**Методические рекомендации по предотвращению, выявлению буллинга (травли среди сверстников).**

**Понятие и виды буллинга.**

Современный период исторического развития России характеризуется ростом социальной неопределенности с нарастанием в детской и подростковой среде различных форм девиантного поведения. Современный институт семьи ориентирован на воспитание по индивидуалистической модели. Это ведет к ограничению общения детей со сверстниками. Негативно сказывается на процессе социализации детей, приводит к росту различных форм социальной депривации. Увеличивается число детей отверженных, изолированных в детском сообществе, ставших жертвами агрессии со стороны сверстников, жертвами школьной травли или буллинга.

При определенных, неблагоприятных стечениях обстоятельств, таких как отчуждение в семье и/или школьном коллективе, систематическая неуспеваемость, психологический дискомфорт и проч., ведущих к психологической дестабилизации, дезориентации, дезадаптации личности в окружающей ее социальной среде, создаются благоприятные условия для закрепления девиантных форм поведения. Поэтому замеченные вовремя отклонения в поведении обучающегося, а также правильно организованная психолого-педагогическая, социальная и медицинская помощь играют решающую роль в предотвращении нарушений, которые приводят к девиациям.

В разрешении проблемы в сглаживании отклонений в поведении несовершеннолетних и их профилактике особая роль отводится системе образования. Именно образовательная среда, с точки зрения воспитания, обучения и социализации личности, является специально созданной средой и выступает важным условием формирования личности школьника, влияет на развитие ценностных ориентаций, активизирует его мотивационные установки в процессе социализации.

Профилактика буллинга представляет собой процесс помощи несовершеннолетнему в преодолении сложившихся в его поведении стереотипов и образцов поведенческих реакций, а также формирование адаптивных стратегий, обеспечивающих реализацию социально одобряемых форм поведения.

Целесообразно проведение комплексного психолого-педагогического сопровождения обучающихся на всех этапах профилактической работы.

Методические рекомендации основаны на положениях Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», предусматривающих: реализацию права каждого человека на образование (статья 5); наделение органов государственной власти субъектов Российской Федерации полномочиями по предоставлению психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи обучающимся, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, своем развитии и социальной адаптации (статья 8);предоставление обучающимся условий для обучения с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в том числе получение социально-педагогической и психологической помощи, обеспечение бесплатной психолого-медико-педагогической коррекции (статья 34); оказание психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи детям, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации, в том числе несовершеннолетним обучающимся, признанным в случаях и порядке, которые предусмотрены уголовно-процессуальным законодательством, подозреваемыми, обвиняемыми или подсудимыми по уголовному делу либо являющимся потерпевшими или свидетелями преступления (статья 42).

Методические рекомендации содержат структурированную информацию, определяющую порядок, логику и акценты профилактической работы посредством адаптации и социализации обучающихся в рамках комплексного психолого-педагогического сопровождения; содержат психолого-педагогический инструментарий, позволяющий индивидуализировать образовательный процесс в соответствии с возрастно-психологическими особенностями обучающихся. В рекомендациях также содержатся материалы, освещающие алгоритм, содержание, формы и методы психолого-педагогического сопровождения семьи.

Рекомендации предназначены для всех специалистов, работающих в системе образования.

Решение проблемы профилактики буллинга носит комплексный, характер и требует непрерывного повышения уровня компетентности педагогических работников.

**Буллинг или школьная травля** - от англ. bullying – запугивание. Это физический и/или психологический террор, агрессивные действия со стороны одного или нескольких лиц, в отношении ребенка – жертвы. От других форм агрессивного поведения буллинг отличается тем, что осуществляется более сильной группой или отдельными одноклассниками, против одноклассника, который заведомо слабее психически или физически, имеет разнообразные формы проявления, происходит систематически в течение длительного времени и осуществляется осознанно. Жертва остро переживает действие буллинга, но по разным причинам не может ответить на агрессию.

Таким образом, существенными признаками буллинга являются: неравенство сил; повторяемость; очень высокая чувствительность жертвы.

Буллингявляется международной проблемой дети становятся жертвами школьной травли, ежедневно подвергаются различным формам вербальной агрессии со стороны одноклассников (высмеивание, клички, оскорбления и другие), становятся жертвами физического насилия, испытывают трудности в общении со сверстниками и склонны к проявлению агрессии при разрешении простейших конфликтов, становятся изгоями в классе, исключенными из межличностного взаимодействия.

В последнее время отмечена тенденция к росту распространения случаев буллинга.

Буллинг сопровождается развитием кризисных состояний у детей и подростков. Он не проходит бесследно ни для одного из его участников и буквально ломает личность детей. У зачинщиков и преследователей формируются асоциальные черты, они склонны к зависимостям, подвержены чрезмерной тревожности и депрессиям. В свою очередь, отвержение и изоляция в группе сверстников тяжело переживается «жертвами» и приводит к росту заболеваемости (невротические расстройства, депрессии, нарушение сна, аппетита, формирование посттравматического синдрома), является причиной проблем в учебе, повышает риск формирования деликвентного поведения.

У жертв буллинга падает самооценка, формируются комплексы неполноценности, наблюдаются различные формы социальной дезадаптации, закрепляется роль «жертвы», «неудачника», которая часто переносится и на другие сферы отношений. Жертвы частого или постоянного буллинга в школе, становясь взрослыми, существенно чаще жалуются на здоровье, страдают от депрессии, нервных расстройств и склонны к суициду. Они менее успешны в профессиональной деятельности, имеют низкий доход, чаще остаются без работы, ведут одинокий образ жизни, не имея семьи и друзей.

У подростков школьное насилие вызывает нарушение идентичности. Длительный стресс поражает чувство безнадежности и безысходности, что в свою очередь является благодатной почвой, фактором риска для возникновения мыслей о суициде.

**Виды и характеристика буллинга.**

Физическийбуллинг – умышленные толчки, удары, пинки, побои нанесение иных телесных повреждений, действия сексуального характера.

Психологическийбуллинг – словесные оскорбления, угрозы, преследование, запугивание. Часто это обидное имя, обзывания, дразнение, распространение обидных сплетен, обидные жесты, изоляция, вымогательство (денег, еды, иных вещей, принуждение что-либо украсть). Действия с имуществом – воровство, грабеж, прятанье личных вещей жертвы.

Кибербуллинг – унижение с помощью мобильных телефонов, интернета, иных электронных устройств (пересылка обидных, угрожающих изображений, фотографий, обзывание, распространение слухов).

В ситуации травли всегда есть зачинщики (провокаторы), их жертвы, преследователи - основная масса детей, которая под руководством зачинщиков осуществляет травлю и нейтральные наблюдатели (молчанием они поощряют травлю, никак ей не препятствуя.

Буллинг – процесс в основном латентный для окружающих, но дети, которые подверглись травле, получают психологическую травму различной степени тяжести, что приводит к тяжёлым последствиям вплоть до самоубийства. И не имеет значения, имел место физическийбуллинг или психологический. Предотвращение случаев школьного насилия является важнейшей задачей, поскольку жестокое отношение к ребёнку неминуемо приводит к негативным последствиям.

**Выявление буллинга.**

Не существует определенного психологического портрета жертвы буллинга,который смог бы помочь в диагностике этой травматической ситуации у пострадавших детей. Тем не менее, при наблюдении за такими детьми могут проявиться следующие, характерные и для иных форм переживания буллинга, эмоциональные, поведенческие и физические особенности.

Поведенческие особенности:

- отстраненность от взрослых и других детей;

- негативизм при обсуждении темы буллинга;

- агрессивность к взрослым и детям.

Эмоциональные особенности:

- напряженность и страх при появлении ровесников;

- обидчивость и раздражительность;

- грусть, печаль и неустойчивое настроение.

Важно отметить, что только сочетание нескольких признаков, а также эмоционального состояния жертвы и отношения группы к ребенку позволяет диагностировать ситуацию травли в отношении ребенка. Специалистам следует быть внимательными при работе с данными признаками, они являются поводом для обращения внимания на ребенка и на группу детей.

Физическое состояние и поведение ребенка:

• У ребенка есть следы (синяки, порезы, царапины) или рваная одежда, которые не объясняются естественным образом (т.е., не связаны с игрой, случайным падением, кошкой и т.п.)

• Часто бывает в порванной одежде, с порванными учебниками или тетрадями

• Избегает говорить вслух (отвечать) и производит впечатление тревожного и неуверенного в себе

• Выглядит расстроенным, депрессивным, часто плачет

• По утрам плохой аппетит, частые головные боли, боли в желудке, расстройство

ЖКТ, резкое повышение температуры

• Беспокойно спит, жалуется на плохие сны, часто во сне плачет

• Выглядит несчастным, расстроенным, депрессивным, или наблюдаются частые перемены настроения, раздражительность, вспышки агрессии

• Требует или крадет деньги, чтобы выполнить требования «агрессоров»

Отношения со сверстниками:

• Ребенок регулярно подвергается насмешкам со стороны сверстников в оскорбительной манере, его часто обзывают, дразнят, унижают, либо угрожают ему, требуют выполнения пожеланий других сверстников, командуют им

• Ребенка часто высмеивают в недоброжелательной и обидной манере

• Ребенка часто задирают, толкают, пинают, бьют, а он не может себя адекватно защитить

• Ребенок часто оказывается участником ссор, драк, в которых он скорее

беззащитен и которых пытается избежать (часто при этом плачет)

• Ребенок часто проводит время в одиночестве, и исключен из компании сверстников. У него, по наблюдениям, нет ни одного друга в группе

• В командных играх дети выбирают его в числе последних или не хотят быть с ним в одной команде

• Ребенок не спрашивает тему урока, домашнее задание у сверстников, если он не успел записать

• Ребенка никогда не приглашают на праздники/вечеринки, или он сам не хочет никого приглашать и устраивать праздник (потому что считает, что никто не захочет прийти)

Школа или любое другое детское учреждение:

• Дети берут учебники, деньги, другие личные вещи ребенка, разбрасывают их, рвут, портят

• Ребенок старается держаться рядом со взрослым

• У ребенка резко или постепенно ухудшается успеваемость

• Боится или не хочет идти в школу

• Убегает из учреждения

• Выбирает длинный и неудобный путь в школу и из школы

• Никогда не приводит одноклассников или других сверстников к себе домой, очень редко проводит время в гостях у одноклассников

• Нет ни одного друга в учреждении, с которым можно провести время (играть, сходить в кино или на концерт, погулять или заняться спортом, поговорить по

телефону и т.п.).

**Алгоритм профилактической работы и в случае выявления травли среди сверстников (буллинга).**

Наиболее эффективными компонентами борьбы с буллингом являются регулярные встречи психологов и педагогов с родителями, проведение обучающих тренингов, бесед, консультаций. Интенсивность работы с педагогами и детьми, реализация антибуллинговой программы в образовательной организации. Введение дисциплинарных методов в работу, принятая общешкольная политика в отношении буллинга. В профилактической работе необходимо делать упор не на сам буллинг, а на любые отклоняющееся или агрессивное поведение.

**Основные направления профилактической работы:**

1. **Организационное:**

Разработка и утверждение программы «Профилактика буллинга среди учащихся»;

Утверждение плана мероприятий по профилактике и предотвращению буллинга на учебный год;

Выработка комплексного плана работы службы психолого-педагогического сопровождения по профилактике буллинга.

Выявление зон риска и усиление контроля за этими зонами, с привлечением дежурных учащихся и учителей.

Активная работа школьной службы примирения.

Шефская деятельность волонтеров.

1. **Просветительское:**

**2.1Для классных руководителей** (информирование классных руководителей о результатах тестирования, обсуждение приоритетных направлений совместной работы по организации воспитательного процесса, предоставление информации по буллингу (выступление на ШМО классных руководителей, педсовете по теме «Буллинг», разработка и предоставление методических рекомендаций по профилактике буллинга, консультирование по различным ситуациям, связанными с ситуацией буллинга, предоставление литературы по данной проблеме, оформление информационных стендов «Буллинг», «Развитие межличностных отношений в коллективе», «Как выявить и предотвратить травлю»)

**2.2 Для родителей**

2.2.1. Выступление на родительских собраниях (темы:«Буллинг и кибербуллинг», «Психологические особенности подросткового возраста», «Способы эффективного взаимодействия с ребенком», «Стили семейного воспитания», «Профилактика жестокого обращения с ребенком»).

2.2.2. подготовка методических рекомендаций («Способы эффективного взаимодействия с ребенком», «Как научить ребенка быть сильным», «Профилактика суицидального поведения у детей»).

2.2.3 разработка программы и организация занятий в «Школе для родителей» (в том числе по вопросам «стили семейного воспитания», «способы эффективного общения», « как решать семейные конфликты, «система наказаний и поощрений» и др.);

2.2.4 размещение информации на школьном сайте о профилактике буллинга для родителей.

2.2.5 информирование на стенде о возможности получения психологической помощи в нашем районе, регионе и возможности телефонных консультаций.

2.2.6 разработка рекомендаций и буклетов по теме буллинга

2.2.7 тренинги для родителей «Эффективный родитель».

**2.3 Для детей**

2.3.1 Подготовка информационных стендов («Ответственность», «Способы эффективного общения», предоставление информации о возможности получения психологической помощи (адреса, телефоны доверия))

2.3.2 Организация тренингов и классных часов для учащихся («Умение решать конфликты», «Способы эффективного общения»).

2.3.3. Школа медиаторов (для детей, пожелавших принять участие в работе «школьной службы примирения»)

2.3.4 Проведение беседы («Ответственность»), тренинги («Ассертивность», «Саморегуляции», «Способы выхода из конфликтных ситуаций», «Способы эффективного общения», «Толерантности»), классные часы («Я и мой класс», «Способы эффективного общения», «Позитивное мышление»), участие в разработке и организации внеклассных мероприятий совместно с классными руководителями.

2.3.5 Просмотр художественных фильмов с последующим обсуждением:

- «Чучело», «Розыгрыш», «Школа», «Повелитель мух».

2.3.6 Обсуждение книг:

- «Чучело», «Украденные имена», «Заморыш», «Класс коррекции», «Ученик», «Верочка»

3. **Диагностическое:**

3.1 Классные руководители – изучение классного коллектива с использованием методик –социометрии, определение психологического климата в группе. Составление социального паспорта класса.

3.2 Социальные педагоги – Диагностические методики определяющиепсихологический климат в классе. Составление социального паспорта школы.

3.3 Педагоги-психологи – методическое сопровождение классных руководителей и социальных педагогов в период диагностических мероприятий, в период профилактической деятельности и в ситуации выявленного случая буллинга.

3.4 Педагоги-психологи – в случае выявления случая буллинга - проведение психодиагностического обследования участников буллинга.

4. **Улучшение психоэмоционального климата в коллективе путем профилактики психоэмоционального выгорания:**

4.1.Тренинг «Психологические защиты», «Из конфликта – с позитивом», «Саморегуляция»;

5. **Анализ эффективности проведенных мероприятий** оценка эффективности профилактической работы, результаты наблюдения, фиксирование случаев обращения по вопросам буллинга, разрешения конфликтных ситуаций, составление программы по профилактике буллинга на учебный год.

**Технология реагирования на выявленный факт буллинга.**

1. При установлении факта либо подозрении на существование ситуации травли специалист (педагог, воспитатель, психолог и др.), сообщает о сложившейся ситуации представителю администрации (директору, завучу по воспитательной работе).

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

3. Для определения ситуации буллинга и его последствий необходим сбор

соответствующей информации и проведение клинико-психологического обследования.

Сбор информации проводится по следующим направлениям:

1. от самого пострадавшего;

2. от возможных участников издевательств над жертвой;

3. от свидетелей.

Следует самым тщательным образом провести анализ всей полученной информации. В результате проведенного анализа необходимо прояснить следующие аспекты:

- факты, подтверждающие наличие буллинга среди сверстников (обратить внимание на признаки травли среди сверстников, описанные выше);

- его длительность;

- его характер (физический, психологический, смешанный);

- основные проявления буллинга – что конкретно происходило, в каких формах выражалось, кто в этом принимал участие;

- участники (инициаторы и исполнители буллинга);

- мотивация участников к буллингу;

- свидетели и их отношение к происходящему;

- поведение жертвы (пострадавшего);

- динамика всего происходящего;

- прочие важные для диагностики обстоятельства.

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

Оценить всю информацию, выделить факты, интерпретации и эмоциональные оценки, тщательно ее проанализировать, сделать резюме, наметить план действий.

Школьная служба примирения на основе восстановительных технологий проводит работу с выявленным случаем со всеми участникамибуллинга.

**Планируемые результаты профилактической работы:**

-формирование у педагогов школы и родителей (законных представителей) элементарной системы знаний о взаимодействии с детьми группы риска агрессивного поведения и буллинга;

-формирование благоприятного психологического климата в коллективе образовательной организации;

-профилактика агрессивного поведения и буллинга в школе;

-снижение эмоционального напряжения среди несовершеннолетних, повышение уверенности в себе, расширение диапазона тактик поведения и способов взаимодействия с окружающим миром.