



**Возможные подходы и варианты решения проблемы травли, издевательств, моббинга в школе и не только.**

**Авторы:** студенты курса АВА/МИП Anna Hismjatullina/Zukhra Izmailova Qamar, текст – Lev Tolkachev.

**Благодарим:** Любовь Ененкову за подборку статей по теме на русском языке. (см. раздел «Дополнительные источники по теме»);, Katya Babak (антибуллинговый тренинг, см. приложение), Галину Сенинг (разделы «Работа над социальным климатом в классе (школе), истории), Marina Slepian (замечания и советы родителям), Олю Караневскую (истории).

Большая часть текста написана по работам Ron Leaf, John McEachin, Mitch Taubman (см. список литературы).

**Ключевые слова:** издеательства, травля, буллинг, моббинг, кибербуллинг, bullying, cyberbullying, BP-PBS.

## Содержание

- A. Введение в проблему (цель работы, основные понятия, как использовать советы, сильные и слабые стороны этой работы).**
- B. Список возможных подходов к решению проблемы издевательств в школе.**

### **Внимание на обидчике**

- 1.** Лекции, угрозы наказания, наказания для обидчиков.
- 2.** Тренинг «чувствительности», понимания детей с РАС для обидчиков.

### **Внимание на том «кого обижают»**

- 3.** Учить просить защиты у учителей, родителей, старших.
- 4.** Тренинг на стрессоустойчивость и умение «постоять за себя».
- 5.** Учим ребёнка выстраивать значимые дружеские отношения.
- 6.** Учить игнорировать насмешки и издевательства
- 7.** Учить различать издевательства и насмешки (поддразнивания).
- 8.** Учить и помогать избегать обидчиков.
- 9.** Учить понимать, почему обидчики так себя ведут.
- 10.** Учить понимать какое поведение вызывает издевательства, учим альтернативному поведению.
- 11.** Учить справляться с стрессом, умению расслабиться в сложной ситуации.
- 12.** «Разрушая барьеры» - уменьшаем разницу между ребёнком с РАС и его сверстниками.

### **Внимание на «среде» (учителя, родители, одноклассники)**

- 13.** Поиск защитника для ребёнка среди его сверстников.

14. Обратить внимание на поведение учителей, тьюторов, родителей: не поддерживает ли их поведение издевательства.
15. Школьный тренинг «Один за всех и все за одного»
16. Работа над «социальным климатом» в классе (в школе).

### **Комплексные подходы**

17. BP-PBS (Ross & Horner, 2009)
18. Olweus Bullying Prevention (OBPP) (Olweus & Limber, 2010)
19. SAVE model (Ortega, Del-Rey & Mora-Mercan, 2004)
20. The DFE Sheffield Anti-Bullying Project (Eslea & Smith, 1998)
21. The KiVa Antibullying Program (Salmivalli, Poskiparta, Abtola & Haatja, 2013)

### **C. Кибербуллинг.**

### **D. Возможные методы обучения новым навыкам.**

1. BST (behavioral skills training, поведенческий тренинг обучения новым навыкам).
2. Тренинг обучения различению.
3. Учебное взаимодействие.
4. Социальные истории.

### **E. Истории.**

### **F. Список использованной литературы.**

### **G. Дополнительные источники по теме.**

### **H. Приложения**

**Приложение 1** Школьный тренинг «Один за всех и все за одного» для учеников 9-11 классов.

**Приложение 2** Курсовая работа (Екатерина Бабак (Гончарова) антибуллингвый тренинг в 6 классе. Разбор реальной ситуации.

## **А. Введение в проблему (цель работы, основные понятия, как использовать советы, сильные и слабые стороны этой работы).**

Цель работы, мы видим в том, чтобы кратко описать варианты работы с проблемой «буллинга» (издевательств, травли, насилия) на перемене, в столовой, на школьном дворе, на улице и в киберпространстве. Для реализации этих идей, советуем вам искать профессионала (школьного психолога, психолога, специалиста по работе с поведением), конечно, лучше лично знакомого с вашим ребёнком и школой. Необходимо сначала составить письменный план действий, получить супервизию и (или) посоветоваться с опытными родителями и детьми.

Определения основных терминов, можно найти в интернете, например, в википедии

<https://ru.wikipedia.org/wiki/задирание>

<https://ru.wikipedia.org/wiki/Кибермоббинг>

[http://www.pbis.org/common/cms/files/pbisresources/bullyprevention\\_ES.pdf](http://www.pbis.org/common/cms/files/pbisresources/bullyprevention_ES.pdf)

Данный список составлен на основе поведенческого подхода к проблеме.

Очевидное слабое место данной работы – это краткость изложения. Конечно, каждый метод можно обсудить гораздо подробнее, если вам не хватает информации по одному из подходов – напишите, пожалуйста, в комментарий, мы постараемся дополнить. В скобках для многих методов указаны источники информации – англоязычные или те, которые будут переведены на русский язык в ближайшем будущем. В литературе не всегда указан возраст детей, для которых применима данная методика. Также очень важен пол детей, особенно в старшем возрасте; этот момент тоже не всегда чётко прописан.

Пожалуйста, не судите строго некоторую небрежность в переводе и оформлении этой работы – в лучших традициях торопились к 1 сентября. Обращайтесь к оригиналам – почти все статьи, упомянутые в работе есть в открытом доступе.

В целом, просим вас критично оценивать эти, как и любые другие советы – ваш ребёнок единственный и неповторимый. Уверены, что решение всегда можно и нужно найти и, действуя системно, планомерно и оценивая свой прогресс, применить.

Надеемся, что большое количество вариантов работы с травлей в школе поможет вам взглянуть на эту важную проблему по-новому.

## **Замечания**

Вполне может быть, что трудно рассказать педагогическому коллективу, но можно открыться перед родителями. Для этого поведение родителей должно быть соответствующим. У ребёнка не должно быть ощущения, что:

- 1.** Родители в душе его критикуют и обвиняют в создавшейся ситуации. Например, фразы типа: "ну зачем же ты так сделал!" не рекомендуются.

Ребёнок должен чувствовать безусловную поддержку родителей, а не их разочарование.

- 2.** Нельзя слишком эмоционально реагировать на рассказ ребёнка, даже если в душе всё закипает. Конечно, не нужно оставаться равнодушным, но не рыдать, хвататься за сердце и т.п. Ребёнок может побояться волновать и расстраивать родителей в следующий раз и не расскажет о инциденте
- 3.** Ребёнок должен доверять родителям, что те не предпримут никаких действий, которые усугубят его ситуацию. Необходимо дать понять ребёнку, что любые действия будут предприняты с его согласия».

## **В. Список возможных подходов**

### **Внимание на обидчике**

- 1. Лекции, угрозы наказания, наказания для обидчиков.**
- 2. Тренинг «чувствительности», понимания детей с РАС для обидчиков.**

«Обычный подход состоит в том, что родители или школьный персонал должны противостоять обидчикам, делать им выговоры и назначать наказания. Часто применяются угрозы более серьёзных дисциплинарных мер, если обидчик не изменит своё поведение. Ещё один подход – это тренинг социальной восприимчивости, призванный помочь обидчику осознать, почему дети с РАС ведут себя именно так, а не иначе. Целью такого тренинга является развитие понимания и принятия особенностей других людей.

В ряде случаев концентрация внимания на обидчике действительно работает. Тем не менее, редко удаётся развить в ком-то чувствительность и восприимчивость только лишь за время одного учебного курса или лекции; к тому же, недостаточное понимание причин нестандартного поведения детей с РАС – это не единственная проблема. Хуже того, подобные традиционные меры могут заставить обидчика озлобиться и затаиться. Поведение

обидчика может измениться и принять иные формы, столь же разрушительные и опасные» (Leaf, McEachin, Taubman 2013)

## **Внимание на том «кого обижают»**

### **3. Учить просить защиты у учителей, родителей, старших.**

«Обычный подход заключается в том, что жертву побуждают пожаловаться учителю, администратору или кому-то из взрослых, которые смогут защитить его от обидчика. Конечно, если безопасность жертвы под угрозой, такие жалобы необходимы. Однако они могут привести к тому, что обидчик усилит издевательства, только будет делать это не так явно.» (Leaf, McEachin, Taubman 2013)

### **4. Тренинг на стрессоустойчивость и уверенность в себе.**

«...жертва учится на практике отвечать обидчику «Прекрати» или «Мне это не нравится». Можно учить жертву издевательствам говорить обидчику: «Ты ведёшь себя не по-дружески, то, что ты делаешь – неправильно!» Эффективность данной стратегии предсказать нетрудно. Зачастую обидчик только усиливает издевательства, причиняя жертве ещё больший вред.» (Leaf, McEachin, Taubman 2013)

«У меня совершенно непедagogичный какой - то метод сработал. ...В один прекрасный день я его научила универсальной фразе "И чё?" и жизнь наша наладилась. Фраза эта прямо легла на душу нашему пацану. "Ты дурак" - говорят ему: "И че?" и ржет. "Тебя надо в школу для дураков значит сдать" "Ну сдадут. А тебе с этого чего?" И как-то отстали от него те, кто дразнил. Неинтересно им, когда нет унижения, слез, злости или обиды.» (группа на ФБ – мама)

Пошаговый тренинг упорства, настойчивости, уверенности в себе для детей с РАС (из книги «Идёт работа» (A Work In Progress) состоит из следующих этапов (

- 1.** Давать возможность выбрать (где заниматься, что носить...)
- 2.** Играть роль учителя (АВА-терапевта),
- 3.** Учить выражать неприятие, недовольство «Оставь меня в покое, «нет», «Это моё».
- 4.** Учить физически «настоять на своём» - удержать игрушку, когда кто-то забирает её силой, учить не давать «влезть без очереди».

5. Учить поправлять ошибку учителя (, например, учитель неправильно называет предметы.
6. Учитель делает неправильные действия (выбрасывает что-то ценное) – ученик поправляет его.
7. Учить не следовать «неправильным инструкциям» «поставили тарелку с пластмассовыми кубиками и сказали «ешь макароны».
8. Учить концепции «Выигрыш» и «Победа» - в игре в прятки, в других играх.

## **5. Учим ребёнка выстраивать значимые дружеские отношения**

«Иногда рекомендуют подружиться с обидчиком и тем самым обезоружить его, относясь к врагу, как к другу. Но даже если бы подобный подход сработал для обычных людей, для детей с аутизмом он вряд ли был бы эффективным, ведь они часто имеют слабо развитые социальные навыки и, как правило, не знают, как подружиться даже со сверстниками, которые сами этого хотят, не говоря уж о тех, кто сопротивляется или отвергает их попытки.» (Leaf, McEachin, Taubman 2013)

«Возможно, самая важная стратегия – это научить детей с РАС развивать ЗНАЧИМЫЕ ДРУЖЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ. Если дети дружат по-настоящему, то они менее уязвимы для издевательств, и вероятность нанесения им вреда и контакта с обидчиками значительно меньше.

Повышая качество жизни детей с РАС, мы также уменьшаем влияние на них ситуаций, связанных с издевательствами. Так создаётся система защиты и поддержки.

Чтобы дети смогли наладить значимые социальные отношения, необходимо помогать им в развитии социальных навыков. Например, умение «читать» социальные ситуации и правильно на них реагировать – это жизненно важный навык. – это умение ребенка легко и уверенно общаться, поддерживать разговор, не уходить от темы и уметь плавно переходить от темы к теме становится залогом расширения социальных возможностей и социального успеха в обществе.» (Leaf, McEachin, Taubman 2013)

## **5. Учить игнорировать насмешки и издевательства.**

«Еще один способ – это научить жертву просто игнорировать обидчика. Мы учим их понимать, что обидчики издеваются над ними по какой-то причине, стараясь добиться определённой реакции. ... Хотя в некоторых случаях этот метод может сработать, применять его следует с чрезвычайной осторожностью. Очевидная проблема с игнорированием обидчика состоит в том, что

последний может довести издевательства до такой степени, что жертва уже не сможет не обращать на него внимание....

Вторая возможная проблема, связанная с игнорированием, заключается в том, что жертва, возможно, будет игнорировать обидчика, а вот другие – нет. Часто внимание и одобрение сверстников становится подкреплением для обидчика. ...

Наконец, большинство людей просто не умеют игнорировать нежелательное поведение. Они могут делать вид, что не обращают внимания, но их выдаёт язык тела и выражение лица....

Окончательный вывод: игнорирование следует рекомендовать с чрезвычайной осторожностью.» (Leaf, McEachin, Taubman 2013).

## **6. Учить различать издевательства и насмешки (поддразнивание).**

«Важно определить, действительно ли ребёнок является жертвой издевательств или просто неверно истолковывает действия окружающих. Дети часто дразнят друг друга, это часть обычного социального поведения. Если кто-то говорит грубости, это вовсе не означает, что он или она обязательно издеваются. Мальчики в особенности могут проявлять жестокость, бросая замечания вроде «ты, тупица», «ты, урод» или «ну ты, слабак». Подобные подколки не имеют целью запугать кого-то или подчинить себе, это просто борьба за популярность в обществе сверстников.

Нужно учить наших детей с аутизмом понимать разницу...» (Leaf, McEachin, Taubman 2013)

## **7. Учить и помогать избегать обидчиков**

«Бывает, что лучше держаться подальше от обидчика на переменах, во время обеда или на уроках. Если помочь жертве узнать, где проводит время обидчик, и научить избегать столкновений с ним, количество неприятных встреч, скорее всего, уменьшится.» (Leaf, McEachin, Taubman 2013)

## **8. Учить понимать, почему обидчика так себя ведут.**

«Детям с РАС полезно понять поведение обидчика. Разумеется, здесь нужно исходить из общей способности жертвы к пониманию. Если дать ребёнку понять, что обидчики стараются вызвать определённую реакцию, стремясь контролировать поведение других, это может помочь ему изменить свою обычную ответную реакцию.» (Leaf, McEachin, Taubman 2013)

**9. Учить понимать, какое поведение вызывает издевательства, учить альтернативному поведению.**

«Также важно помочь детям с РАС определить, какие именно виды поведения (персеверация<sup>1</sup>, стереотипное поведение, монологи на отвлечённые темы) дают обидчику оружие против них или провоцируют его на издевательства, и научить их в определённых ситуациях воздерживаться от подобного поведения.» (Leaf, McEachin, Taubman 2013)

**10. Учить справляться с стрессом, умению расслабиться в сложной ситуации.**

«Мы обнаружили, что эффективным методом может оказаться обучение детей стратегиям приспособления и релаксации...

Если научить детей с РАС уходить в собственном воображении в тихое, спокойное место (например, представить, как они смотрят любимый фильм, слушают весёлую песенку, едят любимое лакомство и т. д.), это может помочь им расслабиться и перенести стресс, который они испытывают в присутствии обидчика...» (Leaf, McEachin, Taubman 2013)

**11. «Разрушая барьеры» - уменьшаем разницу между ребёнком с РАС и его сверстниками.**

«Стоит подумать, как уменьшить различия между детьми с РАС и их сверстниками. Например, барьер между детьми с аутизмом и обществом их сверстников возникает, если дети с РАС имеют совсем другие интересы, иначе одеваются или ведут себя в странной агрессивной или надоедливой манере.

Помочь детям с РАС не выглядеть «не круто» может быть очень эффективным подходом. Внешний вид, поведение и интересы могут иметь огромное значение. Такая стратегия не предотвратит издевательства, однако может уменьшить неприятие детей с аутизмом со стороны окружающих, поможет им стать ближе к доброжелательному (и способному их защитить) большинству других сверстников и, конечно, создаст возможности для искреннего социального сотрудничества....

Социальная неловкость также может быть проблемой. Устойчивая привязанность к необычным или специфическим предметам (например, насекомые, поезда, динозавры и т. д.), несоблюдение личного пространства, попытки забрать то, что

---

<sup>1</sup> Персеверация (perseveration) – в психологии и психиатрии означает «бессмысленное» повторение определённых реакций (жестов, действий или слов) вне контекста.

принадлежит другим, – всё это может сильно надоедать...» (Leaf, McEachin, Taubman 2013)

## **12. Поиск защитника для ребёнка среди сверстников.**

«Одна из наиболее успешных стратегий – это привлечение наставника из среды сверстников. Для мальчиков в этом качестве часто выступает очень успешный и разумный спортсмен. Такой наставник должен быть исключительно «крутым», уважаемым и влиятельным в своём окружении...» (Leaf, McEachin, Taubman 2013)

«Один из способов, который считается действенным в этих случаях, найти "вожака" или наиболее авторитетную личность в классе и дать ответственность, связанную с конкретным ребёнком, которого задирают. Если правильно это подать, то самый главный обидчик превращается в главного защитника.»

«Учителя часто выбирают кого-то одного, кто бы помогал новому ученику вливаться в коллектив.»

## **13. Обратить внимание на поведение учителей, тьюторов, родителей: не поддерживает ли их поведение издевательства.**

«Анализируя ситуации издевательства над детьми с аутизмом, важно взглянуть на своё поведение, поведение взрослых людей, чтобы понять, не усугубляем ли мы сами проблему и не стали ли мы сами причиной подобных проблем, пусть и непредумышленно. Возможно, чтобы помочь разрядить ситуации, в которых дети становятся объектами издевательства, нам придётся изменить и своё поведение. Это вовсе не означает для взрослых смириться с проблемой....»

Поведение взрослых может вызвать у сверстников неприятие ребёнка с РАС. Сверстников могут раздражать особые условия учебы, которые мы создали для детей с аутизмом. Например, когда мы вводим разные правила для них и для обычных детей, разрешаем им перебивать учителя, прерывая процесс обучения, делать перерывы в занятиях, а также когда мы избегаем решения поведенческих проблем.»

## **14. Школьный тренинг «один за всех и все за одного» (см. два приложения в конце работы).**

Второй тренинг написан Екатериной Бабак (Гончаровой) для учеников старших классов (см. приложение 2). Конечно, похожие тренинги против издевательства в школе нужно начинать в начальных классах и проводить ежегодно.

## 15. Работа над социальным климатом в классе (в школе)

«Работа над социальным климатом, улучшение отношений в социуме (классе, школе) – соревнования между группами детей внутри класса, общее преодоление трудностей (походы), общие радости (еда, развлечения) в малых группах детей.»

«Улучшить взаимоотношения в классе поможет совместная деятельность, направленная на решение проблемы, касающейся всего класса. Примером такой работы может стать написание социального проекта, состоящего из шести этапов. На первом этапе учитель дает задание ученикам рассказать о своих проблемах, заполнив анкету или устно ответив на вопросы: «Если бы ты был боссом на своей улице ( школе, мире), что бы ты сделал, чтобы стало лучше? Я хотел бы стать боссом \_\_\_\_\_. Я хотел бы стать боссом \_\_\_\_\_. Я думаю, что смогу изменить \_\_\_\_\_.» Второй этап включает в себя выбор проблемы, которую можно решить общими усилиями (это может быть уборка парка, покраска игровой площадки, посадка цветов, стройка качелей). Третий этап-выбор курса действий. Решается, какие необходимы ресурсы-время, деньги, энергия, при необходимости составляется рисунок готового продукта деятельности. Стратегическим является четвертый этап. Дети выясняют как получить необходимые им ресурсы. Как заработать деньги? Можно ли сделать это без денег? На пятом этапе создают план действий, в котором прописывают сроки своей деятельности. Шестой этап - учитель помогает детям в выполнении их плана. На этом этапе можно отпраздновать свои достижения».

### Комплексные подходы

## 16. BP-PBS (Ross & Horner 2009) (предложено Anna Hismjatullina). США

**Предупредительная работа с издевательствами в система поддержки позитивного поведения, Скотт Росс, Роб Хорнер, Брайана Стиллер (Bullying prevention – positive behavior support, BP-PBS, ) Scott Ross, Ph.D., Rob Horner, Ph.D.& Brianna Stiller, Ph.D**

Полностью пособие (на английском) можно скачать по ссылке [http://www.pbis.org/common/cms/files/pbisresources/bullyprevention\\_ES.pdf](http://www.pbis.org/common/cms/files/pbisresources/bullyprevention_ES.pdf)

«Описывая подход PB-PBS можно сказать, что он состоит из следующих элементов:

1. Определить и учить понятию «уважительно относиться ко всем ученикам в школе»
2. Учить всех учеников трёхшаговой последовательности действий (стоп, отойти, рассказать), которая уменьшает потенциальное социальное подкрепление (поощрение), когда они сталкиваются с неуважительным поведением,
3. тренировать трёхшаговую последовательность действий до того, как вводить занятия, в течении которых могут произойти издевательства,
4. учить как реагировать, если тебе отвечают по трёхшаговой формуле,
5. Учить сотрудников школы универсальной стратегии работы с сообщениями учеников о случаях проблемного поведения». (Ross and Horner, 2009)

Нужно отметить, что (BP-PBS) внедрялась в школах, в которых действовала модель поддержки «позитивного поведения».

Интересно, что в процессе обучения детей и сотрудников не использовались термины «буллинг» «издевательства», действия обидчиков описывались конкретно.

Научное исследование (Ross & Horner 2009) проведённое для учеников 5-7 классов показало эффективность данной методики.

Следующие четыре модели комплексной работы в школе с проблемой издевательства были названы в научном исследовании (Ansary, Elias, Greene and Green (2015)) как лучшие на основе изучения двух предыдущих исследований различных антибуллинговых программ: Craig and colleagues (2010) (48 программ) и Ttofi and Farrington (2011) (44 программы).

#### **17. Olweus Bullying Prevention (OBPP), Норвегия. (Olweus & Limber (2010)). Программа предотвращения издевательства Олвеуса.**

«Коротко, программа использует стратегии на общем уровне и на выбранных уровнях для предотвращения ситуаций издевательства, фокусируясь на всей школе, классе, ученике и жилом районе. ... Пример стратегии на выбранных уровнях – чёткий протокол для учителей, что делать после ситуаций издевательства. Включает в себя отдельные встречи с каждым участником инцидента, встречу с родителями участников инцидента и, при необходимости, создание индивидуального плана вмешательства для учеников, вовлечённых в конфликт» (Ansary, Elias, Greene, Green, 2015)

**18. SAVE model (Ortega, Del-Rey & Mora-Mercan, 2004), Испания. (Ortega and Lera (2000). Ortega et al (2004)).**

SAVE - Sevilla Anti-Violencia Escolar (Seville Anti-Violence in School). Программа против школьного насилия в Севилле.

«В данной модели вмешательства, которая спонсировалась государством и применялась в начальных и средних школах мы ставим цель включить сотрудников в медленный процесс принятия решений о проблеме, помочь учителям различать и обращать внимание на проблему издевательств в школе, ставить одной из целей обучения предотвращение насилия в школе, быть последовательными в неприятии насилия и не рассматривать его как частную проблему, но как проблему всей школьной системы».

«...три процесса, которые, по нашему мнению, важны, когда мы разрабатываем программу антибуллингового вмешательства.

1. Управление социальной средой и тем, как дети взаимодействуют в классе.
2. Определённые методы предоставления инструкций: обучения и научения
3. Определённые занятия в школе, посвященные обучению эмоциям и ценностям.» (Ortega, Rey, Mora-Merchan 2004).

Интересно что, в испанском языке, как и в русском нет отдельного слова, описывающего школьные издевательства (как слово bullying (буллинг) в английском)

**19. The DFE Sheffield Anti-Bullying Project (Eslea & Smith, 1998). Великобритания**

«Модель DFE Sheffield в основном базируется на ОБПП (см. выше – прим. ред.) но отличается от неё в следующем:

1. Даёт возможность школам подобрать программу для их особенных потребностей
2. Делает упор на поддержку сверстников
3. Рекомендует использовать метод Pikas (2002) в котором ученики встречаются в группах для обмена мнениями и поиска решений о ситуациях школьного насилия» (Ansary, Elias, Green and Green. 2015)

**20. The KiVa Antibullying Program (Salmivalli, Poskiparta, Abtola & Haatja, 2013). Финляндия <http://www.kivaprogram.net/>**

«KiVa включает в себя и универсальные и выборочные действия. Универсальные действия – учебный план (уроки для учеников и онлайн игры) сфокусированы на всех учениках и

используются для предотвращения издевательств. Выборочные действия применяются после случаев издевательств. Они сфокусированы на детях и подростках, которые участвовали в инцидентах (и обидчиках и тех кого обижали, и тех, кто старался поддержать пострадавших) ...» (цитата с сайта).

«Три фундаментальных принципа лежат в основе данной программы

1. Подход ко всем участникам, в котором мы фокусируемся на отношениях всех сверстников, а не исключительно на отношениях обидчик – пострадавший
2. Признание существования сети социальных статусов и влияния в школе или классе
3. Экологический подход к различным аспектам жизни ученика.» ((Ansary, Elias, Green and Green. 2015)

### **C. Кибербуллинг (кибермоббинг)**

- намеренные оскорбления, угрозы, домогательства и сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации, как правило, в течение продолжительного периода времени. Может осуществляться через СМС или e-mail, слухи, социальные сети и другие средства коммуникации (vk.com, Instagram, twitter, What's UP (общие чаты)). Например, неприличные фотографии, видео, поддельные профили.

Необходим мониторинг родителями и учителями ВСЕХ возможных онлайн площадок, где могут общаться наши дети.

Данная тема не рассматривалась в рамках учебного курса – если вам это нужно, напишите запрос в комментарии — мы постараемся включить в следующую версию текста.

### **D. Возможные методы обучения новым навыкам.**

Описанные ниже четыре метода обучения необходимым навыкам взяты из литературы по прикладному анализу поведения (АВА – applied behavior analysis). С точки зрения АВА не рекомендуется «просто» прочитать лекцию, доказано, что этот подход не эффективен для овладения необходимыми навыками.

Для обучения социальным навыкам, как и прочим можно использовать в том числе и следующие четыре протокола для обучения.

1. Поведенческий тренинг обучения новым навыкам (BST, behavior skills training).

Если очень коротко, то BST состоит из последовательных шагов (моделирование, инструкции, отработка навыка, ответная реакция учителя) То есть, сначала показываем нужный навык, далее даём инструкции для ученика как и что делать, далее ученик повторяет, далее учитель комментирует действия ученика. При необходимости цикл повторяется снова.

**2.** Тренинг обучения различению.

Может проводиться в разной форме, в случае обучения социальным навыкам, учитель учит различать примеры «правильного» и «не правильного» поведения. (Например, что такое «издевательства» и что такое «не издевательства – поддразнивание»)

**3.** Обучающее взаимодействие. (Leaf & McEachin 2012)

Обучающее взаимодействие (Teaching Interactions, TIs) – это формат предоставления инструкций по определённому плану.

- 1.** Определение и наименование (нужного навыка)
- 2.** Рациональное обоснование (необходимости обучения этому навыку)
- 3.** Демонстрация и (или описание)
- 4.** Отработка навыка
- 5.** Комментарий учителя
- 6.** Последствия

**4.** Социальные истории.

Рекомендуем вам книги и семинары, которые проводит Carol Gray (на английском языке)  
<http://www.thegraycenter.org/>

## **Е. Истории.**

- 1.** Олю дразнят сверстники, называют «тыковкой». Вчера Оля выбежала из класса во время урока, т. к. сосед по парте начал называть ее «тыковкой» и смеяться. Девочка плакала в коридоре.

Из бесед с Олей, ее мамой и учителем выяснили, что мама называет Олю тыковкой. Действия одноклассников начались после того, как они это услышали. Так же выяснили, что не все одноклассники называют Олю «тыковкой», есть девочка, которая не участвует в травле. Предложен следующий план действий.

1. Перестать маме называть ребенка «тыковкой». Заменить его на доча, Оля. Запретить маме говорить с классом, это только раззадорит ребят.
  2. Пересадить Олю к Тане (она не травит Олю, относится к ней лояльно).
  3. На переменах организовывать игры, чтобы у детей не было времени обижать Олю.
  4. Главному зачинщику травли (Игорю) давать поручения по помощи учителю на перемене.
  5. Оля учится в музыкальной школе, играет на гитаре. Сводить класс в поход, где Оля будет играть на гитаре, а ребята петь песни.
- 

2. «В 9 классе начали оскорблять 2 парня одноклассника. Вообще на пустом месте. Были и физические какие-то воздействия, уже правда не помню если честно, какие именно. Бить то не били, но, например, могли шибануть кулаком со всей силы по моей парте, где я сидела в этот момент. В этом духе. Вообще они оскорбляли не только меня, а многих девочек. Одну девочку один из них придушил как-то до синяков, другую бил. Я сперва сама пыталась справиться. Отвечать оскорблениями на оскорбления. Но становилось только хуже. Я долго терпеть это не стала. Увидела, что сама не справляюсь — сразу сказала классной руководительнице. Потом в школу пришла моя мама. Классная оставила тех двоих после уроков, и мама с ними пообщалась. Я при разговоре не присутствовала. С тех пор всё прекратилось».

Но. Знаете, что самое интересное. Другие девочки, которых били, они вообще меня не поняли. Одна из них высказалась в таком духе - мол, а что такого то, зачем сразу жаловаться было. Для них это видимо в порядке вещей. И это грустно.»

---

3. Сеня «В школе меня дразнили и задирали одноклассники. Я по натуре был добрый, сдачи не давал, старался не обращать внимание. Как-то перед уроком увидел, как трое одиннадцатиклассников толкали восьмиклассника и били его, как куклу. Это был Колька, с ним мы учились в музыкалке. Вокруг них собралась толпа, все смотрели, поддразнивали. Не знаю, что со мной произошло, но я сжал кулаки и вбежал в толпу с криками «Ребята, наших бьют». На помощь ко мне прибежали мои же одноклассники, от которых я терпел насмешки и издевательства.

После этого случая меня стали уважать. »

4. Раздел истории на сайте национального центра по предупреждению издевательств в школе (на английском) (<http://www.pacer.org/bullying/stories/>)

Например, одна из последних на сайте, в 2011 году Steven Armando по ошибке разместил своё видео на youtube, как он в одиночестве есть бублик в школе и потом написал почему он один. (40'189) просмотров.

(<http://www.youtube.com/watch?t=23&v=6gF6U02RAYU> )

---

5. Тимур 11 лет. Тяжело привыкал к школе, с середины второго класса отношения с детьми явно не складывались. Мальчик учился в одной из гимназий со сложной программой. Во втором классе с подачи классного руководителя была введена система рейтингов. Мальчик часто оказывался неуспешен, на замечания и уточнение его неуспешности учителем, а затем и другими детьми, он реагировал слезами, криком, агрессией (преимущественно словесной). Быстро стал мишенью для насмешек и обидных розыгрышей, порой переходивших границы словесных оскорблений (например, несколько особо активно обижавших его детей закрыли Тимура в раздевалке). Мама, видя трудности ребенка в отношениях с одноклассниками, пыталась помочь сыну (участвовала в организации праздников, постановке спектаклей, говорила с педагогом об особенностях мальчика (просила находить повод его хвалить), обращалась к школьному психологу, затем в ЦПМПС)). После серии занятий с психологом в ЦПМПС мальчик стал лучше понимать свои трудности, менее остро реагировать на неудачи, мама считает, что помогли занятия в театральной студии, куда стали ходить независимо от школы и центра. К концу второго класса ситуация улучшилась, но к середине учебного года (третий класс) мальчик сам захотел перейти в другую школу, семья выбрала школу с менее высокими требованиями к учебе. В течение года проблем у Тимура не было, он стал хорошо учиться (программа существенно легче), у него появились приятели, с которыми постоянно общается и в школе и вне школы.

Комментарии Тимура " Все зависит от школы. В этом классе мне нравится. У меня есть друзья, мы вместе играем в комп, гуляем. Ну, ссоры тоже бывают, но редко. Чтобы тебя никогда не обижали-так не бывает. Нет, наверное бывает, если ты "качок"(имеет в виду сильного физически человека). Важно не обижаться на глупости. И держаться своих друзей"

---

6. Дима 16 лет "Думаю, эта проблема есть в любой школе. Просто в старших классах много других проблем, поступление, репетиторы, родители дергают. На самом деле, учителя и родители не всегда

травлю замечают. Те, кого травят, часто считают, что родителям жаловаться глупо, а учителя видят не все, иногда даже наоборот..., Например, группа одноклассников системно цепляла парня. Однажды он принес мою жидкость с надписью "ни капли жира" и перед уроком в классе вручил одной из заводил компании, которая его травила, т.к. девушка имеет лишний вес. В итоге об этом стало известно учителям и ему попало (а то, что народ цеплялся к нему, так и осталось за кадром)". Нужно не вестись на провокации по ерунде, цепляют тех, кто ведётся..."

---

- 7.** Лена 9 лет "Я думаю, что нужно говорить о таких ситуациях дома и тебе помогут. И не давать обижать других детей в классе или на продленке. Мы с моей лучшей подругой так стали общаться. Ее обижали наши одноклассницы, я заступалась за неё, а потом мы стали с ней дружить"
- 

- 8.** Ася 11 лет "Это не очень просто. Иногда тебя продолжают задевать, даже если ты сама ни к кому не пристаешь. У нас в классе есть три такие девочки. Они ищут, к кому бы пристать и очень стараются обидеть... или сами обидеться на тебя, чтобы потом рассказывать про тебя всякие гадости. Я стараюсь садиться от них подальше. И ухожу в класс, если я одна читаю, а они играют в коридоре. На всякий случай. При этом по одной они нормальные, а вместе ужасные. Это многим не нравится, но с ними трудно что-то сделать. Наша классная руководительница про это знает, даже вызывала их родителей в школу. Девочки на немного успокоились. И потом стали так вести себя снова. Трудно доказать, кто начал первый"

## **Г. Список использованной литературы.**

- 1.** Ron Leaf, John McEachin, Mitch Taubman, Editors (2013) A Work In Progress Companion Series Volume 6: Bullying and ASD: The Perfect Storm Booklet & DVD (Идёт работа Дополнительные материалы Пособие 6 (включает DVD) Издательства и аутизм: взрывоопасно! Autism Partnership Рон Лиф, Джон Макэкен и Митчелл Таубман, редакторы) Русский перевод готовится к публикации осенью этого года.
- 2.** Ron Leaf, John McEachin (1999) A Work In Progress Behavior Management strategies and a Curriculum for Intensive Behavioral Treatment of autism.
- 3.** (Идёт работа. Стратегии работы с поведением. Учебный план интенсивного поведенческого вмешательства при аутизме. Рон

Лиф, Джон Макэкен и редакторы.) Русский перевод готовится к публикации осенью этого года.

4. Ron Leaf, John McEachin, Mitch Taubman, Editors (2012) A Work In Progress Companion Series Volume 3: Teaching Interactions Booklet & DVD (Идёт работа Дополнительные материалы Обучающее взаимодействие Autism Partnership Рон Лиф, Джон Макэкен и Митчелл Таубман, редакторы) Русский перевод готовится к публикации осенью этого года.
5. Scott W. Ross and Robert H. Horner (2009) Bully prevention in positive behavior support. (Скот Рос и Роберт Хорнер (2009) Предотвращение издевательств в школе в рамках системы поддержки позитивного поведения.
6. Nadia S. Ansary, Maurice J. Elias, Michael B. Greene and Stuart Green (2015) Guidance for Schools Selecting Antibullying Approaches: Translating Evidence-Based Strategies to Contemporary Implementation Realities. (Надия Ансари, Морис Элиас, Майкл Грин и Стюарт Грин (2015) (Руководство для школ по выбору подходов к работе с издевательствами в школе. Объединяем научно-обоснованные стратегии и современную реальность применения).

## **Г. Дополнительные источники по теме.**

1. <http://www.eti-deti.ru/teens/592.html>  
«Как остановить травлю в школе» Из книги Эрлинга Руланна «Как остановить травлю в школе: Психология моббинга».
2. <http://autism-aba.blogspot.ru/2012/10/bullying.html>  
(Буллинг и расстройство аутистического спектра)
3. <http://www.aspergers.ru/node/39>  
(Джоэль Смит «Как быть другом аутиста»)
4. <http://www.aspergers.ru/node/52>  
(синдром Аспергера и травля в школе)
5. <http://www.aspergers.ru/node/153>  
(Гевин Боллард: "Цикл статей про травлю")

6. <http://outfund.ru/kak-reagirovat-na-travlyu-detej-i-podrostkov-s-sindromom-aspergera/>  
(Вопрос-ответ. Как реагировать на травлю детей и подростков с синдромом Аспергера?)
7. <http://outfund.ru/iscelenie-ot-travli-v-shkole/>  
(Личный опыт. Исцеление от травли в школе)
8. No Fishing Allowed: Student Manual: "Reel in" Bullying Paperback – 15 Jul 2006 by Carol Gray. Это лекции, к ним учебник и презентация Кэрол Крей сама читает лекцию перед детьми.

Фильмы о издевательствах в школе и не только. К сожалению, большинство фильмов "тяжёлые" и смотреть их в обучающих целях с детьми нужно очень осторожно. (т.е, предварительно ОБЯЗАТЕЛЬНО, посмотреть самим)

1. Чучело, реж Быков и Хайт, 1983, СССР,
2. Bully ("Задира"), реж.Ли Хирш (Lee Hirsch), 2011, США документальный, не нашёл с переводом на русский язык. Сайт фильма <http://www.thebullyproject.com/>
3. Бен-Х, реж Ник Бальтазар, 2007, Бельгия, Нидерланды
4. Говори, реж Джессика Шарзер, 2004, США
5. Жестокий ручей, реж.Джейкоб Аарон Эстес, США, 2004.
6. Кибер-террор (ТВ), реж Шарль Бинаме), Канада, 2011
7. Игры для детей школьного возраста, реж Арво Ихо, Лейда Лайус, 1985, СССР
8. Короткий ролик (1 мин.) UNICEF <https://www.youtube.com/watch?v=U5X1pC5FMVU>

(Марсианин в вашем классе)

Дополнительный список, где могут быть нужные фильмы по теме. <http://e-greenberg.livejournal.com/35552.html>

## Н. Приложения

**Приложение 1 Школьный тренинг «один за всех и все за одного» для учеников 9-11 классов. (Одна из студентов курса)**

## **ТРЕНИНГ «ОДИН ЗА ВСЕХ И ВСЕ ЗА ОДНОГО» (анти-моббинговая компания)**

Для учеников 9,10,11 классов средней общеобразовательной школы.

Рассчитано на несколько встреч, блоком, раз в неделю или/и раз в месяц.

**Кто проводит:** несколько человек (так как класс далее разбивается на группы), кто-то пользующийся авторитетом учеников, может быть школьный психолог, кто-то из старших классов, студенты.

**ПРЕДВАРИТЕЛЬНО** – провести социометрические опросы в классах.

Ребятам задается три вопроса:

- 1.** К кому из одноклассников вы бы обратились за помощью в учебе?
- 2.** Кому доверили бы свой секрет?
- 3.** Кого взяли бы в свою команду для участия в КВНе, викторине и т.д. (но не в спортивном соревновании — это особо оговаривается)?

Те, кто не набрал ни одного выбора, автоматически попадают в группу риска.

Введение в терминологию, приведение примеров из жизни.

Виды, например:

**Моббинг** (от англ. to mob «третировать, травить, нападать» и mob «толпа, банда, шайка») – представляет собой систематическое, повторяющееся в течение длительного времени третирование, оскорбление, унижение достоинства другого человека, например, в школе, на рабочем месте, в тюрьме, в Интернете (кибермоббинг), и т.д.

**Кибермоббинг** (от англ. Cyber-Mobbing или кибербуллинг) - намеренные оскорбления, угрозы, домогательства и сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации, как правило, в течение продолжительного периода времени. Может осуществляться через СМС или e-mail, слухи, социальные сети и неприличные фотографии, видео, поддельные профили. (можно начинать с 3го класса) наблюдали ли ребята такие ситуации в жизни?

- какие ситуации чаще всего повторяются?
- кто на последней неделе издевался хоть над кем-нибудь сам?
- как обычно издеваются над людьми в школе или на улице?
- кто был прав в тех или иных ситуациях?
- какие примеры вы можете придумать?

Здесь важна идентификация, дифференцирование – что есть моббинг, а что нет. Далее идет разработка

### **(2) Разработка правил**

Разработка правил общеклассовых и общешкольных, вместе с учениками, и обсуждение подводных камней соблюдения таких правил (например: в нашем классе травли не допускается; каждый должен способствовать предотвращению травли; если кто-то заметит травлю, немедленно сообщить классному руководителю и пр.)

### **(3) Игра «Преследователь-жертва-спасатель»**

Провести интерактивную игру «Преследователь-жертва-спасатель». Для этого, предоставить ребятам самостоятельно (путем мозгового штурма) назвать примеры, когда может происходить «травля»; далее, разбить класс на группы, давая каждой группе роль одного из трех «героев» ситуации моббинга.

Нужно практиковать навыки, которые должны стать автоматическими для участников.

### **(4) Дополнительные занятия, классный час:**

(просмотр кино, чтение литературы) – (см. список фильмов в разделе «дополнительные источники по теме» – прим. автора).

Актуальные вопросы по фильму, обсуждаемые на уроке:

- впечатления о фильме; что смешного, страшного, правдивого, лживого можно в нем увидеть.
- какой герой больше всего впечатлил; что положительного, а что отрицательного в этом герое;
- как поступали дети, было ли их поведение положительным/отрицательным; если да – то кто из героев, по вашему мнению, поступал «+» или «-» и в каких моментах;

### **(5) Задание на дом:**

Написание сочинения о травле, преследовании, моббинге.

## **Приложение 2 Курсовая работа (Екатерина Бабак (Гончарова) антибуллинговый тренинг в 6 классе. Разбор реальной ситуации.**

«...Рассмотрим буллинг подробнее на примере моего практического опыта.

Работая в школе, я столкнулась с буллингом в коллективе детей 6 класса. Итак поподробнее.

### **1. Описание клиента и целевого поведения.**

Мальчик Я. 11 лет, очень тихий, спокойный, всегда ходил один или ел один. С ним никто не хотел сидеть, говоря, что от него воняет (хотя от мальчика не воняло). Была группа девочек, которые отвечали на вопросы, когда он «иногда» к ним обращался. В течение нескольких месяцев этого ребенка его одноклассники травили исключительно психологическими способами. Его высмеивали при неудачных ответах у доски, дразнили при проявлении легкого заикания (при волнении у доски Я. начинал заикаться и сжимать часто руку в кулак), объявляли ему бойкот, отнимали вещи, кидали пинал по кругу по всему классу, пинали самого Я. Затем, в один из дней после

6 урока группа мальчиков в присутствии остальных одноклассников забрали его вещи из раздевалки, оставив записку, чтобы он голый вышел на улицу за школу, там они начали его толкать, пинать, оскорблять, упав на землю, Я получил ушибы, вещи были все в грязи. Разнял детей охранник, увидевший все это на мониторе через камеру. Об инциденте сообщили директору, классному руководителю, социальному педагогу и психологу школы. На просьбу мамы прийти в школу за сыном был получен отказ.

## **2. Теоретический план работы с целевым поведением.**

### **1. Для определения ситуации буллинга и его последствий необходим сбор соответствующей информации и проведение психологического обследования.**

Сбор информации проводится по следующим направлениям:

- от самого пострадавшего;
  - от возможных участников издевательств над жертвой и свидетелей.
- ### **2. Следует самым тщательным образом провести анализ всей полученной информации. В результате проведенного анализа необходимо прояснить следующие аспекты:**

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

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

### **3. Диагностика постстрессовых расстройств и адаптационных нарушений**

- Насколько реальна в представлении ребенка была угроза его жизни или опасность серьезных повреждений.
- В какой степени он был вовлечен в насилие, и какие аспекты травмы были наиболее пугающими.
- Насколько велика в представлении ребенка была опасность для значимых для него людей.
- Реальная степень опасности ситуации.
- Реакция значимых для ребенка людей на травматическое событие.

#### **4. Психологическая работа с ребенком, подвергшемуся буллингу**

##### ***Интервью проводится в 3 стадии:***

- 1) Начало: дать возможность ребенку сначала выразить травму через игру, фантазии, метафоры, используя проективный свободный рисунок и сочинение рассказа.
- 2) Работа с травмой: терапевтическое исследование переживаний ребенка.
- 3) Заключение: помощь ребенку в построении текущей жизни.

#### **5. Психологическая работа с родителями ребенка**

#### **6. Работа с детским коллективом. Проведение антибуллингового тренинга.**

#### **7. Последующее наблюдение и профилактика.**

### **3. Практический план работы с поведением по буллингу.**

После сбора информации и анализа информации мы убедились, что буллинг был реален. Поэтому необходимо было провести антибуллинговый тренинг и дальнейшую профилактическую работу с классом. Но прежде мы начали с жертвы и буллера. Про жертву я писала в самом начале, поэтому сейчас хотелось бы описать буллера. Виновником оказался мальчик из неблагополучной семьи, лидер класса (это выяснилось после социометрического опроса). В семье мама до развода с биологическим отцом (сейчас у мамы второй брак и ребенок живет с ней и отчимом) часто подвергалась насилию и насмешкам со стороны мужа. Как результат – у ребенка сформировалась модель поведения.

Поведенческая работа была проделана по формированию альтернативного поведения у жертвы и буллера.

##### **Для буллера:**

- обучение приемам саморегуляции и умениям владеть собой, отработка навыков общения в возможных конфликтных ситуациях;
- формирование таких личностных качеств, как эмпатия и доверие к людям (эффективным способом реализации этого направления является метод индукции

несовместимых реакций, к которому относятся юмор и смех, а также ориентация на состояние других людей).

Было применено наказание – постановка на внутришкольный учет (если случается еще один инцидент – постановка на учет в детскую комнату милиции). Для ребенка это было наказанием, так как он планировал после 8 класса пойти в кадетскую школу.

В школе была выявлена группа подростков с антиобщественными формами поведения (лидером был наш буллер). Для распада группы был проделан антибуллинговый тренинг, о котором речь пойдет ниже.

Ослабляем детскую агрессию путем формирования альтернативного поведения и его подкрепления (в нашем случае – внимание одноклассников, так как после буллинг-тренинга все одноклассники игнорировали буллера и его команду), используя:

- переключение внимания и активности ребят в конструктивное русло;
- профилактические беседы, направленные на осознание детьми необходимости мирного разрешения конфликтов, подкрепленные ссылкой на закон и права других людей;
- ролевые игры, позволяющие воспроизвести реальные ситуации и обучить детей социально приемлемому поведению в различных обстоятельствах;
- поручения, помогающие приучить детей к чуткому и внимательному отношению друг к другу и окружающим людям – участие в поздравлениях одноклассников, участие в благотворительных акциях – выезд в детские дома;
- упражнения на выполнение действий по образцу, соблюдение правил, изобразительная и физическая деятельность;
- тренинг на самоконтроль (глубоко вдохнуть, сосчитать до 10, представить себе последствия своего поступка);
- тренировка воли (обещание не вступать в конфликты и не обижать других, следить каждый день за выполнением данного обещания);
- самоотчеты (подведение итогов прошедшего дня, анализ поведения, поступков)

Для преодоления школьного буллинга работа была проделана также с родителями – обсуждались причины возникновения буллинга. При разговоре с родителями виновных важна сдержанность в оценке. С родителями жертв опасность состояла в том, чтобы не занять позицию защиты «мундира», т.е. защищать школьную репутацию, а не ребенка, который стал жертвой]. Также проводился разговор о том, что можно и нужно сделать, в данной ситуации и как ее разрешить. Этот разговор проводился с родителями жертвы и буллера совместно.

Создание модели альтернативного поведения и подкрепления его у жертвы буллинга проходило через куклотерапию. А в последствии – Я. принимал участие в школьном театре, где для него было написано несколько сказок на умение выходить из конфликта и не примерять «маску жертвы» на себя.

**Антибуллинг-тренинг.** Использовался для того, чтобы показать классу реальное положение дел, помочь ребятам лучше понять друг друга и класс в целом, помочь разобраться с буллингом (а также для дальнейшего гашения поседения буллера).

Проводился **классный час-тренинг «Свеча»**. На свечке дети поддаются атмосфере, вникают в сложившуюся ситуацию, начинают понимать ценность коллектива.

Одним из главных упражнений на свечке было следующее задание. Выбираются по очереди пару человек (буллер и жертва). Детям дается задание представить, что этот выбранный ученик покинул по неожиданным причинам класс и необходимо описать, что чувствует каждый учащийся данного класса, если этого человека нет больше в классе. Я. заслужил больше приятных слов, чем буллер.

После этого мы провели беседу **по свечке, а также лекция с вопросами о травле** (с опорой на свечку). После свечки, дети уже не обращали внимание на буллера и на то, что он начал «кидать» обидные слова, ребята начали его игнорировать.

Был проделан анонимный опрос (на листочках) – как дети видят проблемы в классе.

Был показан **фильм «Чучело»**, после чего были обсуждения.

И в завершении Анти-Bullying тренинга **постановка сказки**, где главными героями будет Травля и изгой, и как ребята помогут ему справиться со злодеем Травлей. Сказка была придумана учениками совместно. Именно в сказке хорошо виден пример гашения и подкреплением альтернативного поведения. Например, у нас было так: Травля обижала мальчика, волшебница дала детям подсказку игнорировать Травлю и не дружить с ней, Травля еще больше начала привлекать внимание, дети начали ей говорить, что с таким как ты мы не дружим и ты нам не нужен. Ребята стали поддерживать Изгоя и дружить с ним, и в результате Травля ушла, а на ее месте появился мальчик, который попросил у всех прощения и сказал, что больше так не будет, и все начали дружить.

В течение года свечка проводилась еще 3 раза для профилактики.

Для предотвращения проявлений агрессии и конфликтных ситуаций в классе, потом и для всей школы, были использованы следующие упражнения:

«Коробочка с предложениями». Необходимо дать возможность учащимся высказать свои предложения о том, как правильно вести себя. Некоторые идеи можно записать на доске. Список правил следует переписать на листок и вклеить в дневник. Поставьте «Коробку с предложениями» на видное место в классе и объявите, что любое предложение будет учтено. Положите рядом стопочку бумажек, чтобы все могли написать свои предложения и бросить в коробочку.

«Тетрадь достижений». Цель - фиксация внимания на позитивных достижениях. Пусть каждый ученик заведет тетрадь, в которой будет регулярно отмечать свои достижения в течение года. При этом детям надо объяснить, что необязательно отмечать только самые большие «подвиги», важно фиксировать и небольшие успехи в любой деятельности. Следует начать заполнение тетради со своих прошлых достижений, а затем примерно раз в неделю добавлять новые. Время от времени учитель просит детей заглядывать в тетрадь, чтобы поразмыслить над такими вопросами: что мне помогло в достижении этого успеха? Кто мне помог? В каких областях мои способности более развиты? Желательно раскрасить обложку этой тетради яркими цветами и большими цветными буквами написать название.

«Проигрывание ситуаций». Цель - развитие сплоченности группы, умения разрешать конфликтные ситуации, формирование альтернативной модели поведения. Обсудите с детьми реально возникший конфликт или расскажите сами о какой-то ссоре и

предложите им дать рекомендации, как «погасить» этот конфликт. Предложите игру «Ты поссорился с другом и хочешь помириться». В ходе этой ролевой игры можно использовать следующие приемы: создание соответствующей обстановки (какие-то декорации, костюмы др.); обмен ролями (дети во время игры могут меняться ролями, что дает возможность прочувствовать другую точку зрения); прием зеркала (дети как можно точнее стараются изобразить позу, мимику и типичные выражения изображаемого персонажа).

«Сказка по кругу». Цель - развитие умения спокойно выслушивать собеседника. Дети выбирают основную тему для сказки и потом, сидя в кругу, по очереди сочиняют историю. Каждый говорит по две-три фразы и передает эстафету другому. В конце следует провести обсуждение. Понравилась ли сказка? Что вы чувствовали, говоря по кругу? Хотелось ли вам поправить другого «соавтора»? Как это сделать? Если дети затрудняются в выборе сюжета для рассказа, можно предложить им набор открыток или картинок.

Все эти упражнения не сложны для реализации, не требуют больших финансовых затрат и просты в проведении. Их использование будет способствовать снижению агрессивных проявлений в школе.

#### **4. Результаты работы с буллингом**

В дальнейшем буллинг в этом классе не возникал, у Я. (жертва) появилось три друга, буллер продолжал его передразнивать иногда, но ребята становились на защиту Я. Буллер принимал активное участие в жизни класса и школы, привлекался к общественно-полезной работе. Был снят с учета через год. Профилактика буллинга проходила 2 раза в год.

В целом можно сказать об успешности Антибуллингового тренинга именно для этого класса. ...»

