседы, восстановительные практики, тренинги эмоционального интеллекта и ситуации, способствующие развитию сопереживания. Важно, чтобы подросток не только услышал формальные замечания о недопустимости буллинга, но и смог эмоционально осмыслить переживания жертвы, осознать личную ответственность за происходящее и увидеть альтернативные способы взаимодействия со сверстниками.

Одновременно необходимо избегать стигматизации ребенка, проявляющего агрессивное поведение. Навешивание ярлыков («хулиган», «агрессор», «трудный подросток») может усиливать

сопротивление и закреплять негативную модель поведения. Более эффективным является подход, при котором осуждается не личность ребенка, а конкретный поступок. Важным условием становится сохранение уважительного отношения к подростку при одновременном обозначении четких границ допустимого поведения.

Профилактика повторных эпизодов буллинга требует системного и комплексного подхода. Даже после разрешения конкретного конфликта сохраняется риск повторного возникновения травли, если не были устранены причины агрессивного поведения и неблагоприятный психологический климат в коллективе. В связи с этим работа по психолого-педагогической поддержке должна быть направлена не только на отдельных участников ситуации, но и на всю образовательную среду.

В этой связи обратите внимание на ключевые индикаторы оценки психологической поддержки детей, вовлеченных в буллинг.

**Ключевые индикаторы оценки результативности практики
психолого-педагогического сопровождения детей, вовлеченных в
буллинг**

Регламентированность практики	
Наличие документов, в которых закреплены процедуры сопровождения	Индивидуальный план работы с жертвой буллинга, Индивидуальный план работы с агрессором, План работы с классом.
Интегрированность форм и методов сопровождения в учебно-воспитательную деятельность школы	Проведение классных часов по рекомендуемым тематикам, Фиксация в плане социального педагога и классного руководителя индивидуальных бесед с детьми и их родителями.
Результативность практики на уровне школы	
Прекращение травли, создание безопасной среды и улучшение школьного климата	Отсутствие повторных случаев буллинга (количество случаев травли в школе как минимум, спустя 3 месяца после завершения реализации практики); снижение конфликтности в школе и классе; ребенок перестает избегать школы; ощущение защищенности у участников образовательного процесса. Результаты диагностики субъективной оценки детей и опроса педагогического коллектива.
Вовлеченность родителей	Участие родителей в Антибуллинговой команде школы, активность в программах сопровождения.
Результативность практики сопровождения на уровне класса	
Сплоченность коллектива, снижение уровня агрессии	Результаты раннего выявления причин, способствующих агрессии в учебном коллективе; результаты диагностики климата класса, демократизация процесса управления, откорректировано содержание учебно-воспитательного процесса; включены дополнительные классные часы по усилению атмосферы взаимопомощи и поддержки, взаимного доверия в классе, научения социальным и эмоциональным навыкам и ненасильственному разрешению конфликтов, план работы классного руководителя.
Повышение уровня успеваемости и адаптивности обучаемого	Результаты контролей, динамика в успеваемости подростка, обучающиеся

	активно раскрывают свой внутренний потенциал, способны строить продуктивные взаимоотношения со сверстниками.
Результативность практики сопровождения на уровне обучаемого	
Обращаемость и посещаемость	Повышение уровня доверия к психологической помощи в школе, готовность обучающихся сообщать о случаях травли.
Снижение уровня тревожности и психологического напряжения, повышение уровня эмоциональной устойчивости	Снижение тревожности и страха; повышение самооценки; уменьшение агрессивности; стабилизация эмоционального состояния; повышение толерантности и навыков саморегуляции агрессоров; появление чувства уверенности и поддержки (результаты тренинговой деятельности, консультирования и диагностики).
Сформированность навыков ненасильственного поведения	Ребенок восстанавливает общение со сверстниками; формируются навыки конструктивного общения; развитие эмпатии; использование мирных способов решения конфликтов; принятие ответственности за свое поведение (результаты тренинговой деятельности, консультирования и диагностики).

2.3. Работа с подростками-наблюдателями и классным коллективом

Обсуждая тему буллинга, мы не должны забывать о тех, кто находится в тени происходящего, о свидетелях. Эти дети не выступают непосредственными участниками конфликта, но их роль также значима.

***Роль наблюдателей в поддержании буллинга.** Д. Ольвеус выделяет несколько видов наблюдателей: нейтральные, провоцирующие, пассивно-сочувствующие, сочувствующие (активные). Знание особенностей каждой из групп подростков – свидетелей буллинга позволяет проектировать адресные методы поддерживающей психолого-педагогической работы с ними.*

Наблюдая за травлей со стороны, свидетели могут испытывать целый спектр сложных эмоций, которые нередко сохраняются на протяжении многих лет. Они понимают, что происходящее несправедливо и неправильно, но страх за собственную безопасность не позволяет им вмешаться. У свидетелей может присутствовать серия страхов: страх оказаться одиноким в своем желании помочь жертве травли; страх не справиться с буллером, самому стать жертвой или навредить; страх и «не впускание» ситуации в сферу своей ответственности; страх идентифицироваться / быть идентифицированным с жертвой. Кроме того, у свидетелей могут наблюдаться неумение заступиться, неуверенность в своих силах, незнание способов поддержки жертвы травли. Этому обычно способствуют отсутствие примеров асертивности (уверенного поведения) в ближайшем окружении. Все эти факторы и бездействие приводят к формированию эффекта «молчаливого согласия».

Психологическая работа с эффектом «молчаливого согласия». В психологии есть термин «эффект свидетеля». Чем больше людей наблюдают за травлей, тем меньше вероятность, что кто-то вмешается. И наша задача – научить детей не молчать.

Позицию свидетеля занимает большинство участников ситуации травли (буллинга). Практически все дети (но чем старше, тем реже) сообщают о чувстве жалости к жертве, но меньше половины пытаются ей помочь, хотя реакция свидетелей чрезвычайно важна для происходящего: присоединение к травле и даже малейшее ее одобрение (улыбка и т. п.) свидетелей служит вознаграждением для преследователей, а сопротивление или принятие стороны жертвы удерживают от дальнейшего насилия. Если травля не прекращается, у свидетелей слабеет способность к эмпатии.

Наличие стереотипов, что травят только «необычных» и «ботаников» приводят к обвинению жертвы и оправданию агрессора. В этой связи, нужно объяснить обучаемым, что свидетель это тоже участник травли. Если в классе реализуется сценарий травли, так или иначе все дети становятся вовлеченными в этот паталогический процесс. Занимая позицию молчаливого, безразличного или пассивно одобряющего, они невольно поддерживают насилие в классе.

Поведение наблюдателей может происходить за счет распределения ответственности (никто не чувствует личной ответственности за происходящее и ожидает, что меры примет кто-то другой). Подростки-наблюдатели не умеют брать ответственность за происходящее на себя. Объяснение невмешательству подростки-наблюдатели связывают с недостатком собственных ресурсов, а также с недостаточной серьезностью ситуации (ситуация не столь трагична, чтобы вмешиваться).

В ситуации травли на поведение свидетелей также влияет групповая норма. То есть, если в конкретном классе, конкретной школе власть и самоутверждение за счет другого человека приняты в качестве обычного средства реализации межличностных отношений, то согласно закономерностям поведения в социальной группе человек будет соглашаться на действия, которые демонстрирует большинство. Следовательно, *формирование эмпатии и социальной ответственности – основа профилактики буллинга*. Эмпатия включает в себя восприятие своих и чужие чувств, то есть, способность чувствовать радость, грусть, страх и другие эмоции, которые переживают окружающие. Эффективные инструменты формирования эмпатии: активное слушание, практика понимания, участие в тренингах, чтение рассказов и просмотр тематических фильмов с обсуждением сюжетов при участии взрослого наставника.

В школьном буллинге большую роль играют отношения силы и положение подростков в коллективе. Многие школьники боятся вмешиваться, потому что переживают за свое место среди сверстников и не хотят столкнуться с насмешками или осуждением. Им кажется, что лучше не вмешиваться, чтобы не испортить свое положение в компании. Также страх может появляться из-за прошлого негативного опыта, связанного с буллингом.

Работа с подростками-свидетелями буллинга зависит от их мотивации участия в ситуации буллинга, от того, насколько активную позицию они занимают и на чьей стороне находятся – обидчика или жертвы. Для помощников обидчика важное место занимают программы развития личностных ресурсов, изменения системы убеждений и ценностно-смысловых установок. Для подростков, составляющих группу нейтральных наблюдателей, необходимы

программы развития личной ответственности (программы проектирования и принятия решений), программы развития навыков социального сравнения, программы развития эмпатии. Для подростков, сочувствующих жертве, но не вмешивающихся в опасную ситуацию, необходимы программы проработки их собственной психологической травмы, программы развития самоэффективности и уверенного поведения. Подростки - защитники жертвы нуждаются в программах поддержки и укрепления имеющихся убеждений, навыков и статуса.

Восстановление психологического климата в классе.

Улучшение атмосферы в классе самая эффективная стратегия в профилактике буллинга. Стратегия профилактики буллинга в классе включает в себя два направления работы: установление четких, справедливых и последовательных правил поведения для всех, а также формирование доверительных отношений между учителем и детьми.

Правила поведения могут быть закреплены в уставе школы. Желательно, чтобы обучающиеся также принимали участие в его разработке. Кодекс поведения в классе и школе должен быть незыблемым. Важно, чтобы за несоблюдение правил, например за травлю, следовали четкие санкции.

Согласно исследованиям, в группах, где не терпят агрессию, ее проявления на самом деле снижаются. Буллинг просто не воспринимается как способ решения проблем, и обидчики не могут навязывать свой стиль общения всем вокруг.

Групповые формы психологической работы.

Очень важно для классного руководителя использование ролевых игр в системе психологического сопровождения в классе. Они помогают в поощрении воображения обучающихся, в практике использования новой лексики и умений разумного, безвердного

взаимодействия. Они также эффективны в рассмотрении сложных этических проблем или изучении взглядов и мнений.

Образовательная драматургия способствует обмену знаниями и открытому диалогу, позволяющему развеять заблуждения и необоснованные предположения, осознать восприятие и предоставить возможность для формирования различных точек зрения на тему/предмет. С помощью этого метода хулиганы могут оценить чувства жертв и лучше понять, какую боль они причиняют, когда участвуют в травле: это позволяет жертвам выработать механизм сопротивления и реагирования, а наблюдатели смогут понять, какие действия лучше всего предпринять во время таких инцидентов.

Особое внимание необходимо уделять двум типам навыков: а) способности различать и распознавать различные типы социальных ситуаций и моделей поведения; б) способности активировать реляционное поведение, которое способствует достижению целей в конкретной ситуации.

2.4. Взаимодействие с родителями (законными представителями)

Функции специалистов при взаимодействии с родителями (законными представителями) в ситуации буллинга:

Классный руководитель

- своевременно информирует родителей участников ситуации о факте буллинга;
- организует взаимодействие семьи со школой, проводит встречи и консультации;
- информирует родителей о принимаемых мерах и рекомендациях по поддержке ребенка.

Педагог-психолог

- проводит психологическое консультирование родителей, далее с разрешения родителей - детей, пострадавшего от буллинга и проявляющего буллинг, так же свидетелей при необходимости;
- разъясняет особенности эмоционального состояния ребенка и способы его поддержки;
- дает рекомендации по созданию безопасной и поддерживающей среды дома.

Социальный педагог

- изучает семейную ситуацию и при необходимости организует социально-педагогическое сопровождение семьи;
- координирует взаимодействие родителей с органами опеки, комиссией по делам несовершеннолетних, службами поддержки и другими уполномоченными органами;

- оказывает консультативную помощь родителям по вопросам защиты прав ребенка и получения социальной помощи.

Эффективность комплексной психологической поддержки подросткам, оказавшимся в деструктивном поле буллинга, находится в прямой и неразрывной зависимости от качества системного взаимодействия между организацией образования и родителями. Семья выступает не просто внешним фактором, а базовым институтом социализации, который определяет границы психологической устойчивости ребенка. Именно родительские установки, транслируемые паттерны поведения и общий эмоциональный климат дома закладывают фундамент, на котором формируются способы реагирования подростка на межличностные конфликты, его способность выдерживать внешнее давление или, напротив, его склонность к проявлению деструктивной агрессии.



Системную работу с родительским коллективом целесообразно начинать с погружения в проблематику через контролируемый диалог. Одним из наиболее эффективных может стать *Методика интерактивного взаимодействия на родительских встречах*. Развитием интерактивного взаимодействия становится проведение направленного мозгового штурма под общим вектором «Проблемы, которые нас волнуют». Объединение родителей в малые рабочие группы позволяет активизировать коллективный аналитический ресурс. В ходе группового взаимодействия родители самостоятельно выделяют неочевидные маркеры дезадаптации, артикулируют барьеры, мешающие ребенку вовремя обратиться за помощью к взрослым, и подробно рассматривают тотальное влияние социальных сетей на психоэмоциональное состояние детей.

Особое внимание в микрогруппах уделяется обсуждению глубокого подросткового страха перед родительским или учительским осуждением, а также объективным трудностям, возникающим на стыке коммуникации между семьей и администрацией школы. По завершении этапа генерации идей модератор встречи (психолог или педагог) производит профессиональное обобщение и концептуализацию результатов, связывая эмпирические выводы родителей с теоретическим базисом встречи. Подобный подход не просто вовлекает каждого присутствующего в активную когнитивную работу, но и формирует устойчивое понимание того, что буллинг – это не частная беда отдельного «неудобного» ребенка, а системная проблема, требующая консолидированных усилий семьи и образовательной организации.

Одним из самых болезненных вопросов для родителей является замалчивание подростками фактов насилия. Подросток зачастую

пребывает в устойчивой, деструктивной убежденности, что взрослые (родители и педагоги) либо не способны физически помочь, либо своим неквалифицированным вмешательством сделают только хуже. На это накладывается панический страх безвозвратно потерять остатки социального статуса среди сверстников и инфантильное, но сильное желание доказать свою автономию, справившись с кризисом самостоятельно. Понимание этих внутренних механизмов позволяет родителям осознать, что молчание ребенка – это не признак недоверия к семье, а крик о помощи, заблокированный страхом и подростковым кризисом, что диктует необходимость кардинального изменения родительской позиции на безусловно принимающую.

Для своевременного обнаружения деструктивной ситуации родители должны быть вооружены четкой картой поведенческих и психосоматических индикаторов неблагополучия. Педагог-психолог подробно разъясняет, какие именно **тревожные сигналы** требуют немедленной фокусировки внимания:

- **Поведенческие девиации.**
- **Эмоциональные маркеры.**
- **Физиологические проявления.**

Наличие даже одного или двух изолированных признаков из данного перечня не должно списываться на «трудности подросткового возраста» или лень. Любые стойкие изменения в поведении требуют от родителей максимальной чуткости, бережности и инициации доверительного, поддерживающего разговора.



Если факт того, что подросток подвергается травле, подтвердился, родительская стратегия должна быть строго выверенной, лишенной хаотичной эмоциональности. Первоочередное правило — сохранение абсолютного внешнего и внутреннего спокойствия в присутствии ребенка. Категорически запрещено проецировать вину на самого пострадавшего, задавая деструктивные вопросы в духе «А что ты сам сделал, чтобы спровоцировать их?».

Следующим шагом является незамедлительное, конструктивное информирование классного руководителя, школьного психолога и администрации школы для запуска официального протокола реагирования. Семья обязана стать для ребенка абсолютной зоной безопасности и транслировать мощную эмоциональную поддержку. Грубейшей ошибкой, калечащей психику, является родительское требование «просто дать сдачи» — подросток в ситуации буллинга физически и психологически истощен и не имеет для этого ресурсов, а подобные призывы лишь укрепляют в нем чувство собственной неполноценности. Вектор усилий должен быть направлен на

стабилизацию самооценки и укрепление чувства защищенности. В коммуникации необходимо использовать фиксированные поддерживающие фразы-якоря: *«Я безоговорочно верю тебе, мы со всем справимся»*; *«Ты проявил огромную смелость и поступил абсолютно правильно, рассказав мне об этом»*; *«Твоей вины в происходящем нет ни на один процент, никто не имеет права обращаться с тобой так»*; *«Ты больше не один в этой беде, отныне мы будем решать и преодолевать эту ситуацию вместе»*.

Стратегия интервенции для родителей подростка-агрессора. Столкнувшись с информацией о том, что их ребенок выступает инициатором или активным участником травли, родители чаще всего уходят в глухую психологическую защиту, отрицание или, напротив, срываются на неконтролируемый гнев. Задача психолога – направить их реакции в конструктивное русло. В данном контексте критически важно жестко разделять личность ребенка и его конкретный деструктивный поступок: транслировать безусловную любовь к нему как к сыну или дочери, но одновременно заявлять об абсолютной неприемлемости и жестком неприятии его агрессивных действий. Родителям следует полностью исключить методы физического наказания, ответного насилия и публичного унижения подростка, поскольку это лишь закрепит в его сознании культ силы как единственного способа доминирования.

Родителям важно отразить тот факт, что за внешней маской подростковой жестокости и демонстративного лидерства почти всегда скрывается тяжелое внутреннее психоэмоциональное напряжение, неутоленная потребность в подлинном признании, скрытые комплексы или серьезные дефициты в сфере эмоциональной

саморегуляции, которые требуют бережной коррекции со стороны специалистов.

Руководство для родителей подростка в роли свидетеля.

Позиция свидетеля буллинга часто воспринимается родителями как безопасная («главное, что тебя не трогают»), что является опасным заблуждением, искажающим моральные ориентиры формирующейся личности. Родителям необходимо регулярно проводить мягкий аудит происходящего в классе, обсуждая с подростком особенности взаимоотношений между сверстниками. Задача семьи – сформировать у ребенка устойчивое, осознанное. Необходимо совместно моделировать и развивать практические навыки безопасного, ненасильственного вмешательства в конфликт (например, умение не поддерживать смехом злые шутки агрессора, подойти и сесть рядом с жертвой на перемене, открыто сказать: «Мне не нравится то, что сейчас происходит»). Родители должны транслировать подростку высокую значимость и благородство позиции «защитника», неустанно подчеркивая, что трусливое, молчаливое наблюдение является прямым контекстом для костра травли, в то время как даже один твердый голос в защиту слабого способен разрушить сценарий буллинга на самых ранних этапах его зарождения.

Профилактика защитных и обвиняющих реакций родителей

Практика показывает, что родители как пострадавших подростков, так и подростков-агрессоров нередко демонстрируют эмоционально обусловленные реакции отрицания, оправдания, минимизации проблемы либо поиска виновных. Подобные реакции затрудняют конструктивное взаимодействие между семьей и образовательной организацией, препятствуют своевременному

разрешению конфликта и могут усиливать психологическую травматизацию подростков.

Родители подростков-агрессоров могут отрицать факты буллинга, оправдывать агрессивное поведение особенностями характера ребенка либо перекладывать ответственность на жертву конфликта. В свою очередь, родители пострадавших подростков иногда склонны к гиперопеке, эмоциональному давлению на ребенка или обвинению образовательной организации в полном бездействии.

Психологическая профилактика данных реакций строится на принципах безоценочного взаимодействия, партнерства и формирования доверительной коммуникации между специалистом и семьей. Важной задачей специалиста является снижение эмоционального напряжения родителей и перевод обсуждения ситуации из эмоционально-обвинительной плоскости в конструктивно-аналитическую.

В рамках профилактической работы рекомендуется:

- предоставлять родителям объективную информацию о механизмах буллинга и его последствиях для всех участников ситуации;
- разъяснять психологические особенности подросткового возраста, связанные с импульсивностью, групповым давлением и недостаточной сформированностью навыков эмоциональной регуляции;
- использовать техники активного слушания и эмоциональной валидации, позволяющие снизить уровень тревоги и сопротивления родителей;
- избегать обвинительной риторики при обсуждении поведения подростка;

- формировать у родителей установку на совместное решение проблемы и сотрудничество со специалистами;
- подчеркивать необходимость восстановления психологической безопасности всех участников образовательного процесса;
- развивать у родителей навыки конструктивного реагирования на конфликтные ситуации и эмоциональные трудности подростков.

Особое значение имеет предупреждение стигматизации семьи подростка-агрессора. В связи с этим специалисту рекомендуется акцентировать внимание не на поиске виновных, а на анализе причин поведения подростка, развитии эмпатии, ответственности и навыков ненасильственного взаимодействия.

Эффективной формой профилактики защитных реакций являются индивидуальные консультации, семейные беседы, психологические просветительские семинары и тренинговые занятия для родителей. В ходе таких мероприятий обсуждаются типичные эмоциональные реакции родителей в ситуации буллинга, способы поддержки подростков и модели конструктивного взаимодействия с образовательной организацией.

Вне зависимости от того, какую роль в структуре буллинга потенциально может занять подросток, главным щитом против деструктивного влияния внешней среды выступает здоровая семейная система. В условиях современного общества важным направлением семейной профилактики становится развитие эмоциональной грамотности подростка. Родители должны помогать ребенку осознавать собственные эмоции, говорить о переживаниях, конструктивно выражать гнев, страх, обиду или тревогу. В казахской культуре традиционно высоко ценились выдержка, уважительность и

способность человека сохранять внутреннее достоинство даже в сложных ситуациях. Однако эмоциональная сдержанность не должна превращаться в запрет на выражение чувств. Подросток нуждается в возможности открыто говорить о своих переживаниях без страха осуждения или обесценивания.

Фундаментальная профилактика буллинга также предполагает формирование у ребенка нравственных ориентиров. В традиционной казахской философии большое значение придавалось воспитанию совести, уважения к слабому, ответственности перед обществом и способности сохранять человеческое достоинство. Через семейное воспитание подросток должен усваивать понимание того, что унижение другого человека недопустимо независимо от обстоятельств, а сила личности проявляется не в агрессии, а в способности к справедливости, милосердию и уважению.

Особое значение приобретает организация семейного диалога. Современные подростки сталкиваются с огромным количеством внешних информационных влияний, включая социальные сети, цифровую агрессию и кибербуллинг. Поэтому родители должны сохранять включенность в жизнь ребенка, интересоваться его эмоциональным состоянием, отношениями со сверстниками, интернет-активностью и переживаниями. При этом контроль не должен строиться исключительно на запретах и подозрительности. В основе взаимодействия должны лежать доверие, открытость и готовность родителей быть эмоционально рядом с подростком.

Важным аспектом профилактики является сохранение семейных традиций. Совместные семейные мероприятия, уважение к старшим, поддержание родственных связей, участие в национальных культурных ценностях укрепляют эмоциональную устойчивость

ребенка и формируют чувство принадлежности к семье и обществу. Подросток, ощущающий устойчивость семейной системы и свою ценность внутри нее, значительно легче преодолевает социальные трудности и менее подвержен деструктивному влиянию среды.

С точки зрения казахстанской государственной политики семья также рассматривается как ключевой субъект защиты прав и интересов ребенка. Закон Республики Казахстан «О правах ребенка в Республике Казахстан» закрепляет право ребенка на воспитание в атмосфере уважения, заботы и безопасности. Это подчеркивает, что создание психологически благополучной семейной среды является не только нравственной обязанностью родителей, но и важнейшей социальной задачей общества.

Таким образом, фундаментальная семейная профилактика буллинга в условиях казахстанского общества должна строиться на основе традиционных национальных ценностей, гуманистической философии воспитания и уважительного диалога между поколениями. Безопасная семейная среда формируется через эмоциональную близость, доверие, уважение к личности ребенка, развитие нравственных ориентиров и сохранение духовной преемственности семьи. Именно семья становится тем пространством, где ребенок учится человечности, ответственности, эмпатии и способности строить безопасные и уважительные отношения с окружающим миром.

2.5. Междисциплинарное и межведомственное сопровождение подростков, вовлеченных в буллинг, в условиях системы образования Республики Казахстан

Междисциплинарное сопровождение строится на взаимодействии педагогических, психологических, социальных и административных служб школы. В случае выявления признаков буллинга классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог и администрация организации образования действуют согласованно, в рамках единого алгоритма реагирования.

Первичное выявление случаев буллинга чаще всего осуществляется классным руководителем, поскольку именно он ежедневно наблюдает за межличностными отношениями обучающихся, особенностями поведения подростков и эмоциональным климатом в коллективе. Классный руководитель фиксирует изменения в поведении подростка: снижение успеваемости, избегание школы, тревожность, замкнутость, признаки социальной изоляции, конфликтность либо повышенную агрессивность. При наличии признаков травли педагог обязан незамедлительно сообщить информацию администрации школы, социальному педагогу и педагогу-психологу. Также информация о возможной травле может поступать от различных участников образовательного процесса: самого подростка, его родителей, одноклассников, педагогов, сотрудников школы, а также выявляться в ходе наблюдения психолога или социального педагога.

Согласно Правилам профилактики буллинга, информация о фактах травли подлежит обязательной регистрации внутри

организации образования. После поступления информации администрация школы обязательно обращается в антибуллингую команду, которая должна быть сформирована на базе каждой школы либо определяется круг ответственных специалистов, обеспечивающих дальнейшее сопровождение ситуации. Важным условием является соблюдение конфиденциальности и недопущение распространения информации среди обучающихся и посторонних лиц, поскольку публичное обсуждение ситуации может привести к повторной психологической травматизации ребенка.

Педагог-психолог осуществляет психологическую диагностику эмоционального состояния подростка, определяет степень психологической травматизации, оценивает уровень тревожности, признаки депрессивных состояний, эмоционального истощения, социальной дезадаптации или агрессивного поведения. В соответствии с Приказом Министерства просвещения Республики Казахстан № 92 «Об утверждении Правил деятельности психологической службы в организациях среднего образования» психологическая служба обязана организовывать индивидуальное психологическое сопровождение участников буллинга, разрабатывать индивидуальный план помощи и осуществлять мониторинг психологического состояния несовершеннолетнего.

Работа педагога-психолога включает:

- кризисное консультирование;
- психологическую поддержку пострадавшего подростка;
- коррекционную работу с инициатором буллинга;
- развитие навыков эмоциональной регуляции;
- профилактику повторных случаев агрессии;
- консультирование родителей и педагогов;

- участие в восстановительных программах и медиации.

Особое внимание уделяется подросткам, находящимся в кризисном эмоциональном состоянии. При выявлении признаков самоповреждающего поведения, суицидальных высказываний, тяжелых психоэмоциональных нарушений либо выраженных психосоматических реакций школа обязана организовать взаимодействие с медицинскими учреждениями.

Социальный педагог осуществляет социально-педагогическое сопровождение несовершеннолетнего и его семьи. Его деятельность направлена на изучение семейной ситуации, выявление факторов социального неблагополучия, анализ особенностей воспитания, контроль соблюдения прав ребенка и организацию взаимодействия семьи со школой. При необходимости социальный педагог инициирует подключение органов опеки и попечительства, комиссий по делам несовершеннолетних и подразделений ювенальной полиции.

В случаях систематического буллинга либо выявления противоправных действий организация образования взаимодействует с правоохранительными органами. Согласно статье 127-2 Кодекса Республики Казахстан об административных правонарушениях, травля (буллинг, кибербуллинг) несовершеннолетнего влечет административную ответственность в виде предупреждения или штрафа. При совершении буллинга несовершеннолетними в возрасте от 12 до 16 лет ответственность возлагается на родителей или законных представителей.

При наличии угроз жизни и здоровью ребенка школа обязана незамедлительно информировать органы внутренних дел, органы опеки и иные компетентные службы. Это касается случаев:

- физического насилия;

- вымогательства;
- сексуализированных действий;
- угроз убийством;
- распространения унижающего контента в сети Интернет;
- тяжелого кибербуллинга;
- склонения к суициду или самоповреждению.

Взаимодействие с медицинскими организациями осуществляется при наличии выраженных признаков психологической дезадаптации. Подросток может быть направлен на консультацию к психотерапевту, психиатру, неврологу или другим специалистам. Медицинские работники участвуют в оценке психического состояния несовершеннолетнего, определяют необходимость специализированной помощи и при необходимости организуют лечение и дальнейшее наблюдение.

Важным направлением межведомственного сопровождения является сотрудничество организаций образования с центрами психологической поддержки, службой психолого-педагогического сопровождения (СППС), кейс-менеджерами (специалистами УЗПД), неправительственными организациями, службами социальной защиты населения и при необходимости официального вмешательства Комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав (КДНЗП). Такое взаимодействие позволяет обеспечить комплексную помощь подростку и его семье, особенно в ситуациях длительного буллинга, семейного неблагополучия либо высокого риска повторной виктимизации.

Отдельное значение в системе сопровождения имеет проведение мероприятий по формированию безопасной

образовательной среды, развитию культуры уважительного общения и предотвращению насилия среди несовершеннолетних. Она включает:

- классные часы;
- тренинги по развитию коммуникативных навыков;
- занятия по развитию эмоционального интеллекта;
- программы медиации;
- правовое просвещение обучающихся;
- консультирование родителей;
- повышение компетентности педагогов в вопросах

профилактики буллинга.

Особое внимание уделяется формированию службы психолого-педагогического сопровождения (СППС) для раннего выявления подростков, требующих повышенного внимания. Согласно Правилам профилактики буллинга, организация образования вправе осуществлять учет инициаторов травли и проводить мониторинг изменений их поведения в рамках индивидуального плана сопровождения.

После реализации комплекса мероприятий школа продолжает мониторинг ситуации. Специалисты оценивают динамику эмоционального состояния подростка, изменения во взаимодействии обучающихся, эффективность принятых мер и наличие повторных случаев агрессии. При необходимости план сопровождения корректируется, а межведомственное взаимодействие продолжается до полной стабилизации ситуации.

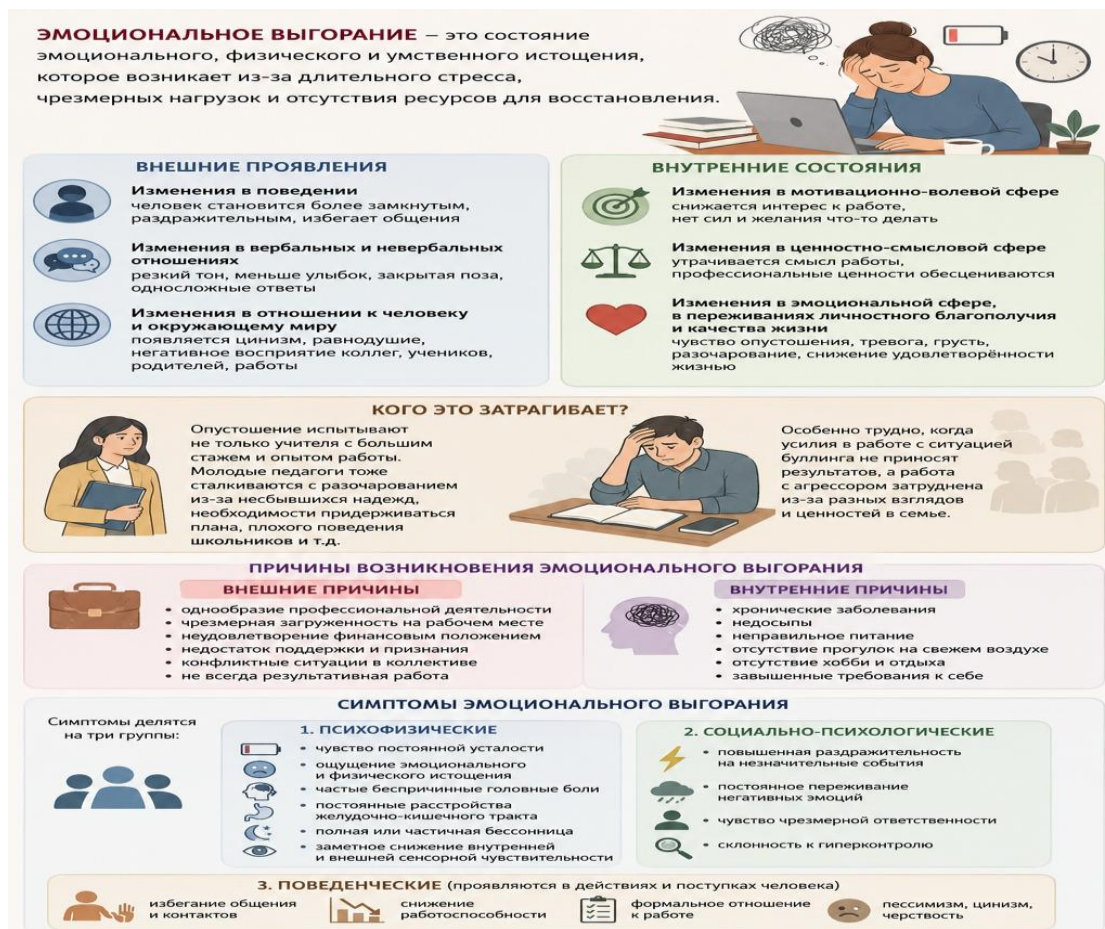
Система передачи информации внутри школы и взаимодействия с внешними службами представляет собой важнейший элемент профилактики и преодоления буллинга в образовательной среде. Четкая координация действий специалистов, соблюдение принципов

конфиденциальности, своевременное подключение внешних служб и комплексный подход к сопровождению позволяют обеспечить защиту прав ребенка, сохранить его психологическое здоровье и создать безопасные условия для обучения и развития.

2.6. Профилактика эмоционального выгорания специалистов

Психологические риски работы с травматическим контентом. Работая с детьми с трудностями в обучении и поведении, совмещая огромный ежедневный труд по обеспечению качества образовательного процесса, классные руководители, социальные педагоги и педагоги-психологи могут испытывать стресс и быть подверженными профессиональному выгоранию. Работа по сопровождению профилактики буллинга может быть эмоционально тяжелой для всех участников. Кроме общения с подростками жертвами, буллерами и свидетелями, работникам требуется установить контакт с родителями, родственниками и взаимодействовать со специалистами правоохранительных органов. Данный процесс сказывается на самочувствии работников, на эффективности и результативности их трудовой деятельности.

Синдром эмоционального выгорания является ответной реакцией организма на длительное воздействие стресса средней интенсивности в процессе профессиональной деятельности. Основопологающей причиной развития этого синдрома считается психическое переутомление.



Признаки профессионального выгорания можно увидеть на рисунке выше. Эмоциональное выгорание можно наблюдать по внешним и внутренним состояниям. Симптомы эмоционального выгорания подразделяются на три группы: психофизические, социально- психологические, поведенческие.

Саморегуляция и профессиональные границы. Существует множество мероприятий, направленных на профилактику эмоционального выгорания. Их можно отнести к мероприятиям, затрагивающим окружающую среду и мероприятия, направленные на расслабление самого специалиста. Мы рассмотрим последнее и рекомендуем следующие упражнения.

Упражнение «Список проблем»

Цель: актуализация состояния, с которым мы уходим с работы.

В течение 10 минут составляем список основных проблем (стрессогенных факторов), от которых мы испытываем стресс на работе. Проговариваем, затем сокращаем до основных 5-7 пунктов. Попытаемся ответить на вопрос: что целесообразно сделать, чтобы эти проблемы преодолеть? Что необходимо сделать и как, чтобы они не являлись стрессогенными? Какие есть индивидуальные способы защиты от разрушающих последствий стресса?

Упражнение «Сосулька/мороженое».

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, руки поднимите вверх и закройте глаза. Представьте, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодицы, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе. Заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. При желании можно повторить 1-2 раза.

Упражнение «Успокаивающее дыхание»

Цель: развитие навыков психоэмоциональной саморегуляции.

Сядьте так, чтобы вам было максимально комфортно и удобно. Положите одну ладонь на живот, а другую на грудную клетку. При успокаивающем дыхании выдох в 2 раза дольше вдоха. Длинный глубокий вдох длится 4 секунды. На счет «раз-два» – сделайте вдох и почувствуйте, как надувается ваш живот, а затем и грудная клетка. На «три-четыре» – грудная клетка и живот полностью наполнены

воздухом... Задержите дыхание на 2 секунды. А теперь делаем длинный медленный выдох в течение 8 секунд. Снова представьте, как медленно сдувается, словно шарик, сначала Ваш живот, а затем грудная клетка.

Упражнение «Вопрос самому себе».

Цель: развитие навыков саморегуляции стрессового состояния.

При эмоциональном напряжении хорошо действуют методы самовнушения и мысленного положительного настроя. Данное упражнение нейтрализует средства, блокирующие ощущения покоя, путем создания новых перспектив в ситуации прессинга (давления). Когда вы подозреваете, что преувеличиваете значение какой-то проблемы, задайте себе вопросы:

- Это действительно так важно?
- Рискую ли я чем-то очень важным для себя?
- Будет ли это для меня так важно через 2 недели, через месяц?
- Стоит ли за это умереть?
- Может ли что-то еще быть хуже?
- Стоит ли из-за этого так сильно переживать?

Упражнение «Лестница».

Цель: развитие навыков саморегуляции стрессового состояния.

Нарисовать лестницу. Это лестница вашей жизни, вашей деятельности, вашей карьеры, вот как вы решите так себе ее и обозначьте.

Теперь обозначьте где вы находитесь, здесь в центре, внизу, вверху. Просто ответьте себе на вопрос:

Где я нахожусь в данный момент?

Давайте рассмотрим ответ на ваши вопросы?

Первая ступенька – Я не буду этого делать никогда!

Вторая ступенька – Я не могу это сделать (не умею, не получится).

Третья ступенька – Я хочу это сделать!

Четвертая ступенька – Как мне это сделать?

Пятая ступенька – Я попробую...

Шестая ступенька – Я могу это сделать!

Седьмая ступенька – Я это делаю!

Восьмая ступенька – Это же так просто!

Конечно же, здесь важно не то, где вы находитесь, а место, которое вы выбрали. Готовы ли вы решать свои проблемные вопросы, или остановились на месте? Что вам нужно сделать для того, чтобы перейти на лестницу выше?

Запишите первое, что приходит в голову! Что нужно сделать вам для того, чтобы подняться на ступеньку выше? И это ваше личное индивидуальное решение.

Командная поддержка специалистов. В условиях высокой учебной нагрузки, постоянной ответственности, эмоционально насыщенного общения с детьми, родителями и администрацией именно поддерживающая атмосфера в коллективе становится одним из важнейших ресурсов сохранения профессиональной устойчивости педагога. Ресурсом профилактики эмоционального выгорания является поддержка коллег и профессиональное сообщество. Когда испытываются трудности в работе и педагогической деятельности можно обратиться за советом к более опытному коллеге. Если коллега сталкивался с аналогичной проблемой, он даст рекомендации. Получить совет можно на одном из учительских форумов. Коммуникация в интернете поможет сохранить анонимность и раскрепоститься.

Посещение тренингов и семинаров по повышению квалификации открывает для педагога новые перспективы. Эффективной формой командной поддержки выступают групповые супервизии, педагогические мастерские, тимбилдинговые мероприятия и встречи эмоциональной разгрузки. Такие формы работы помогают развивать навыки эмоциональной саморегуляции, стрессоустойчивости, конструктивного общения и профилактики конфликтов. Кроме того, участие в совместной деятельности способствует укреплению чувства принадлежности к коллективу и повышает уровень профессиональной удовлетворенности. Под совместной деятельностью понимаются регулярные междисциплинарные обсуждения сложных случаев обучающихся, проведение супервизий и интервизий, совместная разработка стратегий психолого-педагогического сопровождения, участие в заседаниях психолого-педагогического консилиума, обмен опытом между педагогами, педагогами-психологами, социальными педагогами и администрацией школы, а также организация взаимной профессиональной поддержки. Такая форма взаимодействия позволяет распределить ответственность за решение сложных ситуаций, снизить ощущение профессиональной изоляции, получить эмоциональную поддержку коллег и выработать более эффективные способы помощи обучающимся. В результате уменьшается эмоциональное напряжение специалистов, повышается уверенность в собственных профессиональных действиях и снижается риск развития эмоционального выгорания.

Путешествие и физические занятия также снижают стресс на работе. Справиться с проблемой самостоятельно можно не всегда. При

первых признаках эмоционального перенапряжения педагогу нужно обратиться за специализированной помощью.

2.7. Типичные ошибки в психологической поддержке подростков

На основании теоретико-практического анализа можно выделить ряд типичных ошибок, которые допускают специалисты и родители при оказании психологической поддержки подросткам в ситуациях буллинга.

Типичные ошибки классного руководителя

Классный руководитель ежедневно взаимодействует с подростками и зачастую первым замечает изменения в их поведении. Однако психологическая поддержка может быть менее эффективной при следующих ошибках:

- игнорирование первых признаков эмоционального неблагополучия, считая их «обычными подростковыми трудностями»;
- публичное обсуждение личных проблем подростка перед классом;
- использование критики, сравнения с другими учениками и навешивание ярлыков («ленивый», «трудный», «конфликтный»);
- ориентация исключительно на успеваемость и дисциплину без учета эмоционального состояния ребенка;
- стремление самостоятельно решить серьезные психологические проблемы без привлечения педагога-психолога или других специалистов;

- отсутствие регулярной обратной связи с семьей и специалистами сопровождения;
- применение авторитарного стиля общения, снижающего доверие подростков.

Типичные ошибки педагога-психолога:

Педагог-психолог оказывает профессиональную психологическую помощь, однако при организации сопровождения также возможны ошибки:

- проведение диагностики без последующей коррекционной или консультативной работы;
- использование универсальных методов без учета индивидуальных особенностей подростка;
- чрезмерная концентрация на проблемах и дефицитах личности вместо опоры на сильные стороны и ресурсы ребенка;
- недостаточное взаимодействие с классным руководителем, социальным педагогом и семьей;
- нарушение профессиональных границ или недостаточное соблюдение принципа конфиденциальности;
- отсутствие систематического мониторинга эффективности оказываемой помощи;
- недооценка кризисных признаков (аутоагрессивное поведение, выраженные депрессивные проявления, высокий уровень тревожности), требующих привлечения медицинских специалистов.

Типичные ошибки социального педагога:

Работа социального педагога направлена на решение социальных факторов риска, однако эффективность помощи может снижаться вследствие следующих ошибок:

- акцентирование внимания только на неблагополучии семьи без учета личностных ресурсов подростка;
- формальный подход к изучению социальной ситуации ребенка;
- недостаточное взаимодействие с педагогами, психологом и родителями;
- чрезмерный контроль и административные меры вместо оказания поддержки;
- отсутствие индивидуального подхода при составлении плана сопровождения;
- несвоевременное выявление факторов социального риска (буллинг, семейное неблагополучие, социальная изоляция);
- нарушение доверительных отношений вследствие чрезмерного давления или осуждения подростка.

Формат «Ошибка → Последствие → Правильное действие»

Ошибка взрослого	Что чувствует подросток	Что нужно сделать
«Не обращай внимания»	«Меня не понимают»	Выслушать и уточнить детали ситуации

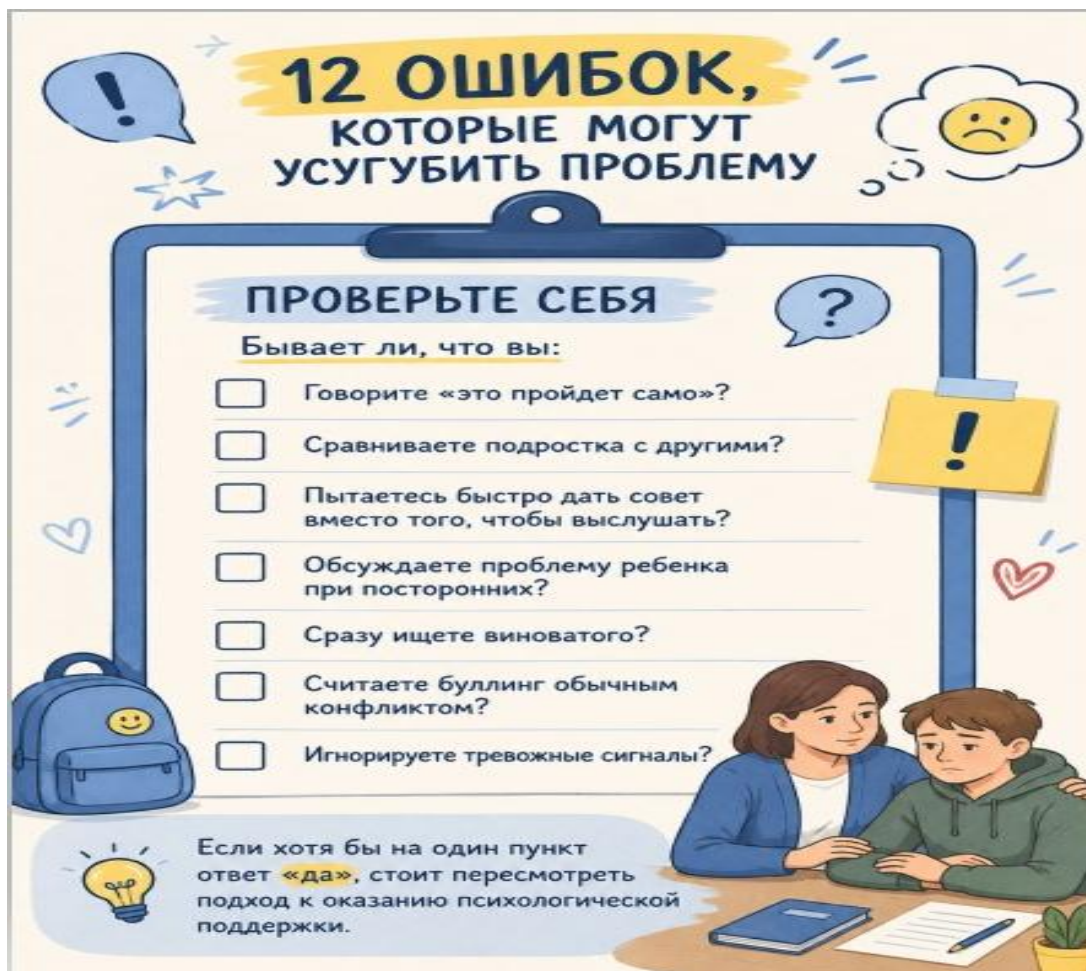
Публичное обсуждение проблемы	Стыд, унижение	Организовать индивидуальную беседу
Обвинение подростка	Чувство вины	Поддержать и обеспечить безопасность
Игнорирование признаков буллинга	Безнадежность	Начать проверку и реагирование
Разовое вмешательство	Недоверие к помощи	Организовать сопровождение

Формат «Светофор психологической поддержки»

● ДЕЛАТЬ	● ОСТОРОЖНО	● НЕЛЬЗЯ
• Слушать. • Поддерживать. • Сохранять конфиденциальность. • Реагировать на сигналы буллинга.	• Давать советы. • Привлекать родителей. • Обсуждать последствия.	• Обещивать. • Унижать. • Обвинять. • Игнорировать. • Высмеивать.

Формат «12 ошибок, которые могут усугубить проблему»

Чек-лист:



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проявления буллинга происходят на переменах и уроках, а не только за пределами школьной территории, и в таких случаях важно, чтобы педагоги обращали внимание на происходящее. Действительно, обращали, а не ждали, когда само пройдет. Поэтому проактивная позиция работников системы образования особенно важна для профилактики буллинга.

Работа по психологической поддержке подростков, вовлеченных в буллинг, всегда конкретна. Ее результативность напрямую связана с учетом конкретности буллинга, культурных условий жизни подростка, его индивидуально типологических и личностных особенностей. Особенности подросткового буллинга указывают его обусловленность не просто средовыми факторами, связанными с системой семейных и школьных отношений. Подростковая агрессия детерминирована факторами культуры близкого социума. Поэтому для разработки психолого-педагогических программ поддержки необходимы результаты именно школьного мониторинга и мониторинга ситуации ближнего социума подростка.

Обычно, сталкиваясь с проявлениями буллинга, родители обращаются к классному руководителю или педагогу-психологу на индивидуальную консультацию. Работая со случаем, педагог-психолог может влиять на ситуацию исключительно со стороны ребенка, анализируя его поведение и помогая ему стать увереннее в себе или более контактным. Но данный путь достаточно длителен и малоэффективен, потому что проблема заключается не только в ребенке, но и в общем групповом поведении. Именно поэтому необходима комплексная работа: индивидуальное консультирование с

жертвой буллинга и тренинговая работа с классом по сплочению коллектива и формированию конструктивного взаимодействия обучающихся между собой. Консолидация усилий позволяет обозначить решение проблемы как важное для всех и создает условия для сплочения (ведь это общая задача). Важнейшую роль в работе играет также определенность позиции взрослого человека и его проактивная, гуманистическая позиция. Открытая позиция педагога, подкрепляемая его умением выстраивать коммуникацию с подростками на основе правила «общайся спокойно, твердо, доброжелательно», то ситуация начинает меняться в лучшую сторону для всех участников конфликта.

Стратегии психологической поддержке подростков, вовлеченных в буллинг, во-первых, должны быть направлены на изменение поведения всех субъектов образовательного пространства, прежде всего, взрослых – педагогов и родителей, а не только и не столько самих подростков. Во-вторых, ключевым адресатом работы в подростковом буллинге являются свидетели, а не только обидчики и жертвы буллинга. В-третьих, программы поддержки должны иметь выраженный социальный и культурный контекст, то есть они должны быть адаптированы для конкретной школы. Однако, общее правило для школы остается неизменным – ненормативность буллинга, разрушительность его воздействия как на жертву, так и на обидчиков и свидетелей буллинга.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ГЛОСАРИЙ

Агрессия – физическое или вербальное, прямое или косвенное неадекватное поведение, направленное на причинение вреда одушевленным и неодушевленным объектам.

Ассертивная терапия – психотерапевтический подход, цель которого научить людей ясно и уверенно сообщать о своих потребностях, желаниях, мнениях и чувствах, не нарушая при этом прав других.

Буллинг – систематические (два и более раза) действия унижительного характера, преследование и (или) запугивание, в том числе направленные на принуждение к совершению или отказу от совершения какого-либо действия, а равно те же действия, совершенные публично или с использованием масс-медиа и (или) сетей телекоммуникаций, и (или) онлайн-платформ (кибербуллинг).

Виктимблейминг (от англ. victim – жертва и blame – обвинять) – явление, когда на жертву преступления, несчастного случая или насилия возлагается ответственность за случившееся.

Детско-ориентированная игровая терапия (ДОИТ) – метод работы с психическим здоровьем, в основе которого лежит взаимоотношения между консультантом и ребенком как основной фактор исцеления детей в возрасте от 3 до 12 лет, испытывающих различные трудности.

Жестокость – морально-психологическая черта, проявляющаяся в травле, оскорбительном, унижительном отношении к людям, обществу и животным.

Копинг – когнитивные и поведенческие усилия, которые люди предпринимают, чтобы справиться со стрессовыми ситуациями или преодолеть их.

Когнитивно-поведенческая терапия основана на личностно-ориентированном подходе, который предполагает веру во врожденную склонность всех людей к саморазвитию, выражающемуся в формировании структуры личности, эмоций и моделей поведения.

MERITA, аббревиатура на английском языке: manualized emotional regulation and interpersonal abilities group therapy – «групповая терапия, основанная на ручном управлении эмоциональной регуляцией и развитии навыков межличностного общения».

Насилие – преднамеренное физическое воздействие с целью причинить боль или нанести ущерб живому существу. Издевательства над слабым или непохожим на других ребенком в школе – яркий пример насилия.

Психообразование – объяснение механизмов травмы и ее проявлений.

Резилиентность – способность восстанавливаться после стресса.

Скулшутинг – это вооруженное нападение обучающегося или стороннего человека на школьников внутри учебного заведения.

Толерантность – терпимость к иному рода взглядам, нравам, привычкам.

Эмпатия – способность воспринимать эмоциональное состояние другого человека, сопереживать ему и адекватно реагировать на его чувства, сохраняя понимание субъективности восприятия переживаний.

ХАРАКТЕРИСТИКА

ДЕТИ – БУЛЛИ



- 1 Дети, уверенные в том, что господствуя и подчиняя легче всего добиться своих целей.
- 2 Не умеющие сочувствовать своим жертвам.
- 3 Физически сильные
- 4 Легко возбудимые, импульсивные, с агрессивным поведением.
- 5 Мечтающие быть лидерами в классе
- 6 Желание быть в центре внимания
- 7 С высоким уровнем притязания
- 8 Уверенные в своем превосходстве над жертвой
- 9 Дети не признающие компромиссов
- 10 Агрессивные дети, самоутверждающиеся в жертве
- 11 Со слабым контролем
- 12 Интуитивно чувствующие – какие одноклассники не окажут им сопротивление.

СОЮЗНИКИ БУЛЛИ



- 1 Боящиеся быть на месте жертвы
- 2 Не желающие выделяться из толпы одноклассников
- 3 Дорожащие своими отношениями с лидерами
- 4 Поддающиеся сильному влиянию.
- 5 Не умеющие сопереживать и сочувствовать другим
- 6 Безинициативные
- 7 Принимающие травлю за развлечение.
- 8 Дети жестоких родителей
- 9 Из неблагополучных семей, имеющие опыт насилия
- 10 Озлобленные ровесники, мечтающие взять реванш за свои унижения.

ЖЕРТВА



- 1 Тревожные, несчастные, с низкой самооценкой, не уверенные в себе
- 2 Не имеющие ни одного близкого друга из числа сверстников.
- 3 Пугливые, застенчивые, замкнутые, чувствительные.
- 4 Склонные к депрессии и суициду.
- 5 Из неблагополучных семей, имеющие опыт насилия.
- 6 Страдающие от одиночества
- 7 Верящие, что заслуживают роль жертвы, и пассивно ждущие насилия от преследователей.
- 8 Имеющие негативный опыт жизни
- 9 С комплексами неполноценностей
- 10 Не верящие в защиту учителей
- 11 Смирившиеся с насилием, как со своей судьбой
- 12 Предпочитающие умалчивать о травле и насилии
- 13 Не считающие себя частью своего коллектива.



ТРАВЛЯ – НЕ НОРМА!



НЕ МОЛЧИ. ПОДДЕРЖИ ДРУГОГО.



ДОБРОТА, УВАЖЕНИЕ И ПОДДЕРЖКА
ДЕЛАЮТ НАШ МИР БЕЗОПАСНЕЕ!