

Скажем буллингу «Нет!»

Программа групповых профилактических
занятий с учащимися 5-7 классов

Дятко Наталья Васильевна, ст.н.с. ЦППО АСОУ

Шапкина Алла Николаевна, ст.н.с. ЦППО АСОУ

Материалы по буллингу на сайте ЦППО:

**Центр практической психологии образования
Академии социального управления (ЦППО АСОУ):**

<http://psychologia.edu.ru/>

- Рабочий стол
- «Методическое обеспечение»
- «Профилактика буллинга»

Основные цели программы

Познакомить ребят:

- с определением буллинга и его характерными признаками, научить распознавать буллинг, *узнавать его* в жизненных ситуациях, и в частности, отличать его от обычных конфликтов, ссор;
- с тем, как «устроен» буллинг, например, какие существуют роли при буллинге;
- с тем, к чему приводит буллинг, если его не останавливать: к каким тяжелым последствиям для жертвы, но не только для нее, а и для самих буллеров, для тех, кто был в роли свидетелей или пособников буллинга, для всего класса;
- с тем, что нужно, чтобы грамотно вмешаться в ситуации травли, (что помогает, и что мешает такому вмешательству), и как правильно действовать для того, чтобы прекратить травлю.

А также:

- принять антибуллинговый договор класса.

Занятия программы:

- **Занятие 1. Что такое буллинг**
- **Занятие 2. Буллинг или конфликт?**
- **Занятие 3. Действия буллинга**
- **Занятие 4. Последствия буллинга для жертвы**
- **Занятие 5. Как влияет травля?**
- **Занятие 6. Роли при буллинге**
- **Занятие 7. Роль наблюдателей**
- **Занятие 8. Влияние наблюдателей**
- **Занятие 9. Что мешает и что помогает вмешаться в ситуации буллинга**
- **Занятие 10. Принятие решения о вмешательстве**
- **Занятие 11. Что делать при буллинге: формы вмешательства**
- **Занятие 12. Антибуллинговый договор класса.**

ЗАНЯТИЕ 1. Что такое буллинг

Цели:

- Ребята знакомятся с ситуацией буллинга на примере рассказа.
- Ребята знакомятся с определением буллинга и его отличительными признаками.



Практический пример к занятию 1:

Таблица «Признаки буллинга» (начало)

Эта таблица чертится на доске и заполняется вместе с ребятами:

Признаки буллинга	
Признаки ситуации буллинга	Конкретные примеры (из рассказа)
1. С чего начался буллинг?	С конфликта. Юля не смогла ответить на вопрос учителя, а Катя ответила, учительница ее похвалила. Это не понравилось Юле, и она назвала Катю выскочкой.
2. Какими были действия против Кати?	- не отвечали на приветствие, - говорили про нее плохое за ее спиной, - передразнивали походку, манеру говорить, - смеялись над ее одеждой, внешним видом, - не принимали в команду на уроках физкультуры, - ... и так далее ...

Практический пример к занятию 1:
Таблица «Признаки буллинга» (продолжение)

3. Как часто повторялись эти действия? Как долго длилась травля?	Почти каждый день. Больше двух месяцев.
4. Был ли перевес сил между буллерами и теми, кто их поддерживал, и Катей?	Да. Был явный перевес сил. Против Кати активно выступала буллер Юля и ее помощницы, никто из класса не встал на сторону Кати, наоборот, ребята скорее поддерживали буллеров или предпочитали не вмешиваться. Катя чувствовала себя в одиночестве.
5. Могла ли Катя самостоятельно справиться с ситуацией?	Нет. Катя чувствовала себя ослабленной (появились проблемы со здоровьем, неуверенность в себе, страхи), одинокой и беспомощной.

Практическое задание к ЗАНЯТИЮ 1 «Что такое буллинг»

Определение:

Буллинг (травля) – это часто повторяющиеся и происходящие на протяжении длительного времени действия группы людей против, как правило, одного человека, причиняющие ему психологический и/или физический вред.

Характерные признаки буллинга:

- 1. Изначальный конфликт упрочивается.** Буллинг обычно начинается с конфликта. Но этот конфликт не разрешается, как при обычной ссоре, а закрепляется, становится постоянным.
- 2. Вредоносные действия.** Группа людей намеренно совершает действия, причиняющие психологический и/или физический вред другому человеку.
- 3. Повторение и длительность действий.** Вредоносные действия постоянно повторяются и длятся долго: от одного до нескольких месяцев или больше.
- 4. Перевес сил:** человек, которого травят, оказывается в положении слабого: он один, против него действует группа буллеров, остальные не оказывают ему поддержки.
- 5. Беспомощность:** человек, которого травят, чувствует себя беспомощным, он не в силах самостоятельно справиться с данной ситуацией.

ЗАНЯТИЕ 2. Буллинг или конфликт?

Цели:

- Ребята учатся анализировать ситуации и отличать буллинг от обычных конфликтов, используя свои знания о признаках буллинга.
- На основе анализа различных ситуаций, ребята выделяют признаки конфликта, еще раз повторяют признаки буллинга, сравнивают их.

Практический пример к занятию 2. Таблица «Отличия между буллингом или конфликтом» (начало)

При буллинге	При конфликте / ссоре
Что происходит с конфликтом, с которого все началось?	
Изначальный конфликт не разрешается, он становится постоянным и только усугубляется	Конфликт разрешается
Какие действия осуществляются? Приведите примеры действий из ситуаций, описанных в заданиях 1.1 и 2.1.	
Вредоносные действия (действия буллинга): - Отказываться от общения, обращаться как с «пустым местом», - не принимать в общие игры или команды на уроке физкультуры, - называть обидными прозвищами и зло подшучивать, - выставлять унижительные требования и т.д.	Действия при ссорах могут быть похожими на действия буллинга. Например, отказываться от общения (перестать разговаривать), отказываться находиться в одном сообществе (переход в другую команду на уроке физкультуры), подшучивать, называть прозвищами («выглядишь как пожарник»), портить вещи (намочить свитер и бросить его на пол).

Практический пример к занятию 2. Таблица «Отличия между буллингом или конфликтом» (продолжение)

Как часто и на протяжении какого времени происходят эти действия?

Эти действия систематически повторяются на протяжении длительного времени.

Действия происходят от случая к случаю, как правило, на протяжении короткого периода.

Есть ли перевес сил одной из сторон?

Перевес сил на стороне буллеров, жертва в одиночестве, без поддержки.

Силы сторон приблизительно равны.

Есть ли жертва?

Есть жертва. Она ослаблена и не может самостоятельно справиться с ситуацией (беспомощна).

Нет ни жертвы, ни буллеров, поскольку противостояние идет на равных.

ЗАНЯТИЕ 3. Действия буллинга

Цели:

- Ребята знакомятся с основными действиями буллинга и с их классификацией.
- Они учатся распознавать действия буллинга в жизненных ситуациях.



Материал к ЗАНЯТИЮ 3. «Действия буллинга: пять сфер»

- 1). Не давать свободно высказываться:** не давать возможности что-то сказать, не дослушивать до конца или постоянно перебивать, постоянно критиковать его слова и т.п.
- 2). Отказывать в общении:** словами или жестами показывать свое неприятие, не отвечать на приветствия, игнорировать, смотреть на человека как на «пустое место», не принимать в общую группу для игры или для работы на уроке и т.п.
- 3). Заставлять делать что-то унижительное:** обслуживать других, подносить вещи, по принуждению отдавать им вещи, выполнять бессмысленные или унижающие достоинство требования и т.п.
- 4). Выставлять в невыгодном свете перед другими:** распространять слухи и ложь, выставять на посмеище, высмеивать, называть унижительными прозвищами, зло подшучивать над личной жизнью, над семьей, над национальностью и т.п.
- 5). Насильственные действия и/или угрозы их осуществления:** отбирать силой личные вещи, портить личные вещи, применять физическое насилие (пинать, бить) или угрожать это сделать.

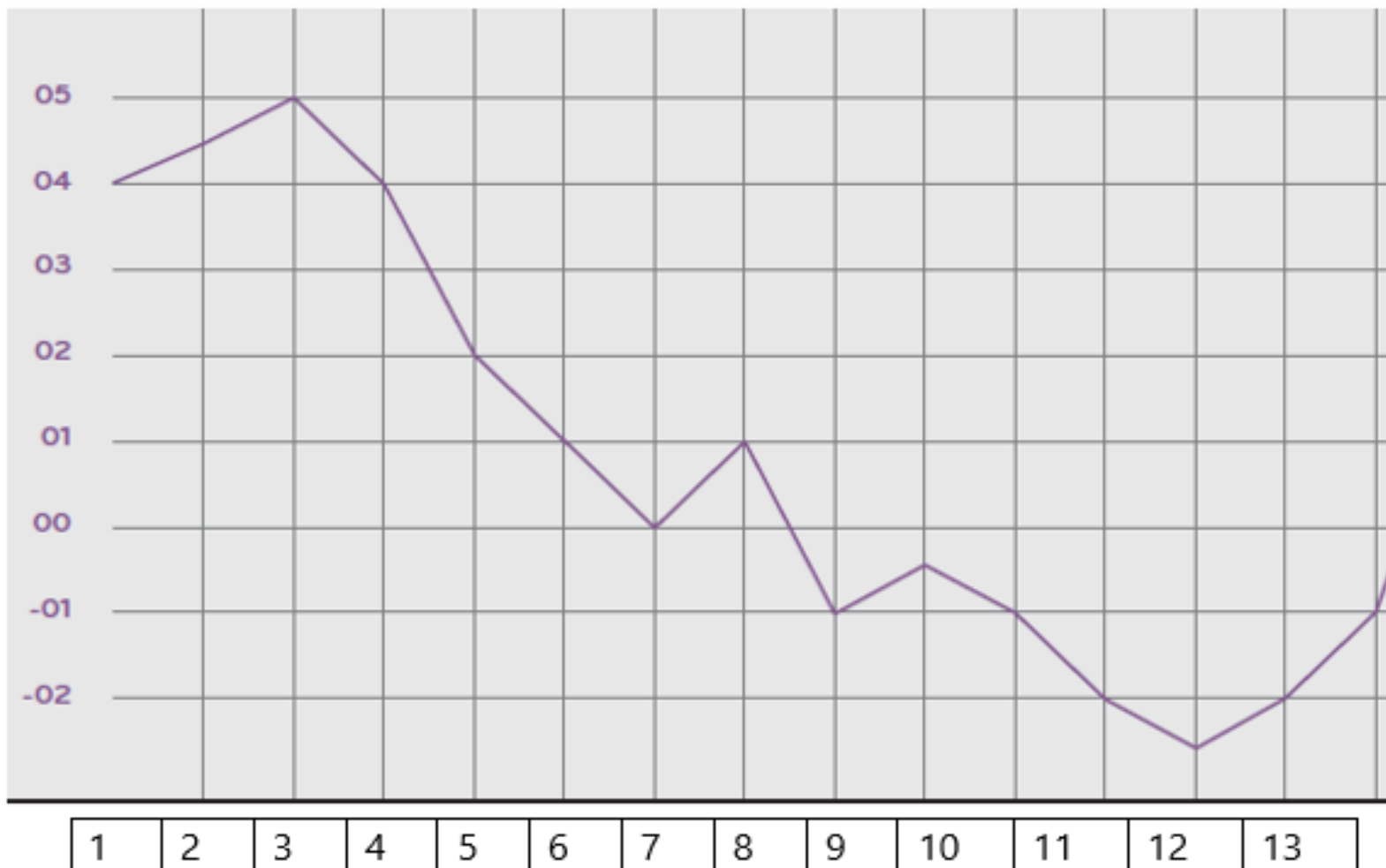
ЗАНЯТИЕ 4. Последствия буллинга для жертвы

Цели:

- Ребята задумываются о том, какое влияние травля оказывает на жертву.
- Они пытаются оценить, как события травли влияют на самочувствие человека, оказавшегося в роли жертвы, а также отобразить это в графическом виде.



Практическое задание к занятию 3: «График изменения самочувствия в связи с событиями буллинга»



Практическое задание к занятию 3: «График изменения самочувствия в связи с событиями буллинга»

	Основные события	Баллы
1	Катя пришла в школу с удовольствием	+ 4
2	На перемене общалась с ребятами, вместе слушали любимую музыку	+ 5
3	Хорошо ответила на уроке, и учительница ее похвалила.	+ 5
4	Юля называет Катю «выскочкой», обвиняет в «пресмыкательстве» перед учителями, ее подруги смотрят с осуждением	+ 2
5	Ребята не отвечают на приветствие Кати, относятся к ней как к «пустому месту»	+ 1
6	Презрительные взгляды и смешки при ответе у доски	+ 1
7	Записка обидного содержания	0
8	Юля и подруги смеются над Катиной одеждой, передразнивают ее походку, манеру говорить	- 1
9	Другие ребята тоже смеются над ней	- 2
10	На уроке физкультуры никто не хочет брать Катю в свою команду	- 3
11	На переменах бывшие друзья отказываются общаться с Катей	- 4
12	Похожие действия продолжаются около двух месяцев	- 5
13	Мама Кати узнает о происходящем и разговаривает с учительницей	+ 2

ЗАНЯТИЕ 5. Как влияет травля?

Цели:

- С помощью игры-эксперимента ребята на собственном опыте переживают, как влияет на человека травля, а также пытаются осознать собственное отношение к событиям буллинга.
- Ребята пробуют поставить себя на место тех, в отношении кого развернута травля, представляя себе их самочувствие, учатся сопереживанию.

Фрагмент практического задания к ЗАНЯТИЮ 5:

Игра-эксперимент «Враждебность»

Игра-эксперимент «Враждебность»

Проведение:

- *Часть 1 (около 10 минут).* Выберите одного ученика (ученик А). Этот ученик выходит из класса. Оставшихся ребят разделите на две группы. Группа 1 будет выступать в роли наблюдателей. Группа 2 получает такую инструкцию: Когда ученик А зайдет в класс, ведите себя с ним приветливо и дружелюбно, здоровайтесь с ним, спрашивайте, как дела, говорите, что вы рады его видеть, предлагайте что-то сделать вместе и т.д.
- *Часть 2 (около 10 минут).* Ученик А снова выходит из класса. Группа 2 получает задание настроиться враждебно против А: когда он зайдет в класс, не здороваться с ним, не отвечать на его приветствия или попытки спросить о чем-то, вести себя с ним так, как будто он – пустое место, или показывать ему свою враждебность – бросать недружелюбные взгляды, называть обидными прозвищами и т.д.
- ... Проводится обсуждение ...

Фрагмент практического задания к ЗАНЯТИЮ 5:

Игра-эксперимент «Враждебность»

Пример вопросов для обсуждения:

К первой группе (наблюдателей):

- Что вы увидели в первой части упражнения? Какие чувства у вас возникли в связи с этим?
- Что вы увидели во второй части упражнения? Какие чувства у вас возникли в связи с этим?

Вот что мы увидели:	Вот что мы почувствовали:
В первой части:	
- ребята вели себя дружелюбно с А, - ученик А улыбался и разговаривал с другими	- было приятно наблюдать за этим, - хотелось тоже туда, к этим ребятам, - ничего особенного
Во второй части:	
- ребята не отвечали на приветствия А, - все попытки А пообщаться с ребятами были безуспешными, - ученик А выглядел растерянным	- было неприятно наблюдать за этим, - хотелось сказать, чтобы ребята прекратили так себя вести, - мне понравилось, это было как спектакль

ЗАНЯТИЕ 6. Роли при буллинге

Цели:

- Ребята знакомятся с ролями в ситуации буллинга
- Ребята знакомятся с «психологией» каждой роли: какие мысли, чувства, установки типичны для людей в каждой из них.

Фрагмент практического задания к ЗАНЯТИЮ 6: «Роли при буллинге. Мысли и слова участников»

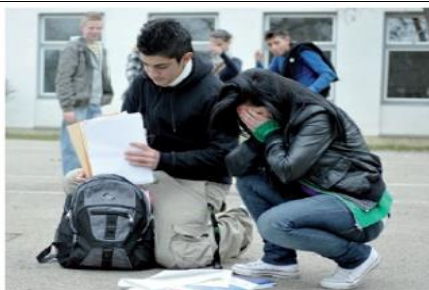
ПОМОЩНИКИ БУЛЛЕРА  Лера, Оксана «Мы во всем поддерживаем своего лидера, Яну, потому что она - лучшая», «Кто сильный, тот и прав», «Слабаки должны знать свое место»	БУЛЛЕР  Яна «Приятно поиздеваться над этой толстячкой!» «Пусть все видят, на что я способна, кто здесь лидер!»	ЖЕРТВА  Ира «От унижения я бы провалилась сквозь землю!», «Никому нет дела до меня», «Наверное, я и правда жирная, некрасивая и никому не нужная...»	ПОМОЩНИК ЖЕРТВЫ  Ксения «То, что здесь происходит, это несправедливо! Я не буду больше это терпеть», «Прекратите немедленно!», «Я иду за помощью»
ПОСОБНИКИ  С удовольствием наблюдают за травлей Варя и Тома «Ух ты, какое шоу! Сейчас повеселимся!»		СВИДЕТЕЛИ  Равнодушные свидетели Галя и Лена «Какое нам дело до этого, пусть сами разбираются!»	

Занятие 7. Роль наблюдателей

Цели:

- Ребята задумываются о том, какова роль наблюдателей в ситуации травли.
- Ребята пытаются осознать, как они сами относятся к буллингу и буллерам.
- Они подробно знакомятся с ролями пособников и свидетелей в ситуации буллинга.

Фрагмент практического задания к ЗАНЯТИЮ 7: «Что думают, и что говорят наблюдатели»



ПОСОБНИКИ

- Забавно смотреть, как эта слабачка распустила нюни!
- Она выглядит такой жалкой! Так ей и надо!



СВИДЕТЕЛИ

1. Они боятся:

- Какой ужас, что тут происходит! Но если мы вмешаемся, он может переключиться на нас!



2. Они равнодушны

- Ну вот, опять разборка! Думали, хоть сегодня обойдется без неприятностей! Хотя неприятности ведь не у нас, мы тут ни при чем.

ЗАНЯТИЕ 8. Влияние наблюдателей

Цель:

- С помощью игры-эксперимента ребята на собственном опыте убеждаются в том, что влияние наблюдателей на поведение конфликтующих сторон очень велико.



ЗАНЯТИЕ 9. Что мешает, и что помогает вмешаться в ситуации буллинга

Цели:

- Ребята задумываются о том, что помогает, и что мешает нам вмешаться в ситуации буллинга (на материале рассказа с описанием случая травли и примера вмешательства).

Что препятствует вмешательству в ситуации буллинга:

- **Страх** (например, страх применения физического насилия против тебя; страх оказаться следующей жертвой травли; страх пойти против тех, с кем раньше был заодно, быть отвергнутым ими и другие страхи)
- **Чувство бессилия**, чувство что ты не можешь на это повлиять («Я все равно не смогу ничего сделать»)
- **Чувство равнодушия** («Мне-то какое дело до этого?»)
- Мнение, что **жертва сама виновата** в том, что с ней происходит.
- Мнение, что с происходящим должен разбираться кто-то другой (**перекладывание ответственности**)
- Мнение, что происходящее является **личным делом** конфликтующих сторон («Сами разберутся!»)

ЗАНЯТИЕ 10.

Принятие решения о вмешательстве

Цели:

- Ребята разбираются с вопросами и сомнениями, которые обычно возникают при принятии решения о вмешательстве.
- Ребята знакомятся с основными шагами процесса принятия решения о вмешательстве.

Альтернативные утверждения из практического задания к ЗАНЯТИЮ 10:

В ситуации с признаками травли или насилия:

1. Нужно остановиться и внимательно посмотреть, что происходит. *Или* отвести взгляд и пройти мимо?
2. В ситуации буллинга почти всегда требуется вмешательство со стороны. *Или* нет?
3. Если я вмешиваюсь, это не означает, что не будет страшно. *Или* страха быть не должно?
4. Я вмешиваюсь потому, что чувствую и понимаю: это правильно. *Или* по другим причинам?
5. Если я вмешаюсь, то могут наступить последствия, в том числе, неприятные для меня. *Или* все обязательно пройдет гладко?
6. Если я вмешиваюсь, я не отвечаю насилием на насилие. *Или* «глаз за глаз, зуб за зуб»?

Фрагмент практического задания к ЗАНЯТИЮ 10:

В ситуации с признаками травли или насилия:

**1. Нужно остановиться и внимательно посмотреть, что происходит.
Или отвести взгляд и пройти мимо?**

Если я вижу ситуацию с признаками травли или насилия, я считаю, что ...

- 1) меня это не касается. Это – личное дело ребят, пусть сами разбираются.*
- 2) лучше сделать вид, что ничего не замечаешь, и вести себя тихо, а то тебе же и достанется.*
- 3) бесполезно вмешиваться, потому что меня все равно никто не слушает.*
- 4) пусть лучше другие вступаются. Почему я?!*
- 5) как-то неловко вмешиваться, ведь все будут смотреть на меня. Поэтому лучше пройти мимо.*
- 6) нужно внимательно посмотреть, возможно, этому человеку нужна моя помощь.*
- 7) нужно вмешаться, потому что иначе буллеры будут чувствовать себя безнаказанными, травля будет усиливаться, а жертве будет становиться все хуже.*

Фрагмент практического задания к ЗАНЯТИЮ 10:

Если я вижу ситуацию с признаками травли или насилия, я считаю, что ...

1) меня это не касается. Это – личное дело ребят, пусть сами разбираются

Согласен _____

Не согласен _____

Твой комментарий: _____

Пример комментария, который дает учитель:

Буллинг «касается» всех, и тебя, в том числе. Если ему не противостоять, рано или поздно он может обернуться и против тебя. Сами ребята вряд ли разберутся, потому что в ситуациях травли жертва чаще всего не может справиться самостоятельно.

2) лучше сделать вид, что ничего не замечаешь, и вести себя тихо, а то тебе же и достанется.

... и так далее ...

Фрагмент практического задания к ЗАНЯТИЮ 10:

Основные шаги при принятии решения о вмешательстве:

В ситуации с признаками травли или насилия:

1. Я останавливаюсь и внимательно смотрю, что происходит.
2. Я разбираюсь, требует ли эта ситуация моего вмешательства.
3. Я разбираюсь со своим страхом.
4. Я прислушиваюсь к себе и определяю, правильно ли это для меня – вмешаться.
5. Я думаю о последствиях, которые могут наступить для меня после вмешательства, и решаю, готов ли я к ним.
6. Если я готов вмешаться, я действую без ответного насилия.
7. Я принимаю решение о том, что конкретно могу сделать сейчас для защиты жертвы и прекращения травли.

Занятие 11. Что делать при буллинге: формы вмешательства

Цели:

- Ребята задумываются о том, что можно и чего нельзя делать свидетелям в ситуации травли, предлагают свои варианты правил поведения для свидетелей.
- Вместе с учителем они вырабатывают правила поведения для свидетелей в ситуации буллинга.
- Ребята знакомятся с тем, что может сделать сам человек, оказавшийся в роли жертвы (правилами для жертвы).

Практическое задание к ЗАНЯТИЮ 11:

Если ты оказался свидетелем травли: что можно и нужно делать

1. Скажи «Нет!» или «Стоп!», если стал свидетелем травли. Ясно дай понять, что считаешь такое поведение неприемлемым, и что оно должно быть прекращено. Помни при этом: открыто выступать против буллеров можно в том случае, если нет угрозы применения физического насилия против тебя. Если такая угроза существует, обратиться за помощью к старшим.

2. Сообщи взрослым, если знаешь, что кто-то стал жертвой травли. Это не означает «ябедничать». Это означает в опасной ситуации защитить человека, который сам по каким-то причинам (нередко потому, что опасается усиления травли) не может этого сделать.

3. Поддержи человека, которого пытаются сделать изгоем, встань на его сторону. Твоя поддержка может оказаться решающей для него.

4. Поговори с ним с глазу на глаз и убеди обратиться за помощью.

Материал к ЗАНЯТИЮ 11: Фрагмент письма для родителей: как заметить, что ребенок подвергается травле

Если вы заметите у своего ребенка перечисленные ниже проявления, будьте особо внимательны: возможно, он подвергается травле.

- Ребенок говорит вам о том, что в школе его никогда не принимают в игры или не приглашают на общие праздники (хотя раньше было по-другому), что к нему плохо относятся, возможно, даже бьют.
- Школьные успехи вашего ребенка резко или постепенно снижаются.
- Ваш ребенок часто жалуется на головные боли, боли в желудке, плохой сон или на другие проблемы с самочувствием.
- Он с большой неохотой ходит в школу или часто просит о том, чтобы вы его туда проводили.
- Его карманные деньги внезапно исчезают (что может быть следствием вымогательства).
- Он стал замкнутым и никого к себе не подпускает. На прямые вопросы о том, что с ним происходит, отвечает уклончиво.

ЗАНЯТИЕ 12:

Антибуллинговый договор класса

Цели:

- Ребята обсуждают антибуллинговые правила для класса и санкции за их несоблюдение.
- Ребята осознают, что на каждом из них лежит ответственность за свое поведение, за атмосферу в классе, и, подписывая антибуллинговый договор, принимают на себя эту ответственность.

Практический пример к ЗАНЯТИЮ 12: «Антибуллинговый договор класса» (основные пункты)

Каждый из нас берет на себя обязательство соблюдать следующие правила:

- ☐ *Я отказываюсь от поведения, причиняющего другому человеку вред. Я говорю с самим человеком, а не обсуждаю его с другими за его спиной.*
- ☐ *Я с уважением отношусь к другим людям, к их качествам и особенностям, к их мнениям.*
- ☐ *Я забочусь о том, чтобы наш класс был единым и дружным.*
- ☐ *Я не терплю никаких проявлений буллинга в нашем классе и школе.*

Практический пример к ЗАНЯТИЮ 12: «Антибуллинговый договор класса» (фрагмент)

- ❑ *Я отказываюсь от поведения, причиняющего другому человеку вред. Я говорю с самим человеком, а не обсуждаю его с другими за его спиной.*
 - Я отказываюсь от такого поведения, в котором осознанно обижаю, другого человека, причиняю ему боль. В общении с другим я отказываюсь от использования унижающих его достоинство слов, прозвищ или жестов.
 - Я не участвую в создании и распространении слухов и сплетен. Я не распространяю о человеке непроверенную, одностороннюю или выставляющую его в плохом свете информацию, - ни на словах, ни в письменном виде, ни в изображениях (картинках, фотографиях и т.д.), ни в прямом общении, ни по телефону, ни в интернете.

Практический пример к ЗАНЯТИЮ 12: «Антибуллинговый договор класса» (фрагмент)

- ❑ *Я не терплю никаких проявлений буллинга в нашем классе и школе.*
 - Если я замечаю травлю, то оказываю поддержку человеку, оказавшемуся в роли жертвы, и встаю на его сторону. Я не оставляю его в одиночестве!
 - Я беру на себя обязательство выступать против буллинга, где бы я его ни заметил. Если я вижу проявления буллинга, я начинаю активно действовать.

СТАТЬИ

о результатах исследования распространенности буллинга в странах Европы и в России

- Белевич, А.А. *Об опыте исследования степени распространения буллинга в подростковой среде.* / М.: Известия АСОУ. Научный ежегодник. – 2015 (3), том 2. – С. 68 – 82.
- Кривцова С.В., Шапкина А.Н., Белевич А.А. *Школьный буллинг: об опыте исследований распространенности буллинга в школах Германии, Австрии, России.* // Образовательная политика. – 2016. – Т. 3, № 73. – С. 2-25.

Скажем буллингу «Нет!»



Спасибо за внимание!