



Антибуллинг – предотвращение и вмешательство

Программа для специалистов



Terre des hommes

Sprijin copiilor.

Программа разработана фондом «Terre des hommes Moldova» в рамках проекта «Совместные усилия по борьбе с буллингом в Молдове», финансируемого ЮНИСЕФ Молдова.

Материалы, включенные в настоящую программу, отражают точку зрения её авторов и необязательно совпадают с позицией организаций-доноров.

Авторы:

Сорина Петрикэ, клинический психолог и когнитивно-поведенческий психотерапевт.

Даниела Терзи-Барбарошие, психолог и семейный психотерапевт

Перевод: **Галина Гумен**

Издательство: Print Caro



Фонд «Terre des hommes», Tdh – «Планета людей» – крупнейшая швейцарская организация, помогающая детям. Основанный в 1960 году, фонд принимает активное участие в усилиях международного сообщества по улучшению качества жизни миллионов социально незащищенных детей во всем мире.

Свою деятельность в Молдове, направленную на укрепление системы защиты детей в стране, фонд Tdh начал в 2004 году.

Задача программ Tdh – содействие в создании системы, которая сможет гарантировать всем детям страны выживание, защиту, развитие, охрану здоровья и участие во всех имеющих к ним отношение социальных, образовательных, культурных событиях.

Terre des hommes Moldova
Ул. Н. Йорга 6, кв. 3,
MD-2009, Кишинев, Молдова
+373 22 238 039 / 22 238 637
mda.office@tdh.ch
tdh-moldova.md | childhub.org
facebook.com/tdhmoldova

© Представительство швейцарского фонда «Terre des hommes – Lausanne» в Республике Молдова – 2021

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	4
О чем данная программа?.....	4
Кому предназначена данная программа?	4
Как представлена данная программа?.....	4
Цели программы	5
Специфические цели	5
ГЛАВА 1. БУЛЛИНГ В ШКОЛЕ	6
1.1. Что такое буллинг?.....	8
1.2. Анализ ситуации буллинга.....	16
1.3. Виды и формы проявления буллинг-поведения.....	18
1.4. Распространение и эволюция феномена буллинга	18
ГЛАВА 2. ВОСПРИЯТИЕ И ОТНОШЕНИЕ	20
2.1. Роли и качества личности	22
2.2. Реальность, скрытая за ролью инициатора / жертвы и свидетеля	24
2.3. Отношение и реакции в ситуации буллинга – что помогает / что не помогает.....	28
ГЛАВА 3. ВОЗМОЖНЫЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВА ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ СИТУАЦИЯМИ БУЛЛИНГА – НЕОБХОДИМЫЕ ДЕЙСТВИЯ.....	29
3.1. Оценка и выбор стратегий вмешательства.....	31
3.2. Вмешательство на уровне класса.....	35
3.3. Вмешательство, адресованное детям/ученикам, проявляющим буллинг-поведение.....	41
3.4. Вмешательство, адресованное ученику-жертве буллинга	43
3.5. Вовлечение семьи в управление ситуациями буллинга	44
ГЛАВА 4. ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА	45
4.1. Вмешательства, адресованные детям младшего школьного возраста.....	47
4.1.1. Управление ситуациями буллинга в реальном времени	47
4.1.2. Вмешательствонауровнекласса. Программа группового вмешательства антибуллинг.....	53
4.2. Вмешательство, адресованное подросткам	81
4.2.1. Управление ситуациями буллинга в режиме реального времени. Метод участия сторон	81
4.3. Индивидуальное вмешательство, адресованное детям, напрямую задействованным в ситуации буллинга	83
4.4. Вовлечение семьи в управление ситуациями буллинга	97
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	101
БИБЛИОГРАФИЯ.....	126

Введение

О чем данная программа?

Буллинг становится все более распространенным явлением в наших школах и может стать проблемой для многих детей, чье эмоциональное благополучие, социальная активность и академическая успеваемость могут ухудшаться по этой причине. В последние годы все больше внимания уделяется проблеме агрессивности в школе и необходимости разработки стратегий для ее предотвращения. На сегодняшний день большинство программ сосредоточено на профилактических мерах и умирительных действиях в отношении детей, которые инициируют буллинг-поведение, игнорируя детей, которые являются объектами такого поведения, и других детей, которые становятся свидетелями этого явления. Карательные подходы к буллингу часто не учитывают того, что учащийся, называемый «агрессором», также является учащимся группы риска, нуждающимся в образовательных услугах и профессиональной поддержке, с определенными социальными и эмоциональными образовательными потребностями, которые необходимо идентифицировать и решать. В ответ эта Программа предоставляет ресурсы для вмешательства и предотвращения других эпизодов буллинга путем реализации мероприятий, в равной степени направленных на детей, которые инициируют агрессивное поведение, детей, которые становятся их жертвами, детей-свидетелей и на их семьи.

Буллинг может происходить везде, где дети собираются вместе, в физической или виртуальной среде. Однако как бы ни присутствовало это явление в жизни детей, чем глубже понимание серьезности и динамики этой проблемы, тем ниже частота и последствия буллинга. И взрослые, и окружающие детей, должны сыграть в этом решающую роль: родители, опекуны, лица оказывающие психологическую помощь и другие специалисты, работающие с детьми, могут работать вместе над реализацией программ профилактики и вмешательства, как в школах, так и в программах внешкольного образования для детей и молодежи, лагерях и местах медико-психологической помощи.

Программа предоставляет актуальную информацию, конкретные действия и ресурсы, а также различные инструменты, которые могут помочь вам взглянуть на буллинг и понять его с точки зрения тех, кто в него вовлечен, помогая шаг за шагом поддерживать детей, которые сталкиваются с буллингом. В то же время программа устанавливает руководящие принципы для создания школьной среды и стратегии, которые обеспечивают прочную основу для разработки подхода к борьбе с буллингом в школе.

Авторы программы пропагандируют культуру управления буллингом, основанную на исследованиях, их подход основан на знаниях, опыте и добрых намерениях преподавательского и административного персонала, специалистов и сообщества.

Кому предназначена данная программа?

Эта программа является ключевым ресурсом для всех профессионалов, работающих с детьми и молодежью: учителей, руководителей учебных заведений, психологов, координаторов, которые должны управлять ситуациями буллинга и агрессии между детьми и обеспечивать оптимальную среду для их развития.

Как представлена данная программа?

Эта программа разработана таким образом, чтобы профессионалы, работающие в сфере образования, могли использовать ее для инициирования действий по вмешательству в ситуации буллинга, с индивидуальными и групповыми / классовыми / семейными стратегиями управления. Программа содержит подробную информацию о феномене буллинга, концептуальных границах, типах и формах его проявления, а также обновленные

данные о психологических реалиях, стоящих за этим поведением. Во второй части программы профессионалы найдут конкретные действия для точечного вмешательства на всех уровнях и в отношении всех детей: целевых детей, инициирующих агрессивное поведение, и детей, которые становятся свидетелями буллинга. Программа также содержит шаблоны для отчетов о случаях буллинга, которые школы могут адаптировать и использовать, а также руководство для сессионных интервенций и работы с родителями.

Цели программы

Общая цель программы - снизить уровень и распространенность явления буллинга среди детей и молодежи, включая детей с ограниченными возможностями и детей из неблагополучной среды, посредством действий по вмешательству для людей, вовлеченных в ситуации буллинга, с индивидуальными стратегиями управления и на уровне группы / классы / школы / семьи.

Во время реализации программы профессионалы/специалисты помогут детям применять изученное, чтобы помочь детям и молодым людям, которые в прошлом / на данный момент вовлечены в ситуации буллинга, посредством конкретных вмешательств и, таким образом, обеспечат создание оптимального, безопасного и поддерживающего климата в собственной школе.

Специфические цели

- Понимание масштабов, сложности и динамики буллинга со стороны профессионалов/специалистов
- Распознавание ранних и эффективных ответных реакций на поведение, которое может привести к буллингу
- Знание новых эффективных стратегий антибуллинга
- Подготовка детей к распознаванию поведения буллинга и эффективному реагированию на него.
- Осведомленность о роли каждого в предотвращении и пресечении буллинга
- Создание среды, в которой все понимают, что буллинг недопустим, вреден и предотвратим
- Предоставление взрослым и детям возможности активно вмешиваться в предотвращение и прекращение буллинга

В результате дети, с которыми будут проведены занятия по программе, смогут:

- Понимать, что такое буллинг.
- Определять роли всех, кто вовлечен в ситуацию буллинга.
- Оценивать возможности свидетелей в предотвращении и пресечении буллинга.
- Выражать свое мнение скорее утвердительно, чем враждебно, агрессивно или покорно.
- Сочувствовать и понимать, как их действия влияют на других.
- Откладывать индивидуальные конфликты и личные разногласия, чтобы работать с другими детьми для достижения общей цели.
- Определять причины буллинга и способы борьбы с ним.
- Распознавать и отпускать эмоции и чувства, связанные с поведением буллинга, как личным, так и чужим.
- Предотвращать буллинг и вмешиваться в него.
- Чувствовать себя в безопасности в школе и вне ее.

Глава 1 — Буллинг в школе



Буллинг — это наиболее распространенная форма насилия, возникающая при общении между детьми и подростками в школьные годы. Посредством множества форм, в которых проявляется это явление, оно ставит под угрозу право детей на образование и влияет на жизненный путь всех вовлеченных детей, независимо от роли, которую они играют.

Хотя изучение этого явления началось более 40 лет назад (Олвеус, 1973, 1978), взрослые, которые занимаются воспитанием и уходом за детьми и подростками (учителя, родители), все еще имеют серьезные проблемы и трудности в правильном определении поведения буллинга и вмешательства надлежащим образом для его предотвращения.

Любой процесс вмешательства начинается с правильного определения ситуации, в которую мы хотим вмешаться. Таким образом, чтобы знать, что делать, нам сначала нужно знать, с чем мы сталкиваемся. Правильное определение ситуации — необходимое условие успешного вмешательства.

В конце данной главы, основываясь на том, что узнали, вы сможете:

- *правильно определять поведение, связанное с феноменом буллинга.*
- *называть ключевые особенности буллинг-поведения.*
- *выявлять разницу между буллинг-поведением и агрессивным поведением.*
- *выявлять различные формы, посредством которых это явление проявляется в жизни детей и подростков.*



1.1. Что такое буллинг?

Попытаемся дать определение концепции буллинга, начав с некоторых практических упражнений, в которых вам предлагается поразмышлять о вашем личном отношении к этой реальности.

Шаг 1 – Операционализация ярлыков

Представьте, что к вам подходит взрослый и просит помочь ребенку. Проще говоря, учителя или родители просят о помощи, используя ярлык.

Например: Мне нужна помощь с учеником X, потому что он агрессивен.

Если остановимся на этом уровне, будет трудно понять, с какой проблемой сталкивается ученик. Ярлык агрессивного поведения относится к поведению. Это все равно, что сказать «я хочу фрукт», но имеем в виду яблоки. Поэтому мы должны помочь этому взрослому, который является учителем или родителем, операционализировать ярлык и точно сказать, что сделал ученик, чтобы получить такой ярлык.

Представьте, что вы продолжаете исследование и спрашиваете этого взрослого: Что делает ученик X, что вы считаете его агрессивным?

Скорее всего, на это вы получите примеры агрессивного поведения, такие как: плюется, кусается, ругается, толкается, уничтожает чужие предметы и т. д.

Как только мы определим конкретное поведение, мы немного приблизимся к определению проблемы. Агрессия – это широкое понятие, включающее в себя разные типы поведения. Чтобы вмешаться, нам нужно конкретно знать, о каком поведении мы говорим.

Шаг 2 – Свяжите поведение с контекстом, в котором оно проявляется

Теперь представьте, что взрослый говорит вам, что ученик X толкает других одноклассников. Если у нас есть только эта информация, нам сложно определить необходимость толкания других. Мы знаем, что никто не ведет себя так случайно и за таким поведением стоит реальная потребность.

Чтобы определить причины такого поведения, нам нужно знать несколько вещей о контексте: когда это произошло, с кем, где, что произошло после.

Предположим, вы просите привести несколько примеров ситуаций, в которых ученик X вел себя подобным образом.

Этот взрослый предлагает вам следующие ситуации:

- Ученик X спорит с одноклассником о результатах игры в футбол. Тот упустил возможность забить гол, и команда проиграла. Ученик X толкает своего одноклассника и говорит ему, что он ни на что не способен.
- Ученик X толкнул младшего ученика, проходившего мимо по коридору, сказав: «Ты чего толкаешься? Не хватает места?» Все одноклассники, которые были с учеником X, начали толкать его и говорить то же самое, смеясь.

Вопросы для размышления.

- Что вы заметили?
- В обеих ситуациях дети толкаются. Есть ли разница между двумя ситуациями или они одинаковы?
- Удовлетворяет ли поведение толкания одной и той же потребности в обеих ситуациях или имеет разные функции?

Как вы, наверное, заметили, представление контекста, в котором проявляется то или иное поведение, очень важно, так как демонстрирует какой потребности соответствует поведение, которое мы хотим изменить. Без контекстной информации нам было бы очень сложно понять, что делать, чтобы изменить поведение.

Хотя поведение «толкания» является формой агрессии, в данных ситуациях оно отличается. В первой ситуации поведение «толкания» говорит о реактивной агрессии, что означает, что это реакция, которая возникает в результате гнева или разочарования, которые испытывает Х в результате проигрыша в матче.

Во второй ситуации поведение «толкания» является формой инструментальной агрессии, что означает, что за ним не стоит дискомфорт (ребенок, которого толкнули, ничего не сделал ученику Х), но является инструментом, с помощью которого ученик Х получает некоторые социальные выгоды (статус и имидж в кругу друзей, репутацию, власть). В этом случае агрессивное поведение принимает форму буллинга.

Важно помнить!

Как видно из предыдущего упражнения, один и тот же тип поведения может быть агрессивным поведением, которое проявляется как реакция на эмоцию дискомфорта, ощущаемую в результате конфликтов, споров, ссор между детьми, или это может быть проявлением буллинга, посредством которого ученик получает ряд социальных выгод.

- не каждый тип агрессивного поведения является буллингом.
- чтобы что-то изменить, нужно рассмотреть поведение в контексте, в котором оно происходит.

Шаг 3 – Определение буллинг-поведения

Буллинг – это комплексное явление, которое принимает множество форм, и литература предлагает несколько точек зрения на его понимание.

Буллинг относится к таким действиям, с помощью которых человек или группа людей преднамеренно и неоднократно запугивают, травмируют, обижают, унижают другого человека при условии дисбаланса сил между человеком / группой людей и пострадавшим¹.

Определение, данное Олвеусом, использовалось всеми учеными, которые позже стали изучать это явление. Это определение показывает три критерия, по которым мы можем определить, является ли поведение буллингом или нет: повторяемость, намеренность, дисбаланс сил.

Для лучшего понимания поведения буллинга мы предлагаем вам возможность проанализировать ситуацию с точки зрения трех критериев:

• Критерии повторяемости

Поведение буллинга происходит не один раз, оно **повторяется**.



В детских рассказах мы определяем это измерение с помощью терминов «каждый день, всегда, каждый раз, все время и т. д.»

¹ Олвеус, 1999



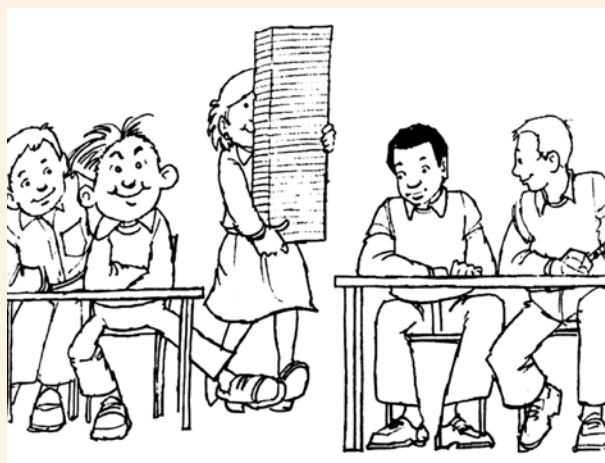
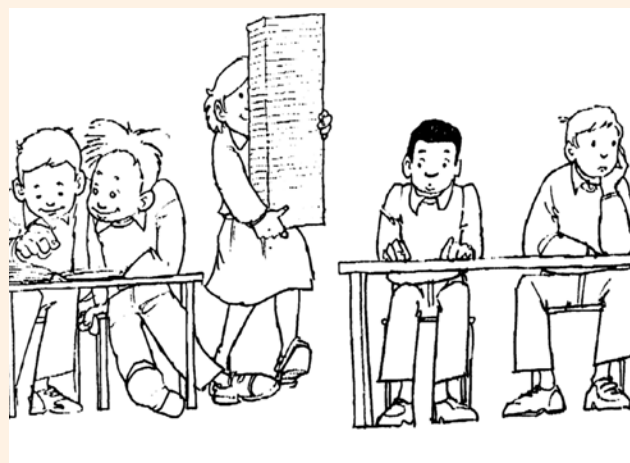
• Критерий намеренности

Это **поведение, совершаемое с намерением причинить боль**, а не случайно или в результате переживания эмоций гнева (например, агрессивное поведение, возникающее в результате переживания такой эмоции, как гнев или разочарование).

Вот почему в специальной литературе буллинг определен как форма **инструментальной агрессии**, то есть агрессии, которая используется для получения чего-либо: статуса, власти, престижа, популярности, уважения и т.д.

Когда агрессивное поведение возникает как реакция на чувство дискомфорта: гнев, страх, разочарование и т. д., тогда мы говорим о реактивной агрессии, которая отличается от буллинга.

Чтобы различать умышленное и случайное поведение, предлагаем вам выбрать в приведенных ниже изображениях умышленное поведение:



• Критерий силы

Некоторые дети и подростки думают, что у них есть определенные вещи, которые заставляют их выглядеть лучше других, более привилегированными, важными, влиятельными.

Сила просто означает **способность вызвать изменение** или реакцию другого человека в желаемом направлении. Проще говоря, сила означает способность заставить другого человека делать то, что вы хотите. Все люди учатся использовать свою силу здоровым образом, чтобы не навредить себе или окружающим.

Сила подобна палке с двух концов. Нам нужно научиться пользоваться ею, чтобы не навредить себе и окружающим. Дети учатся использовать силу на примерах взрослых, которые их окружают.

Что заставляет нас видеть себя лучше или выше других (лучше, сильнее, важнее)?

Прежде чем мы увидим, что заставляет детей и подростков воспринимать себя выше и лучше других, предлагаем подумать несколько минут о своем личном опыте.

- Вы когда-нибудь чувствовали себя в невыгодном или в преимущественном положении перед другим человеком?

- Что заставило вас почувствовать, что вы находитесь в лучшем или более слабом положении, чем другой человек?

- Как вы использовали свою власть над другими, когда считали себя в преимущественном положении?

- Как другие использовали свою власть над вами, когда считали себя в преимущественном положении?

Каковы источники восприятия дисбаланса сил в отношениях между детьми и подростками?

- Дисбаланс сил может быть связан с физической силой, социальным статусом, принадлежностью к группе или размером этой группы.
- Сила также может быть получена, посредством знания аспектов личной уязвимости человека, которые могут быть использованы, чтобы причинить ему вред (например, как выглядит ребенок, проблемы с обучением, проблемы со здоровьем, особая семейная ситуация, особенности личности, принадлежность к группе меньшинств, социальное положение).
- В случае детей младшего школьного возраста власть может быть связана с популярностью в группе детей, с владением особыми предметами, с особыми отношениями некоторых детей с учителями или с владением навыками, которые делают их воспринимаемыми, как имеющими особый статус (особые академические навыки, особые таланты).
- В случае подростков и юношества наибольшая сила связана с принадлежностью к группе или нескольким группам, к группам детей старшего возраста. Другими источниками силы могут быть принадлежность к семье с хорошим социальным статусом, внешний вид, одежда, которую они носят, телефоны и аппаратура, которую они используют, и т. д.

Чтобы понять, как проявляется силовой дисбаланс в отношениях между детьми и подростками, предлагаем вам изучить следующие примеры из жизни детей.



Одна из девочек очень популярна, у нее много друзей. Она запрещает однокласснице играть с ними, потому что та, якобы, не является частью группы.

Что является источником силы девочки?

(Ответ: друзья).



Шестиклассник знает секрет о семье своего одноклассника.

Владение этой информацией придает ему силу.



У подростка есть несколько друзей, которые следуют за ним повсюду, поддерживают его, когда он заставляет кого-то делать то, что другой человек не хочет (физически заставляет).

Что является источником силы подростка?

(Ответ: группа друзей).



Один из мальчиков старше или сильнее другого.

Что является источником его силы?

(Ответ: превосходство в физической силе или статус ребенка старшего возраста).



Что является источником силы девочки?

(Ответ: ее способность использовать слова, чтобы заставить людей чувствовать себя хорошо или плохо).



Что является источником их силы?

(Ответ:то, что у них есть общее).

Что является источником его силы?

(Ответ: его сила в том, что он давно знает своих одноклассников и лучше знаком с ними)



Ученик приносит в школу консоль, с которой хочет поиграть каждый из его одноклассников. Этот ученик решает, кто может играть, а кто нет.

Кто дает ученику право решать?

(Ответ: владение/наличие консоли дает ему эту силу).



Учитель имеет власть над учеником благодаря своей роли. Его роль позволяет ему ожидать от детей определенного поведения.

Источником его силы является занимаемая должность, его роль.

Что говорят исследования²?

- В ситуации буллинга **Сила человека**, проявляющего булинг-поведение, **исходит от аудитории / свидетелей**, которые наблюдают за ситуацией. Подросткам, которые ранят, нужна публика, чтобы обрести определенный статус или показать свою силу.
- **Буллинг – это групповое явление**, а это означает, что оно затрагивают всех детей, а не только тех, кто непосредственно вовлечен в ситуацию³.
 - Подростки-свидетели склонны отождествлять себя с жертвами и могут получить **косвенные травмы**⁴.
 - В большинстве случаев буллинг проявляется в присутствии других людей. Те, кто присутствуют, напрямую способствуют поощрению булинг-поведения посредством внимания, которое они уделяют ситуации⁵.
 - Смех или молчаливое присутствие поощряют буллинг. 35-40% подростков смеются в ситуации буллинга, а 25-30% отстраняются или молча наблюдают.
- **Буллинг подразумевает динамическое взаимодействие** между тем, кто проявляет булинг-поведение, и тем, кто является целью. Тот, кто проявляет поведение буллинга, увеличивает свою силу, а тот, кто является целью, теряет ее. Эта динамика лишает человека возможности защищаться и управлять ситуацией должным образом⁶.

² Salmivalli, C., Lappalainen, M., & Lagerspetz, K. (1998). Stability and change of behavior in connection with bullying in schools: A two-year follow-up. *Aggressive Behavior*, 24, 205–218.

³ Сальмивалли, 2009; Сальмивалли и др., 1996

⁴ Козолино, Л. 2017

⁵ Сальмивалли, 2009; Сальмивалли и др., 1996

⁶ Менесини. 2012; Свайрери Химель, 2015

Важно помнить!



Изучение групповых процессов, участвующих в поддержании буллинг-поведения, расширило фокус стратегий вмешательства детей, непосредственно вовлеченных в ситуации буллинга (от тех, кто проявляет поведение буллинга, является целью), до всех детей в классе и школе.

В заключение, если мы все же не уверены, является ли поведение буллингом или нет, это можно определить с помощью трех вопросов:

- **Такое поведение случалось раньше?**
- **Чувствует ли данный человек боль или грусть?**
- **Существует ли дисбаланс сил между тем, кто демонстрирует такое поведение, и тем, кто является его целью?**

В результате этих характеристик, описанных выше, буллинг часто определяется как **систематическое злоупотребление силой**, которое проявляется в отношениях между детьми.

Важно помнить!

Буллинг – это форма агрессивного поведения, которая возникает в отношениях между людьми, находящимися в одном положении: детьми, братьями и сестрами, одноклассниками (если мы говорим о буллинге среди более взрослых детей). Обычно **люди, занимающие одинаковое положение, имеют одинаковые права и обязанности**. Между ними нет разницы в том, какие обязанности у них есть.

Взрослые, родители или учителя не занимают одинакового с ребенком или детьми положения. Для взрослых естественно иметь власть над детьми.

Взрослые обязаны заботиться о детях, ориентировать их в правильном направлении, определять, как им следует вести себя в том или ином контексте, что разрешено, а что нет.

Взрослые устанавливают правила, дети следуют им, взрослые контролируют доступ к поощрениям. Кроме того, у взрослых с самого начала больше физической силы, чем у детей, у них более длительный жизненный опыт и, очевидно, что они могут делать больше вещей.

В таких отношениях часто может происходить злоупотребление властью. Но когда это происходит, мы просто говорим о жестоком обращении, которое может принимать разные формы: физическое, эмоциональное и т.д.

Когда взрослый применяет физическую силу к ребенку, например, он бьет ребенка, чтобы заставить его сделать то, что хочет, **такое поведение является насилием**, а не буллингом.

Если ребенок, которого ударил отец, пошел в школу и ударил одноклассника, чтобы заставить его сделать то, что хочет, на этот раз поведение будет буллингом, потому что двое детей, вовлеченных в ситуацию, находятся в аналогичном положении, и ни один из них не имеет власти над другим.

Как мы видим, злоупотребления часто распространяются. Дети, которые сталкиваются с насилием в отношениях со своими родителями, гораздо чаще проявляют буллинг-поведение по отношению к своим сверстникам или другим детям.

Бывают ситуации, когда учителя говорят о том, что они являются объектом издевательств со стороны детей, с которыми работают. Такое поведение не является буллингом. Ситуация, в которой взрослые становятся объектом агрессивного поведения детей, говорит о том, что взрослым трудно взять на себя ответственность за ту роль, которую они выполняют:

- Это нетипичная ситуация, когда дети берут на себя управление и не обладают зрелостью, чтобы использовать власть здоровым образом.
- Взрослые, которые заботятся о них, имеют власть над детьми. Они взрослые и несут в себе мудрость, которую нужно передать своим детям.
- Когда дети ставят себя выше своих родителей или учителей, все их функции меняются полностью.

Если взрослый теряет власть перед лицом агрессивного поведения детей, значит у него была личная история виктимизации, которая заставляет его выйти из роли взрослого. **Сквозь призму собственных травм образ ребенка, проявляющего агрессию в настоящем, смешивается с образом человека, который проявлял агрессию к нему в прошлом, и очень легко взрослый становится ребенком, когда-то обиженным.** Очень легко понять, насколько сложно заботиться о ком-то, когда у вас больше нет перспективы взрослого и вы достигли того же уровня, а иногда и ниже, чем ребенок, о котором вы должны заботиться.

Дети, с которыми мы работаем, своим повседневным поведением показывают нам, самые уязвимые места внутри нас, которые мы отбросили или закрыли на очень долгое время и в которые, как мы думали, никогда не вернемся. Просто все, что было очень болезненным, и не исчезнувшим до конца, обнаруживается позже в жизни, когда болезненные ситуации прошлого очень схожи с сегодняшними.

Более подробную информацию о том, как наше прошлое отражается в реакциях настоящего, можно найти в книгах *«Исцеление травм прошлого» Франсин Шапиро, изд. Adevăr Divin, Брашов, 2015* и *«Подари любовь, которая исцеляет», руководство для родителей Харвилла Хендрикса и Хелен ЛаКелли Хант, изд. Herald, Бухарест, 2015 г.*

1.2. Анализ ситуации буллинга



Представьте, что вы находитесь в углу зала и издали видите ситуацию, изображенную на картинке ниже.

Кто вовлечен в эту ситуацию?

У нас часто возникает соблазн сосредоточиться на людях, которые непосредственно вовлечены в ситуацию буллинга: на ученике, который проявляет агрессивное поведение, и на том, кто является его целью. Исследования, изучающие буллинг как групповой процесс, показали, что важным элементом ситуации буллинга является поведение детей, которые становятся свидетелями или наблюдателями соответствующей ситуации.

В большинстве случаев в ситуации буллинга задействованы три стороны:

- **Ученик, который проявляет буллинг** (очень часто может быть несколько детей, которые демонстрируют акты буллинга в отношении другого ребенка)
- **Учащийся, который является целью буллинга**
- **Свидетели**

Жертва / агрессор – роли или личностные качества

Психологические исследования показывают, что использование ярлыков помогает нам быстрее работать с информацией в уме, но при работе с людьми их использование вредно. Когда мы говорим об ученике, что он «плохой», мы говорим не о его поведении, а о его личности. Дети и подростки, поскольку они не очень хорошо знают, кто они такие, как люди, берут на себя все эти ярлыки и используют их для определения себя. Если мы спросим ребенка или подростка: «Кто ты?» он будет определять себя, используя ярлыки, которые, как он слышал, чаще всего говорят о нем взрослые – хороший, умный, плохой, наглый и так далее.

Мы привыкли **интерпретировать** поведение окружающих, то есть определять причину (*он высмеивал кого-то, потому что он плохой*) или обобщать поведение, описывая его в форме личностных черт (Михай плохой). Быть «плохим» – это лингвистический ярлык, который суммирует **несколько конкретных форм поведения** (например, ругань, удары, создание препятствий, выдергивание волос, плевки, обзывание и т. д.), которые **проявляются в определенных отдельных контекстах** (иногда в результате эмоций дискомфорта, иногда с намерением показать свою силу перед другими).

Когда мы работаем с людьми, такой взгляд на поведение других очень вреден. Использовать ярлыки, это все равно, что ставить штамп на личность ученика. Это помогает нам увидеть поведение, связанное со штампом. И не только мы пришли к такому мнению. Даже ребенок / подросток в конечном итоге увидит в себе только ту часть, которая связана с поставленным штампом.

Важно помнить!

Рекомендуется обращать пристальное внимание на слова, которые мы используем при описании ситуации буллинга. Использование ярлыков **Агрессор** и **Жертва** контрпродуктивно, потому что со временем это приводит к идентификации личности ребенка с соответствующим ярлыком, который определит сопротивление изменениям.

Даже если ученик проявляет буллинг-поведение, с помощью которого он может кого-то запугивать, это не означает, что он агрессор. Причина, по которой нам нужно обращать внимание на используемый нами язык, заключается в том, что буллинг не возникает в результате фиксированных черт личности, которые заставляют детей становиться агрессорами или жертвами. **Слова, которые мы используем, говорят о ситуации буллинга, описывают поведение и роли.** Для многих детей роли будут зависеть от ситуации, а это означает, что со временем и в разных контекстах они могут поменяться ролями: стать как целью буллинга, так и инициатором или свидетелем.

Роли очень динамичны и зависят от контекста. Любой может быть в одном контексте человеком, который делает что-то, чем намеренно причиняет вред другому человеку, так в другом контексте тот же человек оказывается в роли потерпевшего.

Во многих исследованиях очень популярные дети с хорошими социальными навыками могут иногда инициировать буллинг-поведение, не осознавая разрушительного воздействия, которое их поведение оказывает на других. Кажется, что каждый может стать мишенью буллинга, если это позволяет контекст.

1.3. Виды и формы проявления буллинг-поведения

Буллинг – это поведение, которое может принимать различные формы.

- *В зависимости от того, как это проявляется, можно говорить о формах:*
 - **Прямая** – проявляется непосредственно к целевому человеку. На этого человека могут напасть, ударить, прямо сказать: «не играй с нами» или «нечего искать в нашей группе», посылать оскорбительные сообщения или электронные письма.
 - **Косвенная** – происходит за спиной целевого человека: распространение слухов, шептания, передача сигналов другим людям, кража, уничтожение личных вещей без ведома человека, косвенное исключение путем поиска оправданий.
- *В зависимости от типа поведения, через которое оно выражается, мы можем выделить несколько форм⁷:*
 - **Физические атаки** (удары, толкание, уничтожение личных вещей)
 - **Словесные, вербальные атаки** (угрозы, прозвища, выделение определенных личных проблем – например, заикание)
 - **Буллинг в отношениях (межличностная агрессия):** (социальная изоляция, распространение ложных слухов или личной информации)
 - **Кибербуллинг** (распространение личной информации и сообщений с компрометирующим контентом в онлайн-среде).

Важно помнить!

- Реакция взрослых, ухаживающих за детьми и подростками, на ситуации буллинга зависит от степени их оценки серьезности последствий.
- Учителям и родителям трудно определить изощренные формы буллинга, такие как межличностная агрессия.
- Учителя часто путают поведение буллинга с реактивной агрессией, возникающей в результате конфликтов между детьми (избиения, ругательства и т. д.).
- Родители в основном распознают формы физического буллинга, но не идентифицируют другие формы. Когда их дети сталкиваются с ситуациями буллинга в отношениях: социальная изоляция, распространение слухов, раскрытие личной информации, родители не проявляют никакой реакции, потому что не воспринимают их как поведение буллинга, имеющее серьезные последствия⁸.

1.4. Распространение и эволюция феномена буллинга

- Отчет ЮНЕСКО⁹ «За цифрами: Прекращение насилия и буллинга в школе», 2019 г. показывает, что в Молдове общая доля детей, подвергающихся буллингу, составляет 34,7% (34,0% среди мальчиков и 35,4% среди девочек). В отчете указывается, что существуют различия по возрастным категориям: распространенность составляет 33,9% для 11-летних, 38% для 13-летних и 32,1% для 15-летних.

⁷ Монкс и Смит, 2006; Олвеус, 1993; Смит, 2014

⁸ Сайеридр. 2011

⁹ Raportul tematic ONU *Ending the torment: tackling bullying from the schoolyard to cyberspace*, 2016.

- Исследование¹⁰, проведенное ЮНИСЕФ в Республике Молдова (2019 г.), показывает, что примерно 87% детей подвергаются феномену буллинга.
- Другие исследования, проведенные на международном уровне, показывают, что 20–25% молодых людей непосредственно вовлечены в буллинг в качестве инициаторов или целей буллинга, 4–9% детей иницируют буллинг, 9–25% школьников подвергаются буллингу¹¹.
- Среди молодых людей в возрасте 12–18 лет 35% вовлечены в буллинг в роли людей, которые используют унижающее достоинство поведение и целей (людей, которым причиняют боль, унижают, обижают), а 15% участвуют в буллинге в онлайн среде – кибербуллинге¹².

Распространенность и формы буллинга со временем меняются. В метаанализе, включающем 153 исследования, Кук, Уильямс, Герра, Ким и Садек (2010) показали, что роли человека, который иницирует буллинг и который является целью, со временем сохраняются по мере взросления.

- Феномен буллинга регистрируется наиболее часто между 12-15 годами, а затем начинает снижаться к концу школы¹³.
- С годами буллинг меняют свою форму и переходит от буллинга, проявляющегося в физическом поведении, к более косвенным формам, таким как буллинг в отношениях¹⁴.
- Мальчики больше подвержены этому явлению. Они более склонны к буллингу, чем девочки¹⁵. Среди них более высокая распространенность по всем трем ролям: инициатор, цель и свидетель¹⁶. Кроме того, мальчики более склонны к физическим формам виктимизации, а девочки более склонны к словесному и межличностному буллингу¹⁷.
- Многие девочки демонстрируют агрессивное поведение, которое не замечается родителями или учителями. Поскольку они более чувствительные и сообразительные, девочки могут передавать много информации, не говоря ни слова, просто взглянув на человека. Девочки являются такими, потому что их учат быть милыми, дружелюбными и не конфликтовать с другими. Эта потребность «угодить другим» является результатом гендерного стереотипа, который влияет на образование девочек в возрасте 2–3-х лет при формировании гендерной идентичности. В этом отношении исследования показывают, что девочки могут гораздо легче менять выражение лица, чем мальчики, в зависимости от социального контекста. Если они «плохие», их накажут родители, учителя и даже их друзья. Потребность в популярности часто принимает форму конкурса, в котором девочки лгут, чтобы их приняли, используют друзей и «воруют» чужие секреты, чтобы «продать их по более высокой цене». Что делает девочку популярной, так это то, что у нее много друзей и мало конфликтов с ними. Девочки скорее станут объектом иронии, чем будут отвергнуты группой друзей, а отказ заставляет их думать, что они сделали что-то не так.
- Социальное одобрение может быть гораздо более важной целью для девочек, чем для мальчиков: для них важно не попасть в беду, а мальчиков этот вопрос не беспокоит. В результате девочки больше скрывают свои отрицательные эмоции в присутствии взрослого, который следит за ними, чем когда они одни, что говорит о том, что социальное одобрение является их мотивацией для маскировки своей эмоциональной выразительности.

¹⁰ <https://www.unicef.org/moldova/rapoarte/bullying-ul-%C3%AEn-r%C3%A2ndul-adolescen%C8%9Bilor-din-republica-moldova>

¹¹ Ювонени Грэхэм – 2014

¹² Модеки и др., 2014

¹³ Химель и Свайерс, 2015

¹⁴ Риверс и Смит, 1994

¹⁵ HBSC survey; Пеплер, Жианг, Крайг и Конолли, 2008

¹⁶ Кук, Уильямс, Гуэрра и Садек, 2010

¹⁷ Бесэг, 2006; Крик и Гротпетер, 1995

Глава 2 — Восприятие и отношение



К концу данной главы, на основе изученного, вы сможете:

1. определять различные подходы к феномену буллинга на основе недавних и текущих исследований.
2. знать роли и качества личностей, задействованных в феномене буллинга.
3. различать эффективные и неэффективные подходы в ситуациях буллинга.



2.1. Роли и качества личности

Буллинг как результат индивидуальных различий

Согласно теориям о буллинге, это явление возникает в результате столкновений между детьми, которые различаются в силе, в которых более сильный ребенок стремится угнетать менее слабого, и делает это неоднократно. В любой среде между детьми неизменно наблюдается значительный дисбаланс сил, связанный с физическими и / или психологическими различиями. Есть также дети, которым нравится доминировать над другими и которые неизбежно ищут тех, кого можно запугать. На первый взгляд, связь между «относительно сильным» и «побуждением доминировать над другими», менее сильными, чем они сами, рассматривается как основная причина буллинга в школах.

За последние 40 лет был проведен значительный объем исследований для выявления физических и психологических факторов, связанных с проявлением буллинга в школе. Таким образом, было обнаружено, что дети, которые проявляют поведение «агрессоров», обычно физически сильнее, чем средний ребенок, в целом агрессивны, склонны к манипуляциям и с низким уровнем эмпатии¹⁸. Дети, которые чаще других становятся объектом такого поведения (дети-жертвы, «жертвы»), как правило, физически слабые, замкнутые и имеют низкую самооценку¹⁹.

Некоторые исследования также показывают, что качество семейной жизни также способствует склонности некоторых детей к издевательствам над своими одноклассниками. Дисфункциональные семьи и репрессивные родители были вовлечены в пропаганду агрессивного поведения детей по отношению к сверстникам²⁰.

Буллинг как процесс развития

Согласно другим теориям, буллинг начинается в детстве, когда дети начинают самоутверждаться за счет других, чтобы установить свое социальное превосходство. Дети сначала склонны делать это грубо, например, ударяя других, более слабых, чем они сами, пытаясь запугать их. Эта точка зрения перекликается с эволюционной теорией, согласно которой господство над другими было и остается основной целью, обеспечивающей выживание человека в конкурентной среде, и средством, с помощью которого сильнейшие преобладают и продлевают существование вида. Но, как указывает Хоули (1999), по мере развития дети постепенно обнаруживают, что могут использовать другие, менее предосудительные с социальной точки зрения способы доминирования над другими, навязывания себя. Вербальные и косвенные формы буллинга становятся более распространенными, чем физические. Однако этот взгляд на буллинг не принимает во внимание тот факт, что, хотя со временем уровень виктимизации уменьшается, дети продолжают ощущать долгосрочные последствия этого явления и просто ждут, «чтобы этот период прошел», что никак не разрешает ситуацию буллинга и его влияние на благополучие детей.

Буллинг как социо-культурное явление

Другая точка зрения пытается объяснить буллинг как результат существования социальных групп с разным уровнем власти. Обычно основное внимание уделяется различиям, имеющим историческую и культурную основу, таким как пол, раса или этническая принадлежность, религия и социальный класс.

Основная переменная в этом подходе – различия, связанные с полом. Общество рассматривается как патри-

¹⁸ Фарлей, 1999; Олвеус, 1993; Саттон и Кио, 2000

¹⁹ Мейнард и Джозеф, 1997; О'Мур и Хиллери, 1991; Сли и Ригби, 1993

²⁰ Ригби, 1994

архальное, а мужчины – как обладающие большей властью, чем женщины в целом. Таким образом, чтобы сохранить свое доминирование, мальчики, с социокультурной точки зрения, считают оправданным агрессивное поведение по отношению к девочкам. Многочисленные исследования подтвердили, что мальчики более склонны к агрессивному поведению, чем девочки²¹. Более того, очевидно, что мальчики более склонны запугивать девочек, чем наоборот.

Процесс, с помощью которого у мальчиков развиваются характеристики, которые позже приводят их к агрессивному поведению, описывается как «построение гегемонистской мужественности»²². Считается, что это является причиной агрессии мальчиков не только к девочкам, но и мальчиков, которые агрессивны к другим мальчикам, не обладающим, по их мнению, стереотипными мужскими качествами. Этих детей обычно называют «гомосексуалами» / «геями», и в их число могут входить дети, чья сексуальная ориентация является гомосексуальной. Использование языка с сексуальным подтекстом для оскорбления детей, считающихся «гомосексуалистами», безусловно, широко распространено в школах²³. Объяснение агрессии со стороны девочек может ссылаться на понятие конструкции женственности, девочки отклоняются от идеализированного представления о том, что означает (или должно олицетворять) женственность.

В некоторых трудах о факторах, влияющих на агрессию, предполагается, что дети из семей с высоким социальным статусом используют это как источник силы для запугивания менее привилегированных. В дополнение к гендерным исследованиям, социокультурные объяснения агрессии до сих пор получили относительно небольшую поддержку со стороны эмпирических исследований.

Буллинг как ответ на давление со стороны школьников

Этот подход перекликается с социокультурным подходом в том смысле, что он интерпретирует буллинг как понятный в социальном контексте. Однако контекст не определяется социокультурными категориями, такими как пол, раса и класс. Во-первых, это широкий социальный контекст, состоящий из поведения и отношения членов всего школьного сообщества. Считается, что на людей до некоторой степени влияет их восприятие того, что можно назвать школьной этикой²⁴. Во-вторых, на детей сильнее влияет меньшая группа коллег, с которыми они относительно тесно взаимодействуют. Такие группы обычно формируются в школе из-за общих интересов и целей и оказывают поддержку членам группы. Они также могут представлять угрозу для «незнакомцев», «злоумышленников», а иногда даже для членов группы, которых они могут запугать.

Таким образом, считается, что буллинг обычно возникает в школе, где некоторые дети являются членами группы и чувствуют ее поддержку, и эта группа, будучи более сильной, чем другая (меньшая или более слабая) или чем другой ученик, оказывает давление или систематически проявляет агрессию. Причиной может быть неудовлетворенность или воображаемое недовольство, предрассудки (объяснимые в социокультурных терминах) или просто желание повеселиться в ущерб другому человеку / группе. В таких случаях буллинг рассматривается как принудительное поддержание тесной связи с группой (что можно описать как давление со стороны сверстников, принятие или лояльность к группе), а не на индивидуальных основаниях, таких как злой умысел и недоброжелательность.

Эта точка зрения предполагает, что буллинг обычно является групповым явлением и что роли, которые играют группы и отдельные лица, осознаются. Таким образом, взрослые вокруг детей должны определять группы и работать с ними. В связи с этим было разработано несколько методов работы с группами детей, которые подверглись жестокому обращению или подозреваются в жестоком обращении с другими. Один из них, подход без обвинения²⁵, предполагает встречу учителя, психолога или другого специалиста с группой детей, которые, как было установлено, напали на кого-то в компании других детей. Учитель описывает группе страдания, которым подвергается ребенок-жертва, и ожидает, что группа рассмотрит способы улучшения

²¹ Олвеус, 1993, Смит и Шарп, 1994

²² Коннэлл, 1995; Гилберт и Гилберт, 1998

²³ Дункан, 1999

²⁴ Ригби, 1997а

²⁵ Мэнс и Робинсон, 1992

ситуации. Таким образом, предполагается, что «неагрессоры» в группе оказывают положительное давление на коллег, то есть побуждают «агрессоров» действовать более доброжелательно по отношению к целевому ребенку («жертве»). Альтернативный метод, обычно используемый с детьми старшего возраста, называемый методом общей озабоченности²⁶, включает первоначальную работу с людьми, подозреваемыми в принадлежности к группе, которая нападает на кого-то. Цель взрослого здесь – сообщить о своей заботе о целевом ребенке и предложить (а затем контролировать) ответственное индивидуальное действие – и, таким образом, уменьшить влияние, которое группа может оказать на действия каждого человека. На более позднем этапе «агрессоры» и «жертвы» собираются вместе, чтобы подтвердить, что как члены группы они больше не намерены инициировать буллинг.

Буллинг как перспектива реставративного правосудия

Эта точка зрения признает, что некоторые дети с большей вероятностью, чем другие, будут вовлечены в вопросы агрессии и динамики «агрессора» – «жертвы», что является следствием сформированного у них типа характера. Дети, которые инициируют издевательства над другими, обычно не испытывают особой гордости за свою школу и плохо интегрированы в общество²⁷. Они неправильно управляют своими эмоциональными реакциями на причиняемые ими страдания, не испытывают адекватного чувства стыда; на самом деле, они склонны приписывать недостойные характеристики тем, кого преследуют. Напротив, дети, ставшие объектами такого агрессивного поведения, склонны испытывать слишком много неуместного стыда. В некоторой степени это подчеркивает роль индивидуальных различий в доступе к агрессивному поведению. Кроме того, важная роль отводится школе, сообществу и значимым людям, вовлеченным в проблему. Это могут быть родственники и друзья с обеих сторон, то есть другие значимые люди, которые заботятся о них. Считается, что у тех, кто запугивает, может и должно возникать соответствующее чувство стыда, и это может быть достигнуто путем общения с теми, кого они обидели, но в контексте взрослого арбитража и конструктивно, в присутствии тех, кого это волнует. Считается, что успех в разрешении буллинга во многом зависит от поддержки тех, кому небезразличен обидчик, и готовности группы, школы, сообщества простить и искренне принять²⁸. Этот подход относится к «нарушениям против людей» и восстановлению позитивных отношений, а не к применению наказания за нарушение правил²⁹.

2.2. Реальность, скрытая за ролью инициатора / жертвы и свидетеля

В группах детей, особенно в предподростковом и подростковом возрасте, такие процессы, как утверждение, взаимопомощь и самораскрытие, являются основополагающими в дружбе, а самоутверждающие взаимодействия (в отличие от конфликтных взаимодействий) тесно связаны с удовлетворением дружбой и ее долголетием³⁰. Эти процессы дают детям чувство безопасности, поддержки и самоуважения, способствуют адаптивному поведению в классе, одновременно подавляя неприятные эмоциональные состояния (например, одиночество, чувство неприемлемости).

Принятие сверстниками относится к отношениям детей с членами группы сверстников (например, с классом, группами во внеклассной деятельности) и проявляется в чувствах, выражаемых членами группы (мне нравится «х» против мне не нравится «х») по отношению к человеку и степень, в которой эти чувства согласованы (разделяются несколькими членами этой группы). Связь между принятием сверстников и социальной

²⁶ Пикас, 1989; 2002

²⁷ Моррисон, 2002

²⁸ Моррисон, 2002

²⁹ Камерон и Торсборн, 2001

³⁰ Лэдд, Кочендерфер и Коулман, 1996

адаптацией основана на предпосылке, что репутация ребенка в группе сверстников определяет качество его взаимодействия с членами группы и доступ к деятельности в этой группе. Исследования показывают, что сверстники с готовностью принимают «подобных» детей и относятся к «нелюбимым» сверстникам в качестве наказания³¹. Кроме того, отвергнутым детям (тем, кто «не любит» группу сверстников) запрещается участвовать в деятельности группы и они становятся объектами различных форм исключения³². Такой опыт разрушает основную потребность детей в неагрессивном взаимодействии с членами социальных групп, к которым они принадлежат, в жизни и выражении чувства принадлежности и потребности в отношениях с одноклассниками. Эти неудовлетворенные потребности и накопившиеся разочарования могут привести к глубокому чувству одиночества, неудовлетворенности в школе и отстраненности от занятий.

Виктимизация со стороны сверстников – это форма отношений, в которых некоторые дети часто становятся целью других сверстников из-за агрессивного поведения (словесного и / или физического) или других форм насилия. Некоторые исследователи (например, Олвеус, 1993) определяют виктимизацию как роль, которую ребенок играет, когда над ним издеваются. Виктимизация происходит с течением времени, поскольку дети подвергаются жестокому обращению, и такие способы взаимоотношений подрывают чувство доверия детей (к сверстникам), безопасности и защищенности в школьной среде. Дети-жертвы, как правило, избегают детей, которые плохо с ними обращаются, обычно избегают общения со сверстниками и изолируются.

Таким образом, дружба, принятие сверстников и виктимизация являются важными процессами с точки зрения наличия или отсутствия таких переменных, как: эмоциональное благополучие детей, удовлетворенность школой, академическая успеваемость, чувство защищенности и вовлеченности, признание и социальная адаптация и т. д.

Что именно превращает ребенка в человека, который инициирует буллинг? Что побуждает его стать (и оставаться) не просто «случайным агрессором», а «постоянным преследователем»?

Дети, которые инициируют буллинг, не рождаются такими, но на протяжении всей своей жизни учатся проявлять себя дисфункционально по отношению к другим. Где-то в процессе своего развития и социализации эти дети узнают, что для продвижения по иерархической / социальной шкале, чтобы получить преимущества (внимание, признание, репутацию, популярность, влияние, власть и т. д.), им необходимо «бороться», чтобы доминировать или навязывать себя, побеждая / подчиняя других. Таким образом, эти дети конкретным образом узнают, что для достижения успеха они должны использовать свою силу (как в физической форме, так и в интеллектуальных / социальных способностях), чтобы побеждать над другими, «подчиняя» их силой.

Этому типу доминирующего агрессивно-конкурентного поведения можно научиться у родителей, у коллег в группе или окружении, в котором они проводят больше времени, у старшего брата или сестры, иногда у учителей и, наконец, что не менее важно, и из средств массовой информации и Интернета.

Таким образом, определенные эмоциональные потребности ребенка, которого должным образом направляют, в конечном итоге выражаются в агрессивном поведении, в его попытках добиться «успеха» / популярности / внимания и т. д. (соответственно социальных или эмоциональных выгодах, иногда даже материальных).

Развивающийся с течением времени эмоциональный дисбаланс может привести ребенка к одной из двух крайностей – либо он сам станет «агрессором», либо, наоборот, станет «жертвой».

Дети, отнесенные к категории *bullies* (хулиганов), то есть те, кто инициирует буллинг, имеют определенный шаблон, согласно которому «действуют». Они нацелены на особенно застенчивых, замкнутых, незащищенных детей, которые с меньшей вероятностью будут действовать и защищаться, отстаивать свои права или вещи, которыми владеют. Иначе говоря, они ищут легкие цели.

Мотивация агрессора ребенка / ученика к проявлению такого поведения проистекает из:

- Стремления получить *внимание, популярность и восхищение* окружающих (на фоне эмоциональной пустоты / эмоционального дисбаланса), необходимости доказать, что он сильнее «жертвы»;

³¹ Лэдд, 1983; Мастерс и Фурман, 1981

³² Лэдд, Прайс и Харт, 1990

- Чувство *контроля, силы и влияния*, когда он считает, что может проявлять/повлиять на других;
- Сильной потребности в *интеграции, желания быть подтвержденным и принятым в группе людей* с наибольшей популярностью.

Каждый раз, когда ребенок проявляет буллинг, инициирует эти действия, он получает немедленное удовольствие / удовлетворение, что приводит к определенной эмоциональной зависимости и заставляет его всегда искать это чувство, а также методы, чтобы получить его как можно проще, с помощью наименьших усилий.

Следует отметить, что агрессия, домогательства и запугивание, которые ученик направляет на других, основаны в основном на страхе (со стороны целевого ребенка), который, в свою очередь, проистекает из его незащищенности, отсутствия групповой поддержки, друзей.

Признаки того, что ребенок стал «bully» (хулиганом):

- Часто проявляет агрессию по отношению к другим людям;
- Провоцирует словесные и физические конфликты с другими людьми;
- Часто получает выговор или наказание со стороны учителей / учебного заведения;
- Имеет лишние деньги или новые вещи / товары, происхождение которых он не может объяснить;
- Часто и быстро обвиняет других людей;
- Лжет или отрицает совершенные им дела;
- Не несет ответственности за свои поступки;
- Имеет друзей, которые участвуют с ним в нападениях на других людей;
- Всегда чувствует потребность побеждать или быть лучшим во ВСЕМ (становясь агрессивным, если проигрывает, не принимая того, что проиграл).

Не все дети, подвергающиеся буллингу, играют роль жертвы, когда приходят в школу. Точно так же не все дети, которые инициируют буллинг, играют роль «агрессоров», приходя в школу. Часто определенные predispositions к этим ролям намечаются еще в дошкольном периоде (в детском саду, на детских площадках, центрах развития).

Дети, ставшие объектами буллинга, проявляют:

- снижение навыков социальной и эмоциональной адаптации,
- затрудненную коммуникабельность, большие трудности в дружбе,
- меньше отношений с детьми того же возраста,
- больше одиночества,
- предвидимое поведение,
- низкую самооценку,
- беспокойство,
- низкую популярность,
- чувство неуверенности.

Некоторые качества личности, такие как чувствительность, щедрость, сочувствие, могут быть неверно восприняты некоторыми сверстниками как «слабости» и, таким образом, оправдывают их буллинг-поведение.

«Пассивные жертвы» буллинга представляют собой ту категорию детей, которые становятся жертвами некоторых коллег и которые не проявляют агрессивного поведения по отношению к другим детям. Пассивные жертвы имеют более высокий риск возникновения различных проблем с психическим здоровьем по сравнению с теми, кто не вовлечен в такое поведение. Некоторые исследования показывают, что виктимизация положительно коррелирует с некоторыми проблемами, такими как тревога, депрессия, суицидальные мысли³³.

³³ Калтиала-Хейно и сотрудники, 1999; Калтиала-Хейно и сотрудники, 2000

«Агрессивная жертва» – это категория детей, на которых совершаются нападки со стороны некоторых детей, но которые, в свою очередь, также проявляют агрессивное поведение по отношению к другим. Эти дети обладают самым слабым психосоциальным функционированием, представляя группу с особенно высоким риском, характеризующуюся более высоким уровнем поведенческих проблем, низким самоконтролем и низкими социальными навыками, более слабой успеваемостью в школе по сравнению с «агрессорами» и «пассивными жертвами»³⁴. Также у этой категории детей есть: проблемы с психическим здоровьем, беспокойство, психосоматические симптомы, расстройства пищевого поведения, депрессивные симптомы³⁵. Более того, они часто входят в группу отклоняющихся от нормы и могут быть менее способны завязать дружеские отношения³⁶.

В ситуациях буллинга большинство детей не рассказывают своим родителям, учителям и другим специалистам о том, что с ними происходит в школе; в частности, это актуально для мальчиков и детей постарше.

Причины, по которым дети никому не рассказывают о буллинге:

1. *Детям стыдно и неловко:* особенно это касается мальчиков, которых общество научило «быть мужчинами», «быть сильными», «никому не жаловаться».
2. *Боятся мести:* беспомощность и страх детей-мишеней, желание прекратить пытки делают ситуацию особенно пугающей.
3. *Думают, что взрослые не могут им помочь или боятся, что взрослые не отнесутся к проблеме серьезно:* «взрослые заняты», а проблем у детей много. Часто, когда родители, учителя слышат, что коллега нецензурно называет других детей в классе, считают это несущественным аспектом. Иногда взрослым требуется много времени, чтобы понять серьезность проблемы. Многие взрослые отвергают / игнорируют буллинг, считая его чем-то, через что проходят все дети, и что ребенку лучше избегать «агрессора» или отвечать той же монетой.
4. *Считают, что насилие – это нормально:* такое отношение особенно характерно для детей, живущих в условиях жестокого обращения.
5. *Не хотят, чтобы их называли «стукачами» или «предателями».*

Даже если ребенок не говорит, что стал жертвой буллинга, есть ряд признаков, которые могут сообщить нам об этом. Однако взрослые смогут заметить эти признаки только в том случае, если будут внимательны и имеют близкие отношения с ребенком.

Среди наиболее распространенных признаков:

- Отказ ходить в школу или отсутствие интереса к ней. Если ребенок находит причины не ходить в школу, это признак того, что что-то не так.
- Снижение успеваемости в школе. Если ребенок так боится кого-то, что не может думать ни о чем, кроме того, как избежать кого-то, то он определенно больше не может уделять внимание домашнему заданию.
- «Длинная дорога» в школу или домой. Дети изменяют свой обычный маршрут, чтобы избежать контакта с агрессором, если это происходит по дороге в школу или со школы.
- Уединение / изоляция от семьи, внеклассных занятий, затворничество в своей комнате, с запертой дверью или в пространстве, изолированном от остальной семьи. Стыд и унижение, возникающие из-за постоянного унижения, вызывают у ребенка желание избавиться от боли после унижения, и единственный способ для этого – спрятаться в безопасном месте.
- Ребенок часто голоден, но говорит, что не был голоден во время обеда или не успел пообедать. Столовая или место, где часто едят дети, являются поводом для буллинга; таким образом, избегание столовой – это способ избежать встречи с «агрессором».

³⁴ Хейно и др., 2001; Нансел и др., 2001

³⁵ Калтиала-Хейно и др., 2000; Хейно и др., 2001

³⁶ Хейно и сотрудники., 2001

- Отказ или уклонение от разговоров о дне, проведенном в школе. Детям стыдно, они боятся, что если начнут говорить со взрослыми об унижительных ситуациях, взрослые перестанут уважать ребенка или будут обвинять его в том, что с ним происходит.
- Ребенок внезапно хочет сменить класс или школу.
- Потеря одежды, или она порвана; дети теряют предметы или быстро ломают их, после того, как нашли их; у ребенка имеются синяки, и объяснения не соответствуют характеру травмы.
- У ребенка имеется расстройство пищеварительного тракта, головные боли, проблемы со сном и т. д. Стресс вызывает выведение кортизола. Кортизол подготавливает организм к борьбе или бегу. Когда организм длительное время находится в стрессе, он начинает давать сбои, снижается функциональность иммунной системы, страдает пищеварение или другие внутренние органы тела, и возникают различные соматические проблемы. Также могут возникать психологические проблемы, такие как панические атаки, депрессия, беспокойство и т. д.

2.3. Отношение и реакции в ситуациях буллинга – что помогает /что не помогает

Исследования в области проблемы буллинга подчеркивают тот факт, что отношения и реакции всех трех групп главных героев в ситуации буллинга – инициатора, жертвы и свидетелей – могут определять дальнейшую динамику этого явления. В этом смысле наиболее распространенной и рекомендуемой стратегией целевого ребенка является игнорирование. При постоянном использовании игнорирования становится наиболее полезным способом остановить буллинг. Некоторые авторы (Салмавалли и др., 1996) отмечают игнорирование со стороны целевого ребенка как более полезное отношение, чем беспомощность или агрессивная реакция. Однако игнорирование может быть эффективным подходом в некоторых формах буллинга (например, когда дразнят, обзывают) и менее полезным в других формах (например, удары, повреждение личных вещей).

Плач и бег – наименее эффективные стратегии, поскольку они показывают инициаторам буллинга слабость жертвы, и в таких случаях, скорее всего, инициаторы будут продолжать проявлять агрессивное поведение по отношению к этим детям³⁷. Дружеские отношения и обсуждение с учителем происходящего в большей степени определяют степень виктимизации, чем защита или бегство. По мере взросления большинство детей приобретают способность лучше справляться с эпизодами буллинга, в то время как группа сверстников однозначно становится более поддерживающей со временем.

Девочки демонстрируют большую эмоциональную поддержку по отношению к детям-жертвам, что затрудняет попытки взрослых привлечь больше мальчиков в группу поддержки³⁸; некоторые исследователи объясняют это повышенным значением статуса мальчиков в группе сверстников, особенно в подростковом возрасте³⁹.

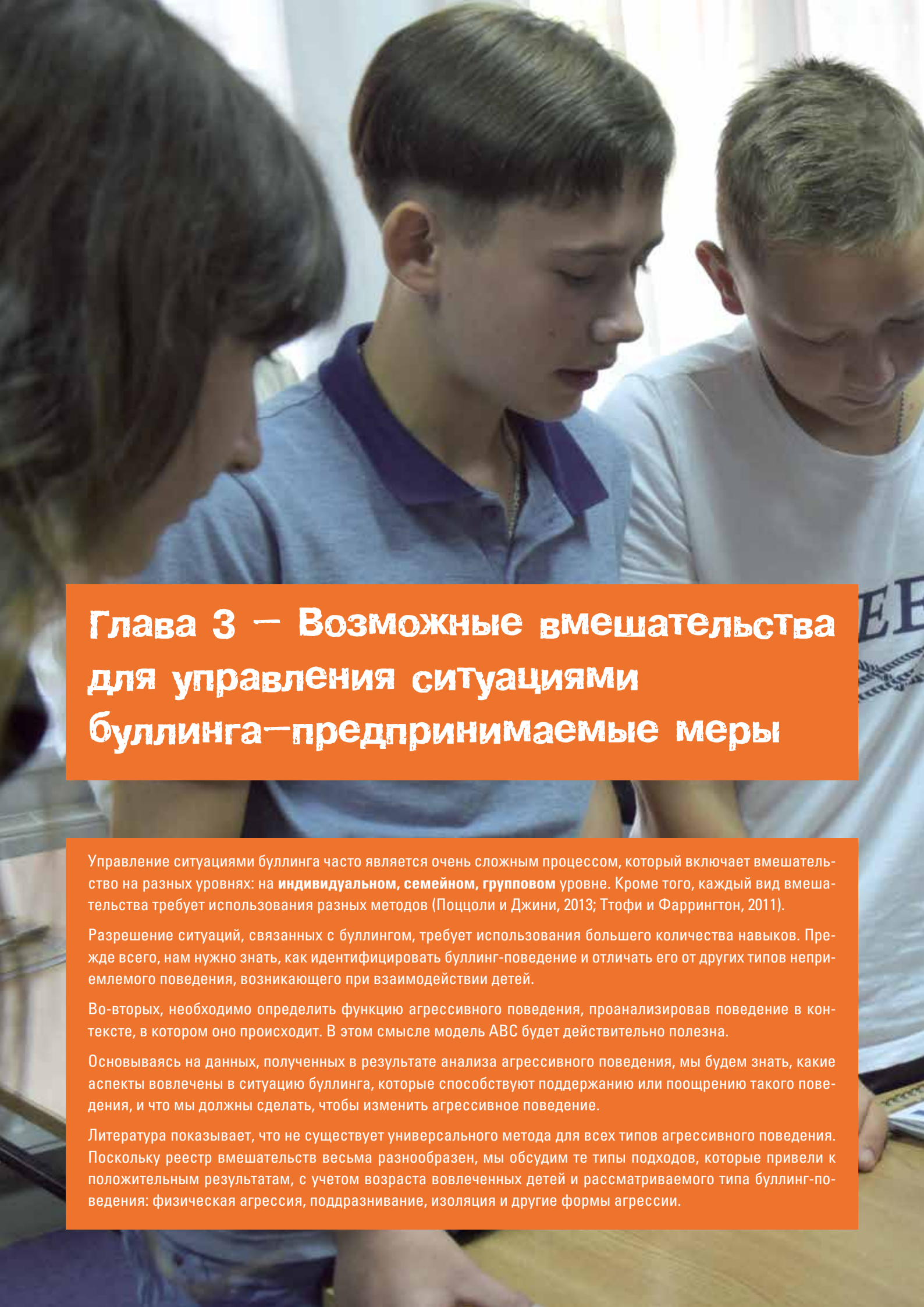
Большинство детей-аггессоров считают, что целевые дети заслуживают такого поведения, и обычно не испытывают по отношению к ним беспокойства, сожаления или жалости. Основываясь на характеристиках риска целевых детей, Ходжес и Перри (1999) указывают, что дети, которые иницируют буллинг, оправдывают свои действия своей «слабостью» (плач, покорное поведение), отсутствием друзей или общим неприятием со стороны сверстников. Таким образом, становится очевидным, что меры по борьбе с буллингом должны быть нацелены на предотвращение апатии у свидетелей и агрессивного поведения со стороны тех, кто иницирует буллинг.

Учитывая, что дети редко сообщают об этом явлении, еще одна цель мер по борьбе с буллингом в школах – разорвать круг молчания, так как «культура молчания» поддерживает это явление в широком масштабе, и мальчики с большей вероятностью никому не скажут, что происходит с ними или о том, что они видели, что происходит с другими.

³⁷ Ходжес и Перри, 1999

³⁸ Коуи, 1998

³⁹ Олвеус и Эндерсен, 1998

A photograph of three children, two boys and one girl, looking down at a book or document. The boy in the center is wearing a blue polo shirt, and the boy on the right is wearing a white t-shirt. The girl on the left has dark hair. The background is slightly blurred, showing a window with light coming through.

Глава 3 — Возможные вмешательства для управления ситуациями буллинга—предпринимаемые меры

Управление ситуациями буллинга часто является очень сложным процессом, который включает вмешательство на разных уровнях: на **индивидуальном, семейном, групповом** уровне. Кроме того, каждый вид вмешательства требует использования разных методов (Поццоли и Джини, 2013; Ттофи и Фаррингтон, 2011).

Разрешение ситуаций, связанных с буллингом, требует использования большего количества навыков. Прежде всего, нам нужно знать, как идентифицировать буллинг-поведение и отличать его от других типов неприемлемого поведения, возникающего при взаимодействии детей.

Во-вторых, необходимо определить функцию агрессивного поведения, проанализировав поведение в контексте, в котором оно происходит. В этом смысле модель ABC будет действительно полезна.

Основываясь на данных, полученных в результате анализа агрессивного поведения, мы будем знать, какие аспекты вовлечены в ситуацию буллинга, которые способствуют поддержанию или поощрению такого поведения, и что мы должны сделать, чтобы изменить агрессивное поведение.

Литература показывает, что не существует универсального метода для всех типов агрессивного поведения. Поскольку реестр вмешательств весьма разнообразен, мы обсудим те типы подходов, которые привели к положительным результатам, с учетом возраста вовлеченных детей и рассматриваемого типа буллинг-поведения: физическая агрессия, поддразнивание, изоляция и другие формы агрессии.

Изучив данную главу, вы сможете:

1. оценить ситуации буллинга, чтобы выбрать наиболее эффективную стратегию вмешательства.
2. применять методы работы для всего класса и для трех категорий детей, вовлеченных в ситуации буллинга.



3.1. Оценка и выбор стратегий вмешательства

Непосредственный подход к ситуациям буллинга начинается с оценки самой ситуации. В этом смысле модель поведенческого анализа ABC действительно полезна.

I. Определение функции буллинг-поведения

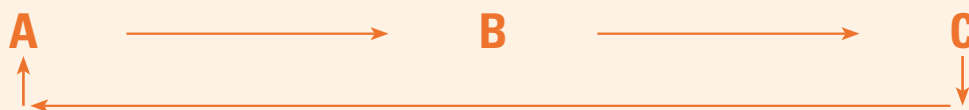
Чтобы понять динамику ситуации буллинга, предлагаем простую модель анализа ненадлежащего поведения – **модель ABC**. Эта модель представляет собой хороший инструмент для каждого учителя или специалиста, который стремится изменить ненадлежащее поведение учащихся, поскольку помогает выявить потребности, лежащие в основе неприемлемого поведения.

Модель ABC помогает понять, что мы можем сделать, чтобы изменить поведение. Если мы проанализируем поведение в контексте, в котором оно происходит, и реакции, которые его сопровождают, то увидим переменные, влияющие на это поведение, и узнаем, что нужно сделать, чтобы его изменить.

А. antecedentes/ контекст, в котором происходит поведение.

Б. поведение (Behavior).

В. последствия – реакции, возникающие после проявления буллинг-поведения.



А. Антецеденты относятся к информации, контексту или ситуации, в которой проявляется буллинг-поведение, со ссылкой на то, что происходило до этого. Мы определяем предысторию (контекст) с помощью следующих вопросов:

- Где происходит?
- Когда происходит?
- С кем происходит?
- С кем не происходит?

Как видим, антецеденты – это элементы пространственного и временного контекста, которые появляются непосредственно перед проявлением поведения и приводят к увеличению вероятности его появления.

В. Поведение, при котором кто-то насмехается, унижает, умышленно причиняет вред другому человеку. Чтобы идентифицировать данное поведение, задаемся следующим вопросом:

- Какие действия совершает человек, намеренно причиняющий боль другому?

С. Последствиями являются реакции, следующие сразу после проявления буллинг-поведения, призванные поощрять или препятствовать будущему проявлению такого поведения. Последствия отвечают за поддержание поведения в течение долгого времени. Для определения последствий задаемся вопросами:

- Что произошло сразу после проявления буллинг-поведения?
- Как отреагировал человек, на которого было направлено это поведение?
- Как отреагировали те, кто был свидетелем буллинга?

Рассмотрим в качестве примера анализ буллинг-поведения с помощью модели ABC, используя тематическую ситуацию, представленную выше.

А Антецеденты (контекст)	В Поведение	С Последствия
– происходит, когда ученики остались без присмотра – количественный дисбаланс сил (мальчик в красной футболке на картинке выше вместе с друзьями, мальчик в очках – один)	– мальчик в красной футболке чем-то бросил в мальчика в очках	– Мальчик в очках плачет – Друзья мальчика в красной футболке смеются и развлекаются над происходящим

Каким потребностям отвечает данное буллинг-поведение?

Скорее всего потребность во внимании и укреплении позиций в группе сверстников. Как мы видим из поведенческого анализа, основанного на модели ABC, контекст способствует буллинг-поведению, но то, что ведет к его поддержанию и поощрению, – это последствия, реакции тех, кто становится свидетелем.

Любое поведение человека появляется в ответ на определенную потребность, имеет определенную функцию. Реакции взрослых, которые сосредоточены на наказании за ненадлежащее поведение и игнорируют практику соответствующих поведенческих альтернатив для замены ненадлежащего поведения, в конечном итоге неэффективны. Это объясняет, почему, несмотря на применяемые наказания (лишение привилегий, критика, ссора, телесные наказания и т. д.), дети продолжают проявлять агрессивное поведение. Проблемное поведение детей исчезает из их поведенческого репертуара, когда их учат вести себя иначе для решения своих проблем или удовлетворения своих потребностей.

Этот тип анализа поведения детей – очень полезный инструмент для вмешательства в школьном контексте. Чтобы изменить поведение, важно определить потребность, на которую оно отвечает (потому что мы не ведем себя случайным образом).

Практическое упражнение:

Сделать анализ ABC ситуации буллинга, с которой столкнулись в своей практике.

II. Типы вмешательства

Теория изменения поведения показывает, что для изменения поведения нам необходимо вмешаться как с точки зрения контекста (вмешательство на уровне класса), так и с точки зрения последствий (реакции, возникающие сразу после проявления агрессивного поведения).

Что предполагает вмешательство на уровне контекста?

- Усиление надзора в местах, где наиболее часто проявляется буллинг (спортивная площадка, коридоры, туалеты, школьный двор).
- Установление правил класса, которые четко выражают то, что мы ожидаем от учеников в ситуации взаимодействия с одноклассниками.
- Установление четких последствий за нарушение каждого правила и их последовательное применение к буллингу.
- Поддержка детей, у которых сдерживающая реакция на буллинг (защита целевого ученика или просьба о помощи у взрослого).
- Изменения в классе посредством вмешательства уровня сочувствия, отношения и реакции других свидетелей на ситуацию, в которой одноклассник становится объектом буллинга (так, чтобы как можно больше коллег защищали ученика, являющегося целью буллинга или обратились за помощью кому-то, у кого больше власти – взрослому).

- Изменение посредством вмешательства уровня знаний, сочувствия и отношения учителей к целевому ребенку, чтобы через их отношение формировать принятие в группе детей. Учитель и класс учащихся младшего школьного возраста играют важную роль в изменении статуса ребенка, «с которым никто не играет». В начальной школе изоляция и маргинализация детей, которые часто демонстрируют ненадлежащее поведение в отношении образовательного контекста (отказываются подчиняться требованиям взрослых, избегают взаимодействия с другими коллегами, предпочитают играть в одиночку, часто проявляют агрессивное поведение в повседневном общении), являются сложным процессом, который в значительной степени несет на себе отпечаток отношений, устанавливаемых учителем с этими детьми. В этом смысле было обнаружено, что **отношение учителя к ребенку является ориентиром для того, как другие дети взаимодействуют с ним**. Сообщения, которые учитель передает вербально или невербально, способствуют явлению маргинализации. Исследования показывают, что учителя проявляют меньший интерес к ребенку с более слабыми социальными и эмоциональными способностями: реже смотрят на него, реже улыбаются ему, делают меньше положительных замечаний о его поведении, обращаются и спрашивают его реже. Такое поведение учителя, которое часто ускользает от произвольного контроля, определяет тип отношений, которые одноклассники устанавливают с таким учеником. В этом смысле дискриминационное отношение к определенным детям имеет свои корни в характере отношений, которые учитель устанавливает с детьми.

Важно помнить!

Нормы, установленные в классе, объясняют, почему некоторые дети более склонны к буллингу. Правила пробуллинга выражаются в небольшом количестве установок, направленных на антибуллинг, в позитивных ожиданиях в отношении социальных результатов буллинг-поведения⁴⁰. Нормы, установленные в классе, отражаются в поведении учеников, ставших свидетелями буллинга. Реакция учащихся на буллинг обеспечивает прямую обратную связь с обидчиком и напрямую ведет к поощрению и поддержанию буллинга.

Отношения, которые устанавливает учитель с учеником, влияют на то, как класс смотрит на него. Позитивное отношение учителя к ученику возобновится и у детей в классе.

Сравнение способностей и успеваемости учащихся – еще один важный фактор, способствующий маргинализации. Например, когда учитель сравнивает способности учеников (например, «Павел нарисовал самое красивое», «Андрей очень хороший»), он создает положительный образ для успешных детей, который группа возьмет на себя. Напротив, дети, не соответствующие этим стандартам, будут пользоваться меньшей популярностью. Это может привести к формированию дружеских отношений в зависимости от достигнутых результатов: «хорошие» дети с одной стороны, «слабые» дети – с другой.

Что предполагает вмешательство на уровне последствий:

- Индивидуальную работу с ребенком-жертвой буллинга, чтобы изменить реакцию, которая подпитывает его поведение, когда ситуация с буллингом умеренная по интенсивности и учащийся может практиковать полученные навыки.
- Работу с группой детей в классе, чтобы изменить реакцию других свидетелей, которые непосредственно подпитывают буллинг-поведение, смеясь, подстрекая или наблюдая молча со стороны.

Важно помнить!

Частота агрессивного поведения выше в тех классах, где у учеников есть реакции, усиливающие агрессивное поведение, и редко защищают целевого ученика. Такая реакция приводит к социальному вознаграждению за агрессивное поведение⁴¹.

⁴⁰ Ночентини, Менезини и Сальмивалли, 2013

⁴¹ Салмивалли, Воетен и Поскипарта, 2011

В раннем школьном возрасте стратегии вмешательства, основанные на контексте, предполагающие использование правил и последствий, намного более эффективны, чем в подростковом возрасте. Младшие школьники гораздо более чувствительны к влиянию взрослых, и их поведение легче изменить с помощью вмешательства учителя.

В случае подростков вмешательство взрослых дает меньше и менее удовлетворительные результаты. Группа сверстников имеет гораздо большее влияние на поведение свидетелей (защитить или не защищать целевого ребенка) по сравнению с родителями или учителями. На реакцию свидетеля, занимающего позицию защиты коллеги, подвергавшегося буллингу, наибольшее влияние оказывает то, что подростки ожидают от друзей действий в этой ситуации (что не относится к родителям и учителям).

В подростковом возрасте учителя могут косвенно влиять на изменение буллинг-поведения через коллектив учащихся класса.

Выбор стратегии вмешательства будет производиться в соответствии с:

- особыми данными, представленными ситуацией, в которой проявлялось буллинг-поведение (контекст, тип агрессивного поведения (физическое, словесное, относительное или агрессивное в Интернете), а также реакциями, которые последовали за его проявлением)
- возрастом детей, пострадавших от буллинга.

Ниже представляем наиболее распространенные методы вмешательства в управление буллинг-поведением:

Метод	Когда применяется
Использование прямых наказаний.	– В случаях, связанных с причинением физического вреда человеку, или в ситуациях, когда применение других методов не привело к положительному результату (буллинг продолжается).
Предотвращение буллинга путем усиления поведения свидетелей по препятствию буллингу.	– Когда школа хочет воспрепятствовать буллинг-поведению, не прибегая к помощи психолога.
Развитие навыков целевого ученика.	– В легких случаях, связанных с поддразниванием или словесным оскорблением. – Когда решено, что целевого ученика можно научить справляться с ситуациями буллинга, используя социальные навыки (ассертивное общение, парадоксальные ответы).
Посредничество.	– Когда вовлеченные дети хотят получить помощь от посредника. (Дети, которые проявляют буллинг, редко хотят встречаться с посредником.)
Стратегии исправления ситуации.	– В случаях, когда ученик, проявивший буллинг-поведение, в конечном итоге испытывает угрызения совести и сожаления о том, что он сделал, и готов действовать, чтобы исправить ситуацию.)
Метод групповой поддержки.	– Если ученик, инициировавший буллинг, или группа свидетелей, которые его поощряли, готовы встретиться с консультантом, сотрудничать, чтобы помочь исправить ситуацию для целевого ребенка.
Метод вовлечения родителей.	– В случае буллинга, проявляемого несколькими детьми, и через собеседование и поддержку со стороны консультанта каждый из инициаторов готов помочь уменьшить дискомфорт целевого ученика.

Практическое упражнение:

Установите несколько целей и стратегий вмешательства, которые считаете подходящими.

3.2. Вмешательство на уровне класса

Этот тип вмешательства направлен на некоторые очень важные аспекты:

- Структурирование контекста, обеспечивающего предсказуемость и безопасность для всех детей, путем установления правил и последствий
- Повышать осведомленность всех детей о последствиях буллинга
- Повышение уровня сочувствия и развитие позитивного отношения к детям, которые в конечном итоге подвергаются буллингу
- Развитие у детей способности реагировать в качестве свидетелей, чтобы препятствовать буллинг-поведению

В любом процессе вмешательства мы начинаем сначала с оценки. Чтобы вмешаться на уровне класса, нам нужно знать:

- Каковы правила класса и последствия буллинг-поведения (особенно для младших школьников)
- Каково отношение коллег к действующим лицам, вовлеченным в ситуацию буллинга (тот, кто инициировал буллинг, тот, кто был целью, и те, кто помогал и ничего не делал) и их возможности что-то сделать в этой ситуации. Отношения очень важны и часто определяют поведение свидетелей в ситуации буллинга. Этот процесс определения отношений детей в классе может быть выполнен с помощью анкеты. *Данный инструмент имеется в приложении.*

Интервенция на уровне класса посредством использования правил и последствий

Правила обеспечивают контекст, способствующий обучению самоконтроля и социальным навыкам.

Взрослые часто используют правила принудительно. Либо они сформулированы в отрицательной форме «мы ни на кого не нападаем», либо проявляются в форме угрозы «кто дразнит другого коллегу, не выйдет на перемену», их эффект совершенно неэффективен с точки зрения потребностей детей в обучении.

Правила, которые выражают ожидания взрослых в отношении того, как должны вести себя дети, с четкими последствиями, являются ключевым моментом дисциплины в школьном возрасте.

Дисциплина, основанная на объяснении причин правил и последствий, применяемых в условиях проявления неадекватного поведения, является структурой сопротивления здоровому развитию. Исследования показывают, что учащиеся, получившие такое образование, развивают на высоком уровне свои поведенческие навыки самоконтроля и социальные навыки⁴².

Следование правилу включает в себя развитие у детей способности планировать и сдерживать определенное поведение, когда их просят или когда они находятся в новой ситуации. В школьном возрасте из-за низкого уровня развития нервной системы дети плохо контролируют торможение и могут проявлять множество неадекватных форм поведения по отношению к другим. Это проявляется в увеличении числа спонтанных реакций, которые могут причинить вред коллегам, которые их окружают, не думая о влиянии, которое их реакции могут оказать на других людей. Часть мозга, с помощью которой мы, люди, думаем о последствиях, видим точку зрения другого и откладываем немедленное вознаграждение, когда то, что мне нравится, причиняет боль другому, еще недостаточно развито. Все эти навыки связаны с развитием нашего рационального мозга (коры), и развитие этой части занимает много времени (до 21 года) и требует большой практики при поддержке взрослых (родителей и учителей).

Не каждое правило имеет потенциал для обучения, которое четко выражает ожидания взрослого с точки зрения того, что ребенок должен делать или как себя вести.

⁴² Харт и др. 1992

Немедленное применение логических последствий в случае нарушения правила. Лучший способ выучить правила для детей – это проверить их. Тестирование – это способ для детей проверить ограничения, налагаемые взрослыми, чтобы увидеть, что происходит. Если у взрослого нет немедленной реакции (например, не применяется немедленное наказание за нарушение правила, дети учатся игнорировать правила, сформулированные взрослыми в будущем. В заключение, формулировка правила только создает контекст для проявления ожидаемого поведения и не гарантирует его автоматического соблюдения. Следовательно, то, что облегчает изучение правила – это применение логических последствий в случае несоблюдения.

Разница между наказанием и поведенческим обучением через правила и логические следствия.

Образование часто основано на доминировании, страхе и вине, внушая ребенку страх потерять признание взрослых или определенные привилегии. Это средства, с помощью которых детей заставляют подчиняться. Если они не сработают, то последуют еще более суровые наказания. В этом смысле дисциплину часто путают с наказанием.

Как уже отмечалось, проблемное поведение (навешивание ярлыков, исключение, запугивание кого-либо, использование силы), которое дети демонстрируют в раннем школьном возрасте, является результатом низкого уровня развития социальных и эмоциональных навыков, а также повышенного уровня импульсивности действовать, не думая о последствиях).

Каждый приходит в школу с определенным образом поведения, адаптированным к контексту семейной жизни. У каждого ребенка уже есть усвоенная стратегия, с помощью которой он может привлечь к себе внимание. Потребность в том, чтобы быть увиденным – одна из наших основных потребностей. Потребность во внимании – это не прихоть или признак баловства, она неразрывно связана с выживанием. Когда мы очень маленькие, мы зависим от других, чтобы выжить. Если нас не видят и наши потребности не идентифицируются, жизнь в опасности. Таким образом, с самого раннего возраста дети учатся поведению, которое привлекает их внимание. Иногда такое поведение уместно, а изменения неуместны.

НАКАЗАНИЕ – это любое действие взрослого, которое включает **осуществление внешнего контроля с применением силы с целью изменить проблемное поведение (которое мешает школьной деятельности)**. Обычно наказание выражается властью, принуждением ребенка к определенному поведению.

Пример:

«Простоишь весь урок, потому что ты обидел своего одноклассника». Это сообщение о наказании, которое на короткий срок останавливает нежелательное (неуместное) поведение, но не меняет его.

Наказание временно останавливает неадекватное поведение, но в конечном итоге приводит к его сохранению, поскольку не учит ребенка делать что-либо еще в подобной ситуации. Учитывая тот факт, что в краткосрочной перспективе он приводит к прекращению ненадлежащего поведения, он обеспечивает иллюзию эффективности в решении проблемных ситуаций в классе, что оправдывает его широкомасштабное использование в школьном контексте. Негативные эффекты наказания проявляются намного позже, что значительно затрудняет их сопоставление. Это объясняет тот факт, что существует ряд ошибочных представлений, поддерживающих использование этого неэффективного способа обучения:

Миф ⁴³	Что же происходит в реальности?
<i>«Наказание – эффективный инструмент контроля над поведением».</i> Согласно этому мифу, учителя контролируют поведение детей только тогда, когда они используют методы принуждения.	Это восприятие искажается непосредственным воздействием применения наказания, которое заключается в немедленном прекращении ненадлежащего поведения. Однако помимо этой немедленной остановки существует ряд побочных эффектов, которые значительно влияют на функционирование детей и их отношения с авторитетными лицами.

⁴³ Убеждения, неправильные толкования, не подтвержденные научными данными.

В эту категорию входят ложь или уклончивое поведение, с помощью которого дети пытаются скрыть свои ошибки и избежать наказания, модели подчинения (выполнения того, что от них просят), которые автоматически требуют наличия угрозы (например, дети отвечают на просьбы взрослых, только если они чувствуют себя под угрозой) и т. д. Перед лицом этой реальности наказание не обеспечивает более эффективного контроля над поведением, но представляет собой механизм для поддержания и усиления ненадлежащего поведения.

«Учителя, применяющие наказания, имеют больший авторитет над детьми».

Согласно этому убеждению, чем больше дети боятся, тем больше уважают учителя и тем больше у него власти над детьми.

Это убеждение совершенно неверно, потому что авторитет строится на отношениях доверия и уважения. Наказание портит отношения детей с учителем. Этот подход предполагает использование власти как выражения авторитета взрослого над детьми (по размеру или ресурсам), чтобы контролировать их поведение. Даже если этот тип контроля власти помогает остановить ненадлежащее поведение в краткосрочной перспективе, в долгосрочной перспективе он не приведет к изменению поведения, поскольку не влияет на убеждения и эмоции детей, которые влияют на текущее поведение, поддерживая развитие агрессии и преступность среди несовершеннолетних⁴⁴.

«Чем суровее учителя, тем лучше результаты».

Развитие потенциала ученика намного лучше достигается, когда учитель его поощряет и поддерживает. Угроза только усиливает страх ошибки и восстания. Успеваемость ученика повышается, когда мы сосредотачиваемся на поддержке и развитии того, что делаем хорошо. Исследования показывают, что повторное применение наказания у детей связано с более медленными темпами приобретения познавательных способностей по сравнению с детьми, которых не наказывают. Процесс обучения затруднен, когда учитель использует наказание как метод дисциплины⁴⁵.

«Использование суровых методов дисциплины предотвращает рост случаев насильственных действий в школе»

Исследования показывают, что, напротив, дисциплинарные методы, основанные на наказании, являются фактором риска школьного насилия. Это потому, что дети узнают от взрослых, что такое подходящее социальное поведение, как управлять своим разочарованием, как выражать свой гнев, как решать социальные проблемы, как влиять на другого человека (аргументом / угрозой). Использование контроля над властью посредством наказания учит детей использовать силу в своих отношениях с другими. В этой парадигме агрессивное поведение проявляется все чаще. Дети как ученики нуждаются в том, чтобы окружающие их взрослые продвигали модели действий, основанные на просоциальных стратегиях решения проблем, не прибегая к наказанию.

⁴⁴ Спельц, 1990

⁴⁵ Штраус, 2002

Важно помнить!

Применение наказания создает контекст для обучения, наблюдая и подражая поведению, с помощью которого дети злоупотребляют властью по отношению к своим сверстникам.

Санкции / наказания, которые логически не связаны с проявленным детьми ненадлежащим поведением, не приводят к его улучшению.

Развитие способности позитивно взаимодействовать с коллегами и думать о последствиях, которые его поведение может иметь для кого-то другого (например, если у него есть очки, и я называю его четырехглазым, ему будет грустно), возможно только в той мере, в какой такая дисциплина в классе имеет смысл в детском сознании. **Другими словами, степень, в которой дети могут идентифицировать логическую связь между тем, что они получают, когда они вели себя ненадлежащим образом, и проявленным поведением. Если ученик не видит логики между тем, что он сделал, и полученными последствиями, потенциал обучения почти равен нулю.**

Наиболее часто используемые санкции и наказания, применяемые в школе для исправления поведения детей, проявляющих агрессивное поведение, включают: исключение из школы на несколько дней, снижение оценок, морализирующие дискуссии, вызов родителей в школу для применения корректирующих мер дома.

Применение санкций и наказания за агрессивное поведение со стороны взрослых, учителей и родителей делает детей очень креативными и заставляет находить новые способы для продолжения буллинга. Например, подростки могут перестать проявлять агрессивное поведение в повседневном общении в школе, но они переместят свои действия по клевете в онлайн-среду.

В младшей школе, в частности, для изменения агрессивного поведения важно, чтобы в классе были:

- **Четкие правила**, чтобы выразить, какое поведение ожидается от детей в ситуациях взаимодействия с коллегами.
- **Четкие последствия для детей**, которые используют издевательства, чтобы исправить вред, который они причинили другим.
- **Поощрения свидетелей**, которые имеют соответствующую реакцию и препятствуют буллингу (противостоит ученику, который запугивает или просит помощи у взрослого).

В то время как последствия учат ребенка, что то, что он сделал, недопустимо, потому что это причинило страдания другому ребенку, вознаграждения позволяют практиковать такое поведение, которое приводит к долгосрочным изменениям в поведении детей. Если мы сосредотачиваемся только на применении последствий и не рассматриваем одновременно поощрение поведения за позитивное взаимодействие и помощь целевому ребенку, мы не предлагаем детям возможность научиться новому поведению, что приведет к отпугиванию буллинг-поведения.

Вмешательство на уровне группы детей

Если в начальной школе правила, последствия и вознаграждения за проявление буллинг-поведения являются важным элементом вмешательства в классе, то в подростковом возрасте вмешательство, использующее силу группы детей, оказывает наибольшее влияние на агрессивное поведение.

Слава человека, который проявляет агрессивное поведение, нуждается в аудитории. Свидетели дают хулигану возможность почувствовать себя как на сцене.

Реакции на помощь и их влияние на тех, кто попал в ситуацию буллинга:

1. Дети, которые **получают удовольствие** от того, что видят или слышат. Смех – это поведение, которое усиливает буллинг-поведение.

- II. Дети, которые **подстрекают со стороны**, прямо поощряют человека, который издевается.
- III. Дети, которые **смотрят молча в стороне**: эти дети остаются в стороне от ситуации буллинга, но усиливают её, наблюдая. Человеку, который проявляет буллинг-поведение, нужно внимание, чтобы подтвердить свой статус или показать свою силу.
- IV. Дети, которые **уходят от данной ситуации**. Удаление не так обнадеживает, как другие описанные выше формы поведения, но оно также имеет подкрепляющую роль, поскольку оставляет травмированного человека неспособным самостоятельно справиться с тем, что с ним происходит, без какой-либо поддержки.

Когда некоторые из участников принимают меры, примечательным фактом является то, что буллинг имеет хорошие шансы прекратиться. Вот почему исследования показывают, что вмешательство в группу детей предлагает очень эффективный способ остановить буллинг, особенно в подростковом возрасте, когда на решения детей сильно влияют ожидания их группы друзей.

Программа вмешательства в классе является успешной, когда есть как можно больше учеников, которые будут сочувствовать другому однокласснику, ставшему целью буллинга, и будут выбирать реакции, чтобы воспрепятствовать несправедливому обращению: либо они почувствуют себя способными противостоять обидчику, либо примут меры для вывода человека из ситуации буллинга и отведут его от агрессора, или нарушат молчание и попросят помощи учителя вмешаться в эту ситуацию. Буллинг часто проявляется в присутствии других детей вдали от глаз взрослых.

В повседневной жизни многие дети, хотя и в глубине души, не согласны с тем, как одноклассник обращается с другим, они все равно сидят и смотрят пассивно, ничего не делая, чтобы прийти на помощь тому, на которого нападают. Почему дети не реагируют? Почему молча смотрят на то, что происходит?

Были проведены исследования, в ходе которых детям показали серию отснятых материалов, иллюстрирующих различные формы буллинга, чтобы понять причины отсутствия их реакции. После просмотра материала их спросили, что бы они сделали, если бы стали свидетелями ситуации. Результаты показывают, что очень небольшое количество тех, кто участвовал в исследовании, защищали бы целевого ребенка. Многие из них сказали, что проигнорировали бы ситуацию, хотя на удивление большое количество тех, кто дал такой ответ, придерживались мнения, что им следовало сделать что-то, чтобы поддержать ребенка, который был целью. Их добрые намерения варьировались от простых моральных оправданий до желания чувствовать себя хорошо, потому что они помогли кому-то, или сильного отождествления с жертвой. **В программе вмешательства в классе мы можем поощрять и использовать эти добрые намерения, чтобы положить конец буллингу.**

Недавние исследования дают нам очень полезную информацию о том, что думают дети и что они готовы делать, когда становятся свидетелями буллинга во дворе школы. Эти знания прокладывают путь для более эффективных стратегий вмешательства, с помощью которых мы можем использовать группу свидетелей, чтобы препятствовать буллинг-поведению.

Причины, по которым дети пассивно наблюдают за буллингом и ничего не делают, чтобы помочь подвергающемуся издевательствам, делятся на четыре категории:

- Дети, которые думают, что влезать в проблемы других людей – не их дело. «Не мое дело, когда у кого-то, кого я не знаю, есть проблемы»; «Нехорошо заниматься чужим делом»; «Я всего лишь наблюдатель»; «Они должны сами решать свои проблемы»; «Это меня не касается».
- Дети, которые боятся последствий «Я могу стать пострадавшим»; «Если я вмешаюсь, со мной может случиться что-то плохое»; «Мне было бы страшно, если бы это случилось и со мной»; «Это может быть неловко», «Я не хочу быть стукачом и рассказывать учителю».
- Дети, которые считают, что целевой ученик должен научиться справляться с такой ситуацией «Большинство людей знают, как позаботиться о себе, и иногда те, кто подвергаются буллингу, заслуживают того, чтобы это случилось с ними». Уровень сочувствия к целевому ученику низок, и эти свидетели склонны обвинять ученика в том, что он дошел до точки преследования.

- Дети, которые думают, что их вмешательство было бы бесполезным или могло бы ухудшить положение «Никто не заметит меня, если я вмешаюсь».

К сожалению, некоторые дети и даже взрослые одобряют буллинг. Для некоторых такой способ взаимодействия, который приводит к причинению вреда другому человеку, весьма привлекателен. «Мне нравится видеть, как другие дерутся». «Каждый ребенок любит веселиться, и я один из них». В некоторых случаях есть даже искреннее восхищение теми, кто использует буллинг, «кто-то, кто оскорбляет кого-то, умный или жесткий». У многих детей, кажется, есть настоящие садистские мотивы.

Некоторые считали, что самым безопасным вариантом была поддержка обидчика. «Все на стороне обидчика».

Что мы можем сделать, чтобы использовать силу группы детей, чтобы изменить буллинг-поведение?

- **Учебная программа, которая предусматривает действия**, выполняемые для всего класса, с целью повышения осведомленности детей о последствиях буллинга, развития соответствующих навыков реагирования, препятствующих буллингу, общению и взаимопомощи. **Этот тип вмешательства полезен как в раннем школьном, так и в подростковом возрасте.**
 - а. Для подростков участие всех детей – залог успеха.
 - б. Программа вмешательства в классе, направленная на **повышение осведомленности свидетелей, повышение сочувствия к жертве, развитие личной ответственности и личной самооценки для поддержки целевого ребенка**, – вот некоторые из направлений, которые могут привести к успеху. Когда у свидетелей есть необходимые инструменты (знания, отношения и навыки), они будут делать другой выбор вместо того, чтобы подпитывать запугивание⁴⁶.
- **Семинары с учителями и родителями**, чтобы помочь им распознать буллинг-поведение (особенно относительно агрессивное поведение, такое как изоляция, распространение слухов, поддразнивание) и узнать, как лучше всего помочь детям справиться с ними должным образом.
- Исследования показывают, что степень участия взрослых в управлении ситуациями буллинга зависит от того, в какой степени они воспринимают определенное поведение как имеющее серьезные последствия для развития детей⁴⁷.
- Пеплер и др. (1994) показали, что повышение осведомленности учителей о феномене буллинга привело к увеличению их участия в управлении ситуациями буллинга.
- Большая часть агрессивного поведения в отношениях, которые имеют очень сильные долгосрочные последствия для детей, не может быть легко идентифицирована взрослыми, или они искажают восприятие серьезности своего воздействия⁴⁸.
- Уровень сочувствия учителя к ученику, подвергшемуся буллингу, отражается в его попытке понять опыт ребенка⁴⁹. Например, если бы учитель проявил сочувствие к ребенку, подвергшемуся жестокому обращению, он попытался бы понять его лучше. Однако, если бы учитель не проявлял сочувствия к ребенку, подвергшемуся жестокому обращению, он не захотел бы или не смог бы понять его опыт. Следовательно, целевой ученик вряд ли получит необходимую поддержку для противодействия негативным эффектам. Таким образом, степень сочувствия учителя может быть важным показателем при определении того, как учитель отреагирует на травлю⁵⁰.

⁴⁶ Керне и др., 2011

⁴⁷ Эллис и Шут, 2007; Йон, 2004

⁴⁸ Бульон, 1997; Криг и др., 2000

⁴⁹ Мишна и др., 2005

⁵⁰ Мишна и сотрудники, 2005

3.3. Вмешательство, адресованное детям/ученикам, проявляющим буллинг-поведение

Очень важно при работе с детьми и подростками, которые проявляют буллинг-поведение, – это **различать его личность и его поведение**. Поскольку то, что делают дети, которые часто вовлечены в буллинг, приносит много страданий в жизни других детей, у нас больше склонности сочувствовать страданиям целевого человека и испытывать отвращение к инициатору. Реакции гнева и карательные действия происходят почти автоматически, и нам нужно приложить сознательные усилия, чтобы помнить, что инициатор тоже ребенок, находящийся в периоде развития и что помимо поведения, причиняющего страдания другим, в нем есть личность, наделённая качествами, сильными сторонами и ресурсами. Поэтому важно помнить, что мы не одобряем поведение ребенка, а не его личность.



Метафора айсберга – очень полезный инструмент, который помогает нам помнить об этом. То, что мы можем увидеть невооруженным глазом, – это только 10%. 90% находится под водой, скрыто от наблюдателя, смотрящего с поверхности. Любопытное отношение поможет нам понять, как этот ребенок научился смотреть на социальный мир и какие стратегии он пытается использовать.

Если вы чувствуете, что у вас не может быть к нему сострадания или любопытства, чтобы узнать, что находится в глубине его существа, вы не сможете работать с этим ребенком, и вам будет рекомендовано направить его к кому-то другому. Это не то, что действует по команде. Мы не можем работать с любым типом клиентов, но мы должны осознавать наши ограничения и принимать их.

51

Как мы можем проявить сострадание⁵² к детям, которые инициируют буллинг?

Дерево не выбирает почву, в которой будет расти, и окружающая среда будет на него влиять. Он будет расти иначе, если он будет расти на открытом месте, посреди леса, в защищенной долине или на вершине холма, где он очень подвержен сильным ветрам. Чтобы расти, он все равно будет расти, но для того, чтобы расти, ему придется приспосабливаться. Точно так же дети не выбирают семью и среду, в которой им придется развиваться. Они вписываются в группу семьи, в которой они родились, и живут в контакте с членами своей семьи с любовью, независимо от того, заботятся о них или пренебрегают ими.

Вмешательство, адресованное детям, которые инициируют буллинг, является долгосрочным и направлено на изменение тех личных факторов риска, которые приводят к возникновению и сохранению буллинг-поведения.

Каковы направления индивидуального вмешательства?

- Развитие самооценки.
- Развитие эмпатии.
- Развитие навыков позитивного взаимодействия с другими (установление и поддержание дружеских отношений, сотрудничество, управление завистью и ревностью, получение статуса в группе посредством желаемых действий или поведения).
- Выработка навыков групповой интеграции с использованием просоциальных стратегий (решение проблем, общение, компромисс, переговоры).
- Перестройка образа мышления в социальном мире через доступ к опыту, который учит его, что отношения являются не только источником страданий, но и утешением, что вы можете ослабить бдительность, а другие не воспользуются этим и не нападут на вас.

⁵¹ Иллюстрация из программы Родительское воспитание Ячейка безопасности – программа, основанная на взаимоотношениях, Купер, Хоффман & Пауэль, 2009.

⁵² Книга Алисы Миллер «Драма одаренного ребенка» очень полезна для понимания реальности, скрытой за позицией превосходства и чувством оправдания. В поисках самого себя. Изд. Herald, Бухарест 2013.

Предлагаемые направления вмешательства основаны на исследованиях, которые выявили личные факторы риска, которые predisполагают ученика к частому проявлению буллинг-поведения:

- I. Имеют стиль восприятия агрессии как подходящего способа взаимодействия с другими⁵³;
- II. Имеют низкий уровень эмпатии⁵⁴;
- III. Чувствуют себя сильными и уверенными при использовании инструментальной агрессии, ожидают положительных результатов от этого поведения (например, одобрения сверстников) и используют бесчисленные механизмы морального невмешательства, чтобы оправдать свое поведение⁵⁵;
- IV. Воспринимают буллинг как функциональное поведение, которое приносит определенные выгоды.

Группа детей, которые часто иницируют буллинг, неоднородна. У некоторых из этих детей плохие социальные навыки, а у других – нет. Долгое время считалось, что ребенок социально компетентен, когда у него есть необходимые социальные навыки, позволяющие ему добиться успеха в достижении своих целей. Недавно определение социальной компетентности было пересмотрено, потому что ученые обнаружили, что ребенок социально компетентен при использовании принудительных методов. Некоторые исследования показывают, что дети, которые иницируют агрессивное поведение, используют обе стратегии контроля во взаимодействии с другими: социальную и принудительную⁵⁶.

В литературе говорится о трех типах детей, которые проявляют буллинг-поведение, и каждый из них имеет определенные факторы риска:

Дети, которые инициируют буллинг, но не подвергались преследованиям:	• имеют установки и убеждения, благоприятствующие агрессии⁵⁷; • имеют низкий уровень эмпатии⁵⁸; • имеют чувство превосходства и оправдания; • имеют хороший социальный статус в группе детей.
Дети, ранее подвергавшиеся маргинализации и виктимизации:	• имеют плохие социальные навыки; • имеют низкую самооценку; • имеют недостатки в обработке социальной информации; • имеют низкий социальный статус в группе сверстников; • воспринимают буллинг как функциональное поведение, которое приносит определенные выгоды.
Дети, которые инициируют буллинг и обладают высоким уровнем социального интеллекта:	• придают большое значение господству и власти⁵⁹ и часто их получают⁶⁰ • Даже если они не очень нравятся многим одноклассникам, они могут восприниматься ими как популярные, сильные, крутые⁶¹ • Они являются центральными членами группы и имеют друзей. Подростки, над которыми издеваются, предпочитают общаться с людьми, которые демонстрируют подобное поведение⁶². Присоединение к этой группе дает каждому толчок к принудительному поведению.

⁵³ Тоблин, Шварц, Горман, &Абу-зедин, 2005

⁵⁴ Ван Нурден, Буковски, Хазелагер и Силлессен, 2016

⁵⁵ Джини, ПоццолиИХимель, 2014

⁵⁶ Олтоф и Гуссенс, 2008; Олтоф, Гуссенс, Верманд, Алева и Ван дер Меулен, 2011; Родкин и др., 2015

⁵⁷ Олвеус (1978, стр. 136)

⁵⁸ Ван Нурден, Буковски, Хазелагер и Силлессен, 2016

⁵⁹ Олтоф и др., 2011; Сижстем, Винстра, Линденберги Сальмивалли, 2009

⁶⁰ Олтоф и др., 2011; Пелегрини и Лонг, 2002

⁶¹ Каравита, Ди Бласио и Сальмивалли, 2009; Рейнтжес и др., 2016

⁶² Сенце, Киуру, Винстра и Салмивалли, 2014 г.

Важно помнить!

Каждый случай буллинга приводит к нам в офис детей с разными характеристиками. Профиль этих детей очень разнообразен.

1. Некоторые из них уже имели опыт виктимизации и узнали, что, если не покажут другим свою силу, чтобы подавить других, их обязательно поставят на колени.
2. Другие обладают очень хорошими социальными навыками, но также используют стратегии силы, чтобы завоевать известность и статус в группе сверстников. В этом случае осознание последствий своих действий и обучение здоровому способу чувствовать себя сильным может быть настоящей помощью.
3. Другие дети в раннем детстве пережили много случаев маргинализации и испытывают серьезный недостаток в навыках общения с другими, управления трудными ситуациями, откладывания вознаграждения, уважения к ограничениям другого человека во время взаимодействия.

3.4. Вмешательство, адресованное ученику-жертве буллинга

Для ребенка, который в прошлом подвергался виктимизации, вмешательство учитывает следующие аспекты:

- Прерывание отождествления с реакцией беспомощности, связанной с буллингом.
- Развитие личных навыков для правильного управления ситуациями буллинга.
 - Ассертивное общение (особенно в случаях словесного буллинга от умеренного до серьезного).
 - Решение проблем.
 - Управление эмоциями дискомфорта (страх, стыд, печаль).
 - Выработка навыков групповой интеграции.
- Развитие личной самостоятельности.
- Развитие личной самооценки (способность справляться с множеством жизненных ситуаций).

Предлагаемые направления вмешательства основаны на результатах исследований, показывающих личные факторы риска, предрасполагающие к виктимизации:

- низкий уровень признания коллег,
- трудности в установлении и поддержании дружеских отношений,
- сложность интеграции в группу⁶³.

В подростковом возрасте эти характеристики делают ученика очень легкой мишенью для тех, кто хочет укрепить себя в глазах других. Выбор того, кто демонстрирует покорное и незащищенное поведение⁶⁴, кто выглядит плохо развитым физически⁶⁵, или без поддержки со стороны группы сверстников⁶⁶, ученик, который стремится продемонстрировать свою силу в группе, будет делать это, не опасаясь конфронтации, или потеряет привязанность других коллег⁶⁷.

Самый важный фактор защиты для кого-то из группы риска стать жертвой – это группа друзей и групповой статус.

⁶³ Кук и др., 2010; Хаузер и Бултон, 2000

⁶⁴ Сальмивалли и Исаакс, 2005

⁶⁵ Ходгеси Перри, 1999

⁶⁶ Ходгеси Перри, 1999

⁶⁷ Винстра, Линденберг, Муниксма и Дижкстра, 2010

3.5. Вовлечение семьи в управление ситуациями буллинга

Вовлечение родителей может усилить эффект программы борьбы с буллингом. Повышение осведомленности родителей об их вкладе в предотвращение буллинга-поведения, изменение стиля дисциплины, основанного на наказании, на стиль, поощряющий дисциплину, основанную на правилах и последствиях, сотрудничество и поддержка со стороны родителей могут быть реальной помощью.

С другой стороны, дети и подростки не могут ничего изменить в своем поведении, если будут работать только над собой. На их поведение сильно влияет среда, в которой они живут. Чтобы поддерживать изменения, которые они могут иметь посредством индивидуального вмешательства, им нужна среда, которая позволяет этим изменениям проявляться. Другими словами, бесполезно работать с ребенком или подростком, чтобы изменить поведение, если мы не изменим среду, которая способствовала появлению и сохранению ненадлежащего поведения. Факторы поддержки, которые существуют в семейной среде, например, приведут к сохранению агрессивного поведения или будут препятствовать процессу индивидуального вмешательства. **Чем больше индивидуальное вмешательство удваивается семейным и в классе, тем лучше результаты и тем быстрее прогресс.**

Необходимо участие родителей в управлении ситуациями буллинга. В случае детей, которые проявляют буллинг-поведение, требуется поддержка семьи, учитывая, что агрессивное поведение является очень серьезным и представляет собой нападение как на личность, так и на физическую безопасность ученика, который является объектом буллинга.

В случае буллинг-поведения, которое проявляется в более легких формах, помощь родителей требуется только в том случае, если усилия, предпринятые в школе, не привели к улучшению ситуации.

- Родители, как и их собственные дети, должны знать, как справляться с такими ситуациями, как общаться с детьми на эти темы.
- Иногда учитель или школьный консультант – их единственный доступный ресурс. Поэтому, если школа обратится за помощью к родителям, важно, прежде всего, оказать им необходимую поддержку, чтобы понять феномен буллинга и знать, что делать, чтобы поддержать своих детей, чтобы правильно управлять ситуациями.
- Родители, особенно в случае детей, которые проявляют буллинг-поведение, нуждаются в поддержке, чтобы научиться руководить своими детьми, чтобы они, в свою очередь, узнали, как завоевать уважение и статус в группе сверстников, кроме унижений и оскорблений других. Зачастую семьям этих детей трудно справиться с этой задачей без специальной поддержки, потому что многие модели взаимоотношений дети усвоили, общаясь с людьми в своей семье.

Важно помнить!

Дети, подвергшиеся физическому насилию со стороны родителей в возрасте 12 лет, как правило, проявляют агрессивное поведение по отношению к своим сверстникам в возрасте 16 лет⁶⁸.

Стиль воспитания детей, которые принимают буллинг-поведение, имеет следующие аспекты:

- Образование, основанное на страхе и доминировании (авторитарный, карательный и неподдерживаемый стиль воспитания).
- Плохой мониторинг семьи.
- Кризисные ситуации и дисфункциональные отношения между родителями (развод родителей, злоупотребление алкоголем, конфликты между родителями, домашнее насилие)⁶⁹.

Гиперзащита, которая выражается в низкой эмоциональной и поведенческой автономии и негативных убеждениях о своей способности справляться с определенными ситуациями (личная самоэффективность), – это стиль воспитания, который ведет к высокому риску виктимизации. Безнадзорность и жестокое обращение в семье также связаны с виктимизацией⁷⁰.

⁶⁸ Бенедини, 2016

⁶⁹ Смит, 2014, Кук и др. (2010)

⁷⁰ Лерея, Самара и Вольк (2013)

Глава 4. Практические меры в зависимости от возраста



К концу данной главы, на основе изученного, вы сможете:

- 1. применять возрастные вмешательства;*
- 2. определять ситуации, в которых вмешательство должно быть предпринято немедленно, и те, которые требуют среднесрочного и долгосрочного подхода;*
- 3. различать типы ситуаций буллинга и применять их особые стратегии вмешательства.*



4.1. Вмешательства, адресованные детям младшего школьного возраста

Вмешательство в раннем школьном возрасте играет важную роль в остановке эволюции феномена буллинга. Буллинг возникает в дошкольном возрасте, даже если пик наступает в подростковом возрасте. Мы представим три типа буллинг-поведения, и для каждого из них проиллюстрируем конкретную стратегию вмешательства.

4.1.1. Управление ситуациями буллинга в реальном времени

Как было отмечено, определенные типы буллинг-поведения предполагают использование разных стратегий. Мы проиллюстрируем пример стратегии вмешательства для каждого примера каждой категории поведения.

I. Ребенок, с которым никто не играет – управление ситуациями исключения с помощью метода групповой поддержки

Чтобы определить, как мы можем управлять случаем буллинга в отношениях, предлагаем вам начать с конкретного случая.

Представьте, что вы находитесь во дворе школы и смотрите, как дети играют друг с другом. В какой-то момент в углу вы видите замкнутую девочку, которая не смеется и не играет с другими. Эту девушку зовут Ирина.

Ирина упирается в стену школы и, кажется, изучает камень у своих ног.

К ней подходит группа детей во главе с Ралукой. Ралука – староста класса, у нее много друзей. Все хотят быть рядом с ней. Издалека замечаете, что ребята вместе с Ралукой от души хохочут и подталкивают локтями друг друга. Ралука все время что-то говорит Ирине, вы не очень хорошо слышите, но замечаете, что Ирина – единственная, кто несчастен, в то время как остальные умирают от смеха. Подойдите к ним, дети вас заметят и сразу изменят свою реакцию. Никто больше не смеется. Они делают вид, что играют вместе.

- Что привлекло ваше внимание?
- Что намерены делать?

На первый взгляд, можно выделить два основных направления действий:

Хотя стратегия борьбы с детьми, которые инициируют буллинг, наиболее удобна для нас, потому что это традиционный метод, ее применение не приводит к решению проблемы такого типа, чтобы остановить буллинг в долгосрочной перспективе. На данный момент это может прекратиться, но со временем те, кто проявил это, могут найти более скрытые способы применить это на практике.

Если у нас есть исключение, в котором участвуют несколько детей, хотя тон обычно задает один из них, эффективным методом является Группа поддержки.

Метод группы поддержки был разработан и апробирован в школах Великобритании⁷¹. Это тип подхода, который не обвиняет детей в проявлении или поощрении буллинг-поведения (свидетелей), но заставляет их стать частью решения. Это метод, который использует способность решать проблемы. То, как консультант или учитель проводит обсуждения, приводит к созданию группы поддержки для целевого ученика. Эта группа поддержки создается с помощью свидетелей, а также тех, кто проявлял агрессивное поведение. В конце процесса вся группа будет нести ответственность за решение проблемы, и прогресс будет отслеживаться шаг за шагом. Последующие оценки, проведенные через два года после окончания вмешательства, показывают, что этот метод дает немедленный успех в 80% случаев буллинга.⁷²

⁷¹ Робинсон Г., Майнес Б. Крик о помощи: подход к буллингу без обвинений. Бристоль (UK): Lucky Duck Publishing; 1997.

⁷² Young S. The support group approach to bullying in schools. Educational Psychology in Practice, 1998;14:32–9.

Этапы вмешательства:

1. Немедленно остановить ситуацию буллинга (в случае, если вы при этом присутствуете).

Если мы узнаем от другого коллеги или родителя, что происходит с ребенком, который подвергается буллингу, мы сразу переходим к этапу 2.

Например:

Ученику-жертве предлагают прийти и помочь чем-то в классе

2. Получите информацию о ситуации: что эта ситуация означает для целевого учащегося, какое влияние она имеет, случилось ли это раньше и т. д.

Вмешательство по оценке **целевого ученика**.

См. **Пособие по организации обсуждений с детьми, которые испытали буллинг, в приложении**

3. Организуйте собрание всего класса, включая тех, кто совершил буллинг, кроме целевого ученика.

Цель данной групповой встречи – рассказать одноклассникам о страданиях их одноклассника, ставшего целью буллинга, без раскрытия имен тех, кто причинил эти страдания.

Расскажите историю целевого ученика детям в классе, не обращаясь к ученику / детям, которые проявили буллинг-поведение.

Хотя вы знаете, кто проявлял насмешливое или унижающее достоинство поведение, важно не упоминать человека или лиц, которые это совершили.

Примечание:

Для детей старше 8 лет один из учеников может прочитать некоторые вещи, в которых целевой ребенок признался во время интервью (о том, что он чувствует, как он видит мир, как это влияет на его жизнедеятельности т. д.).

Мы можем использовать эту информацию только в той степени, в которой целевой учащийся соглашается поделиться информацией. **Если у нас нет его согласия, мы не можем её использовать.**

Важно!

Если мы сосредоточимся на детях, которые проявляют буллинг-поведение, раскрывая их имена классу, мы содействуем тому, что буллинг будет продолжаться. Те, кто напал, будут искать новые способы использовать исключение.

4. Вовлечение всех детей в поиск решений.

Попросите учащихся подумать, как они могут помочь своему однокласснику, проявившему буллинг-поведение, исправить ситуацию.

Например: *«Мне нужна твоя помощь. Я очень переживаю за девочку нашего класса. Она очень долгое время была очень несчастной и больше не может скрывать свою боль и пришла поговорить со мной. Я обращаюсь к вам, потому что вместе мы верим, что можем что-то сделать, чтобы все исправить для нее. Она думает, что никому из класса не нравится и никто не хочет быть рядом с ней. Эта девочка ...»*

	Попросите всех учеников поделиться идеями о том, как они могут вместе помочь целевому ученику. Например: «Теперь, когда вы знаете, что она чувствует, чем вы можете ей помочь?»
5. Запланируйте новую индивидуальную встречу с целевым учеником через неделю	Мониторинг эволюции ситуации. См. в приложении – Пособие по организации обсуждений и рефлексии для детей от 7 лет – II этап.
6. Организуйте новую групповую встречу через неделю	Мониторинг эволюции ситуации – проследите за тем, как реализуются решения, предложенные учащимися, и обсуждите возможные проблемы.
7. Следите за поведением детей в течение месяца еженедельно, чтобы отметить развитие или улучшение ситуации.	Индивидуальные встречи с целевым учеником. Групповые встречи

Важно помнить!

История целевого ученика становится известной всему классу только с его согласия. Если он не согласен, обсудите с целевым учеником возможность обсуждения его случая только с некоторыми одноклассниками. Можно создать кризисную ячейку, в которую войдут нескольких одноклассников, у которых есть лучшие ресурсы (лучший групповой статус, лучшие социальные и эмоциональные навыки), чтобы создать вокруг него щит, чтобы они помогли интегрировать его в игры или вывести из буллинг-ситуации и вместе отделиться от учеников, которые продолжают исключать поведение.

Обычно за этим типом вмешательства может следовать вмешательство всего класса, чтобы повысить уровень сочувствия и ответственности детей-свидетелей, чтобы их реакции препятствовали буллингу.

Если по прошествии месяца изоляционное поведение не изменится, попробуйте использовать этот подход, выступив против детей, инициировавших буллинг.

Например: Я слышал, как ты поступил с Х. На Х это очень сильно повлияло. Ты должен перестать так себя вести. Что ты можешь сделать, чтобы все исправить?

Если такой подход не приводит к прекращению исключения, правила и последствия, а также участие родителей могут быть использованы для поддержки усилий школы по противодействию исключительному поведению.

Возвращаясь к нашему примеру в начале этой главы, продолжение истории будет выглядеть так:

*1. По тому, как Ирина реагирует, вы понимаете, что с ней что-то происходит и ей нужна помощь. Вы подходите к группе детей, здороваетесь с ними и просите Ирину следовать за вами, чтобы помочь вам с некоторыми учебными материалами, которые вам нужно будет взять с собой в кабинет (**используйте предлог, чтобы вытащить ее из ситуации**).*

2. Идите в кабинет и попытайтесь узнать, что с ней происходит. Сквозь слезы Ирина расскажет, как ей тяжело каждый день в школе, что девочки говорят о ней и ее семье и что она не нравится одноклассникам, никто не хочет с ней разговаривать или подать руку, когда ей приходится с кем-то объединяться. От вопроса к вопросу вы узнаете, что такое поведение инициировано Ралукой и что ее друзья смеются и веселятся из-за того, что Ралука говорит о ней. Такие ситуации случаются не только в школьном дворе, но и на уроках. По приказу Ралуки, почти все одноклассники отказываются подать ей руку, когда ей приходится стоять с кем-то рядом.

На вопрос, говорила ли она с кем-нибудь об этом, она отвечает, что боялась это сделать. Она даже не сказала своей матери, потому что не хотела, чтобы та пришла в школу, а одноклассники смотрели бы на нее как

на предательницу. Тогда уж точно никто не захочет с ней дружить. Кто хочет быть другом предателя? (беседа с целевым учеником):

- **Оцените решение Ирины поговорить со взрослым** «Самое важное, что ты могла сделать в связи с тем, что произошло, ты уже сделала: ты рассказала, что происходит (в классе, в школе). Спасибо тебе за смелость. Таким образом ты поможешь другим детям, а также и нам, взрослым, создать более безопасную среду для детей в нашей школе».
- **Возьмите ответственность на себя за буллинг-поведение, произошедшее с ней** (в большинстве случаев дети, с которыми плохо обращаются, думают, что это их вина, что другие так себя ведут с ними – если кто-то относится ко мне с неуважением, это означает, что со мной что-то не так, и я заслуживаю такого обращения!) «Вы знаете. ... когда кто-то плохо себя ведет с кем-то другим, это не вина этого человека. Некоторые дети не осознают, что их действия могут кому-то навредить. Они думают, что смешно заставлять своих друзей смеяться, но они не видят ничего, кроме того факта, что их друзья смеются».

Подтвердите эмоции Ирины и сообщите, что это не ее вина и что происходящее является несправедливым поведением, не имеющим к ней никакого отношения. Попросите ее сделать еще один смелый поступок – рассказать друзьям, как она себя чувствует в результате неоднократных переживаний исключения, которым подвергалась.

Если Ирина слишком напугана, чтобы сделать это, подтвердите ей свои эмоции и скажите, что вы понимаете, как трудно ей это сделать. Обсудите с ней возможность дать вам разрешение сделать это вместо нее без ее присутствия на этой встрече. Может быть, она может написать вам несколько фактов, которыми хотела бы поделиться со своими одноклассниками о своей ситуации (как она себя чувствует в школе, что с ней происходит и т. д.)

3. А теперь представьте, что вы идете с листом бумаги, на котором Ирина записала свои мысли, к одноклассникам. Конечно, среди них Ралука и ее друзья. Поделитесь с детьми своей обеспокоенностью ситуацией Ирины и попросите одноклассников помочь в разрешении ситуации:

„Мне действительно нужна ваша помощь. Я волнуюсь за вашу одноклассницу. Она очень несчастна в школе. Это продолжается долго, и она ни с кем об этом не говорила. Сегодня она больше не может скрывать своих страданий и пришла поговорить со мной. Я обратилась к вам, потому что думаю, что вы можете помочь нам вместе все исправить. Она думает, что никому не нравится, и никто не хочет быть ее другом. Эта маленькая девочка – Ирина, и я расскажу вам, как ей грустно сегодня ... У меня есть некоторые ее записи, которыми она хотела бы с вами поделиться».

Одному из одноклассников предоставляется возможность прочитать записи Ирины:

„Каждый день, когда я просыпаюсь, меня рвет, и у меня болит живот. Мысль о том, что мне придется идти в школу, пугает меня, и хотя я говорю маме, что больше не хочу ходить в школу, у меня нет выбора. С того момента, как я выхожу за дверь, мое сердце начинает колотиться. Я знаю, что снова услышу эти ужасные вещи о себе и своей семье, и никто не захочет со мной играть. Я не сплю по ночам, потому что не могу перестать думать о том, что дети говорят обо мне. Мне часто снится, что я нахожусь во дворе школы, и вся школа смеется надо мной, и все указывают на меня пальцем. Иногда я просыпаюсь в слезах и не могу заснуть до утра. Каждое утро я хочу, чтобы что-то произошло и я не пошла бы в школу».

4. После прочтения письма попросите учеников внести предложения. Каждый должен сказать, что он может сделать, чтобы исправить для нее ситуацию.

Например: «Я могу пригласить ее поиграть со мной во время перемены, я могу пригласить ее к себе домой на чай, я могу выбрать ее в качестве партнера в проекте».

5. Назначьте групповое собрание через неделю, чтобы проследить за тем, как реализовывались решения и какой прогресс был достигнут.

6. Назначьте встречу с Ириной через неделю, чтобы оценить, как изменилась ее жизнь в школе после обсуждения.

II. Поддразнивание – управление вербальным и физическим агрессивным поведением

Дразнящее поведение и прозвища часто проще не заметить, потому что они воспринимаются как обычное явление, присущее школьной культуре. На самом деле эти «легкие формы насилия между детьми» создают предпосылки для развития и появления более выраженных форм. Как и любое агрессивное поведение, поддразнивание требует немедленного вмешательства. На вмешательство влияет то, как взрослые воспринимают и объясняют поведение.

Чтобы определить, как можно справиться со случаями насмешек, предлагаем вам начать с конкретного случая. Представьте, что вы стоите у дверей этого класса и становитесь свидетелем такой ситуации.

Чиприан – ученик 4-го класса, носит очки. Его одноклассник Мариан часто, проходя мимо, называл его «четыреглазым». Достаточно было ему начать, как другие одноклассники тоже начинали обзывать его во время перемены. Чиприан краснеет, плачет и садится на скамейку. Он почти боится выйти из-за парты, чтобы его не заметили. Он терпеть не может каждый день слышать одни и те же слова и один и тот же смех.

Предлагаем вам прочитать следующие вопросы и отметить ответ, который соответствует вашей точке зрения.

Оцените степень ситуации:	Совсем нет	В малой степени	В средней степени	В большой степени	В очень высокой степени
<i>Данная ситуация очень серьезна (серьезные последствия)</i>	1	2	3	4	5
Считаете ли вы, что ситуацию нужно решать в конце учебного дня?	1	2	3	4	5
Вы были обеспокоены жалобами этого ученика, и испытывали ли вы сочувствие к ученику, которого дразнили?	1	2	3	4	5
Вы чувствуете необходимость помочь этому ученику	1	2	3	4	5
Вы уверены, что могли бы чем-то помочь ему	1	2	3	4	5
<i>Вероятность вмешательства в эту ситуацию</i>	1	2	3	4	5
<i>Данная ситуация является буллингом</i>	1	2	3	4	5

Эти вопросы не случайны, и помощь детям, которые сталкиваются с дразнящим поведением, зависит от того, насколько взрослый осознает долгосрочные последствия дразнящего поведения (насколько серьезны последствия) и от уровня сочувствия, которое он испытывает к дразнящемуся ученику, от степени личной эффективности, которую он приписывает себе в отношении управления ситуацией такого типа (как воспринимает свою способность управлять этой ситуацией).

Непосредственный подход к дразнящему поведению не используется публично. Ученик, который насмехается, жаден до внимания окружающих. Если мы сохраняем их боевой дух или разговариваем с ними перед классом, мы уделяем им внимание, которого они жаждут. Чтобы избежать подкрепления поддразнивания за счет дополнительного внимания, управление этим поведением всегда осуществляется наедине.

И в случае такого поведения можно использовать метод группы поддержки. Но если это не сработает, вы можете прибегнуть к **методу противостояния человеку, который проявил буллинг, апеллируя к правилам и последствиям**:

1. Немедленно вмешивайтесь, чтобы прекратить буллинг.
2. Поговорите отдельно с учеником, который инициировал буллинг, и с целевым учеником.
3. Напомните тому, кто дразнил, каковы правила класса в отношении буллинга (если это не так, то самое время установить их):

- «Никого не трогаем руками и ногами, чтобы никого не поранить»
 - «Вежливо обращаемся с другими»
 - Смеяться тогда, когда действительно весело, когда все смеются и чувствуют себя хорошо.
 - Смех очень полезен, если он происходит тогда, когда ситуация правильная, и никто не страдает. Когда кому-то больно, и вы смеетесь над его ситуацией, вы причиняете ему еще большую боль.
4. Выразите ожидаемое поведение и обсудите последствия, которые будут наложены в будущем, если такое поведение повторится. К чьему-либо оскорбительному поведению применяется правило 1/3, то есть агрессивный ученик, давший прозвище, должен сказать целевому ученику 3 предложения признательно-сти, чтобы нейтрализовать действие неуместных слов. В случае незначительной физической агрессии его просят подарить обиженному ученику три добрых момента на этой неделе. Если он сломал или разрушил личные вещи, последствием является замена этих вещей.
 5. Проследите за ситуацией в течение нескольких недель
 6. Заверьте целевого ученика, что вы сделаете все возможное, чтобы предотвратить повторение.
 7. Свяжитесь с родителями дразнящего ученика и целевого ученика и научите их, как поддерживать ваши попытки прекратить поддразнивание.
 8. Продолжайте отслеживать агрессивное поведение учеников и безопасность жертвы.

Важно помнить!

Не всегда поддразнивание можно изменить, обращаясь только к правилам и последствиям. Что мы можем сделать в такой ситуации, так это:

- научить целевого ученика контролировать свои собственные реакции. Это связано с тем, что многим детям не хватает социальных навыков, необходимых для того, чтобы справляться с шутками, этикетом и шалостями одноклассников. Когда они жалуются или злятся, они только поощряют своих одноклассников продолжать **(такой подход будет обсуждаться в индивидуальном вмешательстве)**.
- вмешаться в действия класса и изменить реакцию свидетелей, которые подпитывают внимание, которое инициатор буллинга получает в социальной ситуации.

Ругань, угрозы, и наказание ученика, который обзывает – неэффективная стратегия, чтобы остановить такое поведение, потому что не приводит к каким-либо изменениям.

Дразнящее поведение проявляется, потому что это то, чему научился ученик:

- Привлечь внимание. Прозвища – это способ, которым Мариан научился привлекать к себе негативное внимание. Для Мариана отрицательное внимание – лучший вариант при его полном отсутствии (результат обучения).
- Способ общения с другими. Не исключено, что Мариан подражает выученным моделям. Он может действовать так же, как с ним обращались в контексте его семейной жизни.
- Обрести власть и контроль над ситуациями. Мариан, возможно, научился чувствовать свое превосходство или силу тогда, когда другие боятся его или теряют контроль (рассердились).
- Получить признание в группе сверстников. Можно поддразнивать других, потому что это единственный способ, по его мнению, когда его воспринимают как «крутого» или популярного.
- Неправильно интерпретирует различия. Непонимание различий может быть важным фактором в поддразнивании. Многие дети незнакомы или не понимают культурных или этнических различий. В этих случаях ребенок с физическими недостатками или неспособностью к обучению может стать объектом насмешек, потому что он другой. Таким образом, дети в конечном итоге критикуют всех, кто отличается от других, вместо того, чтобы понимать, что различия делают других особенными.

4.1.2. Вмешательство на уровне класса. Программа группового вмешательства антибуллинг

Перед проведением программы вмешательства вы можете изучить знания, отношения и навыки детей, используя инструменты скрининга (идентификации), указанные в приложении 6.

В конце программы вы можете применить те же инструменты и, таким образом, оценить влияние, которое оказало вмешательство (какие изменения произошли в знаниях, отношениях и навыках детей, включенных в программу).

Учебные уроки	Цели
1. Маленький следопыт. Что такое буллинг?	• знать, что такое буллинг. • различать буллинг-поведение и другие типы агрессивного поведения. • распознавать эмоции целевого ребенка. • ставить себя на место ребенка, который подвергается буллингу, и делиться личным опытом.
2. Физический буллинг. Что делать, чтобы оставаться в безопасности.	• распознавать эмоции ребенка, который подвергается буллингу. • определять влияние, которое буллинг-поведение оказывает на поведение целевого ребенка. • знать конкретные способы управления гневом в случае целевой роли буллинг-поведения. • знать, какие реакции ребенка, ставшего объектом буллинга, приводят к расстройству или не приводят к ухудшению ситуации.
3. Буллинг в отношениях. Слова могут ранить также, как удар ногой.	• Знать, что исключение ребенка – это буллинг-поведение. • Знать, что изоляция и насмешки так же болезненны, как и физический буллинг, который ранит наше тело. • Знать, как некоторые шутки влияют на другого ребенка. • Различать, что значит шутить, и когда шутки становятся буллинг-поведением.
4. Я могу быть Супердругом.	• Повысить уровень сочувствия к целевому ребенку. • Определять, как поведение свидетелей может поощрять / препятствовать буллингу. • Знать реакцию свидетелей, которая препятствует буллингу.
5. Высмеянные и отвергнутые. Эффективные стратегии выживания	• Распознавать буллинг и отторжение его как агрессивное поведение. • Сочувствовать ситуации целевого ребенка. • Определять, как можно справиться с насмешками и неприятием, если ты стал объектом буллинга.
6. Жить в мире со всеми.	• Тренировать навыки эффективного управления дразнящими ситуациями.

Урок 1: Маленький следопыт

Цели:

- различать буллинг-поведение и другие типы агрессивного поведения.
- распознавать эмоции целевого ребенка.
- ставить себя на место ребенка, который подвергается буллингу, и делиться личным опытом.

Примерная продолжительность: 45 минут

Необходимые материалы: большие листы бумаги, маркеры, стикеры, карточки с различными выражениями лица, картинки с ситуациями физического буллинга, дневник физического буллинга – рассказ Андрея.

Возраст: 7-10 лет

Шаг за шагом:

Предлагаем вам на несколько недель превратиться в маленьких следопытов, и представить, что мы вместе отправляемся в экспедицию в мир детей, где все не всегда бывает очень красиво, и некоторые дети относятся к другим детям недружелюбно. Это место называется **буллингом**.

У следопытов есть **сверхспособность – любопытство**. Они очень любопытны и готовы узнавать как можно больше нового о том месте, где оказались. Для этого обратим внимание на всех людей, которых встретим в нашей экспедиции, и постараемся узнать от них как можно больше.

У каждого следопыта также есть дневник путешествий, чтобы записывать свои впечатления и открытия о тех местах, в которых побываем. Если нам необходимо будет вернуться туда, мы можем сделать это, открыв и прочитав дневник.

- Начните занятие с рассказа:

Когда вы отправляетесь в новое место, очень помогает карта. Экспедиторы, исследователи и следопыты обычно составляют карту по мере того, как узнают определенное место все больше и больше.

- Чем помогает нам карта в новом месте?

Карта помогает нам лучше сориентироваться, узнать, где мы были, рассказать другим, какие места мы посетили. Наша карта поможет тем, кто хочет отправиться в экспедицию, чтобы мы знали, где они находятся и что могут обнаружить вместе, где дети ведут себя недружелюбно по отношению к другим. С помощью карты они будут легче ориентироваться.

Поскольку мы первые открыли для себя это место, нам нужно будет составить карту.

- Как мы назовем нашу карту?

(предложения: Карта мест, где некоторые дети недружелюбны к другим детям)

Для начала, поскольку мы очень мало знаем об этом месте, на нашей карте будет мало информации. По мере того, как мы посетим как можно больше мест, будем добавлять как можно больше информации, чтобы в конце нашей экспедиции она выглядела совсем иначе, чем сегодня.

Карта мест, где некоторые дети недружелюбны к другим детям.

- Напишите на доске слово «буллинг» и дайте детям возможность в парах в течение 2 минут обсудить, что, по их мнению, означает это слово или к чему оно относится. Если они не понимают, что означает это слово, вы можете использовать термин «недружелюбное поведение» (запугать, оскорбить или унижить другого ребенка).
- Попросите детей нарисовать на листе бумаги, что, по их мнению, делают дети, когда они ведут себя недружелюбно по отношению друг к другу, что они делают, чтобы запугать их и заставить их бояться.
- Через 10 минут соберите все листы.

- На большом листе бумаги дети сделают карту. Дайте каждому ребенку возможность помочь составить карту. Первый, кто начал, рисует линию, а остальные продолжают там, где остановился тот, кто был перед ним. Карта будет иметь неправильную форму, но важно, чтобы в ее создании участвовали все дети.
- Наклейте стикеры на карту, сделанную детьми, и повесьте на стену.
- Сообщите детям, что карта останется в классе во все время их экспедиции, и всякий раз, когда они узнают что-то новое о мире буллинга, каждый сможет добавить что-нибудь на карту. В результате карта будет выглядеть иначе, чем сегодня, она будет намного богаче информацией, которая поможет тем, кто еще не был в этой экспедиции, не заблудиться, если они придут сюда.

Продолжите рассказ....

Представьте себе встречу с первым местным жителем. Его зовут Андрей, ему 8 лет. Как любой следопыт, вы рады встретить кого-то, кто может рассказать вам, как живут дети в этом месте, о котором вы знаете только то, что дети здесь недружелюбно относятся друг к другу, но на самом деле не знаете, что они делают.

- Покажите детям картинку и продолжите рассказ.



Поприветствовав Андрея, вы просите его рассказать, как дети ведут себя в этом месте, потому что вам интересно узнать о них как можно больше.

Андрей присаживается на пенек и начинает свой рассказ.

*«В школе, где я учусь, происходит много плохих вещей, когда учителя нет рядом. Многие дети очень недружелюбно относятся к другим. Иосиф – один из них. **Он каждый день веселится со своими друзьями, унижая меня.***

*Однажды он **взял мой рюкзак и бросил его в грязь**, а на следующий день **вынул пакет с завтраком из моего портфеля и съел его.***

*Сегодня он **плюнул в мою тетрадь по математике**, где я делал домашнее задание, а затем закрыл ее, так что чернила растеклись по всей странице, и я ничего не понял из домашней работы. Его друзья смеялись и получали удовольствие от всего, что со мной происходило. Я был очень зол и хотел его ударить. Но я этого не сделал, потому что у него много друзей, а я один против них. Мне там очень плохо, и я больше не хочу ходить в школу».*

- Что произошло с Андреем?
- В чем проявляется недружелюбное поведение Иосифа?
- Почему они себя так ведут?
- Как вы думаете, почему Иосиф так себя ведет с Андреем?
(чтобы его друзья восхищались тем, что он силен)

– Что чувствует Андрей, когда Иосиф так себя ведет с ним?

(злость, грусть, страх)

- Предложите детям нарисовать лица, которые выражают эмоции Андрея.
- Вы можете использовать возможность раздать детям карточки с лицами, которые выражают разные эмоции, и выбрать лица, соответствующие эмоциям, которые испытывает Андрей.



- Объясните суть понятия буллинг – *Поведение Иосифа* – это **буллинг**. Поведение можно назвать буллингом, если: (Запишите на доске три критерия буллинг-поведения).



Случается не один раз, а множество раз (не случайно)

Просходит с намерением кого-то помучить (у того, кто мучает, нет причин так себя вести, его никто не обижал)

У инициатора буллинга есть преимущество перед другим – он сильнее, старше или имеет больше друзей, чем у другого ребенка.

- Чтобы наглядно выразить идею несправедливости, преимущество дисбаланса сил, используйте плакат, на котором нарисуйте два силуэта, один маленький и один большой, или силуэт, который является одиноким, а другой – окруженным несколькими силуэтами.
- Попросите детей привести примеры, когда кто-то почувствовал преимущество или недостаток по сравнению с другими людьми, и определите, откуда взялось это преимущество:
 - Какие слова в рассказе Андрея говорят нам о том, что поведение Иосифа повторяющееся?
(каждый день)
 - Какие слова показывают, что Иосиф поступил намеренно?
(он веселится, когда его друзья мучают меня – так он показывает своим друзьям, что он это умеет)
 - Какие слова показывают, что Иосиф имел преимущество перед Андреем?
(У Иосифа много друзей. Андрей один).
- Спросите детей, случалось ли с ними что-нибудь подобное? Относились ли к ним так же, как Иосиф относился к Андрею. Что, если бы кто-то обидел или напугал их без причины?
- Расскажите о различиях между буллингом и другими видами агрессивного поведения. Спросите детей, является ли любое поведение, которое причиняет нам боль, буллингом.

Важно помнить!

Нет. Иногда другие дети могут причинить нам боль, когда злятся или разочарованы тем, что кто-то сделал, потому что они еще не научились выражать свой гнев словами так, чтобы никого не обидеть. Они могут ударить, толкнуть или даже драться с кем-то, но такое поведение не является буллингом. Это просто агрессивное поведение.

- Приведите детям примеры, на которых они смогут ясно увидеть разницу между реактивной и инструментальной агрессией (буллинг)
Например: *Петр обвиняет Дана в проигрыше игры. Дан в гневе толкает Петра.*
- Спросите ребят, является ли поведение Дана буллинг-поведением?
- Если они не уверены в буллинг-поведении, напомните им об этом при помощи трех вопросов:
 - **Это поведение случайно?**
 - **Дан, толкая Петра, делает это намеренно, чтобы причинить боль?**
(он толкает, потому что был в гневе из-за проигрыша игры)
 - **Тот, кто проявляет недружелюбное поведение, сильнее другого?**
(нет)
- Раздайте детям картинки, на которых изображены как буллинг, так и агрессивное поведение, возникающее в результате дискомфорта (гнев, разочарование и т. д.). Попросите обсудить их в парах или группах по 4 человека и определить, какие из них являются буллинг-поведением и какие агрессивным поведением.
- В конце упражнения вернитесь к составленной ими карте и спросите детей, какую ценную информацию они хотели бы нанести на карту, которую они создали в начале занятия.
 - Что из изученного сегодня они хотели бы нанести на карту.
 - Что хотели бы нарисовать на карте.
- Кто хочет, может подойти к карте, чтобы написать или нарисовать аспекты буллинга, о которых узнали.
- Дайте детям возможность поразмышлять над тем, что они узнали, при помощи мини-проекта, который может стать домашним заданием. Вот несколько идей:
 - Подумайте о личной ситуации, в которой вы вели себя недружелюбно по отношению к кому-то без причины (буллинг) или кто-то вел себя так с одноклассником и напишите об этом.
 - Подумайте о ситуации, которую вы видели во дворе школы, в коридоре, в туалете, в мультфильмах или прочитанной книге и напишите об этом.
- Предложите детям составить дневник экспедиции, в который они смогут записывать важные для себя вещи, которые откроют по пути.
- Попросите их поделиться со своими родителями и друзьями тем, что они узнали в свой первый день в качестве следопытов.
- Чтобы усилить чувство принадлежности к группе, можно придумать символ или шлем, чтобы ассоциироваться с экспедицией и ролью следопыта.

Урок 2: Физический буллинг – Что делать, чтобы остаться в безопасности.

Цели:

- распознавать эмоции ребенка, который подвергается буллингу.
- определять влияние, которое буллинг-поведение оказывает на поведение целевого ребенка.
- знать конкретные способы управления гневом в случае целевой роли буллинг-поведения.
- знать, какие реакции ребенка, ставшего объектом буллинга, приводят к расстройству или не приводят к ухудшению ситуации.

Примерная продолжительность: 45 мин

Необходимые материалы: Карта буллинга, скотч, карточки с различными выражениями лица, Дневник – рассказ Андрея.

Возраст: 7-10 лет

Шаг за шагом:

- Начните упражнение, повторно представив историю: напомним детям, что у них второй день экспедиции.
- Дайте детям возможность прочитать (по желанию) свои рассказы всему классу. Вспомните критерии определяющие буллинг-поведение и проанализируйте с классом, являются ли личные ситуации, представленные в их домашнем задании, буллинг-поведением или нет.
- Напомните им, что когда кто-то, кто обладает большей властью, чем мы, ведет себя недружелюбно по отношению к нам без всякой причины, то это нормально – чувствовать грусть, злость и страх. Вернитесь к рассказу Андрея еще раз, чтобы вспомнить информацию.
- Попросите детей рассказать, что чувствует Андрей, когда с ним так обращается Иосиф.
- Напишите на доске и предложите детям записать в дневник экспедиции некоторые моменты из жизни Андрея. Спросите их, что, по их мнению, чувствовал Андрей в то время. По их мнению, когда Андрею стало хуже и когда ему стало лучше?
 - Когда ложился спать
 - Когда шел в школу
 - До перемены
 - Когда учительница выходит из класса на некоторое время
 - Когда идет домой
 - В пятницу и накануне выходных
 - Вечером в воскресенье
- Как вариант, вы можете предложить нарисовать лица с разными эмоциями Андрея в различные моменты дня, в зависимости от того, что по их мнению он чувствовал.

Важно помнить!

- Когда кто-то ведет себя к отношению нам недружелюбно без причины, это заставляет нас грустить все время: и дома, и в школе, и по выходным, и когда мы ложимся спать.
- Ребенок, который подвергается буллингу, всегда думает о том, что с ним случилось или что может с ним случиться. Вы можете ввести термин «ожидание». (Это означает, что он заранее готовится в уме к плохим вещам, которые могут случиться с ним в будущем).

- Предложите детям подумать о том, что чувствует Андрей.
- Разделите класс на две группы и дайте им возможность представить себя роль инициатора буллинга и целевого ребенка. Объясните им, что в этом занятии никто не говорит, не шумит или не прикасается друг к другу.

Одна группа будет в роли Андрея, а другая – в роли Иосифа. Первая группа будет перемещаться по комнате и делать всякие позы и движения тела, которые показывают, как Андрей себя чувствовал на школьном дворе после того, как Иосиф повел себя к отношению нему недружелюбно. Вторая группа через телодвижения продемонстрирует, что чувствует Иосиф, когда видит Андрея во дворе школы.

Через 2 минуты группы меняются ролями. После того, как все дети выполнили обе роли, проведите обсуждение, используя следующие вопросы:

- Как проявлял себя ребенок, чувствовавший свою силу? (Иосиф). Как двигалось его тело? Какое у него было выражение лица?
- А Андрей? Как он двигался и каким было его лицо?
- Используйте предыдущее упражнение как возможность поговорить с детьми о том, **как буллинг влияет на наше поведение**.
 - Какое влияние на Андрея оказало недружелюбное поведение Иосифа?
(он был зол и хотел его побить)
 - Почему Андрей никому не рассказал о том, что с ним случилось?
(потому что он думал, что ничего не может измениться, боялся, что ситуация ухудшится, ему было стыдно, что это случилось с ним, он думал, что сделал что-то не так)
- Проведите на полу линию. Укажите два края линии как две крайние позиции: я полностью согласен с этим и полностью не согласен.
- Объясните детям, что вы прочтаете несколько предложений, и они выстроятся в линию, приближаясь к крайнему полному согласию или несогласию, в зависимости от того, насколько они согласны или не согласны со следующими предложениями.
 - Андрей должен победить Иосифа, и тогда буллинг прекратится.
 - Андрей должен все время находиться в классе. Если он не выйдет на школьный двор, он больше не станет объектом буллинга.
 - Андрею следует обратиться за помощью к взрослому.

Важно отметить!

Когда ребенок подвергается буллингу (к нему относятся недружелюбно без всякой причины), он может почувствовать побуждение нанести ответный удар (физически сразиться с тем, кто относится к нему недружелюбно). **Когда он это сделает, буллинг не прекратится, он может стать еще хуже.**

- Предложите детям выбрать лицо, выражающее гнев.



- Спросите детей, чему бы они научили Андрея, когда он в гневе из-за враждебного поведения Иосифа.
Если бы мы все были друзьями Андрея, что бы мы предложили ему делать со своим гневом, чтобы его реакция не сделала ситуацию еще хуже, чем есть на самом деле?
- Спросите детей, **как мы можем обуздать свой гнев, чтобы сделать его союзником?**
- Подтвердите эмоцию гнева:
Когда кто-то ведет себя по отношению к нам враждебно ни за что, просто так, злится – это нормально. Гнев подготавливает наше тело к тому, чтобы справиться с трудной ситуацией, в которой мы находимся. Просто наш гнев не принимает во внимание все детали ситуации: тот, кто нас нападает, сильнее нас или что драка между детьми будет иметь еще более серьезные последствия.
- **Изучите восприятие детьми последствий агрессивной реакции Андрея**
– Как вы думаете, что могло бы случиться, если бы Андрей отомстил и подрался с Иосифом? (ведь его гнев велел ему это сделать: напасть и бить Иосифа).

Важно помнить!

Гнев заряжает нас энергией. **Это энергия, которая говорит нам, что мы готовы к атаке или можем использовать ее конструктивно.** В наших силах превратить энергию, которую дает нам гнев, в «положительную» силу. В любом случае, если мы отпустим гнев и будем действовать под влиянием гнева, причинив боль другим, мы можем навредить себе и сделать ситуацию еще хуже, чем на самом деле.

- Изучите детские стратегии управления гневом.
Что вы посоветуете Андрею в отношении его гнева? Подумайте о ситуации, когда кто-то был с вами несправедлив и вы разгневались. Что вы делали?
- Рассмотрите стратегии сдерживания гнева посредством рассказа:
Однажды я встретил следопыта, который побывал в стране эмоций и научил меня многому хорошему о том, как можно выразить гнев в ситуации запугивания, чтобы не усугубить ситуацию. Я расскажу вам то, что я узнал, чтобы вместе мы могли научить Андрея, что делать в будущем, когда Иосиф нападет на него и будет вести себя враждебно.

Что делать, когда кто-то ведет себя по отношению к нам враждебно и вызывает в нас гнев.

1. «Закройте гнев в клетку».



Гнев – очень сильная эмоция, но ты еще сильнее.

Дышите глубоко! Дыхание поможет вам успокоиться, наполнив мозг кислородом.

Дышите глубоко и считайте про себя:

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – сделайте вдох носом.

5 – 4 – 3 – 2 – 1 – сделайте выдох ртом.

Используйте эту технику столько раз, сколько необходимо, пока не почувствуете, что ваше тело стало более расслабленным (например, успокоилось сердцебиение).

2. Займите чем-то руки!



Одна вещь, которая может помочь вам, когда вы злитесь, – это крепко держать что-нибудь в руках. Если у вас ничего нет под рукой, вы можете заложить руки за спину или положить их в карманы и сжать кулаки (считая до пяти), а затем слегка приоткрыть их, как будто вы позволяете эмоциям гнева уйти, покинуть ваше тело. Эти движения нужно проделать несколько раз, пока не почувствуете себя спокойнее.

3. Говори сам с собой мысленно.



Скажите: *«Даже если мне не нравится, как он обращается со мной, я могу справиться с этой ситуацией».*

Тот факт, что вы не позволяете гневу делать то, что он хочет, уже является признаком силы. В этот момент у вас есть власть над своим телом и над тем, что вы чувствуете. Так вы показываете другому, что сила принадлежит вам, и он не может вас контролировать.

Когда вы вступаете в драку, вы показываете ребенку, который к вам враждебен, что он нажимает на волшебную кнопку, которая вызывает реакцию с вашей стороны. Когда вы реагируете агрессивно, вы даете ему еще больше власти над вами, и он будет использовать эту силу в будущем.

4. Используйте энергию гнева разумно.



- I. Вы можете выразить это словами и твердым, но спокойным голосом сказать: «Оставь меня в покое! Это неправильно то, что ты делаешь!»
- II. Вы можете использовать его, чтобы уйти и присоединиться к другим детям (инициаторы враждебного поведения не цепляются к тем, кто стоит группой, а только к тем, кто находится в одиночестве)

5. Проветри эмоции!



Бывают моменты, когда нам нужно, чтобы кто-то выслушал нашу историю о том, что с нами произошло. Этот эпизод называется **вентиляцией эмоций**. Когда мы говорим о том, как относимся к определенному событию, наша эмоция гнева начинает уменьшаться.

Для этого опыта вы можете выбрать кого-нибудь, кто составит вам компанию на несколько минут и будет слушать вас, не отвлекая нас. Важно выбрать того, кому доверяешь.

6. Поговорите со взрослым, которому доверяете.



Буллинг – это серьезная ситуация, в разрешении которой детям требуется помощь взрослого. Очень часто буллинг не прекращается, даже если у нас есть правильная реакция. Особенно физический буллинг, о котором рассказывал Андрей.

Когда недружелюбное поведение других детей причиняет вред нашему телу или разрушает наши личные вещи, общение со взрослым очень помогает. Разговор со взрослым, которому вы доверяете, – это мудрое поведение, а не поведение маленького ребенка. И взрослые поступают так, когда переживают трудные времена. Идут к священнику, соседу или психологу.

- Просмотрите вместе с детьми реакции, которые могли бы помочь им, если бы они вдруг стали объектом буллинга, чтобы оставаться в безопасности и не усугублять ситуацию.

Как остаться в безопасности, если вдруг стал объектом враждебного поведения (буллинга):

- Глубоко дышать и сдерживать гнев, чтобы сохранять спокойствие
 - Уйти из этого места туда, где больше детей
 - Твердо, но спокойно сказать человеку, который ведет себя недружелюбно, – прекратить, потому что мне это не нравится.
 - Поговорить с другом
 - Попросить помощи учителя
 - Вспомнить, что это не моя вина.
- Предложите детям групповую деятельность:

Для учащихся I и II классов.

В группах по 4 человека составить плакат/постер с описанием того, что может сделать ученик, ставший объектом буллинга, чтобы оставаться в безопасности и не ухудшить ситуацию. Для каждой реакции они также могут нарисовать рисунок. Затем их работы могут быть вывешены в коридорах на стенах, чтобы другие школьники узнали об этом.

Для учащихся III и IV классов.

Предложите детям ролевую игру, в которой они смогут в группах по 4 человека попрактиковаться в том, что мог бы сделать Андрей, чтобы не ухудшить ситуацию. Роли меняются так, что каждый играет роль Андрея, чтобы отработать правильные реакции.

- В конце занятия **вернитесь к карте** и спросите детей, какую ценную информацию они хотели бы нанести на свою карту сейчас.

Кто хочет, может пойти к карте, чтобы написать или нарисовать аспекты буллинга, о которых узнали сегодня:

- Что именно они хотели бы написать на этой карте сегодня?
- Что именно они хотели бы нарисовать на карте?

Домашнее задание:

В дневнике экспедиции написать или нарисовать в стиле комиксов письмо Андрею, чтобы научить его, что делать, чтобы он оставался в безопасности, когда Иосиф будет опять проявлять к нему враждебность.

Урок 3: Буллинг в отношениях – Слова могут ранить также больно, как и удар ногой

Цели:

- Знать, что исключение ребенка – это буллинг-поведение.
- Знать, что изоляция и насмешки так же болезненны, как и физический буллинг, который ранит наше тело.
- Знать, как некоторые шутки влияют на другого ребенка.
- Различать, что значит шутить, и когда шутки становятся буллинг-поведением.

Примерная продолжительность: 45 мин

Необходимые материалы: Карта буллинга, большие листы бумаги, маркеры, дневник буллинга в отношениях–Рассказ Иоаны.

Возраст: 7-10 лет

Шаг за шагом:

- Начните занятие с возвращения к первоначальному рассказу:

Сегодня третий день нашей экспедиции. Там, где мы были в прошлый раз, мы узнали о физическом буллинге, о том, как буллинг может подтолкнуть наш гнев к действию, о стратегиях сдерживания гнева и реакциях объекта недружелюбного поведения, чтобы оставаться в безопасности и не сделать ситуацию еще хуже.

(цель данного занятия – обновить информацию предыдущего урока для лучшего закрепления).

- Дайте возможность тем, кто делал домашнее задание, представить его (по желанию).
- Продолжите рассказ...

Сегодня мы встретимся с еще одним местным жителем, подругой Андрея, которая поможет нам познать еще одно место в этом темном царстве буллинга. Ее зовут Иоана. Поскольку нам очень любопытно узнать, что говорит Иоана, слушаем ее очень внимательно.

*«Эмма и ее друзья делают мои школьные дни несчастными. **Смеются надо мною**, что я ребенок. Когда я подняла руку, чтобы ответить им, **они фыркнули от смеха и закатили глаза. Эмма шепнула им, что я глупа, и они начали смеяться.***

*Когда мы выходим играть, я всегда остаюсь на улице. **Ни один ребенок не подходит ко мне** и не спрашивает, хочу ли я поиграть с ними. Я перестала их спрашивать, можно ли мне с ними поиграть. Каждый раз, когда я это делала, Эмма говорила мне, что я не могу играть с ними, потому что я не их подруга. Эмма и ее подруги говорят мне, что я глупа, и я пришла к выводу, что они правы. Сейчас я не поднимаю руку в классе и не прошу одноклассников поиграть со мной. Я пришла к выводу, что никому не нравлюсь. Я очень несчастна».*

- Спросите детей, если данное поведение относится к буллингу и Эмма является агрессором.
 - Как вы думаете, почему это буллинг?
(ссылка на три критерия: повторяющийся, преднамеренный, один имеет преимущество перед другим.)
 - Что заставляет Эмму чувствовать себя сильной?
(Группа друзей придает ей силы.)
 - В чем проявляется недружелюбное поведение Эммы?
(неприятные слова, отказ принять в игру.)
 - С каким типом буллинга столкнулся Андрей?
(Обратите внимание, что в случае с Андреем был проявлен физический буллинг.)
 - С какими типом буллинга сталкивается Иоана?
(представьте концепцию понятий поддразнивание и исключение.)

Важно отметить!

Исключение происходит, когда кто-то говорит другому, что вам не разрешено играть с нами.

Дразнить – это когда кто-то шутит над другим ребенком, и это доставляет удовольствие только тому, кто шутит, а не другому ребенку.

Поддразнивание часто приводит к исключению. Кто-то говорит плохие вещи и неправду о другом ребенке, чтобы никто не хотел играть или стоять рядом с ним.

- Проверьте восприятие детьми двух типов буллинга: физический и в отношениях.

Какое поведение вы считаете самым недружелюбным? То, что в ситуации Андрея, или то, что в ситуации Иоаны?

В качестве альтернативы для детей младшего возраста вы можете использовать изображения со сценами физического буллинга и буллинга в отношениях, и дети должны упорядочить изображения, работая в парах, от худшей ситуации до самой легкой (располагая от окна к стене). Затем организуйте обсуждение сделанного выбора.

Важно отметить!

Все формы недружелюбного поведения плохи и обидны.

- Начните с экспериментального занятия об эффектах поддразнивания: Кукла Иоаны
Чтобы ощутить на себе, насколько сильны слова и насколько они могут навредить нам, Иоана, подруга Андрея из страны недружелюбного поведения, предлагает нам сыграть в игру. Она назвала ее в свою честь.
- Разделите класс на группы по 4 ученика. Каждая группа получит большой лист бумаги, на котором на весь лист нарисуют силуэт маленькой девочки. Затем попросите детей по очереди сказать что-то плохое о девочке (что-то, из-за чего она может почувствовать себя маленькой и ненужной, никчемной). Каждый раз, когда ребенок говорит что-то плохое о девочке на простыне, отрывают фрагмент рисунка с листа бумаги. После того, как все дети произнесут слово и разорвут фрагмент рисунка, группа должна будет восстановить рисунок, приклеивая кусочки рваной бумага скотчем на обратной стороне листа.
- Предложите детям посмотреть, что они создали, как выглядит их рисунок сейчас (переделанная версия), и сказать, что они замечают.
 - Как выглядит рисунок сейчас? Также как и в начале?
 - В чем разница?

Важно отметить!

Слова, которые мы говорим кому-то, оставляют след в душе этого человека. Мы часто не видим этих следов, потому что иногда дети скрывают свои настоящие чувства. Они делают это, чтобы не быть исключенными из группы, потому что боятся прослыть слабыми. Но вот так выглядит душа ребенка, который постоянно слышит о себе такие слова. Со временем ребенок начинает верить этим словам и больше не доверяет никому.

- Как вы думаете, почему некоторые дети так себя ведут и говорят вещи, которые заставляют других детей чувствовать себя слабыми и ненужными?

Важно отметить!

Они думают, что являются забавными, шутя и развлекая других, хотят быть в центре внимания, а некоторые просто не понимают их и болезненно воспринимают их шутки.

Другие завидуют тому, что у некоторых детей есть то, чего нет у них.

- Вы когда-нибудь вели себя как Эмма? Какие слова вы использовали, заставив другого человека чувствовать себя плохо?

Важно помнить!

Мы можем причинять боль другим не только ударами рук и ног, но и словами. Это так же больно.

- Проведите игру:
*Иоана приготовила для вас еще одну игру. Эта игра называется **Медвежьи объятия***
Предложите детям подвигаться по классу. Когда вы говорите «три медведя обнимаются», дети выберут и

сформируют группы по три ученика и будут обниматься. Важно, чтобы количество детей не делилось на три, чтобы каждый раз кого-то оставался один.

Игра повторяется несколько раз, чтобы как можно больше детей пережили опыт пребывания в группе, но также и вне группы. Правило состоит в том, чтобы менять группы из трех человек, чтобы вне группы не оставались одни и те же дети, как это происходит в реальной жизни.

- Обсудите с детьми, каково это быть частью группы и каково быть исключенным:
 - Что вы чувствовали, когда были частью группы.
 - Что вы чувствовали, когда оставались в стороне.
 - Вы когда-нибудь говорили кому-нибудь: «Тебе нельзя с нами играть»?
 - Случилось ли вам быть на месте Иоаны и оставаться вне группы, одному?

Важно отметить!

Подчеркните идею о том, что мы все прекрасно себя чувствуем, когда являемся частью группы, и грустим, когда нами никто не интересуется.

- В конце занятия вернитесь к карте и спросите детей, какую ценную информацию они хотели бы нанести на свою карту сейчас.

Кто хочет написать или нарисовать на карте аспекты буллинга, о которых вы узнали?

- Что именно вы узнали сегодня и хотели бы написать это на карте?
- Нарисуйте на карте то, что считаете нужным/хотите.

Домашнее задание:

Поскольку вы уже встречались с Иоаной и узнали ее историю, напишите ей письмо, в котором выразите свое сочувствие и поддержку. Как вы думаете, что поможет ей почувствовать себя лучше?

Урок 4: Я могу быть Супердругом

Цели:

- Повысить уровень сочувствия к целевому ребенку.
- Определять, как поведение свидетелей может поощрять / препятствовать буллингу.
- Знать реакцию свидетелей, которая препятствует буллингу.

Примерная продолжительность: 45 мин

Необходимые материалы: Карта буллинга, картинки (ребенок, проявляющий буллинг, ребенок-жертва, группа присутствующих), скотч, рассказ-Помоги другу, большие листы бумаги и картинки для постера Я могу быть Супердругом.

Возраст: 7-10 лет

Шаг за шагом:

- Начните занятие с карты.

Сегодня четвертый день нашей экспедиции. Давайте посмотрим на нашу карту и вместе отметим, где мы были в последний раз. Мы видели, как выглядят дразнящее и исключаящее поведение, почувствовали на себе, как себя чувствует тот, которого исключают или когда кто-то говорит о вас слова, которые вас унижают.

- Прочитайте детям историю Иоаны еще раз, чтобы вспомнить подробности.
- Покажите им фотографии с тремя сторонами участников буллинга.
- Попросите детей подумать о том, кто вовлечен в ситуацию буллинга.

Покажите фотографии с тремя сторонами участников буллинга:



Ребенок, выражающий враждебное поведение (Эмма).

Ребенок, которого беспричинно ранят (Иоана).

Группа друзей Эммы и другие ученики – свидетели.

- Проведите линию на полу. Укажите два края линии как две крайние позиции: я полностью согласен с этим и я полностью не согласен.
- Скажите ученикам, что вы читаете несколько утверждений, а им необходимо занять определенную позицию содного или другого края:
 - *Иоана должна научиться противостоять шуткам.*
(Шутки хороши тогда, когда все вместе веселятся. Когда только одни смеются, а другие обижены, это плохие шутки)
 - *«Ничего страшного не произошло. Иоана слишком впечатлительна! Буллинг может быть более болезненным для других детей».*
(Если у вас никогда не было такого опыта, сложно оценить, насколько этот тип поведения влияет на человека).
 - *Это часть детского опыта. Чтобы повзрослеть, необходимо сталкиваться с подобными трудными ситуациями.*
 - *Мне не нравятся подобные ситуации, но я ничего не могу сделать, чтобы их изменить*
 - *Это не мое дело, что происходит с другими детьми. Я ничего не могу сделать*

Важно отметить!

Свидетели обладают большой властью в ситуации буллинга. Своим поведением они поощряют или препятствуют буллингу.

- Кто такие свидетели?
(те, кто видят что происходит.)
- Кто является свидетелем в истории Иоаны?
(Друзья Эммы, которые смеются над ее шутками.)
- Одноклассники, которые стоят и смотрят, ничего не предпринимая



Важно отметить!

Когда дети смотрят и смеются, Эмма будет вести себя так же недружелюбно, как Иоана. **Смех одноклассников подбадривает** Эмму, она считает, что это смешно. Если другие смеются, это означает, что **никто не думает, что это неправильно**.

Когда дети смотрят на ситуацию с буллингом, они поощряют Эмму продолжать вести себя недружелюбно по отношению к Иоане. **Зрители** это те, кто **позволяет агрессору чувствовать себя хорошо**.

Когда дети смотрят, смеются или ничего не делают, чтобы остановить ситуацию, не говорят, что не согласны с происходящим, **Иоана очень грустит и думает, что никому до нее нет дела**.

- Спросите детей, как, по их мнению, должны вести себя свидетели, чтобы Эмма поняла, что это не смешно и что нужно прекратить?

Важно отметить!

- Уйти оттуда и попросить помощи у взрослого.
- Сказать Эмме, что то, что она делает, неправильно и что ей нужно прекратить.
- Включить Иоану в свою игру, когда Эмма не позволяет ей играть с друзьями.
- Подружиться с Эммой.

Когда мы становимся свидетелями ситуации буллинга, ничего не делая, мы заставляем недружелюбного человека чувствовать себя хорошо из-за того, что он делает, и повторяем недружелюбное поведение.

- Продолжите занятие, вернувшись к нашей истории:

Иоана хочет сегодня рассказать вам еще одну историю. Эту историю она знает от своей двоюродной сестры в первом классе по имени Анна. Послушаем ее рассказ.

- Прочитайте рассказ – **Помоги другу**⁷³.

В одно утро Анна и Мариан встретились с Даном у ворот школы. Дан казался очень обиженным.

- Что с тобой случилось, Дан? Спросила Анна.
- Мне не нравится в школе! Сказал Дан.

Дан немного повеселел, когда пришел в класс, но на перемене он не хотел выйти во двор поиграть с одноклассниками.

- Что случилось, Дан? Ты не идешь поиграть во двор? Спросила учительница.
- Ничего не случилось! Сказал Дан и быстро вышел за дверь.

Анна и Мариан играли во дворе вместе с другими одноклассниками. Вместе с ними и Катя. Дан приближается к ним и Катя пытается его поймать.

Дан бежит очень быстро. Катя бежит за ним, но не может его словить. Дан добегает до Дорина – самого высокого мальчика в классе. Тот подставил подножку Дану и он упал.

Упав, Дан заплакал.

- **Маленький ребенок, маленький ребенок!!!** Кричит Дорин ему. **Его друг Роберт смеется** и кричит за Дорином:
- Маленький ребенок, маленький ребенок!

Часть одноклассников, увидев происходящее, тоже **смеются**. Но не Анна и Мариан. Не смеются, но и не знают, что делать.

⁷³ Адаптировано по Джени Гартен Адамсон, Помоги другу, Ladybirth Books Ltd, Penguin Company.

После перемены урок физкультуры. Все дети должны переодеться в спортивную форму. Все были готовы, за исключением Дана.

- Давай, Дан, мы ждем тебя! говорит учительница.
- Я не могу найти один кроссовок, отвечает Дан.
- Он здесь! Кричит Анна.
- Как ты его нашла? Спрашивает Дан.

Мариан заметил как Роберт подмигнул Дорину.

После школы Анна и Мариан рассказали маме про Дорина и Роберта.

- Дорин издевается над Даном! сказала Анна.
- И Роберт за ним, говорит Мариан.

Мама им отвечает:

- То, о чем вы сейчас рассказали, называется буллинг.
- Что значит буллинг? Спросила Анна.
- Это когда кто-то кого-то ранит, делает больно, наводит страх, пояснила мама. Способ поведения этих двоих детей заставляет других детей бояться и ничего не рассказывать взрослым. Вы смелые, потому что рассказали мне об этом. Думаю, очень важно рассказать об этом учительнице.
- Но это же предательство! Воскликнула Анна.
- На это и надеются те, кто совершает буллинг, сказала мама. Боясь, что их обвинят в предательстве, дети молчат и, тем самым, позволяют им продолжать свое поведение.

На второй день, зайдя в класс, Дан начал раздеваться, а Дорин **схватил его портфель и бросил** в угол класса, крикнув:

- Роберт, лови!
- Это не твой портфель! крикнула Анна.
- Это портфель Дана!сказал Мариан.

Роберт словил портфель и кинул его обратно Дорину. Дорин **кинул портфель на пол и из него все высыпалось. Все одноклассники смеялись, кроме Анны, Мариана и Дана.**

- Что здесь происходит? спросила учительница.
- Дорин бросил портфель Дана на пол. Он очень часто совершает подобные вещи и издевается над другими.
- Давайте немного успокоимся, говорит учительница. Пришло время поговорить со всем классом.

Когда все ученики уселись за парты, учительница рассказала им о буллинге. Затем спросила их, как проявляется буллинг-поведение:

- **Толкнуть или ударить кого-то, кто тебе ничего не сделал**, говорит Андрей.
- **Обзывать**, говорит Раду.
- **Подговорить одноклассников не разговаривать с кем-то**, ответила Лариса.
- **Считают, что это смешно** и не отдают себе отчет, что **делают кому-то больно**, говорит Алиса.
- Почему некоторые дети ведут себя так недружелюбно по отношению к другим детям? Спросила Анна.
- Иногда этим детям, которые причиняют боль, причиняли боль другие дети, – сказала учительница. Они делают с другими то, что случилось с ними, потому что это заставляет их чувствовать себя сильнее.

Анне и Мариану стало жаль тех, кто ранит других, чувствуя себя, тем самым, сильнее.

- Мне не нравится буллинг! Сказала Корина.
- А есть кто-то, кому нравится буллинг? Спросила учительница.
- НЕЕЕЕТ!!! Закричали хором дети.

В обед учительница оставила Дорина, Роберта и Дана на беседу.

- Мне жаль, что мы так вели себя! сказал Дорин обиженно.
- И мне, сказал Роберт. Я не хочу больше так недружелюбно себя вести с кем-то.
- Спасибо, что вы говорите об этом! Думаю, что мы можем познакомиться поближе. Не знаю, если будем близкими друзьями, но хорошими одноклассниками мы будем.

Все вышли играть на улицу. Все вернулись в класс и Дан сказал учительнице.

- А мы играли на улице!
- Мы очень хорошо играли, сказала Анна.

После школы Анна, Мариан и Дан побежали к воротам, где их ждали мамы.

- Как сегодня в школе? Спросила мама Дана.
- Отлично! Я расскажу тебе.

Дан рассказал маме о Дорине и Роберте.

- О, мой мальчик! Мама с тревогой посмотрела на Дана.
- Не переживай, мама, сказал Дан, Анна и Мариан рассказали учительнице обо всем у нас была беседа со всем классом. Я чувствую себя хорошо, потому что Дорин и Роберт попросили прощения за то, что делали.

Мама обняла Дана.

- До свидания, Дан! Сказали Анна и Мариан. До завтра!

Дан улыбнулся и помахал рукой.

- До завтра, сказал он. Жду-не дождусь когда вновь приду в школу.

• Задайте детям вопросы:

- Как проявлял Дорин свое недружелюбное поведение по отношению к Дану?
- Как вели себя одноклассники, за исключением Анны и Мариана, когда Дорин мучил Дана?
(смеялись и повторяли за Дорином)
- Как помогли Анна и Мариан остановить буллинг? Как они повели себя, когда Дорин издевался над Даном? Что сказали и что сделали?
(сказали Дорину прекратить, это не смешно, попросили помощи у мамы, а затем у учительницы)
- Если бы никто ничего не сказал и не сделал, остановился бы Дорин?
- Как вели себя Анна и Мариан с Даном?
(очень приветливо)

• Предложите детям подумать о поведении Анны и Мариана как **Супердрузя**.

Сегодня Ана и Мариан научили нас, как быть хорошим другом с кем-то, к кому относятся недружелюбно. Предлагаю вам всем вместе сделать плакат и записать те виды поведения, которым мы научились у этих двух детей, чтобы не забыть об этом.

Домашнее задание:

Каждый из вас может быть супердругом. Проведем эксперимент. На этой неделе каждый из вас будет обращать внимание на то, как вы себя ведете. Всякий раз, когда вы ведете себя как супердруг, дома с братьями и сестрами или в школе, запишите это в дневник экспедиции. В следующем уроке, у кого будет хотя бы 4 таких поведения, тот будет награжден дипломом **Супердруг** (См. в Приложении 5).

МОГУ БЫТЬ СУПЕРДРУГОМ



74

Включу в игру любого, кто остался вне игры.



75

Буду разговаривать и играть со всеми одноклассниками⁷⁶.



77

Не буду простым наблюдателем, если кто-то ведет себя недружелюбно и попрошу помощи у взрослых.



78

Скажу «прекрати» тому, кто проявляет недружелюбное поведение, потому что это плохо.



79

Помогу обиженному выйти из ситуации буллинга, сказав «Идем со мной, я хочу с тобой поиграть».



80

Буду внимателен с другими, чтобы никого не обидеть.



81

⁷⁴ www.csefel.uiuc.edu- I Can Be a SUPER FRIEND

⁷⁵ www.csefel.uiuc.edu- I Can Use My Words

⁷⁶ www.csefel.uiuc.edu- I Can Use My Words

⁷⁷ www.csefel.uiuc.edu- I Can Use My Words

⁷⁸ www.csefel.uiuc.edu- I Can Use My Words

⁷⁹ www.csefel.uiuc.edu- I Can Use My Words

⁸⁰ www.csefel.uiuc.edu- I Can Be a SUPER FRIEND!

⁸¹ www.csefel.uiuc.edu- I Can Use My Words

Вежливо скажу своим одноклассникам:

- скажу «пожалуйста», если мне что-то надо,
- скажу «спасибо»,
- скажу «извини», если кто-то стоит на моем пути, а я хочу пройти,
- скажу «мне жаль, что ч тебя обидел, я не хотел».



82

Буду осторожен в своих словах, чтобы никого не обидеть.



83

Скажу одноклассникам, что мне в них нравится. И буду рад, если и они мне что-то скажут.



84

- К концу занятия **вернитесь к карте** и спросите, какую информацию они хотели бы занести в карту.
Кто желает подойти к карте и записать на ней информацию о буллинге, о которой вы сегодня узнали?
 - Что именно вы узнали сегодня и хотели бы это записать на карте?
 - Можете нарисовать это на карте.

Урок 5: Высмеянные и отвергнутые – эффективные стратегии управления

Цели:

- Признавать насмешки и неприятие как агрессивное поведение.
- Сочувствовать ситуации целевого ребенка.
- Определять, как можно справиться с насмешками и неприятием, если вдруг стали объектом буллинга.

Примерная продолжительность: 45 мин

Необходимые материалы: Карта буллинга, Диплом – Супердруг, Рассказ Высмеянные и отвергнутые.

Возраст: 7-10 лет

Шаг за шагом:

- Начните занятие с карты буллинга.

Сегодня пятый день нашей экспедиции. Давайте посмотрим на нашу карту и вместе отметим, где мы были в последний раз. Мы увидели, как выглядит агрессивное поведение и как каждый из нас может препятствовать недружественному поведению, которое кто-то совершает по отношению к другому.

(Цель этого упражнения – обновить информацию предыдущего урока для лучшего закрепления)

- Дайте детям возможность рассказать, как они себя вели на прошлой неделе. Выдайте дипломы тем, у кого не менее четырех оценок поведения. (Количество видов поведения, дающих возможность быть вознагражденным, должно быть достаточно небольшим, чтобы позволить большинству детей достичь этого. Таким образом, мы можем поощрять усилия детей, которые имеют более импульсивное поведение и изо всех сил пытаются изменить свое поведение)

⁸² www.csefel.uiuc.edu- I Can Use My Words

⁸³ www.csefel.uiuc.edu- I Can Use My Words

⁸⁴ www.csefel.uiuc.edu- I Can Use My Words

- Попросите детей поднять руку, если с ними произошла одна из ситуаций:
 - Кто-то смеялся над вашим видом
 - Кто-то смеялся над вашей походкой, над тем, как вы бегаєте, танцуете, что-то кидаете или ловите.
 - Кто-то сказал вам, что не хочет с вами дружить икогда.
 - Кто-то сказал вам «ты мне не нравишься».
 - Кто-то сказал вам «ты некрасивый / от тебя плохо пахнет».
- Обсудите с детьми: многие дети пережили **опыт быть высмеянными или отвергнутыми другими**.
- Попросите детей определить слова, которые описывают, **что они думают об этом опыте**.
- Начните занятие, вернувшись к истории со следопытами.

*Мы многое узнали о том, что происходит в этом месте, где дети недружелюбно относятся к другим детям. Сегодня мы вместе исследуем еще одно место в мире буллинга, встретимся с Марией и послушаем ее рассказ: **Высмеянные и отвергнутые**.*

- Прочитайте рассказ – **Высмеянные и отвергнутые**.

Мария учится во втором классе. Вместе с Мартой они завтракают в школьном коридоре и смотрят в окно на других детей, бегающих по школьному двору. Они почти закончили есть, когда к ним подошла Каролина.

- Мария, ты чего сидишь с этой? – спросила Каролина, глядя на Марту. Ты что, не знаешь, что она большая лгунья и обманщица? Почему ты предпочитаешь оставаться с ней, когда у тебя есть друзья лучше, чем она? Кроме того, во втором классе все мелкие. Зачем тратить время на малышку?

Мария была потрясена, услышав речь Каролины. Она посмотрела на Марту и заметила, что в ее глазах стояли слезы. Мария не знала, что делать или говорить. Она узнала Марту совсем недавно, они вместе посещали кружок рисования. Мария не сталкивалась с ситуациями обмана со стороны Марты, и у нее не было причин полагать, что она лжет. Кроме того, она не понимала, почему Каролина так рассказывала о ней.

Однако Мария знала, что значит оказаться в ситуации Марты. В прошлом году у нее был подобный опыт. Мария не сделала ничего плохого, но внезапно один из ее одноклассников начал обзывать ее (давать прозвища) и сказал ей, что ей не разрешается приходить и играть на спортплощадке. Когда Мария рассказала своей матери о том, что произошло, ее мать сказала ей, что эти вещи случаются, потому что дети не думают о том, что чувствует другой человек, когда они говорят такие вещи. Кроме того, мама объяснила Марии, что в этом возрасте дети начинают завидовать друг другу, они боятся, что кого-то могут больше полюбить одноклассники или учителя, у них более красивая одежда, они будут больше цениться окружающими. Следовательно, чтобы почувствовать себя лучше, эти дети пытаются причинить кому-то вред, отвергая и высмеивая их.

*Мама Марии отметила, что, если она ответит той же монетой, то не решит своих проблем. То, что кто-то так себя ведет, не означает, что она должна поступать так же. **Лучшее, что можно сделать, – это остановиться и задуматься, правда ли то, что говорил о ней одноклассник.** Если то, что о ней говорят, неправда, слова не могут навредить, если она не позволит этому случиться.*

Мария поняла, что сказала ей мать, но ей все равно было грустно. Она не могла понять, почему кто-то пытается сделать с ней такое, потому что она не пыталась «казаться взрослой» или делать что-то особое. Мария ни о ком не говорила плохого. Она чувствовала себя грустной и сбитой с толку и, наконец, решила поговорить со школьным психологом.

Психолог внимательно выслушала все, что ей рассказывала Мария, и попросила поставить руку на стол. Затем попросила Марию поднимать по одному пальцу и определять для каждого пальца вещи, которые характеризуют ее личность и что ей нравятся или любят другие (родители, учителя, друзья и т. д.), указав пять вещей, которые нравятся или не нравятся другим, и попросила Марию сжать кулак и держать его перед собой. Она объяснила, что это есть ее качества, которые никто не может отнять у нее, независимо от того,

сколько детей высмеивают или отвергают ее. Вдобавок она сказала Марии, что в следующий раз, когда с ней случится что-то подобное, она вспомнит свой список и поднимет кулак, чтобы напомнить себе о своих качествах, даже если некоторые из ее одноклассников так не думают.

Психолог также объяснила, что иногда ребята не осознают, что то, что они делают, вредит другим. Мы не можем контролировать поведение других, но мы определенно знаем, что ухудшим ситуацию, если ответим на агрессию агрессией.

Она также сказала Марии, что иногда эти ситуации разрешаются быстро, а иногда они усложняются, и тогда нужно сделать что-то еще, чтобы их разрешить. Ей нужно поговорить с учителем.

Чтобы справиться с грустью, психолог помогла Марии найти решения, как проводить время, занимаясь приятными делами. Мария сказала, что будет думать обо всех людях, которые говорили ей, что она нравится им, вместо того, чтобы думать о тех, кто говорил ей ужасные вещи.

И вот, оставшись с новой подругой, Мария вспомнила, как это было в прошлом году. Она рассказала Марте то, что психолог сказала ей в прошлом году, думая, что это поможет. Она также сказала, что чем больше Марта будет думать об этом, тем более несчастной будет, и поэтому она посоветовал ей сделать паузу и найти, чем можно заняться вместе. Если другие девочки не хотят с ними играть, то будут в проигрыше. Они обязательно найдут чем заняться и не будут печалиться.

- Обсудите с детьми рассказ:
 - Кто был высмеян и отвергнут в рассказе?
 - Кто помог Марии в ее ситуации?
 - Как вы думаете, почему Каролина так поступила с Мартой?
 - Что вы думаете о поведении Марии по отношению к Марте?
 - А о поведении Марты?
 - Кто-нибудь когда-нибудь вел себя с вами так, как Каролина поступила с Марией и Мартой? Если да, то как вы себя чувствовали?
 - Вы когда-нибудь вели себя с кем-то так, как Каролина вела себя с Мартой? Если да, то почему вы это сделали и что вы чувствовали при этом?
 - Если бы вас высмеяли или отвергли, как бы вы отреагировали в этой ситуации?
 - Как вы думаете, какие идеи, с которыми Мария поделилась с Мартой, подойдут вам?
 - Что еще вы могли бы сделать, чтобы справиться с ситуациями, когда другие будут высмеивать или отвергать вас?
- Проведите групповое задание, в котором вы предложите детям составить книгу с решениями для детей, которые переживают опыт насмешек и отверганий. Они могут использовать информацию из рассказа и добавлять информацию из своего личного опыта. Предложите составить список недружелюбных поступков, которые для них означают высмеивание или отказ. Для каждого поведения нарисуйте лицо, выражающее эмоцию, которую будет испытывать целевой ребенок. Для всех этих форм поведения и эмоций попросите детей нарисовать или написать короткие предложения с эффективными стратегиями, чтобы справиться с ними.
- К концу занятия вернитесь к карте и спросите детей, какую ценную информацию они узнали и хотели бы нанести на карту.

Кто желает, может подойти к карте и нанести аспекты буллинга, о которых узнали.

- Что именно вы узнали и хотите нанести на карту?
- Можно также нарисовать эту информацию на карте?

Домашнее задание:

- Продолжите поведение Супердруза на следующей неделе и отметьте его в своем дневнике экспедиции.
- Напишите Марте письмо с рекомендациями, как в будущем справляться с подобными ситуациями высмеивания и отвержения, используя изученную на уроке информацию.

Урок 6: В мире и согласии с другими⁸⁵

Цель данного занятия – обновить информацию предыдущего урока для лучшего закрепления.

Цели:

- Закрепить навыки эффективного управления ситуациями поддразнивания

Примерная продолжительность: 45 мин

Необходимые материалы: Карта буллинга, рассказ –Как жить в мире и согласии со всеми, листы бумаги, картинки: лиса, сова, лев, диаграмма ладони.

Возраст: 7-10 лет

Шаг за шаг:

- Начните занятие с карты буллинга

Сегодня шестой день нашей экспедиции. Давайте посмотрим на нашу карту и вместе отметим, где мы были в последний раз. Мы видели, как выглядит поведение буллинга, связанное с высмеиванием (когда кто-то смеется над нами) и что мы можем сделать, если находимся в такой ситуации, чтобы препятствовать недружелюбному поведению.

- Дайте детям возможность упомянуть, как они себя вели на прошлой неделе. Выдайте дипломы тем, у кого не менее четырех оценок поведения.
- Дайте возможность тем, кто делал домашнее задание, показать, над чем они работали. Выставьте их работы так, чтобы в течение дня любой желающий мог читать, что написали или нарисовали их одноклассники. (по желанию).

- **Продолжите рассказ...**

Сегодня шестой день нашей экспедиции. Давайте посмотрим на нашу карту и вместе отметим, где мы были в последний раз. Кто хочет пройти к карте и отметить рисунок или предложение, которое ему показалось интересным в прошлый раз (здесь дети могут поместить соответствующую информацию из предыдущего занятия).

Сегодня особенный день. Встречаемся с мудрым стариком, долгое время жившим в этих местах. И он прошел через множество неприятных переживаний со своими одноклассниками, когда был в школе, и он узнал много вещей, которыми хочет поделиться с вами. И лучший способ сделать это – рассказать историю о зайце, который хотел научиться жить в мире и согласии с другими.

Жила-была когда-то заячья семья, в которой было много детей разного окраса: черного, серого, красного, коричневого. Среди них был и самый младший – белый, как снег, и также сиял, как снег в солнечный зимний день.

Это заячье семейство жило с другими семьями в самом центре леса, где растут высокие деревья, в которых многие птицы вьют гнезда. Зайцы строили здесь свои дома под прикрытием больших и старых деревьев, чтобы спрятаться от дождя или снега.

*Часто случалось, что (у) **маленького белого кролика** прогоняли его братья и сестры и даже друзья, потому что он **отличался от них**. Он был единственным, кто был полностью белым. Поскольку он был другого цвета,*

⁸⁵ Адаптировано по **THE LITTLE RABBIT** de **Johanne Jalifour** (teacher) and **Sébastien Guy** (trainer) in The ambassadors of Peace -Best Practices of Non-Violent Conflict Resolution in and out-of-school

с ним никто не играл. По этой причине он часто **чувствовал себя одиноким и отвергнутым другими**. Это **очень расстраивало его**, потому что ему не с кем было играть. Иногда **другие смеялись и шутили над ним**, потому что он был меньше остальных. Иногда о нем говорили гадости. Все **эти вещи** каждый день **ранили его** маленькое сердце.

Когда наступал вечер и солнце ложилось спать, маленький белый кролик не мог уснуть. Он все думал о том, что его уши слышали в течение дня, обо всем, что его братья сказали или сделали с ним: **кусали его за уши, за лапы, били по хвосту, хватали за шею и многое другое**. Маленькому белому кролику было так больно, что он не знал, что делать. Он с грустью смотрел на тень других животных в лесу, которые радовались наступлению ночи. Все, чего хотел маленький кролик, – это жить в гармонии с остальными. Он мечтал о лучшей жизни, в которой каждый хорошо себя ведет с другими.

Однажды утром маленький белый кролик, устав от этой боли, решил уйти из дома и поискать кого-нибудь, кто научил бы его жить в мире с другими братьями, чтобы избежать страданий и гнева, которые он испытывает каждый день.

После того, как он некоторое время гулял по лесу (№), **маленький белый кролик** прошел мимо лисьего логова. Он знал, что лиса умна, и решил спросить у нее совета.

– Здравствуйте, миссис Лиса. Я маленький белый кролик и хочу жить со всеми в мире. Я знаю, что вы умны и много знаете. Не могли бы вы мне сказать, что я должен делать?

Выслушав маленького белого кролика, лиса ему ответила:

– Я думаю, что это очень хорошо, что ты хочешь жить в мире, находить решения проблем, с которыми сталкиваешься. В детстве я не была такой умной, как сейчас. Со временем я научилась сохранять спокойствие. Теперь, когда кто-то ведет себя недружелюбно ко мне, Я ДЫШУ ГЛУБОКО, представляю, как меня окутывает синий свет и помогает восстановить самообладание. **ТОЛЬКО КОГДА Я СПОКОЙНА, Я МОГУ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СВОИ МУДРЫЕ СЛОВА**.

Довольный полученным советом и первым уроком о том, как жить в мире, маленький кролик поблагодарил умную лису и пошел дальше в лес. Улыбаясь, лисакрикнула зайчику:

– Не забывай, чтобы сохранять спокойствие, **нужно сделать три глубоких вдоха**. Таким образом энергия гнева даст тебе силы **ПО МУДРОМУ РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ**. Втяни воздух носом и выпусти его через рот, дорогой мой белый друг.

Чуть дальше маленький белый кролик встретил сову. Он слышал о ней. Все животные в лесу говорили, что она очень милая и добрая. Он решил спросить у нее совета.

– Здравствуйте, леди сова! Я белый кролик и хочу жить со всеми в мире. Вы могли бы дать мне несколько советов, потому что я слышал, что вы очень мудры.

– Ты знаешь, у меня было много трудностей с моими братьями. Когда я стала старше, я узнала секрет. Когда обо мне говорят гадости, я использую несколько стратегий, и все они работают.

1. В первую очередь, стараюсь **проигнорировать**, так, будто между нами стекло/окно.
2. Если они продолжают, я **прошу их прекратить, потому что мне не нравится то, что они делают**.
3. Если и это не сработает, я **стараюсь ответить им так, что они застывают**. Я веду себя так, как они не ожидают. Отсюда моя мудрость. Вместо того, чтобы принимать поддразнивания как есть, я превращаю их в комплименты. Если они говорят мне, что я карлик, я отвечаю им: **«Спасибо, что вы это заметили. Это значит, что я очень важен для вас, и вы ко мне присматриваетесь»**. Этим методом я не ошиблась, когда меня мучали своими словами. Мои братья ожидали, что я расстроюсь, а я отвечала им комплиментом. Это их очень сбило с толку.
4. У меня есть и другое решение, которое оставляет бессильными тех, кто использует недоброжелательные слова против нас. **Сказать, что вы согласны с аспектами, которыми вас дразнят**. Например, если они скажу, что вы лопухий, вы можете сказать: **«Да, вы правы, я лопухий»**. Когда вы это делаете, вы блокируете человека, который вас дразнит. У него не остается слов. Его слова больше не производят на вас ожидаемого эффекта, и вы восстанавливаете свои силы.

– Это значит жить в мире и согласии?

– Да, именно это. Теперь у тебя есть новое понятие того, что значит жить в мире. Помни, что ты можешь говорить и делать, чтобы найти решение, которое сработает. Эти решения хороши, когда другие пытаются унижить нас своими словами. Когда они бьют нас или делают что-то, что причиняет нам физический вред, действуют другие стратегии. **Разговор со взрослым – одна из самых умных вещей.**

Маленький кролик поблагодарил сову и пошел своей дорогой. Он был очень счастлив, что научился новому трюку.

Через некоторое время он столкнулся лицом к лицу с молодым львом. Он знал о львах, что они были хорошими слушателями.

– Здравствуйте, господин Лев. Я маленький белый кролик и хочу жить со всеми в мире и согласии. Вы можете мне помочь?

Лев посмотрел на кролика и сказал:

– Своими львиными глазами я могу видеть вещи, невидимые для других. Я знаю, как можно жить в мире, так что слушай! Раньше я хранил все, что меня беспокоило, и никому не рассказывал. Я часто был очень зол и расстроен. Я думал, что не должен никому рассказывать о том, что со мной происходит, или просить о помощи, если я не могу сделать это в одиночку. Сегодня, как видишь, я могу сказать, что думаю, чего хочу, что чувствую. **Теперь я могу попросить чью-то помощь и сказать, когда со мной случится что-то, что тревожит мою душу!** Так я могу жить спокойно.

Маленький белый кролик поблагодарил льва и пошел домой. Когда он подошел к дому, встретил некоторых из своих братьев, которые начали приставать к нему, говоря гадости, подшучивая над ним, потому что он был меньше ростом и отличался цветом шерсти.

Маленький белый кролик сделал три глубоких вдоха и представил синий свет вокруг себя. Сохраняя спокойствие, он мог ясно и твердо разговаривать со своими младшими братьями.

Он предпринял и то, чему его научила сова. На поддразнивание он пытался отвечать либо комплиментами, либо выражением согласия. Его братья лишились дара речи. Они не ожидали от него такой реакции и перестали его беспокоить. Если он больше не злился на них, это не было смешно. Вот так маленький кролик пришел домой и сказал родителям, что должен рассказать им нечто важное, о чем у него не хватило смелости поговорить с ними раньше. **Он узнал от льва, что очень хорошо поговорить с кем-то постарше, который может помочь, когда кто-то относится к вам с неуважением.** Он рассказал им о своем приключении и о том, как ему удалось сохранять спокойствие, следуя совету умной лисы, как ему удалось поговорить с мудрой совой и о своих чувствах с Мистер Львом. Родители были счастливы, что он вернулся домой и пришел поговорить с ними. Они заверили его, что позаботятся, чтобы и его братья узнали, что отличаться от других – не плохо и что у каждого есть свой особый дар.

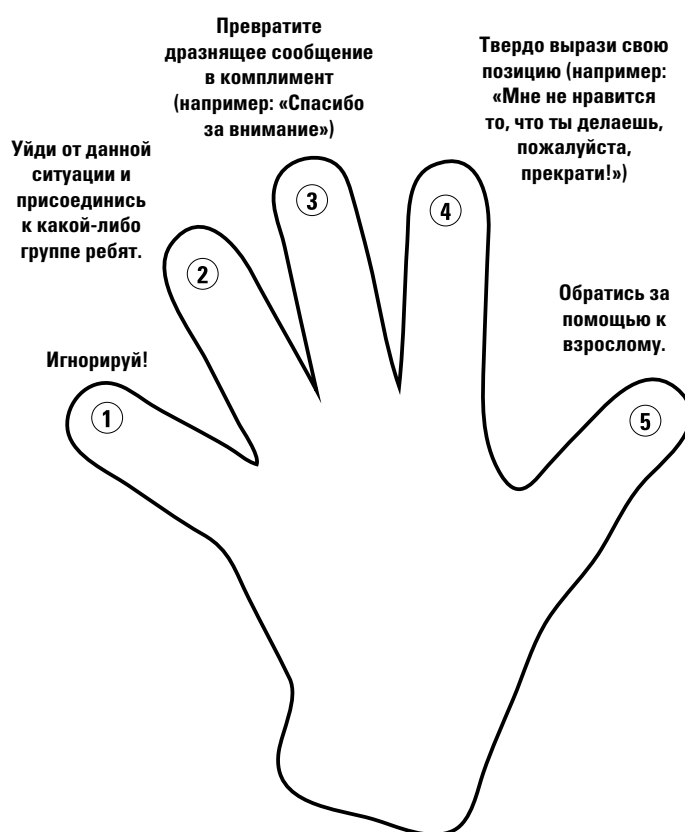
Ночью кролику приснился чудесный сон. Ему приснилось, что он живет в мире, где есть много мира и добра.

- Попросите детей рассказать, что они поняли из рассказа. (каждый ученик дает по одному ответу на вопрос, добавьте другие важные моменты и упростите ответы, похвалите детей за то, что они слушали рассказ). Восстановите рассказ в хронологическом порядке:
 - Понравился вам рассказ о маленьком кролике, который хотел жить в мире и согласии со всеми?
 - Как себя чувствовал кролик, когда его обижали?

Важно отметить!

Буллинг – это поведение, которое также встречается в отношениях между братьями и сестрами. Иногда дети, которые недружелюбно относятся к другим, учатся этому типу поведения от своих братьев и сестер и используют их в отношениях с одноклассниками. Дома к ним самим относятся недружелюбно, поэтому они ведут себя также.

- Что чувствовал кролик, когда с ним говорили вежливо и ласково, когда к нему относились дружелюбно?
- Как он научился жить в мире?
- Как, по вашему, выглядит мир, в котором все люди ведут себя дружелюбно друг к другу?
- Как выглядит мир, в котором вы чувствуете себя в безопасности и счастливым?
- Попросите детей сделать плакат с решениями, которые выучил маленький зайчик, для правильного управления поддразнивающим поведением:
 - **Лиса:** дышать глубоко, чтобы успокоиться
 - **Сова:** отвечать так, чтобы приводить недоброжелателей в ступор:
 - ответ, вводящий в ступор,
 - перевод обидных слов в комплименты,
 - выражение согласия
 - **Лев:** выявить взрослого, которому можно довериться и поговорить обо всем (вентиляция эмоций).
- Предложите детям **ролевую игру**, в которой они смогут практиковать правильные ответы на дразнящие слова. Вы можете делать это либо в небольших группах, и каждый ребенок играет роль зайчика, который соответствующим образом реагирует на дразнящие слова, либо со всем классом. Группа детей, смоделирует соответствующие ответы.
 - Используйте графическую схему, представленную выше.
 - Выберите одного ребенка, который сыграет роль зайчика.
 - Предложите этому ребенку выбрать один из пяти пальцев. Например, если ребенок выберет мизинец, ему придется продемонстрировать одноклассникам ответ – игнорировать поддразнивающее поведение.
 - Выберите ребенка, который будет отправлять дразнящие сообщения ребенку в роли зайчика.
 - Ребенок, выступающий в роли зайчика, продемонстрирует реакцию игнорирования отправленных ему сообщений.



То же самое проделайте с остальными 4 вариантами реакции на поддразнивание (уход от ситуации, превращение сообщения о поддразнивании в комплимент, твердое выражение позиции и просьба о помощи у взрослого).

Если вы решите играть в ролевую игру со всем классом, будет важно вовлечь как можно больше детей в отработку правильных реакций. Для каждой реакции выберите другого ребенка в роли зайчика и других ребят, которые рассылают дразнящие сообщения.

В идеале каждый ребенок должен выполнить это упражнение и продемонстрировать одноклассникам реакцию, препятствующую поддразниванию.

- К концу занятия **вернитесь к карте. Скажите ребятам, что вы подошли к завершению экспедиции** и спросите, какую ценную информацию они узнали и хотели бы нанести на карту.

Кто желает, может подойти к карте и нанести аспекты буллинга, о которых узнали

- Что именно вы узнали и хотите нанести на карту?
- Можно также нарисовать эту информацию на карте.

Домашнее задание:

Напишите или нарисуйте о самых интересных моментах экспедиции.

Закрепление информации и навыков программы

Для закрепления информации и навыки, приобретенных в рамках программы, рекомендуем использовать стратегию поощрения детей за просоциальное поведение, которая будет проводиться в течение 4 недель.

- Сообщите детям, что в течение 4 недель вы вместе с учителем будете участвовать в интересной игре, которая называется Классная звезда (Ресурсная карточка 1). Объясните правила игры и что необходимо делать.

Ресурсная карточка 1: Классная звезда

Программа позитивного вмешательства, которая способствует развитию соответствующих навыков взаимодействия между детьми и снижению неадекватного поведения между ними.

Описательные исследования показали, что образовательная среда предлагает детям, которые часто демонстрируют несоответствующее поведение, очень мало рекомендаций для просоциального поведения и уделяет много внимания несоответствующему поведению⁸⁶. Дети, которые часто ведут себя ненадлежащим образом в классе, подвергаются множественному риску. Большой риск также связан с тем, что это может повлиять на характер отношений между учителем и этими детьми. Образцы агрессивного поведения увеличивают вероятность того, что у этих детей разовьются негативные отношения с учителями и другими одноклассниками⁸⁷. Хенриксон и Райделл (2004) показывают, что неправильная реакция учителя имеет тенденцию оставаться стабильной с течением времени и отрицательно влияет на адаптацию к школе. Из-за этих трудностей во взаимоотношениях эти дети в конечном итоге получают очень мало положительного внимания со стороны преподавателей: они реже реагируют и не замечают надлежащего поведения⁸⁸.

Классная звезда – это программа вмешательства, направленная на изменение поведения за счет позитивного внимания со стороны одноклассников. Исследования показывают, что на поведение детей во многом влияет внимание, которое они получают от одноклассников⁸⁹. Другими словами, группа сверстников является важным ресурсом в развитии соответствующего поведения при социальном взаимодействии.⁹⁰

Внедрение данной программы приведет к следующим результатам:

- Увеличение частоты проявления желаемого поведения в классе детей⁹¹ и уменьшение поведения, вызывающего нарушения во время работы⁹².

⁸⁶ Лаго-Делелло, 1998, Ван Акер и др., 1996

⁸⁷ Лэдди Бургес, 1999

⁸⁸ Ван акер, Грант и Генри, 1996

⁸⁹ Карден Смит и Фаулер, 1984; Паттерсон и Андерсон, 1964; Скиннер, Недденрип, Робинсон, Эрвин и Джонс, 2002

⁹⁰ Скиннер и др., 2002

⁹¹ Фельдман, 1992

⁹² Карден-Смити Фаулер, 1984

- Увеличение частоты проявления поведения просоциального взаимодействия⁹³ и уменьшение негативного взаимодействия между детьми⁹⁴.
- Рост вовлеченности в школьные дела и сокращение числа тех, кто избегает вовлечения⁹⁵.

Исследование, проведенное Эрвином, Джонстоном и Фриманом (1998), показывает, что этот тип программы подходит для облегчения интеграции детей, которые не хотят в первом классе взаимодействовать с детьми того же возраста (дети с характерными чертами темперамента, это называется поведенческим торможением).

Цели:

- Увеличение частоты проявления подходящего поведения при социальном взаимодействии (оказание помощи, комплименты или положительные отзывы, инициирование взаимодействия, вопросы или темы для обсуждения).
- Снижение негативного поведения при взаимодействии (предательство и критика, избегание одноклассников, которые часто демонстрируют ненадлежащее поведение, отказ предложить помощь).

Необходимые материалы: лист мониторинга положительного взаимодействия в классе между учениками, символические награды.

Возраст: 7-10 лет

Шаг за шагом:

Шаг 1: Определение специфического поведения, подлежащего вмешательству.

Учитель должен операционализировать поведение просоциального взаимодействия и поведение негативного взаимодействия, чтобы иметь четкое представление о том, что он хочет изменить.

Поведение, ограниченное просоциальным взаимодействием:

- предоставление помощи,
- комплименты или положительные отзывы (обратите внимание на соответствующее поведение),
- взаимодействие при помощи вопросов или тем для обсуждения.

Поведение, описывающее негативное социальное взаимодействие:

- поддразнивание, навешивание ярлыков, исключение,
- избегание взаимодействия с одноклассниками, которые часто ведут себя ненадлежащим образом (не задают им вопросов, отказываются принимать их в игры),
- отказ в оказании помощи.

Шаг 2: Объективное измерение и регистрация частоты проявления нежелательного поведения

В течение одной недели учитель наблюдает и отслеживает поведение детей во время неструктурированной деятельности (во время перемен).

Карточка мониторинга поведения детей при социальном взаимодействии.

День, месяц	Имя ребенка	Имя ребенка	Имя ребенка	Имя ребенка	Имя ребенка
Частота. Социальное поведение.					
Предоставляет позитивную обратную связь или говорит комплименты.	+	+	+		

⁹³ Бауэрс и др., 1999, Бауэрс и др., 2000; Эрвин, Миллер и Фриман, 1996

⁹⁴ Бауэрс и др., 1999

⁹⁵ Моррисон и Джонс, 2007 г.

Критикует, предаёт, обзывает.			–	–
Оказывает помощь по личной инициативе.	+	+	+	
Игнорирует просьбу о помощи.				–
Иницирует взаимодействие с детьми с несоответствующим поведением (задаёт вопросы, отвечает на вопросы).	+			
Избегает взаимодействия с определёнными детьми.	–			

Легенда: «+»представляет соответствующее социальное поведение, «-»нежелательное поведение.

В конце периода наблюдения (5 дней в школе) учитель суммирует количество просоциальных форм поведения, проявляемых детьми в повседневных взаимодействиях во время перемен, и количество социально неприемлемых форм поведения.

Шаг 3. Внедрение программы

После периода наблюдения учитель сообщает детям, что в ближайшие недели они будут работать вместе, чтобы укрепить отношения с одноклассниками.

Программа предусматривает прохождение нескольких этапов⁹⁶:

1. Распределение роли «Классная звезда». Каждое утро учитель объявляет, кто будет звездой дня. Таким образом, у каждого ученика будет такая возможность.
2. **Обучение детей с помощью ролевой игры, чтобы определить положительное поведение, проявленное учеником, обозначенным «звездой дня», похвала за поведение** (описать словами, что ученик делает или говорит). У всех детей будет возможность предложить слова похвалы за соответствующее поведение, проявленное ребенком, назначенным звездой дня. Чтобы узнать, какие шаги следует предпринять или что значит передать похвальное послание за поведение, учитель моделирует поведение детей посредством ролевой игры, используя оба примера подходящих похвальных посланий (например, «Богдан помог мне решить задачу по математике», а также примеры неуместных сообщений «Богдан хорошо учится»). Детям предоставляется возможность привести свои собственные примеры на модели «так да ... так нет!». В этом смысле можно использовать плакат, иллюстрирующий поведение, которое дети должны демонстрировать, когда они в говорят слова похвалы:
 - Смотрю в глаза человеку, с которым разговариваю.
 - Улыбаюсь.
 - Описываю то, что говорят и делают одноклассники «Сегодня я заметил, что Дорин одолжил Алексу ручку на уроке математики, когда тот сломал свою».

Все эти формы поведения отрабатываются с помощью ролевых игр до тех пор, пока дети не узнают, как правильно похвалить поведение.

В младших классах (0, I, II) рекомендуется, чтобы учитель вместе с детьми составил список похвальных посланий, которые подчеркивают просоциальное поведение, проявленное в классе:

«ученик X помог ученику Y вытереть доску»

«ученик X сказал ученику Z, что ему нравится его свитер»

- **Планирование в ежедневной программе особых моментов, когда одноклассники могут предложить своему коллеге (звезде дня) хвалебные послания.** В течение учебного дня учитель организует 7-10-минутное занятие, во время которого у детей будет возможность дать своим одноклассникам положительные отзывы.

⁹⁶ Скиннер и др., 2002, Эрвин, Джонсон и Фриман, 1998, Хофф и Ронк, 2006

- Учитель сообщает детям, когда это будет сделано (объявите, что сейчас особенный момент и что можно похвалить своего одноклассника, описав то, что он сделал или сказал).
- Учитель напоминает детям до этого особого момента, какие шаги им нужно пройти, чтобы сделать соответствующее сообщение (может прочитать вслух, как должны вести себя дети, дающие обратную связь, указывая на плакат).
- Учитель разрешает детям добровольно предлагать своим одноклассникам хвалебные послания.
- **Поощряйте детей практиковать надлежащее поведение, говоря хвалебные послания, поощряя их поведение.** Учитель должен будет побуждать детей выражать хвалебные послания, и поощрение будет более эффективным, если оно будет адресовано классу, а не индивидуально (например, «Кто-нибудь еще хочет сказать что-то положительное о том, что сделал ваш коллега?»). После похвалы следует символическая награда (учитель кладет белый шар в чашу каждый раз, когда ученик говорит хвалебные слова. Когда чаша наполняется, весь класс получает награду, например: они вместе играют в игру или угощаются попкорном).
- **Мониторинг прогресса** – Учитель будет следить за целевым поведением на протяжении всего периода вмешательства. В конце каждой недели учитель может сравнивать частоту проявления соответствующего поведения при социальном взаимодействии и отрицательного взаимодействия, проявляемого детьми до вовлечения в программу, с частотами, полученными после вовлечения в программу. Полученные результаты могут быть представлены графически следующим образом: по оси абсцисс отложено просоциальное поведение, а по оси ординат – зарегистрированные частоты. Можно построить два графика, чтобы визуализировать результаты, полученные на этапе до вмешательства и на этапе после вмешательства.

4.2. Вмешательство, адресованное подросткам

В случае с подростками мы представим особый метод вмешательства для управления ситуациями буллинга в режиме реального времени. Как уже упоминалось в подростковом возрасте, группа детей играет важную роль в изменении агрессивного поведения. Следовательно, вмешательство на уровне класса является необходимостью.⁹⁷

4.2.1. Управление ситуациями буллинга в режиме реального времени. Метод участия сторон⁹⁸

Метод участия сторон. Он используется при работе с ситуацией буллинга, когда группа подростков нападает на одного подростка. Консультант начинает интервью с каждым человеком, который инициировал индивидуальный буллинг, и разделяет озабоченность ситуацией целевого ученика, а затем предлагает запуганному ученику дать ответ, который поможет решить проблему. Затем целевой ученик проходит собеседование и ему предлагается помощь. Исследуется возможность того, что целевой ученик внесет свой вклад в ситуацию буллинга. Хотя это маловероятно, но в 2 случаях из 10 это возможно.

При достижении прогресса в переговорах с детьми, инициировавшими буллинг (дети готовы взять на себя индивидуальную ответственность за исправление ситуации), назначается встреча с группой детей, инициировавших буллинг, и планируется, как будет разрешена проблема. Затем все они встречаются с целевым учеником, и решение будет согласовано.⁹⁹

⁹⁷ Для вмешательства на уровне класса существует программа развития для подростков, которую можно использовать как источник.

⁹⁸ Смотрите **Ориентационное пособие для дискуссий с детьми, пережившими буллинг. Пособие для дискуссий и размышлений для детей от 12 лет** из раздела Приложение.

⁹⁹ A simplified guide to applications – Ken Rigby Online, Sources of information on Interventions – Ken Rigby Online, The Method of Shared Concern – Ken Rigby Online.

Шаг 1

Процесс начинается с выявления нескольких детей, подозреваемых в буллинге над другим учеником. Эти дети, инициировавшие буллинг, составляют несколько разнородную группу. Есть лидер и несколько ребят, следующих за ним



100

Шаг 2

Каждого ученика, входящего в группу, инициировавшую буллинг, по очереди слушают на отдельных занятиях. Консультант начинает с того, что делится своим беспокойством с каждым учащимся, вовлеченным в буллинг, по поводу сложной ситуации, в которой находится целевой ученик.



Шаг 3

Когда становится понятен дискомфорт целевого ученика, консультант спрашивает ученика, который инициировал буллинг, готов ли он или она помочь улучшить ситуацию. Ему могут посоветовать, что он может сделать, и, если будет достигнуто соглашение, назначена встреча один на один для отслеживания прогресса.



Шаг 4

После этапа, на котором были опрошены все инициаторы буллинга, консультант встречается с целевым учеником. Как правило, он подавлен и нуждается в помощи.

Интервью начинается с целевого ученика, с которым обидчик согласился сотрудничать, чтобы исправить ситуацию. Консультант исследует возможность того, не содействовал ли целевой ученик ситуации буллинга.



Шаг 5

После того, как консультант встретился и поговорил индивидуально со всеми детьми, которые имели отношение к буллингу, и был достигнут прогресс, он организует групповую встречу. Попросите каждого принять решение самостоятельно (не как группа), что они готовы сделать или сказать при встрече с целевым учеником.



Шаг 6

Встреча устанавливается с участием всех вовлеченных сторон – тех, кто инициировал буллинг и с целевым учеником.

Те, кто инициировал буллинг, предлагают разрешить ситуацию. Это могут быть слова сожаления или заверение, что это больше не повторится. Наконец, консультант обсудит, как они могут поддерживать прогресс в отношениях, и предложит помощь, если в будущем могут возникнуть другие проблемы.



Важно – рекомендуется внимательно наблюдать за ситуацией в течение одного месяца.

- Процесс требует бесчисленных встреч с детьми, вовлеченными в буллинг, сначала индивидуально, а затем в группе в течение двух недель.
- Наказание детей, инициировавших насилие, и применение последствий за буллинг часто кажется наиболее удобным. Но, именно из-за этого буллинг продолжается и принимает формы, которые взрослым людям все труднее идентифицировать.
- Даже если на это уходит много времени, этот метод может вызвать изменения в поведении детей.
- Научные доказательства этого метода убедительны. Исследования показывают, что вероятность успеха составляет 90%. Важно помнить, что случаи для этого метода нужно выбирать тщательно.
- Данный метод неприемлем, когда буллинг принимает форму физического насилия или преступного поведения, он также не подходит для легких форм поддразнивания. В этих случаях более уместны другие методы.

4.3. Индивидуальное вмешательство, адресованное детям, напрямую задействованным в ситуации буллинга

Буллинг – это субклиническая проблема, которая часто проявляется как механизм поддержания и развития различных психических расстройств у детей и подростков на клиническом уровне. К наиболее распространенным расстройствам, которые имеют в своей этиологии и переживания буллинга, относятся тревожные расстройства: социальные, спровоцированные, депрессивные, психологические травмы.

В случае индивидуального вмешательства могут быть использованы все действия, предложенные для группового вмешательства. Кроме того, мы предложили несколько мероприятий, направленных на развитие социальных и эмоциональных навыков детей и подростков, уступая место правильной обработке жизненного опыта.

Цель индивидуального вмешательства – помочь и направить детей в процессах приобретения навыков и компетенций, необходимых для хорошего социального функционирования, для лучшей интеграции в группу и для укрепления уверенности в себе и окружающих.

Действия, описанные ниже, рекомендуется интегрировать в индивидуальный план вмешательства с уделением повышенного внимания развитию эмоциональных и социальных навыков и компетенций, а также преодолению эмоциональных травм, вызванных ситуациями буллинга, в которые дети были вовлечены.

Цели индивидуального вмешательства:

- развитие навыков целевых детей, использовать ассертивное общение, чтобы адекватно ответить, что приведет к ослаблению агрессивного поведения (в случае буллинга в отношениях);
- развитие сочувствия у детей, которые используют агрессивное поведение, чтобы подавить их импульс использовать буллинг для получения определенных социальных благ;
- развитие чувства собственного достоинства как фактора защиты в случае детей-мишеней (но также и в случае детей, которые проявляют агрессивное поведение и в прошлом подвергались преследованиям).

Все занятия, представленные ниже, также содержат обучающие элементы, необходимые для любого плана вмешательства, разработанного профессионалами, работающими с детьми.

Хотя рекомендуемые занятия также предусматривают возрастную группу, которой они адресованы, профессионалы могут изменить их в соответствии с потребностями детей и особенностями возраста.

Примечание: Во многих случаях индивидуальное вмешательство (как для инициаторов, так и для тех, кто является целью) требует участия в глубоком и долгосрочном психотерапевтическом процессе, выходящем за рамки консультирования.

Занятие: «Как действовать, когда меня дразнят»

Цели:

На протяжении и к концу деятельности учащиеся будут способны:

- изучить и практиковать эффективные способы управления эмоциями, когда дразнят;
- выявлять и практиковать настойчивые способы преодоления этих ситуаций.

Примерная продолжительность: 45 мин

Необходимые материалы: уродливые маски (животных или уродливых лиц), маленькое зеркало, бумага и карандаши

Возраст: 7-10 лет, ученики, которые были мишенью или свидетелями буллинга

Шаг за шагом

- Оденьте маску и попросите учеников высказаться, как вы выглядите. Ученики должны высказываться согласно своим чувствам, используя слова: уродливо, некрасиво, ужасно и др.
- Снимите маску и спросите учеников, как бы они себя чувствовали, если бы кто-то крикнул им: Эй, урод! Ты, дурак и т. д. Разрешите ребятам высказаться или рассказать ситуациях, когда их так называли или они были свидетелями такого поведения по отношению к другим детям.
- Скажите ученикам, что в сегодняшнем задании они научатся вести себя, если кто-то кричит на них в разных неприятных формах или дразнит на разные темы. Это значит, что они не должны расстраиваться из-за этого по двум причинам:
 - что они не такие, как их называют (конечно!), и
 - что их гнев может усилить поведение человека, который его / ее дразнит.
- Объясните ученику следующий алгоритм:
 - Предположим, кто-то кричит вам «Ты, свинья!»
 - Ты спрашиваешь себя «Разве я свинья? Посмотри на себя в зеркало и ты убедишься, что ты не свинья».
 - Когда вы осознаете, что ответ НЕТ (и, конечно же, НЕТ!), вы говорите себе: «Я не свинья, я не мерзкий». У меня нет хвоста или 4-х ножек. Так что, если я не тот, кем меня называют, зачем мне расстраиваться?».
 - Если вдруг вы думаете, что ответ ДА (т.е. вы думаете, что вы такой, как вас называют, например, «отвратительный»), то обратитесь к однокласснику, учителю и спросите их, не похожи ли вы на свинью / на дурака / и др. или вы отвратительны / странны / огромны. Конечно, вы найдете и другие ответы!
 - Если вы не хотите никого спрашивать, вы можете вечером поговорить дома со своими родителями, братьями и сестрами, с друзьями о том, что произошло сегодня, чтобы вместе найти решения. Или вы можете прийти ко мне в кабинет, чтобы поговорить о ситуации, в которой оказались.

Примечание: Если ученик желает, вы можете потренироваться, надевать одну за другой уродливые маски, имеющиеся у вас в кабинете, или рисовать эти неприятные маски.

Вопросы для продолжения вмешательства:

- Как вы думаете, если кто-то называет другого ученика каким-либо именем, означает ли это, что то, что они говорят, правда?
- Даже если то, что кто-то говорит, является правдой или частично правдой, или только вы считаете это так (например, что вы плохо разбираетесь в математике, что вы не умеете ездить на велосипеде, что у вас нет дорогой одежды и т. д.), точно могли бы вы сказать себе в таких ситуациях, чтобы не грустить или злиться? Обычно рекомендуется не злиться и не страдать, когда кто-то дразнит нас, чтобы дразнящий человек не увидел, что он достиг своей цели, что он нас обидел.
- Вас когда-нибудь называли некрасивым? Если да, то как вы себя чувствовали и что вы сделали в этой ситуации?
- Вы когда-нибудь использовали некрасивые слова против другого ребенка? Или вы видели, как кто-то назвал кого-то уродливым? Как этот ребенок отреагировал, как вы думаете, что он чувствовал?
- Как бы вы хотели, чтобы поступали люди, школьники, учителя, ваши родители, когда они узнают, что на вас навешивают ярлык, уродливый, по прозвищу?
- Как вы думаете, что можно сделать, если вас часто дразнят другие дети?

Навыбор: занятие follow-up, домашнее задание

Предложите ученикам написать рассказ о ситуации, в которой их дразнили, составить две разные концовки своего рассказа. Вначале написать, что они сделали (или чтобы они сделали), и это был не лучший способ справиться со своими эмоциями. Во втором финале написать о том, что сделали бы (при определенных обстоятельствах, например, если бы были с друзьями) или о том, что могли бы сделать (если это повторится снова), чтобы правильно разрешить ситуацию (свои эмоции и поведение).

Занятие: «Не трогай/отстань от меня!»

Цели:

На протяжении и к концу занятия учащиеся будут способны:

- определять разные способы взаимодействия: пассивное, агрессивное, асертивное;
- знать, как бороться с буллингом.

Примерная продолжительность: 45 мин

Необходимые материалы: копия сценария «Не трогай/отстань от меня!», (источник)

Возраст: 13-15 лет, целевые дети или инициаторы буллинга

Шаг за шагом

- Попросите участника описать, что, по его мнению, означает агрессивное поведение. Подчеркните, что агрессия – это то, на что способен каждый, и что агрессия может принимать разные формы и разные причины: одни дети могут лишь время от времени нападать на других, а другие дети могут вести себя так все время. Укажите, что цель этого занятия состоит в том, чтобы определить лучшие способы помощи для преодоления неприятных ситуаций взаимодействия, а также для предотвращения агрессии других детей.
- Спросите ученика, что, по его мнению, означает пассивное поведение (покорность, послушность), приходилось ли ему когда-либо наблюдать такие проявления или был ли он в социальных ситуациях, в которых проявлял такое отношение и поведение.
- Дайте ученику сценарий «Не трогай/отстань от меня!». Попросите его прочитать сценарий и ответить на первые два вопроса, выдвинуть предложения о том, что дети в сценариях могли бы сделать, чтобы защитить себя от своих обидчиков, и записать эти ответы под третьим вопросом на каждом листе.
- После того, как ученик записал идеи, иницируйте обсуждение агрессивного, пассивного и асертивного поведения, проанализируйте идеи, которые он написал в своей индивидуальной работе, оценив хорошие элементы и аспекты, которые следует улучшить.

Вопросы для обсуждения:

- Что значит проявлять агрессию по отношению к кому-то?
- Как ты думаешь, почему одни дети жестоко обращаются с другими?
- Что ты можешь сделать, чтобы защитить себя от детской агрессии?
- Кто-нибудь когда-нибудь нападал на тебя? Если да, то как ты себя чувствовал, что делал?
- Что ты можешь сделать, чтобы предотвратить агрессию окружающих?
- К кому вы можете обратиться за помощью? Кто может тебе помочь?
- Какие навыки тебе нужны, чтобы справляться с такими ситуациями?

Сценарий «Не трогай/отстань от меня!»

Имя _____ дата _____

Сценарий 1

Алина и Анишоара возвращались домой из библиотеки. Как только они перешли улицу, Алина заметила, что к ним сзади подходят две девочки постарше. В одной из девочек она узнала одноклассницу своей старшей сестры. Вскоре одна из старших девочек стала шагать быстрее и наступать со спины на обувь Анишоары. Анишоара повернулась к ней и попросила остановиться. Девочка засмеялась и продолжила наступать на нее. Вдруг старшая девочка сильно толкнула Алину и закричала: «Лохушки, вы так просто отменя не избавитесь!» и они убежали в противоположном направлении, громко смеясь.

1. Агрессивное поведение:

2. Что сделали Алина и Анишоара, что защитить себя от агрессивного поведения девочек?

3. Что еще могли сделать Алина и Анишоара?

Сценарий 2

Костя катался на велосипеде по окрестностям и подумал о том, чтобы заехать к своему другу Андрею, навестить его. Когда он подходил к дому Андрея, его старший брат вышел из гаража рядом с домом и преградил путь Косте. «Что ты делаешь на моем участке, слизняк?» – крикнул брат Андрея. «Я просто хотел посмотреть, дома ли Андрей», – сказал Костя. «Я не позволю ему играть с тобой, засранец! Убирайся отсюда! Если я поймаю тебя поблизости, ты пожалеешь!»

1. Агрессивное поведение:

2. Что сделал Костя, чтобы защитить себя от брата Андрея?

3. Что еще мог сделать Костя?

Сценарий 3

Кристиан сидел рядом с Симоной в школе. Каждый день он смотрел на нее, говорил ей гадости и угрожал избить ее после школы. Симона боялась, поэтому всегда следила за тем, чтобы рядом с ней был друг, с которым можно было пойти домой. Однако однажды ей пришлось остаться после уроков, поэтому не с кем было идти домой. Она вышла из класса и направилась к двери школы, но как только она открыла ее, увидела, что Кристиан и его друг ждут ее. Симона быстро повернулась и побежала по коридору к другому выходу из школы. Она открыла дверь, огляделась, чтобы убедиться, что этих двоих мальчиков нет, и побежала быстро, как только могла, до конца улицы. Вдруг она услышала крик двух мальчиков и поняла, что они идут за ней. Симона побежала еще быстрее и сумела сесть в автобус, который только что ехал, прежде чем двое мальчиков успели ее догнать.

- Агрессивное поведение:

- Что сделала Симона, чтобы защитить себя от мальчиков?

- Что еще могла сделать Симона?

Сценарий 4

Филипп и Патриция ехали со школы на велосипедах домой. Внезапно Филипп почувствовал, что кто-то встал за его велосипедом. Он повернулся и узнал пятиклассника. Сначала Филипп подумал, что мальчик случайно въехал в него, но старший ученик сказал ему: «Уйди, тебе нечего искать на этой улице!». Патриция сказала: «И у нас есть право переходить эту улицу, это общественная улица, мы не делаем ничего плохого». Пятиклассник впился в нее взглядом и велел заткнуться. «Это мой район, и если ты не уйдешь отсюда, тебе достанется!»

1. Агрессивное поведение:

2. Что сделали Филипп и Патриция, чтобы защитить себя от мальчика?

3. Что еще могли сделать Филипп и Патриция?

Занятие: Учусь сопереживать

Цели:

На протяжении и к концу занятия учащиеся будут способны:

- Проявлять эмпатию во взаимоотношениях с другими;
- Развивать стратегии интеграции в группу.

Примерная продолжительность: 45 мин

Необходимые материалы: ресурсная карточка

Возраст: 12-16 лет, дети, иницирующие буллинг, дети-свидетели

Шаг за шагом

- Обсудите с учеником понятие сочувствия, сопереживания. Можно начать с личного примера или подстроить себя под эмоциональное состояние ребенка. Объясните, что сочувствие относится к способности каждого человека понимать, что человек чувствует и думает.
- Попросите ученика привести примеры из своей семейной жизни или общения с друзьями (когда он / она дарил рождественские подарки своей семье, когда поддерживали друга в стрессовой ситуации и т. д.). Помогите ученику выразить эмоциональные состояния и убеждения, связанные с этим эпизодом, с помощью таких вопросов, как: Как ты себя чувствовал, зная, насколько твоим родителям понравился твой жест? Что ты подумал, когда увидел, что твой друг обеспокоен?
- Вместе проясните уместность сочувствия для предотвращения агрессивного поведения и буллинга, а также для вмешательства, если это происходит в ситуации буллинга, инициирования или наблюдения.
- Обратите внимание учащегося на то, что важно проявлять сочувствие, но в ситуациях буллинга важнее продемонстрировать это отношение и поведение.
- После дискуссии дайте ученику ресурсную карточку 1.
- Попросите учащегося определить эмоции описанных персонажей и определить способы, которые помогут найти решения для выхода из описанных ситуаций.
- Обсудите вместе утверждение «Чтобы иметь хороших друзей, нужно быть хорошим другом». Попросите учащегося объяснить, в какой степени он согласен с этим утверждением, и аргументировать свои ответы.
- Попросите их перечислить некоторые виды просоциального поведения, с помощью которых можно завести друзей, и дополнить своими предложениями, те, что приведены в ресурсной карточке. Следуя примерам, предоставленным учащимся, попросите их прочитать примеры в карточке 2 и вместе обсудить, при каких условиях и как они могут реализовать такое поведение.

Вопросы для обсуждения:

- Быть эмпатичным и проявлять эмпатию – это одно и то же или нет?
- Человек рождается с эмпатией или это черта, которую можно развить?
- Что нам нужно, чтобы проявлять сочувствие?
- Что дает сочувствие?
- Что выигрывают другие, когда к ним относятся с сочувствием?
- Каковы границы эмпатии?

Ресурсная карточка 1

Ситуация 1

Меня зовут Георгий. И я только что перешел из другой школы. Сегодня мой первый день в новой школе, и я боюсь, что не смогу найти друзей в новом классе.

Ситуация 2

Меня зовут Санда. Каждое утро мне хочется плакать, потому что я не хочу ходить в школу. У меня не хватает смелости объяснить маме, что другие девочки дразнят меня и не хотят со мной разговаривать. Я часто говорю себе, что мне все равно, но большую часть времени я хочу спрятаться, чтобы они не увидели меня и не посмеялись надо мной.

Ситуация 3

Влад – мой одноклассник по парте. На уроке он получил хорошую оценку, в отличие от меня. Честно говоря, я решил за него задачу и не успел закончить свою работу. Я чувствовал себя униженным, когда он хвастался перед другими, что получил хорошую оценку в классе и что тот, кто не получил высоких оценок – большой дурак.

Ресурсная карточка 2

Список поведений

с помощью которых вы можете способствовать установлению дружеских отношений и помогать другим не чувствовать себя исключенными

СДЕЛАЙ ПЕРВЫЙ ШАГ

Поприветствую нового ученика и поговорим с ним.

УЧАСТВУЙ!

Определи, что тебе нравится, и участвуй в мероприятиях, где можешь встретить других детей, которые испытывают те же проблемы, что и ты.

ВЫСЛУШАЙ!

Будь внимателен, что говорят другие, и не перебивай, когда они рассказывают истории.

ПРОЯВИ СОЧУВИЕ!

Покажи другим, что тебе небезразлично их мнение и эмоции.

ПРОЯВИ ИНТЕРЕС К ДРУГИМ!

Задавай им вопросы и общайся с ними, чтобы лучше узнать их.

БУДЬ ГИБКИМ!

Не жди, что все будут думать или чувствовать, как вы. Прислушайся к другим мнениям, даже если они не похожи на твои.

Занятие: *Ловушки страданий*

Цели:

На протяжении и к концу деятельности учащиеся будут способны:

- понимать страдания, вызванные буллингом
- объяснять последствия буллинга
- определять решения

Примерная продолжительность: 15 мин

Возраст: 8-13 лет, ученик, иницирующий буллинг или свидетель

Необходимые материалы: 7 листов бумаги А3, на бумаге А3 написано слово „bula” (хулиган) и текст ресурсной карточки

Шаг за шагом:

- Раздайте в классе подготовленные листы А3 по нижеприведенной модели, на которых нарисованы точки (чтобы вызвать размышление). Расположите листы в последовательности дней недели.
- Задача ученика – следовать согласно «Дням недели» один за другим, останавливаясь каждый «день», чтобы прочитать сообщение и поразмышлять над ним.
- Поощряйте ученика попытаться определить, что ребенок чувствует, думает в ситуации, подобной той, которая описана на каждом листе, проецируя на себя персонаж, который переживает чувства, описанные на каждом листе.
- Сохраняйте тишину и резервируйте время для ученика столько, сколько ему нужно.

Вопросы для обсуждения:

- Как ты себя чувствовал при выполнении этого задания?
- С чем вы столкнулись по мере его выполнения?
- Как вы себя чувствовали на физическом уровне? Как вы себя чувствовали эмоционально?
- Что вам пришло в голову, когда вы достигли следующего «дня недели»?
- Какое отношение имеет это задание к действиям запугивания, преследования, буллинга?
- Как вы думаете, что чувствует человек, который постоянно, день за днем сталкивается с одной и той же ситуацией буллинга?
- Какие решения можно найти для описанных ситуаций?

ПОНЕДЕЛЬНИК

«Ты неудачник!!!»

ВТОРНИК

«Будет лучше, если ты никому ничего не расскажешь»

СРЕДА

«Весь мир тебя ненавидит, жирный!»

ЧЕТВЕРГ

«Не приближайся к нам, урод!»

ПЯТНИЦА

«Ты чужак, тебе лучше сдохнуть!»

СУББОТА

«С тобой никто не хочет дружить!»

ВОСКРЕСЕНЬЕ

«Идиот!»

Занятие: Самоуважение/чувство собственного достоинства

Цели:

На протяжении и к концу деятельности учащиеся будут способны:

- выявлять факторы, влияющие на самооценку человека
- объяснять, почему человек чувствует себя обиженным, когда с ним плохо обращаются
- формировать уважительное отношение к другим

Примерная продолжительность: 35 мин

Возраст: 11-15 лет, ученик, инициирующий буллинг или ученик свидетель

Необходимые материалы: листы бумаги А4, рассказ в ресурсной карточке

Шаг за шагом:

- Иницируйте дискуссию о самооценке: ее значение, как ее поддерживать, как развивать, что происходит, когда самооценка нарушается и т. д.
- Расскажите историю о девочке по имени Диана.
- Попросите участника взять лист А4 и нарисовать символ, который ассоциируется для него с понятием «чувство собственного достоинства». Этот рисунок будет изображать «самооценку Дианы».
- Попросите ученика обратить внимание на происходящее в тексте и определить, что вредит самооценке Дианы, отрывая каждый раз от листа по кусочку бумаги.
- В конце чтения рассказа попросите ученика показать, что осталось от листа бумаги.

Вопросы для обсуждения:

- Что происходит с Дианой каждый раз, когда нарушается ее самооценка?
- Что думает о себе Диана?
- Что думают о Диане одноклассники?
- Что думают о Диане две девочки?
- Как чувствует себя Диана?
- Что может случиться с Дианой, если все будет продолжаться?
- Каким образом можно помочь Диане?

Ресурсная карточка

«Диана учится в седьмом классе. Как и многие дети, она полна энергии. В то прекрасное весеннее утро Диана запрыгнула в автобус и всю дорогу смеялась со своей подругой, но как только она добралась до школы, все пошло не так. У входа в школу Диану ждали две девочки одноклассницы. Они подошли к ней и сказали ей: «Заткнись сегодня, выполнила ли ты домашнее задание или нет, но по истории будешь делать то, что мы скажем!». Диана была напугана, но ничего не сказала. На первом уроке домашнего задания по математике, которое она сделала накануне вечером, не оказалось в ее рюкзаке. Он сказала учителю, что не может его найти. Учитель ничего не сказал, но одна из девочек, не раздумывая, бросила вслух: «Ты снова забыла домашнее задание? Вот ты рассеянная! »

Несколько ребят повернулись и от души засмеялись. Другая девочка в этот момент отправил ей по телефону сообщение: «Что, умная? Теперь ты понимаешь, что тебе нечего показать, как ты любишь учиться?!».

На уроке истории Диана хорошо выучила тему. Она хотела ответить, но испугалась и не знала, что делать. Суровым взглядом одна из двух одноклассниц сказала ей: «Не беспокойся об ответе. Мы скажем, что тема была очень сложной и никто не готовился». Диана промолчала, когда учитель истории спросил, кто хочет представить тему.

Позже в тот же день класс присутствовал на собрании в актовом зале. Когда они вернулись в класс, те же две девочки толкнули Диану к стене, заставив споткнуться и упасть. «Вот ты расстяпа», – насмеялись они. Девочки показывали пальцем на нее и смеялись. Когда они вернулись в класс, Диана смотрела вниз, пока остальные обсуждали математику. Одноклассница по парте сказала достаточно громко, чтобы все могли услышать: «Неудивительно, что над тобой издеваются». В полдень Диана не могла много есть, потому что у нее болел живот. И так было в течение дня; в автобусе, по дороге домой, она сидела тихо... грустно, не обращая внимания на всех вокруг, даже несмотря на тот же прекрасный весенний день, что и утром».

Занятие: Слова меня больше не ранят

Цели:

На протяжении и к концу деятельности учащиеся будут способны:

- проявлять безразличие к оскорблениям
- принимать существование различных и оскорбительных мнений
- практиковать рациональные формулировки в ситуациях поддразнивания

Примерная продолжительность: 45 мин

Возраст: 14-16 лет, ученик-жертва буллинга

Необходимые материалы: пара наушников, лист бумаги, карандаш

Шаг за шагом:

- Спросите ученика, как он понимает пословицу «Меня можно ударить камнем, но словами меня не ударить». Послушайте интерпретацию ученика, а затем спросите, как изменится эта пословица, если мы добавим в конце «если я не позволю».
- Обсудите с учеником идею не позволять другим обижать их чувства и чувство собственного достоинства.
- Попросите ученика составить список вещей, которые другие говорили ему и это причинило боль, а затем объясните, что вы прочтаете список вещей, которые причиняют ему боль, одно за другим.
- Попросите его надеть наушники.
- Прочтите все, что ученик написал в списке. Убедитесь, что когда вы читаете вслух, ученик вас не слышит.
- После того, как вы закончите читать список, спросите, что он чувствовал, когда не слышал вас, игнорировал вас, когда вы говорили.
- Обсудите, что, хотя в реальной жизни он будет слышать то, что говорят другие, он может представить, что у него наушники, чтобы блокировать слова, которые не хочет слышать, и, таким образом, не позволит этим словам причинить боль.
- Спросите ученика о других способах уберечься от боли: спросить других, правда ли то, что кто-то злонамеренно говорит им, или спросить, чем он разозлил или обидел их, чем помогает им злость или обида на кого-то и т. д.
- Организуйте ролевую игру, в которой ученик будет говорить вам оскорбительные слова, а у вас будут наушники.
- Пока ученик говорит вам уродливые слова, притворитесь, что не слышите их, а затем время от времени произносите несколько рациональных утверждений, например: «Это всего лишь слова, поэтому они не могут причинить мне вреда», «То, что ты говоришь, это неправда, поэтому мне не за чем расстраиваться».
- Поменяйтесь ролями, чтобы у ученика была возможность практиковать рациональные формулировки.

Вопросы для обсуждения:

- Как ты думаешь, чего мы достигли благодаря этой деятельности?
- Что ты чувствовал, когда не слышал, что я говорю?
- Как тебе удалось сохранять спокойствие, когда я читал/а оскорбления из списка? О чем ты тогда думал?
- Что свидетельствует о том, что ты такой, как говорят другие, когда они преследуют цель оскорбить тебя?
- В чем разница между ситуациями, когда ты предпочитаешь игнорировать неправду, сказанную другими, и ситуациями, когда ты позволяешь словам причинить боль.
- Какое отношение эта деятельность имеет к тому, что происходит с тобой в школе / классе?
- Что еще нового ты узнал на занятии?

Цели:

На протяжении и к концу деятельности учащиеся будут способны:

- изменить отношение к оскорблениям;
- принимать существование разных мнений, но игнорировать их;
- практиковать рефрейминг в дразнящих ситуациях.

Примерная продолжительность: 45 мин

Возраст: 14-16 лет, ученик-жертва буллинга

Необходимые материалы: игрушечный микрофон

Шаг за шагом

- Если у ученика, с которым вы работаете, есть определенная особенность, которая является причиной насмешек, исключения, прозвищ и т. д. (очки, брекеты, новая прическа и т. д.) предложите поиграть:
- Скажите, что в этой игре вы будете репортером новостей, который будет очень рад узнать больше о детях в этом районе, носящих очки (точно укажите особенности ученика), и что вы хотите взять у него интервью по этому поводу.
- Затем попросите его несколько минут подумать о том, как важно носить очки, о пользе очков, как здорово быть среди немногих детей в очках, каково это чувствовать себя уникальным и особенным (укажите конкретно особенности ученика).
- Затем проведите интервью, используя игрушечный микрофон, чтобы роль казалась более правдоподобной.
- Во время интервью задавайте полезные вопросы, чтобы выделить его эмоциональное состояние и убеждения, его внутреннюю речь.
- После того, как вы закончите ролевую игру, спросите ученика, что он чувствовал, когда превращал то, что считал отрицательным, в положительное.
- Развивайте это, конкретно обсуждая причины, по которым ученик чувствует себя смущенным, оспаривая его предположение, что, вероятно, все смотрят на него, что он всегда будет чувствовать себя странно или что он не может выдержать дискомфорта выглядеть так.
- Объясните ученику, что означает переосмысление – преобразование чего-то негативного в нечто позитивное, восприятие по-другому определенных ситуаций, слов, действий, чтобы почувствовать себя лучше, и предложите подробно рассказать, в каких ситуациях он мог бы применять эту технику в своей школьной жизни, помогая себе такими вопросами, как *«Есть ли другие способы проанализировать эту ситуацию?»*, *«Что бы я сказал другу, который столкнулся с подобной ситуацией?»*, *«Что бы сказал человек, которым я больше всего восхищаюсь в такой ситуации?»*

Вопросы для обсуждения:

- Как ты думаешь, чего мы достигли благодаря этой деятельности?
- Что ты чувствовал, когда давал интервью?
- Как тебе удалось сохранять позитивный настрой, когда я задавала вопросы, учитывая, что в прошлом ты очень расстраивался из-за этой своей особенности?
- В чем разница между ситуациями, когда ты решаешь по-другому думать об этой своей особенности, и ситуациями, в которых ты позволяешь другим определять твою внешность, твою личность?
- Какое отношение эта деятельность имеет к тому, что происходит с тобой в школе / классе?
- Какие открытия ты сделал на этом занятии? Что ты мог бы сделать по-другому в следующий раз, если кто-то обидит тебя из-за твоей особенности?

4.4. Вовлечение семьи в управление ситуациями буллинга

Рекомендации для родителей, чьи дети стали жертвой буллинга

- Убедитесь, что вы открыто и постоянно общаетесь со своим ребенком. Обсуждения между родителями и детьми очень важны.
- Учите своих детей уважать других, прежде чем идти в школу, и продолжайте говорить об этом.
- Следует прекратить даже небольшие акты поддразнивания, если вы замечаете их у своего ребенка или если он рассказывает вам о происшествиях. Не забывайте корректировать этот тип поведения в связи с юным возрастом ребенка. Это как раз то время, когда такое поведение нужно прекратить.
- Учите детей быть ассертивными. Поощряйте ясно выражать свои чувства, говорить НЕТ, когда они чувствуют себя некомфортно или испытывают давление, заставляя себя, не падая духом, уходить от опасных ситуаций.
- Прекратите агрессию / буллинг всякий раз, когда вы видите его у детей. Взрослые, которые остаются равнодушными или молчаливыми в случае агрессии, поощряют детей, демонстрирующих такое поведение.
- Слушайте и поддерживайте своих детей, когда они вам что-то говорят. Детям непросто делиться такой информацией со взрослыми, особенно с родителями. Если ребенок обращается к вам за помощью, уделите достаточно времени, чтобы выслушать его и оказать эмоциональную поддержку, прежде чем искать решения и действовать.
- Распознайте признаки депрессии или других проблем с психическим здоровьем. Молодые люди, которые испытывают стойкую агрессию, могут проявлять различные признаки, такие как грусть, изоляция, плохая концентрация и проблемы со сном. Эти симптомы могут повлиять на их социальные отношения и успеваемость в школе. Многие дети не осознают свои эмоциональные потребности и не говорят о них. Обязательно обратитесь и помогите, когда увидите эти признаки.
- Посоветуйте своим детям действовать, когда они видят агрессивное поведение. Попросите их поговорить с учеником, который ведет себя агрессивно, и сообщить учителю, если поведение не прекращается. Буллинг продолжается только тогда, когда это позволяют другие.
- Как родители, иницируйте определенные процедуры на уровне школы, правила с четкими последствиями. Буллинг с меньшей вероятностью будет возникать / сохраняться в школах, где взрослые участвуют и твердо борются с таким поведением. Таким образом, в школе дети получают четкий сигнал о том, что они узнают, что агрессия недопустима и что есть последствия.
- Помогите ребенку завязать дружеские отношения, побудите его заниматься спортом, записаться на внеклассные занятия, расширить круг знакомых и друзей.
- Никогда не разрешайте своему ребенку игнорировать агрессию.
- Не вините ребенка в произошедшем. Не думайте, что ваш ребенок сделал что-то, что вызвало буллинг.
- Позвольте вашему ребенку рассказать о пережитом. Сочувствуйте ребенку, скажите ему, что агрессия недопустима, что это не его вина, и что вы рады, что у него хватило смелости рассказать вам об этом.
- Если вы не согласны с тем, как ваш ребенок справился с ситуацией агрессии, не критикуйте его. Детям часто очень трудно понять, как лучше всего реагировать.
- Не поощряйте месть.
- Управляйте своими эмоциями. Защитный инстинкт родителей вызывает сильные эмоции. Хотя это сложно, сделайте шаг назад, успокойтесь и внимательно проанализируйте следующие шаги.

- Немедленно свяжитесь с учителем, школьным консультантом или директором вашей школы и поделитесь своими опасениями по поводу буллинга, о котором вам сообщил ваш ребенок.
- Работайте в тесном сотрудничестве со школьным персоналом, чтобы помочь решить проблему.
- Убедитесь, что у вашего ребенка безопасная и любящая семейная обстановка.
- Если вам или вашему ребенку требуется дополнительная помощь, обратитесь за помощью к школьному психологу и / или специалисту по психическому здоровью.

Вы можете помочь детям, используя следующие методы:

Игнорирование ребенка, который дразнит – желательно применять при буллинге малой степени тяжести (например, некрасивые слова). В этом случае предложите вашему ребенку вести себя так, как будто другой ребенок (который называет его уродливым) невидим, и вести себя так, как будто ничего не произошло. (Гнев или плач часто усугубляют дразнящее поведение).

Примечание: Игнорирование НЕ является эффективным методом в ситуациях, когда кто-то очень долгое время дразнит и использует агрессивное поведение с очевидной целью запугивания. Посоветуйте ребенку покинуть место действия и обратиться за поддержкой к взрослому.

Передача сообщения от первого лица – асертивное сообщение – хороший способ выразить свои эмоции. Посоветуйте своему ребенку и попрактикуйтесь в использовании асертивных сообщений дома, следуя схеме: «Мне грустно / я злюсь (мне это не нравится), когда вы шутите над моими очками, я хочу, чтобы вы прекратили».

Практика этой техники предполагает установление зрительного контакта и использование твердого тона.

Примечание: этот метод работает при использовании в контролируемой обстановке, где есть взрослый, есть некоторые правила и так далее (например, в классе, в школе). Использование его на отдыхе или в школьном дворе может ухудшить ситуацию (дразнящий ребенок поступает еще хуже, потому что замечает, что то, что он делает, вызывает эмоции и он получил то, что хотел).

Парадоксальный ответ. Эта техника учит ребенка, как изменить то, как он видит или понимает слова, которые ему говорят. Таким образом, он может заменить слова поддразнивания на комплименты. Например, ребенок шутит о ношении очков и говорит: «Четырехглазый». В этой ситуации ваш ребенок может вежливо ответить: «Спасибо, что заметили, что у меня есть очки!» (Ребенок, сделавший неуместное замечание, обычно сбивается с толку, когда не получает обычной реакции гнева или разочарования).

Другой парадоксальный ответ – выразить согласие с тем, что говорят. Например, правильный ответ ребенку, который дразнит и говорит: «У тебя столько веснушек!» это могло бы быть «Это правда, у меня много веснушек!». Согласие с указанными аспектами устраняет желание скрыть веснушки, оставляя без ответа ученика, который инициирует агрессивное поведение, потому что конфликт заблокирован.

Комплимент – это еще один тип реакции, препятствующий поддразниванию. Например, если кто-то смеется над способом бега ребенка, он может ответить комплиментом: «Ты хороший бегун!».

Юмор – еще один эффективный тип реакции, потому что полностью отличается от ожидаемого и подчеркивает, что не было достигнуто уязвимой точки. Кроме того, смех может превратить потенциально болезненную ситуацию в комичную.

В случаях, когда агрессивное поведение сохраняется, несмотря на методы, описанные выше, и ваш ребенок страдает, рекомендуется:

- Сообщите / проинформируйте администрацию школы. Администрации школы важно знать ситуацию, чтобы вмешаться и проконтролировать ход дела. Убедитесь, что вы в курсе состояния вашего ребенка и решений, которые руководство школы применяет для разрешения дела.

- Не поддавайтесь искушению предложить ребенку игнорировать агрессора, когда буллинг продолжается: игнорирование агрессора в таких случаях не работает. Человек, который проявляет агрессивное поведение, обязан прекратить.
- Вовлекайте ребенка во внеклассные мероприятия, общественные группы и / или другие интересные мероприятия. Важно, чтобы ученик, подвергшийся буллингу, был как можно ближе к другим детям, взрослым, чтобы свести к минимуму риск повторения эпизода буллинга, а также предотвратить самоизоляцию ученика (распространенная реакция). Участие в общественной деятельности и общение с близкими друзьями очень помогает пострадавшему ребенку – с одной стороны, в развитии просоциального поведения, с другой стороны, обеспечивая защиту от наступления депрессии или беспокойства и т. д.
- При необходимости смените школу, если руководство школы не нашло решений, чтобы остановить агрессивное поведение.

Рекомендации для родителей, чьи дети стали свидетелями буллинга

- Научите ребенка, как получить помощь от взрослых и не пострадать.
- Поощряйте своего ребенка вмешиваться устно, если он уверен, что это поможет, говоря: «Успокойся! Это ничего не решит»
- Скажите ребенку, чтобы он не развлекался, наблюдая за буллингом, потому что смех побуждает продолжить издевательство. И ни в коем случае не наблюдать молча за происходящим. Это также воодушевляет инициатора, который хочет быть в центре внимания.
- Поощряйте ребенка рассказывать взрослому, которому он доверяет, об агрессии, которую он видел. Предложите пойти в школу со взрослым или с другом, если это поможет ему почувствовать себя в большей безопасности.
- Объясните своему ребенку, насколько важно вовлекать детей, которых исключают из занятий.
- Похвала и награждение «подвигом» – если ребенок пытался поступить правильно, чтобы остановить агрессию, даже если его жест не увенчался успехом.
- Поработайте со своим ребенком, чтобы научить его конкретным способам и методам остановки буллинга. Например, разыграйте ролевую игру о том, что вы могли бы сказать или сделать, чтобы помочь кому-то, кто подвергается нападению.

Рекомендации родителям, чьи дети иницируют буллинг

Вы можете быть разочарованы или расстроены, когда узнаете, что именно ваш ребенок обижает других. Постарайтесь сохранять спокойствие и не винить себя в сложившейся ситуации; есть много причин, по которым ребенок становится объектом буллинга, и гораздо важнее выяснить эти причины, чем обвинять или наказывать, как только вы узнали об этом.

Рекомендуются следующие шаги:

- Скажите спокойно, но твердо, что то, что он делает, недопустимо.
- Разработайте в своей семье правила поведения вашего ребенка. Хвалите его за соблюдение правил и использование нефизических и логических последствий при их нарушении. Логическим следствием может быть запрет на использование телефона для общения с друзьями, использования электронной почты для общения с друзьями или занятий другими делами, которые нравятся вашему ребенку.
- Важно понимать, что произошло – ребенок может не знать, что это агрессия / поддразнивание / буллинг, поэтому очень важно изучить этот вопрос.

- В первую очередь поговорите с ребенком, чтобы узнать его версию того, что произошло, и вместе с ребенком исследуйте, как бы он себя чувствовал, если бы кто-то так себя вел с ним. При необходимости свяжитесь с директором школы / менеджером для выяснения ситуации.
- Дайте ребенку время выразить свою позицию по поводу того, что произошло, и задайте вопросы о причинах такого поведения, не каталогизируя и не оскорбляя его.
- Объясните, что вы будете делать дальше (мониторинг, применение наказания и т. д.), чего вы ожидаете от ребенка (письмо лицу, подвергшемуся насилию, публичные извинения и т. д.), и убедитесь, что он берет на себя обязательство все исправить.
- Будьте осторожны, объясняя ему, что поведение неправильное, а не то, что ребенок – дефектный или плохой, соответственно, то, что было неправильным, необходимо исправить.
- Проявите уверенность в своем ребенке и помогите ему восстановить отношения в классе и благоприятное отношение детей, обучая просоциальному поведению.
- Работайте в тесном сотрудничестве со школьным персоналом, чтобы помочь решить проблему. Договоритесь о дальнейших действиях и вместе сообщите ребенку, что его агрессия должна прекратиться.
- Убедитесь, что у вашего ребенка безопасная и любящая семейная обстановка.
- Если вам или вашему ребенку требуется дополнительная помощь, обратитесь за помощью к школьному психологу и / или специалисту по психическому здоровью.
- Тщательно проанализируйте поведение вашего ребенка, чтобы выяснить, не является ли его агрессия результатом инвалидности или расстройства. Иногда дети с ограниченными возможностями жестоко обращаются с другими детьми. В других случаях дети с определенными поведенческими расстройствами или ограниченными социальными навыками могут вести себя так, что их поведение можно принять за агрессию. Независимо от того, является ли поведение преднамеренной агрессией или вызвано инвалидностью, с ним все равно необходимо бороться и прекращать.
- Повлияйте на ребенка собственным примером. Моделируйте ненасильственное поведение и поощряйте совместную и неконкурентную игру. Помогите ребенку научиться различным способам разрешения конфликта и управлению такими чувствами, как гнев, неуверенность или разочарование.
- Организуйте ролевые игры. Помогите ребенку научиться различным способам разрешения ситуаций. Вы можете взять на себя роль ребенка, совершающего агрессию, и того, на кого нападают. Это поможет вашему ребенку понять, каково быть на месте другого человека.
- Дайте ему положительный отзыв. Когда ваш ребенок хорошо справляется с конфликтами, проявляет сострадание к другим, относится к другим с уважением или находит позитивный способ справиться с сильными эмоциональными состояниями, выразите свою признательность за эти неудавшиеся детские проявления. Положительное подкрепление более эффективно, чем наказание.
- Будьте реалистичны. Чтобы изменить поведение, нужно время. Будьте терпеливы, пока ваш ребенок учится новым способам управления чувствами и конфликтами. Держите вашу любовь, принятие и поддержку на виду.
- Обратитесь за помощью. Врач, учитель, директор школы, социальный работник в сообществе, школьный психолог и т. д. они могут помочь вам и вашему ребенку научиться понимать агрессивное поведение и справляться с ним. Спросите, предлагает ли ваша школа программу предотвращения буллинга и вмешательства. Издевательства причиняют боль всем. Родители могут сыграть значительную роль в прекращении подобного поведения.

Приложения

- 
1. Пособие для организации управляемой дискуссии с детьми начальных классов на основе фильма или видеосюжета
 2. Рекомендации по организации дискуссии с детьми, прошедшими через буллинг
 - 2.1. Рекомендации по организации дискуссии и рефлексии с детьми от 7 лет
 - 2.2. Рекомендации по организации дискуссии и рефлексии с детьми от 12 лет
 3. Форма отчетности о случаях буллинга
 4. Карточка мониторинга случаев буллинга
 5. Диплом Супердруга

6. Скрининг инструменты

- Adolescent Peer Relations Instrument: Bully/Target (APRI-BT)© 2010 Roberto H Parada, Herbert W Marsh & Rhonda Craven.
- Формуляр для учителей по оценке буллинга (уровня серьезности, который связан с различными типами буллинга, уровня сочувствия (эмпатии) к целевому ученику, уровня воспринимаемой самооэффективности (собственная воспринимаемая способность управлять ситуациями буллинга), уровня личной ответственности в управлении этими ситуациями).
- Отношение родителей к буллингу- The Parental Attitudes to Bullying (PAB) scale.
- Отношение детей к буллингу – The Children's Attitudes to Bullying (CAB) шкала – 7-12 лет.
- Шкала измерения поведения ученика, инициирующего буллинг (Bully Attitude Scale).



ПОСОБИЕ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ УПРАВЛЯЕМОЙ ДИСКУССИИ С ДЕТЬМИ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ НА ОСНОВЕ ФИЛЬМА ИЛИ ВИДЕОСЮЖЕТА

Цель данного пособия – мотивировать детей обсуждать и исследовать динамику буллинга, чтобы понять, что происходит и почему. Лучший способ добиться этого – задать им серию открытых вопросов, которые приведены ниже.

Предварительная подготовка

Учителя могли использовать различные видеоролики, доступные в Интернете, на этапе вызова темы обсуждения. Рекомендуется просмотреть видео перед использованием в классе, поскольку они могут выделить определенные проблемы, которые являются проблематичными или деликатными для некоторых детей. Также было бы неплохо разработать рабочие карточки (поведение персонажей, варианты замены поведения и т. д.) чтобы было легче работать с детьми.

Также рекомендуется подумать о том, какая дополнительная поддержка может потребоваться – например, координация со школьным консультантом / психологом или психолого-педагогическим персоналом детских и молодежных центров, – поскольку некоторые дети могут захотеть поговорить с кем-нибудь после этих мероприятий.

Важно начать с информирования детей о том, что вы собираетесь обсудить, и убедиться, что они понимают свои варианты действий, если захотят поговорить с кем-то о каких-либо проблемах, которые у них есть, или если они хотят рассказать вам что-то позже. Кроме того, предоставьте детям информацию о том, как они могут попросить помощи, где и к кому они могут обратиться. Поскольку мальчики с меньшей вероятностью будут говорить о проблемах, затронутых в видео, им может потребоваться особое вмешательство. Мягко побуждая их участвовать в обсуждении, предоставьте им конфиденциальный инструмент, чтобы избежать смущения и дискомфорта.

Урок 1

Шаг 1. Информационная сессия для детей.

- Кратко опишите типы проблем, затронутых в видео, и объясните варианты действий, если детям нужна личная поддержка по любым вопросам.
- Если вы решите работать с заранее подготовленными рабочими карточками, тогда раздайте их и привлеките внимание детей к деталям работы и упомяните, что они могут взять рабочие карточки с собой после сессии. Желательно включать в рабочие карточки информацию и контактные данные служб и людей, которые могут им помочь, если они находятся в ситуации буллинга.
- Если выбранный вами видеоролик можно разделить на несколько эпизодов, объясните, что история не дошла до конца – она намеренно остается на данный момент неразрешенной, чтобы дети сами могли изучить возможные варианты финала.

Примечание: После просмотра видео не спрашивайте детей, были ли они в подобных ситуациях, поскольку класс не является средой для личного общения. Если над некоторыми детьми (к примеру) издевались, обсуждение этой ситуации перед всем классом может быть контрпродуктивным, пугающим и неловким.

Шаг 2. Представление отобранного видеоматериала.

Шаг 3. Организация обсуждения.

Примеры вопросов для управляемой дискуссии:

- Как вы думаете, что чувствуют главные герои этого видео?

(Вы можете перечислить персонажей, и, если дети будут сомневаться, вы также можете предложить опорные слова: больно; одинокий; смущенный; уязвимый; сильный и т. д.)

- Как X может относиться к Y (назовите персонажей)

(предложите варианты, если дети колеблются: злые; разочарованные; грустные; ими манипулируют).

- Что может чувствовать Z? (испуганный; отчаянный; несчастный); Что может чувствовать X, когда Y делает / говорит...?

(жертва; сыт по горло; злой; беспомощный; напуганный);

- Что случилось с X в этой ситуации?

(Шаг за шагом разберите этапы его рассказа и дайте детям возможность высказать свое мнение);

- Что случилось с Y в этой ситуации?

(Шаг за шагом разберите этапы его рассказа и дайте детям возможность выразить себя)

- Вы можете предложить детям делать заметки на своих рабочих карточках, если они хотят.

Шаг 4. Резюме детей.

Шаг 5. К концу урока:

- Особенно важно еще раз подчеркнуть, что это гипотетическая ситуация, на основе которой мы хотим понять феномен буллинга.
- Важно сказать детям, что они могут остаться, чтобы прояснить определенные вопросы, если чувствуют в этом необходимость, и подчеркнуть, что вы доступны, когда дети хотят поговорить наедине о видео или чем-либо еще (личная реакция, которую они испытали на проблемы, о информации, которой обладают и т. д.).
- Также попросите детей держать при себе карточки для повторного использования на последующих уроках и напомните им, что в них есть контакты для дополнительной поддержки, если они в ней нуждаются.

На выбор: После первого занятия, если позволяет время, вы можете организовать дополнительное занятие, в котором дети разделятся на группы и придумают возможные концовки ситуации в видео. Также можно было бы изучить возможные концовки с помощью ролевой игры.

Также есть возможность задать домашнее задание, в котором дети напишут заключительный рассказ из просмотренного видео. В этом случае дайте короткое задание, чтобы оно не превратилось в рутинную работу, потому что очень важно сохранить интерес детей к следующему уроку, на котором рассказ будет подробно рассмотрен.

Эти темы имеют дополнительное преимущество, помогая сохранить «живой» интерес до следующего урока.

Урок 2.

Предварительная подготовка

В этом уроке вы до конца просмотрите видео с урока №1. Убедитесь, что у детей есть рабочие карточки, на случай, если вы решили поработать с ними. Если детисделали домашнее задание или работали в группах, не обсуждайте сейчас результаты. Подтвердите еще раз информацию о возможностях детей поговорить о видео наедине, если они этого хотят или о любых личных проблемах, если они есть.

Шаг 1. Проведите с детьми брейнсторминг о просмотренном на первом уроке видео.

Шаг 2. Просмотрите видео от начала до конца.

Шаг 3. Организуйте дискуссию.

Примеры вопросов управляемой дискуссии

- Кто друзья, а кто не ладит в этом фильме?

- Какие вещи дают нам понять, что они друзья / не друзья?

(шутки; объятия; взаимные вопросы, обмен информацией о том, что происходит в их жизни – уклончивость в общении, ложь, раздражительность, злоба и т. д.)

- Почему Х недоволен Y? Что его злит (любая другая эмоция)?
- Когда Х толкает Y (любое другое действие в фильме), что делают его друзья?

(проанализируйте всех персонажей с точки зрения информации, имеющейся в видео)

Примечание: Подчеркните решающую роль зрителей, детей-свидетелей в буллинге; детям важно шаг за шагом понимать, как коллеги способствуют обострению ситуации (смеются и поддерживают X), а также как друзья / коллеги играют большую роль в неоказании поддержки Y.

- Кажется, что в какой-то момент все стало еще хуже: что именно происходит в эти моменты с персонажами видео, как они реагируют, что делают, что они говорят, как они себя чувствуют?
- Как происходящее влияет на каждого из них?
- А как реагируют друзья X? Как вы думаете, почему они это делают?
- X потребовалось мужество, чтобы сделать.... Как вы думаете, как ему это удастся?
- X показывает силу, когда... (уверенно спрашивает, говорит учителю, зовет на помощь и т. д. – уточните)
- Z проявляет сопротивление, может защитить / сообщить о случившемся, сотрудничать и т. д.
- Как X, Y, Z удалось... (указать), и что, по вашему мнению, им в этом помогло?

Шаг 4. Резюме учащихся.

Шаг 5. К концу урока:

- Как и на предыдущем занятии, важно, чтобы дети не ушли из класса, если хотят чем-то поделиться / сообщить.

Урок 3

Предварительная подготовка

Третий урок организован так, чтобы помочь детям сосредоточиться на вариантах, которые могут потребоваться каждому из персонажей, чтобы остановить буллинг на ранней стадии или более эффективно бороться с ними, когда все уже началось.

На этом уроке дети обсудят концовку ситуации в видео, предложив варианты для соответствующих персонажей или предоставив детали, которые они индивидуально записали в рабочие карточки (если вы решили работать с заранее подготовленными рабочими карточками) или если дети выполнили домашнее задание (дополнительные задания в уроке 1).

Примечание: На этом последнем уроке особенно важно сосредоточиться на поведенческом моделировании, исследуя варианты и поощряя устойчивость в борьбе с буллинг-поведением.

Шаг 1. Организация дискуссии.

Примеры вопросов для дискуссии (которая должны затронуть три стороны: возможности целевого ребенка, инициатора и свидетеля):

- Какие еще способы X мог бы применить, чтобы справиться с ситуацией? (Важно побудить детей начать изучать общие варианты. Следующие ниже вопросы будут касаться более конкретных аспектов)
- Давайте посмотрим, что мог сделать X, когда Y начал.... (укажите на основе конкретных сцен видео)

После того, как учащиеся предложат эффективную альтернативу, вы можете написать на флипчарте, составить таблицу с эффективными вариантами для конкретных инцидентов.

Затем попросите детей перечислить другие конкретные инциденты и выработать другие эффективные модели поведения, анализируя их влияние на персонажей. По возможности позвольте детям придумывать конкретные инциденты в видео и возможные варианты. Те, кто работал с рабочими карточками или в группах, могут использовать их.

Модель таблицы

Что сделал X?	Что мог сделать Y?
Отправил сообщение.	• Поговорит с X спокойно и серьезно. • Не реагировать. • Сделать из этого шутку и посмеяться со всеми. • Рассказать друзьям, как он чувствовал себя, когда они смеялись над ним.
Рассказал девочкам, что Y не умеет плавать.	• Не реагировать.
Толкнул в грязь.	• Поговорить со своими друзьями о том, что делать, если подобное повторится. • Поговорить с родителями. • Поупражняться в ответе (твердым тоном заявить, что был подвержен агрессии).

Занятие на выбор:

- **Изучение веб-сайтов**

Это упражнение побуждает детей задуматься о том, в какой помощи они могут нуждаться и куда обратиться за помощью.

Например, можно изучить веб-сайты по следующим категориям:

- Насколько они полезны для детей? Насколько полезны для школы? Насколько полезны для семьи?
- Какого рода информация должна быть на детском веб-сайте? Какая информация нужна детям, чтобы быть полезными в ситуациях буллинга.
- **Спектакль или ролевая игра, эссе или исследовательский проект**
 - Важность реакции зрителей на агрессию, особенно на начальных этапах.
 - Усиление поведения, которое они считают эффективным.
 - Практикуйтесь в общении с ребенком, который инициирует буллинг, спокойно и уверенно, твердым голосом и четким сообщением.

Рекомендации по организации дискуссии с детьми, пережившими буллинг

Выражение одобрения решением ученика обратиться за поддержкой.

- Самое важное, что вы могли сделать в связи с тем, что произошло, вы уже сделали: вы рассказали, что происходит (в классе, в школе). Благодарим вас за смелость. Таким образом вы помогаете другим детям, но также и нам, взрослым, создать более безопасную среду для детей в нашей школе.

Невозложение ответственности за произошедшее на ученика.

- Вы знаете, что когда кто-то ведет себя ненадлежащим образом с кем-то другим, это не вина того человека, который стал объектом такого поведения. Есть определенные обстоятельства, которые вызывают этот неблагоприятный контекст, которые не связаны с вами или с вашим определенным поведением, поведением вашей семьи или ваших друзей.

Подтверждение эмоциональных состояний.

- Когда с нами случаются неприятные ситуации, у нас обычно возникает волна разных эмоций: одни сильные, другие труднее воспринимать и идентифицировать. Любые из этих эмоций и чувств имеют право на жизнь, и очень хорошо, что они у вас есть, потому что таким образом вы сможете высвободить то, что может оказать на вас давление после произошедшего инцидента.
- Недопустимо использование оскорбительных слов (унизительные фотографии, уничтожение личных вещей, избиение и т. д.) в отношении кого-либо, ни при каких обстоятельствах. Я очень сожалею о случившемся, мы с ребятами сделаем все, что в наших силах, чтобы разрешить ситуацию и помочь вовлеченным детям преодолеть ее. В нашей школе не терпят буллинг, и никто не заслуживает того, чтобы проходить через такие ситуации, но здесь ты в безопасности, и мы можем поговорить об этом, если хочешь. Если ты не хочешь говорить о том, что произошло, ничего страшного. Может быть, ты согласишься написать что-нибудь об этом в своем дневнике или просто написать, как ты себя чувствуешь, это тоже хорошо.

Обеспечение конфиденциальности.

- Для нас важно знать, что теперь ты в безопасности, и никто никогда не узнает, о чем мы говорим, если ты так захочешь. Мы, взрослые, которые хотят помочь тебе, действуем исключительно в твоих интересах и не будем предпринимать никаких действий без твоего уведомления и согласия.

Примечание: Данные рекомендации можно использовать в качестве модели для индивидуальных встреч с детьми (целевой ученик, иницирующий ученик, дети-свидетели), адаптируя их к потребностям и обстоятельствам. Эти 3 этапа вмешательства будут проводиться параллельно с мероприятиями, рекомендованными в этой программе, и могут проводиться в течение разной продолжительности, в зависимости от класса и индивидуальных занятий.

Рекомендации по организации дискуссии и рефлексии для детей от 12 лет

Этап I

- Об этом инциденте уже много говорилось, но мне хотелось бы узнать твое мнение. Ты можешь помочь мне понять, что произошло?
- Кто участвовал / участвует?
- Произошло ли это более одного раза?
- Ухудшилась ли за это время ситуация? Тебе стало хуже? Или кому-то еще? Есть ли еще кто-нибудь в подобной ситуации?
- Это происходит в социальной сети? Как именно, можешь рассказать?
- Можешь ли ты рассказать мне больше о том, что чувствуешь?
- Есть ли в школе определенные места, где ты не чувствуешь себя в безопасности?
- **Дополнительно для детей-свидетелей и детей-инициаторов:** если бы ты оказался на месте другого ученика, можешь ли точно представить, как твое поведение могло навредить ему?

Этап II

- Как бы ты хотел, чтобы эта ситуация изменилась? (для тебя, для других участвующих детей)
- Ты уже пробовал что-то сделать, чтобы остановить эту ситуацию?
- Что можно изменить, чтобы остановить такое поведение?
- Как ты думаешь, может ли кто-нибудь из твоих знакомых помочь в этой ситуации? (для тебя, для других участвующих детей)
- Как они могут участвовать (родители, старшие братья и сестры, учителя, психолог, сообщество – те, кого ученик перечислит)
- Как друзья или одноклассники могут помочь тебе чувствовать себя в безопасности в школе?
- Что поможет тебе чувствовать себя в безопасности в идеальном мире?
- Если ты считаешь, что было бы полезно поговорить с кем-нибудь еще, например, со специалистом, не работающим в нашей школе / другом сообществе, или анонимным психологом, священником и т. д. – Пожалуйста, дайте мне знать, и я сделаю все возможное, чтобы помочь тебе с ними связаться.

Этап III

- Я предполагаю, что ты много думаешь о сложившейся ситуации и, вероятно, имеешь идеи о том, как действовать дальше или как ты хотел бы, чтобы другие участвовали. Возможно, ты думал о мести или о том, чтобы бросить школу, но в то же время, ты наверняка понимаешь, что нельзя действовать в соответствии с эмоциями, которые испытываешь сейчас, потому что несправедливо по отношению к себе тратить свою энергию таким образом. Какие еще шаги ты хотел предпринять и что другие могут сделать, чтобы помочь тебе? С какими взрослыми ты чувствуешь себя в безопасности, чтобы вовлечь их в этот план?
- Как бы ты отреагировал, если случится другая подобная ситуация?
- Что бы ты и другие взрослые, которым ты доверяешь, сделали, если бы произошла подобная ситуация?
- После того, как мы согласовали этот план действий, когда мы можем провести еще одну встречу, чтобы посмотреть, как все проходит, и нужно ли внести изменения в этот наш план?

Модель рабочей карточки **Индивидуальный план антибуллинг**

Шаг 1: О пережитом	Шаг 2: Размышления	Шаг 3: Возможные решения
Подумайте о неприятной ситуации, которую вы пережили, видели или спровоцировали. Опишите ситуацию, в том числе, где это произошло, кто был вовлечен, что произошло, и что вы чувствовали / как вы думаете, что чувствовали другие.	Проанализируйте то, что вы написали на шаге 1, и подумайте о том, что могло бы измениться, в том числе о том, что вы хотели бы сделать, что можно было бы сделать / сказать по-другому, и что могло бы помочь вам почувствовать себя лучше, лучше контролировать ситуацию.	Теперь подумайте, какие шаги вы могли бы предпринять, чтобы добиться желаемых изменений, включая роль, которую могли бы сыграть, кто еще может быть вовлечен и что именно будет хорошо для каждого из участников.
Запиши ответы в отведенном для этого пространстве		

Последующие действия	На кого я могу положиться/кого задействовать
•	•
•	•
•	•
•	•

Рекомендации по организации дискуссии и рефлексии для детей от 7 лет

Этап I

- Какие моменты из того, что с тобой происходит в классе / школе, беспокоят больше всего? Какие ситуации вызывают меньше всего беспокойства?
- Когда ты чувствуешь, что тебе труднее противостоять желанию ...? (укажите действия и отношения в соответствии с ролью ребенка в ситуации буллинга), что ты делаешь в такие моменты? Есть ли человек, который оценивает то, что ты делаешь?
- Я понял, что что-то произошло, но поскольку все рассказывают разные истории, я хотел бы знать, как ты это видишь?
- Эта ситуация кажется ошеломляющей, как тебе это удалось?
- Что ты делаешь, чтобы пережить этот инцидент?
- Что ты делаешь, чтобы ситуация не ухудшилась?
- Что ты будешь делать, если ничего не изменится?
- Какой была твоя жизнь в школе до этой ситуации? (дома, в компании друзей, в сообществе, в онлайн-среде и т. д.).
- Есть ли вокруг тебя люди, которые могут помочь в этой ситуации?
- Что именно ты хочешь, чтобы эти люди делали?
- Когда ты сталкивался с подобными проблемами в прошлом, как разрешал их?
- **Дополнительно для детей-свидетелей и инициаторов:** как будет выглядеть будущее, если так будет продолжаться? Как можно решить эту проблему?
- Что бы вы сделали, чтобы изменить ситуацию, чтобы она не усугублялась? Чему эта ситуация учит нас о себе и о других? Чему мы можем научиться из пережитого опыта? Что нам пригодится в будущем?

Этап II

- Изменилось ли что-нибудь в вашей школьной жизни с момента нашей последней встречи?
- Представьте, что после того, как вы легли спать вечером, произошло чудо и проблема полностью решена. Когда ты проснешься утром, о чем нам расскажешь? Что ты сделаешь по-другому? Что другие сделают? Что будет по-другому? Что могло бы случиться? Как ты поймешь, что «чудо» произошло и проблема исчезла? Какие признаки заметил? Что будет первым знаком? Кто еще заметит? Как ты будешь себя чувствовать?
- Как ты думаешь, что можешь сделать сегодня иначе, чтобы чувствовать себя так, как описано выше? Что могли бы сделать другие по-другому в те исключительные моменты, когда ты чувствуешь себя хорошо, чтобы всем было так комфортно в нашей школе / классе?
- Были ли у тебя ситуации, когда ты поступал иначе и чувствовал себя так хорошо, как описано выше? Как другие люди (коллеги, взрослые) поступали иначе в тех ситуациях? Иногда лучший способ найти решение – это посмотреть, что хорошо работает в определенных ситуациях, и применить тот же процесс к тому, что не так хорошо. Давайте посмотрим, кто из окружающих может быть полезен в этом плане.
- По шкале от 0 до 10 ... насколько ты уверен, что это произойдет?
- По шкале от 0 до 10 ... насколько другие захотят помочь измениться?
- Что мы, взрослые, можем сделать, чтобы ты меньше беспокоился об этом?
- Что произойдет тогда, когда проблема возникнет, но тебя она больше не беспокоит?

- Что скажут твои друзья по этому поводу?
- Что сказал бы твой друг о твоём сегодняшнем прогрессе?
- Уверен ли твой друг, что ты дойдёшь до 10 баллов в конце?
- Насколько далеко мы должны зайти, чтобы ты поверил, что можешь сделать это (точно перечислите, что ребёнок может попытаться изменить) самостоятельно и с одноклассниками, друзьями, сообществом?

Этап III

- Я замечаю в тебе какие-то изменения, но не могу понять, что именно. Прошу тебя помочь мне как-то измерить эти твои изменения. Иногда небольшое изменение может быть ключевым инструментом для инициирования нескольких изменений. Чем больше мы действуем в направлении изменений, тем больше мы движемся вперед и тем больше осознаем нашу способность контролировать проблему, и это помогает нам чувствовать себя лучше. По шкале от 0 до 10, где 0 означает худшее, что когда-либо было в вашей жизни, а 10 – то, как вы хотите, чтобы все было. Оцени своё сегодняшнее положение.
- После ответа ученика: что ты сделаешь, чтобы чувствовать себя как X, а не как Y?, Если ты сейчас находишься в точке x, а затем переместился в точку $x + 1$, что бы ты заметил?
- Как будет выглядеть твоя жизнь, каким ты будешь, как именно ты будешь себя чувствовать, когда дойдешь до 8, 9 или даже 10 баллов?

Примечание: Было бы хорошо использовать эту технику, нарисовав шкалу на доске, флипчарте или PowerPoint и задавать вопросы о баллах, например: «Перед тем, как начать это упражнение, подумай о своих навыках. Подойдет ли шкала от 0 до 10?» При необходимости вы можете вернуться к этому в конце занятия или в начале следующего и спросить, где сейчас находятся участники, как они оценили бы свои навыки и какие улучшения были сделаны.

- Что ты будешь делать вместо того, что делал раньше? (определение функционального, напористого, замещающего поведения)
- Как твои одноклассники и друзья узнают / заметят, что наше общение было для тебя полезным? Что они увидят по-другому?
- Что было бы полезным для тебя, чтобы справляться с трудными ситуациями и чувствовать себя лучше?
- Что должно произойти, чтобы ты почувствовал себя увереннее, чтобы двигаться дальше?

ФОРМА ОТЧЕТНОСТИ О СЛУЧАЯХ БУЛЛИНГА

Заполнена (кем?):	
Дата:	
Случай:	
Пол	Мальчик → Мальчик ☐
Возраст	Мальчик → Девочка ☐
Класс	Девочка → Девочка ☐
	Девочка → Мальчик ☐
Тема случая:	
Тип, форма буллинга:	
Дети-свидетели:	Пол Возраст Класс
Предпринятые действия:	
Решение:	

Лица, ответственные за решения:	Подписи
Периодичность мониторинга:	
Дата следующего мониторинга:	Вывод:
Дата следующего мониторинга:	Вывод:
Дата следующего мониторинга:	Вывод:

ФОРМА МОНИТОРИНГА СЛУЧАЕВ БУЛЛИНГА

1. Недельная частота ситуаций буллинга:
2. Тип агрессии:
3. Задействованные лица:
4. Время / место, где произошел буллинг:
5. Профиль ученика, действовавшего ошибочно (пол, возраст, национальность и др.):
6. Профиль целевого ученика (пол, возраст, национальность и др.):
7. Профиль ученика свидетеля (пол, возраст, национальность и др.):
8. Профиль участвовавшего ученика (пол, возраст, национальность и др.):
9. Предпринятые действия:
10. Кто предпринял незамедлительные меры:
11. Стратегии, используемые пост-фактум:
12. Кто был задействован:
13. Результаты:

Подробности

- Проведенные вмешательства / Предпринятые действия предотвратили повторение агрессии:

ДА

НЕТ

Частично

- Проведенные вмешательства / предпринятые действия оказались эффективными, чтобы целевой учащийся снова почувствовал себя в безопасности:

ДА

НЕТ

Частично

Каким образом (новые навыки, способности, поведения и др.):

- Проведенные вмешательства / предпринятые действия были эффективными для участия детей-свидетелей:

ДА

НЕТ

Частично

Каким образом:

- Проведенные вмешательства / предпринятые действия оказались эффективными для ученика-инициатора, чтобы изменить свое поведение и отношения:

ДА

НЕТ

Частично

Каким образом (новые навыки, способности, поведения и др.) :

Другие аспекты:

- Дополнительные меры психологической, медицинской, юридической помощи вовлеченным детям:
- Посреднические услуги, предоставляемые местными властями или другими местными организациями:
- Установление более безопасных партнерских отношений между школой и местной полицией.
- Процедуры подачи жалоб (требование закона), о которых сообщают детям и родителям.
- Кто будет нести ответственность за реагирование на инциденты, о которых было сообщено
- Дисциплинарные санкции, применяемые справедливым, соразмерным, последовательным и разумным образом, с учетом любых особых образовательных потребностей или инвалидности, которые могут быть у детей, и с учетом потребностей уязвимых детей.

Примечание: такие формы мониторинга, используемые в школах, позволяют анализировать особенности буллинга, выявляя «горячие точки»; возникающие группы – те, кто склонны к агрессии, те, кто наблюдает / поддерживает, и те, кто становится объектом агрессивного поведения; новые виды агрессии; наиболее успешные и наименее успешные немедленные действия и стратегии борьбы с буллингом; уровень вовлеченности родителя / родителей / опекунов; уровень контакта с внешними агентствами и службами поддержки и т. д.

ФОРМА МОНИТОРИНГА СЛУЧАЕВ БУЛЛИНГА

☐ **Имя** целевого ученика

Имя _____ Класс _____

☐ **Имя** учащегося / учащихся, класс, участвовавших в буллинге

Фамилия, имя	Класс

☐ **Источник**, сообщивший о случае (отметьте):

Обеспокоенный ребенок	
Другой ребенок	
Родитель	
Учитель	
Другой (укажите)	

☐ **Место** произошедшего (отметьте)

Спортплощадка	
Двор школы	
Класс	
Коридор	
Подвал	
Туалет	
Другое (укажите)	

☐ **Фамилия, имя, сообщившего о случае**

☐ **Форма буллинга** (отметьте)

Физическая агрессия		Кибербуллинг
Уничтожение собственности		Запугивание/поддразнивание
Изоляция/исключение		Сплетни/слухи
Прозвища/клички		Другое (укажите)

☐ Если буллинг основывался на личных данных, укажите соответствующую категорию:

Гомофобия	
Инвалидность/особые потребности	
Национальность/раса	
Конфессиональное сообщество	
Меньшинства (указать)	
Другой личный критерий (указать)	

☐ Краткое описание буллинга и его последствий

☐ Подробности о предпринятых мерах

Фамилия, имя учителя _____

Дата _____ Подпись _____

Дата направления администрации школы _____



ДИПЛОМ СУПЕРДРУГА

Награждается ученик за усилия, приложенные в поведении Супердруга.

На этой неделе он проявил по отношению к друзьям следующее поведение:

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

Дата:

СКРИНИНГ ИНСТРУМЕНТЫ¹⁰¹

РАЗДЕЛ А

Сколько раз за последний год ты проделывал следующие вещи с другим учеником в школе. Обведи число, соответствующее твоему ответу:

В прошедшем году я:	Ни разу	1-2 раза в месяц	1 раз в неделю	Много раз	Каждый день
• Раздражался, когда одноклассник говорило том, что его беспокоит.	1	2	3	4	5
• Толкнул ни за что одноклассника.	1	2	3	4	5
• Говорил о ком-то плохие вещи (о его внешнем виде, говоре, походке и др.).	1	2	3	4	5
• Сделал так, чтобы его друзья с ним не разговаривали.	1	2	3	4	5
• Шутил над кем-то, а одноклассники смеялись.	1	2	3	4	5
• Избил одноклассника, потому что он мне не нравится.	1	2	3	4	5
• Наговорил всякого о своем однокласснике, потому что он мне не нравится.	1	2	3	4	5
• Наговорил всем всякого о своем однокласснике, чтобы создать ему проблемы.	1	2	3	4	5
• Смеялся над одноклассником, а это ему не нравилось.	1	2	3	4	5
• Сделал так, что все одноклассники плохо о ком-то говорили.	1	2	3	4	5
• Ударил ни за что одноклассника.	1	2	3	4	5
• Сделал так, чтобы мои одноклассники не приняли в группу кого-то.	1	2	3	4	5
• Смеялся над одноклассником, обзывая его.	1	2	3	4	5
• Выбросил вещь одноклассника, чтобы сделать ему больно.	1	2	3	4	5
• Специально не позволил однокласснику с нами играть.	1	2	3	4	5
• Специально толкнул одноклассника, когда он проходил мимо меня.	1	2	3	4	5
• Грозно смотрел издали на одноклассника.	1	2	3	4	5
• Низачто угрожал однокласснику физической расправой.	1	2	3	4	5

¹⁰¹ Adolescent Peer Relations Instrument: Bully/Target (APRI-BT) © 2010 Roberto H Parada, Herbert W Marsh & Rhonda Craven. Инструмент подростковых отношений с одноклассниками: хулиган / цель (APRI-BT)

РАЗДЕЛ Б

Как часто ученик или несколько учеников в твоей школе в течение учебного года поступали с тобой следующим образом. Обведите цифру, соответствующую твоему ответу:

За прошедший год в школе меня:	Ни разу	1-2 раза в месяц	1 раз в неделю	Много раз	Каждый день
• Обзывали одноклассники и говорили всякие некрасивые вещи	1	2	3	4	5
• Толкнули без причины	1	2	3	4	5
• Одноклассник не хотел со мной дружить, потому что это не нравилось другим	1	2	3	4	5
• Одноклассник говорил мне некрасивые вещи	1	2	3	4	5
• Меня ни за что ударили	1	2	3	4	5
• Одноклассник с друзьями игнорировал меня	1	2	3	4	5
• Шутили надо мною	1	2	3	4	5
• Некоторые меня специально толкали, когда я проходил мимо них	1	2	3	4	5
• Одноклассник специально настроил всех против меня	1	2	3	4	5
• Кто-то специально сломал мои вещи	1	2	3	4	5
• Одноклассники говорили обо мне всякое, а мне это не нравилось	1	2	3	4	5
• Меня не пригласили на день рождения одноклассника, потому что я ему не нравлюсь	1	2	3	4	5
• Одноклассники смеялись над мной, говоря всякие вещи обо мне	1	2	3	4	5
• Один одноклассник подговорил остальных говорить обо мне всякие сплетни.	1	2	3	4	5
• Одноклассник чем-то кинул в меня, чтобы сделать больно	1	2	3	4	5
• Мне угрожали физической расправой	1	2	3	4	5
• Одноклассник не позволил мне играть со всеми ребятами	1	2	3	4	5

Подсчет:

РАЗДЕЛ А – относится к иницилирующему поведению буллинга.

РАЗДЕЛ Б – касается целевого ребенка.

Вопросы относятся к социальному, вербальному, физическому буллингу.

Подсчет производится путем сложения чисел ответов.

- **18 пунктов раздела А** означает, что ученик ни разу не проявил буллинг-поведение в отношениях с одноклассниками.
- **18 баллов раздела Б** означает, что ученик ни разу не подвергался буллингу

ФОРМУЛЯР ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ПО ОЦЕНКЕ БУЛЛИНГА¹⁰²

Прочтите следующие сценарии и обведите цифру, соответствующую вашему ответу на каждый вопрос.

Ситуация 1

На спортивной площадке вы слышите, как один ученик говорит другому ученику: «Ты учительский подлиза!». Целевой ученик пытается не обращать внимания на замечания и сердитый покидает класс. В последующие дни вы видите, что эта сцена повторяется.

Оцените степень тяжести ситуации:	Совсем нет	В малой степени	В средней степени	Сильно	Очень сильно
Эта ситуация очень серьезна (с тяжкими последствиями)	1	2	3	4	5
Думаю, что ситуацию надо обсудить к концу дня	1	2	3	4	5
Вы восприняли раздраженно слова ребенка и испытываете симпатию к ребенку, которому это было сказано	1	2	3	4	5
Почувствовали необходимость помочь целевому ребенку	1	2	3	4	5
Уверен, что смогу помочь целевому ребенку	1	2	3	4	5
Вероятность вмешательства в данную ситуацию	1	2	3	4	5
Это буллинг	1	2	3	4	5

Ситуация 2

Дети вашего класса выходят на большую перемену и стоят у двери. Вы слышите, как один ученик говорит другому: «Отдай мне свой пакет с завтраком, который ты имеешь, иначе тебе будет плохо, когда мы выйдем из класса». Ученик отдает пакет с завтраком. Такая ситуация случается не первый раз».

Оцените степень тяжести ситуации:	Совсем нет	В малой степени	В средней степени	Сильно	Очень сильно
Эта ситуация очень серьезна (с тяжкими последствиями)	1	2	3	4	5
Думаю, что ситуацию надо обсудить к концу дня	1	2	3	4	5
Вы восприняли раздраженно слова ребенка и испытываете симпатию к ребенку, которому это было сказано	1	2	3	4	5
Почувствовали необходимость помочь целевому ребенку	1	2	3	4	5
Уверен, что смогу помочь целевому ребенку	1	2	3	4	5
Вероятность вмешательства в данную ситуацию	1	2	3	4	5
Это буллинг	1	2	3	4	5

Формуляр 3

«Ученик принес в школу ластик в форме космического корабля. Он хвастается, что получил его в подарок от друга семьи. Одноклассник ударяет его по голове и требует дать ему ластик. Ученик сначала сопротивляется, но потом отдает».

Оцените степень тяжести ситуации:	Совсем нет	В малой степени	В средней степени	Сильно	Очень сильно
Эта ситуация очень серьезна (с тяжкими последствиями)	1	2	3	4	5
Думаю, что ситуацию надо обсудить к концу дня	1	2	3	4	5
Вы восприняли раздраженно слова ребенка и испытываете симпатию к ребенку, которому это было сказано	1	2	3	4	5
Почувствовали необходимость помочь целевому ребенку	1	2	3	4	5
Уверен, что смогу помочь целевому ребенку	1	2	3	4	5
Вероятность вмешательства в данную ситуацию	1	2	3	4	5
Это буллинг	1	2	3	4	5

¹⁰² BAQ-M Revised Bullying Vignettes BAQ-M (Yoon & Kerber, 2003). Инструмент измеряет восприятие учителями уровня серьезности, которую они связывают с различным буллинг-поведением (физическим, в отношениях и вербальным), уровня сочувствия к целевым детям, уверенности в своей способности вмешиваться (личная самооэффективность) и вероятности вмешательства.

Ситуация 4

«Дети возвращаются в класс после перемены. Вы видите, как один ученик ударяет ни за что другого ученика. Вы уже были свидетелями такой ситуации».

Оцените степень тяжести ситуации:	Совсем нет	В малой степени	В средней степени	Сильно	Очень сильно
Эта ситуация очень серьезна (с тяжкими последствиями)	1	2	3	4	5
Думаю, что ситуацию надо обсудить к концу дня	1	2	3	4	5
Вы восприняли раздраженно слова ребенка и испытываете симпатию к ребенку, которому это было сказано	1	2	3	4	5
Почувствовали необходимость помочь целевому ребенку	1	2	3	4	5
Уверен, что смогу помочь целевому ребенку	1	2	3	4	5
Вероятность вмешательства в данную ситуацию	1	2	3	4	5
Это буллинг	1	2	3	4	5

Ситуация 5

Во время большой перемены вы слышите, как один ученик говорит другому: «Если не дашь мне свою ручку, я не приглашу тебя на свой день рождения». Это не первый раз, когда вы слышите, как этот ученик говорит такие вещи.

Оцените степень тяжести ситуации:	Совсем нет	В малой степени	В средней степени	Сильно	Очень сильно
Эта ситуация очень серьезна (с тяжкими последствиями)	1	2	3	4	5
Думаю, что ситуацию надо обсудить к концу дня	1	2	3	4	5
Вы восприняли раздраженно слова ребенка и испытываете симпатию к ребенку, которому это было сказано	1	2	3	4	5
Почувствовали необходимость помочь целевому ребенку	1	2	3	4	5
Уверен, что смогу помочь целевому ребенку	1	2	3	4	5
Вероятность вмешательства в данную ситуацию	1	2	3	4	5
Это буллинг	1	2	3	4	5

Ситуация 6

«Во время большой перемены дети играют во дворе школы. Вы слышите, как одна девочка говорит другой: «Тебе нельзя с нами играть. Ты не наша подружка».

Оцените степень тяжести ситуации:	Совсем нет	В малой степени	В средней степени	Сильно	Очень сильно
Эта ситуация очень серьезна (с тяжкими последствиями)	1	2	3	4	5
Думаю, что ситуацию надо обсудить к концу дня	1	2	3	4	5
Вы восприняли раздраженно слова ребенка и испытываете симпатию к ребенку, которому это было сказано	1	2	3	4	5
Почувствовали необходимость помочь целевому ребенку	1	2	3	4	5
Уверен, что смогу помочь целевому ребенку	1	2	3	4	5
Вероятность вмешательства в данную ситуацию	1	2	3	4	5
Это буллинг	1	2	3	4	5

ОТНОШЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ К БУЛЛИНГУ¹⁰³

Отношение к целевому ребенку

В какой степени вы согласны с:	Совсем нет	В малой степени	В средней степени	В большой степени	В очень большой степени
1. Смешно смотреть, когда одни люди обзывают других	1	2	3	4	5
2. Я не удивлен, что странные люди всегда на виду	1	2	3	4	5
3. Когда кто-то кого-то ударил, не надо давать сдачи	1	2	3	4	5
4. Я переживаю, чтобы с моим ребенком не случилось чего-то плохого	1	2	3	4	5
5. Некоторые дети сами напрашиваются на оскорбление	1	2	3	4	5
6. Смешно смотреть на тех, кого обзывают	1	2	3	4	5

Отношение к инициатору буллинга

В какой степени вы согласны с:	Совсем нет	В малой степени	В средней степени	В большой степени	В очень большой степени
1. Я понимаю, почему одним людям нравится издеваться над другими	1	2	3	4	5
2. Человек, который издевается над другими – трус.	1	2	3	4	5
3. Те, кто издеваются над другими, имеют для этого причину	1	2	3	4	5
4. Восхищаюсь людьми, которые идут на пролом	1	2	3	4	5
5. Буллинг всегда существовал в школе, это часть человеческой природы	1	2	3	4	5
6. Я понимаю, почему одним детям нравится издеваться над другими	1	2	3	4	5

Оценка личной ответственности (необходимость вмешательства взрослых)

В какой степени вы согласны с:	Совсем нет	В малой степени	В средней степени	В большой степени	В очень большой степени
1. Каждый должен постоять за себя сам.	1	2	3	4	5
2. Несколько ситуаций буллинга полезны для ребенка, так как помогают повзрослеть	1	2	3	4	5
3. Мне не нравится буллинг и это не мое дело	1	2	3	4	5
4. Взрослые должны помогать более слабым детям	1	2	3	4	5
5. Дети не должны каждый раз бегать к учителю, когда их обзывают	1	2	3	4	5
6. Каждый ребенок должен постоять за себя сам	1	2	3	4	5

¹⁰³ The Parental Attitudes to Bullying (PAB) scale

ОТНОШЕНИЕ ДЕТЕЙ К БУЛЛИНГУ (7-12 ЛЕТ)¹⁰⁴

В какой степени вы согласны с:	Совсем нет	В малой степени	В средней степени	В большой степени	В очень большой степени
1. Дети, которых обзывают, заслуживают это	1	2	3	4	5
2. Смешно смотреть как дети обзываются	1	2	3	4	5
3. Мне не нравятся слабаки	1	2	3	4	5
4. Когда кто-то кого-то ударил, надо дать сдачи	1	2	3	4	5
5. Некоторые мои друзья были жертвами буллинга	1	2	3	4	5

Отношение к детям, проявляющим буллинг-поведение

В какой степени вы согласны с:	Совсем нет	В малой степени	В средней степени	В большой степени	В очень большой степени
1. Человек, издевающийся над другими – трус	1	2	3	4	5
2. Многие дети, издевающиеся над другими, имеют на то причины	1	2	3	4	5
3. Некоторые дети всегда будут издеваться над другими, школа ничего не может сделать	1	2	3	4	5
4. Мне нравится, что я суров	1	2	3	4	5

Личная ответственность (необходимость вмешательства со стороны взрослых)

В какой степени вы согласны с:	Совсем нет	В малой степени	В средней степени	В большой степени	В очень большой степени
1. Каждый должен уметь справляться сам	1	2	3	4	5
2. Небольшой опыт буллинга необходим, так как помогает детям повзрослеть	1	2	3	4	5
3. Если я увижу, что кто-то подвергается буллингу, я постараюсь ему помочь	1	2	3	4	5
4. Взрослые должны помогать более слабым детям	1	2	3	4	5
5. Дети не должны каждый раз бегать к учителю, когда их обзывают	1	2	3	4	5
6. Любой ребенок должен уметь постоять за себя	1	2	3	4	5
7. Мне не нравятся дети, которые каждый раз бегают к учителю, когда их обзывают	1	2	3	4	5

¹⁰⁴ The Children's Attitudes to Bullying (CAB) scale – 7-12 ani de Rigby and Slee. Pupil and parent attitudes towards bullying in primary schools. Author(s): Mike Eslea and Peter K. Smith Source: European Journal of Psychology of Education, Vol. 15, No. 2 (JUNE 2000), p. 207- 219.

ШКАЛА ОЦЕНКИ ОТНОШЕНИЯ К БУЛЛИНГУ ПОДРОСТКАМИ¹⁰⁵

Приведенные ниже предложения описывают, как дети воспринимают себя и других детей. Оцените, насколько вы согласны с каждым предложением Отвечайте, как вы на самом деле чувствуете, а не то, как, по вашему мнению, другие должны думать	Не согласен	Слабо	Сильно	Очень сильно
Это нормально – толкать других детей, которые проходят мимо.	1	2	3	4
Шутить над другими – часть школьной жизни.	1	2	3	4
Мне не нравится, когда унижают других детей.	1	2	3	4
Обзывать других – это развлечение.	1	2	3	4
Это нормально – запрещать другим быть частью группы.	1	2	3	4
Это нормально – обзывать тех, кто не твой друг.	1	2	3	4
Самое главное – быть частью группы, даже если для этого нужно плохо относиться к другим детям.	1	2	3	4
Это нормально – обзывать тех, кто тебе не нравится.	1	2	3	4
Это просто – шутить над другими.	1	2	3	4
Некоторые дети заслуживают агрессии.	1	2	3	4
Это нормально – обзывать кого-то за то как он выглядит, ходит.	1	2	3	4
Плохо бить кого-то.	1	2	3	4
Некоторые дети заслуживают быть исключенными.	1	2	3	4
Мне больно, когда кого-то бьют.	1	2	3	4
Это нормально – обзывать в ответ.	1	2	3	4
Мне больно, когда других детей унижают.	1	2	3	4
Распространение слухов о ком-то – хороший способ расправиться с этим человеком.	1	2	3	4
Нельзя кого-то бить.	1	2	3	4
Унижение других – это способ добиться уважения.	1	2	3	4

¹⁰⁵ Bully Attitude Scale ABS: Reynolds & Craven 2012

Библиография

1. Benedini, K. M., Fagan, A. A., & Gibson, C. L. (2016). The cycle of victimization: the relationship between childhood maltreatment and adolescent peer victimization. *Child Abuse & Neglect*, 59, 111–12.
2. Bowers, F. E., McGinnis, J. C., Ervin, R. A., & Friman, P. C. (1999). Merging research and practice: The example of positive peer reporting applied to social rejection. *Education and Treatment of Children*, 22, 218-226.
3. Bowers, F. E., Woods, D. W., Carlyon, W. D., & Friman, P. C. (2000). Using positive peer reporting to improve the social interactions and acceptance of socially isolated adolescents in residential care: A systematic replication. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 33, 239-242.
4. Boulton, M. J. (1997). Teachers' views on bullying: Definitions, attitudes and ability to cope. *British Journal of Educational Psychology*, 67, 223–233
5. Carden – Smith, L. K., & Fowler, S. A. (1984). Positive peer pressure: The effects of peer monitoring on children's disruptive behavior. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 17, 213-227.
6. Caravita, S., DiBlasio, P., & Salmivalli, C. (2009). Unique and interactive effects of empathy and social status on involvement in bullying. *Social Development*, 18, 140–163.
7. Cook, C., Williams, K. R., Guerra, N. G., Kim, T., & Sadek, S. (2010). Predictors of bullying and victimization in childhood and adolescence: A meta-analytic investigation. *School Psychology Quarterly*, 25, 65–83.
8. Cozolino, J.L. (2017). Predarea bazată pe atașament. Cum să crezi o clasă tribală. Editura Trei, București.
9. Craig, W. M., Henderson, K., & Murphy, J. G. (2000). Prospective teachers' attitudes toward bullying and victimization. *School Psychology International*, 21, 5–21.
10. Dedousis-Wallace, A., Shute, R., Varlo, M., Murrihy, R., Kidman, T. (2014). Predictors of teacher intervention in indirect bullying at school and outcome of a professional development presentation for teachers. *Educational Psychology*, Vol. 34, No. 7, 862–875
11. Ellis, A. A., & Shute, R. (2007). Teacher responses to bullying in relation to moral orientation and seriousness of bullying. *British Journal of Educational Psychology*, 77, 649–663.
12. Ervin, R. A., Johnston, E. S., & Friman, P. C. (1998). Positive peer reporting to improve the social interactions of a socially rejected girl. *Proven Practice*, 1, 17-21.
13. Ervin, R. A., Miller, P. M., & Friman, P. C. (1996). Feed the hungry bee: Using positive peer reports to improve the social interactions and acceptance of a socially rejected girl in residential care. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 29, 251-253.
14. Feldman, R. A. (1992). The St. Louis experiment: Effective treatment of antisocial youths in prosocial peer groups. In J. McCord & R.E. Tremblay (Eds.), *Preventing antisocial behavior: Interventions from birth through adolescence*. Guilford Press, New York, 233-252.
15. Frise, A., Holmqvist, K. (2010): Adolescents' own suggestions for bullying interventions at age 13 and 16 University of Gothenburg, Sweden, *Scandinavian Journal of Psychology*, 51, 123–131
16. Gary W. Ladd, Becky J. Kochenderfer and Cynthia C. Coleman (1997): Classroom Peer Acceptance, Friendship, and Victimization: Distinct Relational Systems That Contribute Uniquely to Children's School Adjustment, *Child Development*, Vol. 68, No. 6, pp. 1181-1197

17. Gini, G., Pozzoli, T., & Hymel, S. (2014). Moral disengagement among children and youth: A metanalytic review of links to aggressive behavior. *Aggressive Behavior*, 40, 56–68.
18. Hodges, E. V. E., & Perry, D. G. (1999). Personal and interpersonal antecedents and consequences of victimization by peers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 677–685
19. Hoff, K. E., & Ronk, M. J. (2006). Increasing prosocial interactions using peers: Extension of positive peer-reporting methods. *Journal of Evidence-Based Practices for Schools*, 7, 27-46.
20. Karna, A., Voeten, M., Little, T. D., Poskiparta, E., Alanen, E., & Salmivalli, C. (2011). Going to scale: a nonrandomized nationwide trial of the KiVa antibullying program, for grades 1-9. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(6), 796–805
21. Ladd, D. W., & Burgess, K. B. (1999). Charting the relationship trajectories of aggressive, withdrawn and aggressive/ withdrawn children during early grade school. *Child Development*, 70, 919 – 929.
22. Lago-Delello, E. (1998). Classroom dynamics and the development of serious emotional disturbance. *Exceptional Children*, 64, 479-492.
23. Lereya, S. T., Samara, M., & Wolke, D. (2013). Parenting behavior and the risk of becoming a victim and a bully/victim: A meta-analysis study. *Child Abuse & Neglect*, 37, 1091-1108.
24. Lowenstein, L. (2008) Assessment and treatment activities for children, adolescents, and families: practioners share their most effective techniques, Toronto, Canada
25. Menesini, E., Nocentini, A., Palladino, B. E., Frisén, A., Berne, S., Ortega, Smith, P. K. (2012). Cyberbullying Definition Among Adolescents: A Comparison Across Six European Countries. *Cyberpsychology. Behavior, And Social Networking*, 15, 455–463
26. Menesini E., Salmivalli, C. (2017) Bullying in schools: the state of knowledge and effective interventions, *Psychology, Health & Medicine*, 22:sup1, 240-253.
27. Menesini, E., Salmivalli, C. (2012) Bullying in schools: the state of knowledge and effective interventions, *Psychology, Health & Medicine*, 22.
28. Mishna, F., Scarcello, I., Pepler, D., & Wiener, J. (2005). Teachers' understanding of bullying. *Canadian Journal of Education*, 4, 718-738.
29. Monks, C., & Smith, P. K. (2006). Definitions of bullying: Age differences in understanding of the term, and the role of experience. *British Journal of Developmental Psychology*, 24, 801–821.
30. Nocentini, A., Menesini, E., & Salmivalli, C. (2013). Level and change of bullying behavior during high school: A multilevel growth curve analysis. *Journal of Adolescence*, 36, 495–505.
31. Olthof, T., & Goossens, F. (2008). Bullying and the need to belong: Early adolescents' bullying related behavior and the acceptance they desire and receive from particular classmates. *Social Development*, 17, 24–46.
32. Olthof, T., Goossens, F. A., Vermande, M. M., Aleva, E. A., & Van der Meulen, M. (2011). Bullying as strategic behavior: Relations with desired and acquired dominance in the peer group. *Journal of School Psychology*, 49, 339–359.
33. Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Oxford: Blackwell.
34. Olweus, D. (1978). *Aggression in the schools: Bullies and whipping boys*. New York, NY: Hemisphere Publishing
35. Pellegrini, A. D., & Long, J. D. (2002). A longitudinal study of bullying, dominance, and victimization during the transition from primary school through secondary school. *British Journal of Developmental Psychology*, 20, 259–280.

36. Pepler, D. J., Craig, W. M., Ziegler, S., & Charach, A. (1994). An evaluation of an anti-bullying intervention in Toronto schools. *Canadian Journal of Community Mental Health*, 13(2), 95-110.
37. Petrica, S., Petrovai, D. (2013). Cum îi ajutam pe copii să meargă fericiți la școală. Ghid prcatic pentru cadrele didactice. Ed. MiniPed, București.
38. Pikas, A. (2002). New developments of the Shared Concern Method. *School Psychology International*, 23, 307-312.
39. Pouwels, J.L., Salmivalli, C., Saarento, S., Van den Berg, Y. H. M., Lansu, T. A. M., Cillessen, A. H. N. (2017). Predicting Adolescents' Bullying Participation from Developmental Trajectories of Social Status and Behavior *Child Development*, 1–20.
40. Pozzoli, T., & Gini, G. (2013). Why Do Bystanders of Bullying Help or Not? A Multidimensional Model. *The Journal of Early Adolescence*, 33(3), 315–340
41. Reijntjes, A., Vermande, M., Thomaes, S., Goossens, F., Olthof, T., Aleva, L., & Van der Meulen, M. (2016). Narcissism, bullying, and social dominance in youth: A longitudinal analysis. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44, 63–74.
42. Rigby, K. (2011) *The Method of Shared Concern: a positive approach to bullying in schools*. Camberwell: ACER. This provides a detailed account of how the method works and can be implemented in schools.
43. Rigby, K., and Griffiths, C. (2010). Applying the Method of Shared Concern in Australian schools: an evaluative study. Canberra: Department of Education, Employment and Workplace Relations www.deewr.gov.au/Schooling/NationalSafeSchools/Documents/covertBullyReports/MethodOfSharedConcern.pdf
44. Rigby, K., and Griffiths, C. (2011). Addressing cases of bullying through the Method of Shared Concern. *School Psychology International* 32, pp. 345-357
45. Rigby, K. (2006). *The Method of Shared Concern: a staff training resource for bullying*.
46. Riley, P. L., & McDaniel, J. (2000): School violence prevention, intervention and crisis responses, *Professional School Counselling*, 4(2), 120-125
47. Robinson, G., Maines, B. (1997). *Crying for help: the No Blame approach to bullying*. Bristol (UK): Lucky Duck Publishing;
48. Rodkin, P. C., Espelage, D. L., & Hanish, L. D. (2015). A relational framework for understanding bullying developmental antecedents and outcomes. *American Psychologist*, 70, 311–321.
49. Salmivalli, C., Lagerspetz, K., Björkqvist, K., Österman, K., & Kaukiainen, A. (1996). Bullying as a group process: Participant roles and their relations to social status within the group. *Aggressive Behavior*, 22, 1-15.
50. Salmivalli, C., & Voeten, M. (2004). Connections between attitudes, group norms, and behavior in bullying situations. *The International Society for the Study of Behavioural Development*, 28, 346-258
51. Salmivalli, C. (2010). Bullying and the peer group: A review. *Aggression and Violent Behavior*, 15(2), 112–120
52. Salmivalli, C., & Peets, K. (2009). Bullies, victims, and bully-victim relationships in middle childhood and early adolescence. In K. Rubin, W. M. Bukowski, & B. Laursen (Eds.), *Handbook of peer interactions, relationships, and groups* (pp. 322–340). New York: Guilford.
53. Salmivalli, C., Lappalainen, M., & Lagerspetz, K. (1998). Stability and change of behavior in connection with bullying in schools: A two-year follow-up. *Aggressive Behavior*, 24, 205–218.
54. Salmivalli, C., Voeten, M., & Poskiparta, E. (2011). Bystanders matter: Associations between reinforcing, defending, and the frequency of bullying in classrooms. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 40, 1–9.

55. Salmivalli, C., & Isaacs, J. (2005). Prospective Relations Among Victimization, Rejection, Friendlessness, and Children's Self- and Peer-Perceptions. *Child Development*, 76(6), 1161-1171.
56. Sentse, M., Kiuru, N., Veenstra, R., & Salmivalli, C. (2014). A social network approach to the interplay between adolescents' bullying and likeability over time. *Journal of Youth and Adolescence*, 43, 1409-1420
57. Sijtsema, J., Veenstra, R., Lindenberg, S., & Salmivalli, C. (2009). An empirical test of bullies' status goals: Assessing direct goals, aggression, and prestige. *Aggressive Behavior*, 35, 57-67.
58. Swearer, S. M., & Hymel, S. (2015). Understanding the psychology of bullying: Moving toward a social-ecological diathesis-stress model. *American Psychologist*, 70, 344-353.
59. Shelton, F., & Brownhill, S. (2008). *Effective Behaviour Management in the Primary Classroom*, Open University Press, McGraw ~ Hill Education, Berkshire, England.
60. Shinn, M., Walker, H., & Stoner, G. (2002). *Behaviorally effective school environment*. MD: National Association of School Psychologists, Bethesda.
61. Shindle, J. (2010). *TRANSFORMATIVE CLASSROOM MANAGEMENT. Positive Strategies to Engage All Students and Promote a Psychology of Success*, Jossey-Bass A Wiley Imprint, San Francisco.
62. Shores, R. E., Gunter, P. L., & Jack, S. L. (1993). Classroom management strategies: Are they setting events for coercion? *Behavioral Disorders*, 18, 92-102.
63. Skinner, C. H., Cashwell, T. H., & Skinner, A. L. (2000). Increasing tootling: The effects of a peer-monitored group contingency program on students' reports of peers' prosocial behaviors. *Psychology in the Schools*, 37, 263-270.
64. Skinner, C. H., Neddenriep, C. E., Robinson, S. L., Ervin, R., & Jones, K. (2002). Altering educational environments through positive peer reporting: Prevention and remediation of social problems associated with behavior disorders. *Psychology in the Schools*, 39, 191-202.
65. Smith, P. K. (2014). *Understanding school bullying: Its nature and prevention strategies*. London: Sage.
66. Thompson and Smith (2011) The use and effectiveness of anti-bullying strategies in schools.
67. Toblin, R. L., Schwartz, D., Gorman, A. H., & Abou-ezzeddine, T. (2005). Social-cognitive and behavioral attributes of aggressive victims of bullying. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 26, 329-346.
68. Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (2011). Effectiveness of school-based programs to reduce bullying: a systematic and meta-analytic review. *Journal of Experimental Criminology*, 7, 27-56.
69. Van Acker, R., Grant, S. H., & Henry, D. (1996). Teacher and student behavior as a function of risk for aggression. *Education and Treatment of Children*, 19, 316-334.
70. Van Noorden, T. H. J., Bukowski, W. M., Haselager, G. J. T., & Cillessen, A. H. N. (2016). Disentangling the frequency and severity of bullying and victimization in the association with empathy. *Social Development*, 25, 176-192.
71. Vernon, A. (2008). Programul Pașaport pentru succes în dezvoltarea emoțională, socială, cognitivă și personală a adolescenților din clasele IX-XII, editura RTS, Cluj-Napoca
72. Vernon, A. (2008). Programul Pașaport pentru succes în dezvoltarea emoțională, socială, cognitivă și personală a adolescenților din clasele VI-VIII, editura RTS, Cluj-Napoca
73. Veron, A. (2002). Ce, Cum, Când în terapia copilului și adolescentului. Manual de tehnici de consiliere și psihoterapie, Editura RTS, Cluj-Napoca
74. Veenstra, R., Lindenberg, S., Oldehinkel, A. J., De Winter, A. F., Verhulst, F. C., & Ormel, J. (2008). Prosocial and antisocial behavior in preadolescence: Teachers' and parents' perceptions of the behavior of girls and boys. *International Journal of Behavioral Development*, 32, 243-251.

75. Whitney, I., Smith, P. K. (1993): A survey of the nature and extent of bullying in junior/middle and secondary schools, *Educational Research*, 35:1, 3-25
76. Yoon, J. S., & Kerber, K. (2003). Bullying: Elementary teachers' attitudes and intervention strategies. *Research in Education*, 69, 27–35
77. Young S. The support group approach to bullying in schools. *Educational Psychology in Practice* 1998;14:32–9.
78. Zych, I., Farrington, D. P., Llorent, V. J., Ribeaud, D., Eisner, M.P. (2020) Childhood Risk and Protective Factors as Predictors of Adolescent Bullying Roles, *International Journal of Bullying Prevention* <https://doi.org/10.1007/s42380-020-00068-1>
79. Zych, I., Farrington, D. P., Ttofi, M.M. (2018) Protective factors against bullying and cyberbullying: A systematic review of meta-analyses doi:10.1016/j.avb.2018.06.008



Terre des hommes
Sprijin copiilor.



www.stopbullying.md



Terre des hommes
Sprijin copiilor.