

## Протокол фиксации эпизода буллинга

|   |   |  |
|---|---|--|
| Ф.И. ученика, ставшего жертвой буллинга; класс                      |   |  |
| Ф.И. ученика (учеников), которые проявили себя как агрессоры; класс |   |  |
| Информация об эпизоде буллинга поступила от:                        | – учащегося школы, ставшего жертвой                                     |  |
|   | – другого учащегося школы (указать Ф.И., класс)                         |  |
|   | – сотрудника школы (указать Ф.И.О., должность)                          |  |
|   | – родителей (указать Ф.И.О. родителя, указать Ф.И. ребенка, класс)      |  |
| Эпизод буллинга произошел в:  | – школьном дворе  |  |
|   | – классном кабинете во время перемены                                   |  |
|   | – классном кабинете в время занятия                                     |  |
|   | – коридоре во время перемены  |  |
|   | – коридоре во время занятия   |  |
|   | – туалете во время перемены   |  |
|   | – туалете во время занятия  |  |
|   | – столовой  |  |
|   | – кибербуллинг (указать сайт, наименование соцсети, мессенджера и т.п.) |  |
| Другое (указать)  |   |  |
| Тип буллинга  | Физический  |  |
|   | Вербальный  |  |
|   | Порча личных вещей  |  |
|   | Устрашение, запугивание   |  |
|   | Изоляция (запирание в каком-либо помещении)                             |  |
|   | Распространение информации, порочащей честь и достоинство               |  |
|   | Кибербуллинг  |  |
|   | Другое (указать)  |  |
| Краткое описание эпизода буллинга                                   |   |  |
| Краткое описание предпринятых действий                              |   |  |

### Анкета «Сталкивался ли ты с травлей в школе?»

Твое мнение очень важно для нашей школы. Ответь, пожалуйста, на вопросы. Анкета проводится анонимно.

Класс \_ Пол \_

1. Обижает ли тебя кто-то из одноклассников? Если да, как именно?

---

---

---

2. Обижает ли тебя кто-то из учителей? Если да, как именно?

---

---

---

3. Подчеркни, с чем ты сталкивался в школе. Поставь букву «У», если это делал учитель, и букву «О», если одноклассник:

|  |  |  |
|--|--|--|
| Обзывал  | Отбирал твои вещи                      |  |
| Унижал   | Говорил плохо про твою семью           |  |
| Угрожал  | Говорил плохо про твои личные качества |  |
| Бил  | Травил в социальных сетях              |  |
| Заставлял делать то, что ты не хочешь (кроме принуждения к выполнению учебных заданий) |  |  |

Если хочешь что-то добавить, напиши здесь:

---

---

Спасибо за участие!

**Анкета «Сталкивался ли ваш ребенок с травлей в школе?»**

Ваше мнение очень важно для нашей школы. Ответьте, пожалуйста, на вопросы. Анкета проводится анонимно.

**1. Говорил ли Вам ребенок, что его обижает кто-то из одноклассников? Если да, как именно?**

---

---

---

**2. Говорил ли Вам ребенок, что его обижает кто-то из учителей? Если да, как именно?**

---

---

---

**3. Подчеркните, о каких действиях других людей в школе в свой адрес Вам говорил ребенок. Поставьте букву «У», если это делал учитель, и букву «О», если одноклассник:**

|  |                          |                                   |                          |
|--|--------------------------|-----------------------------------|--------------------------|
| Обзывал  | <input type="checkbox"/> | Отбирал вещи                      | <input type="checkbox"/> |
| Унижал   | <input type="checkbox"/> | Говорил плохо про семью           | <input type="checkbox"/> |
| Угрожал  | <input type="checkbox"/> | Говорил плохо про личные качества | <input type="checkbox"/> |
| Бил  | <input type="checkbox"/> | Травил в социальных сетях         | <input type="checkbox"/> |
| Заставлял делать то, что не хочется (кроме принуждения к выполнению учебных заданий) |                          |                                   |                          |

Если хотите что-то добавить, напишите здесь:

---

---

---

Спасибо за участие!

## Анкета для педагогов о буллинге

1. Вы работаете (подчеркните нужное или впишите нужное):

- педагогом-предметником;
- педагогом-психологом;
- социальным педагогом;
- коррекционным педагогом;
- воспитателем ГПД;
- другое: \_\_\_\_\_.

2. Вы классный руководитель? Если да, укажите класс:

- да, в \_\_\_\_\_ классе;
- нет.

3. По каким признакам Вы понимаете, что в классе происходит травля?

4. По каким признакам Вы понимаете, что в классе благоприятная атмосфера?

5. К каким последствиям может привести травля в школе:

- для жертв травли: \_\_\_\_\_;
- для агрессоров: \_\_\_\_\_;
- для свидетелей травли: \_\_\_\_\_;
- для класса: \_\_\_\_\_;
- для педагогов: \_\_\_\_\_;
- для учебного процесса: \_\_\_\_\_.

6. Перечислите признаки, по которым Вы отличаете ситуацию, где требуется вмешательство взрослого, от ситуации, где дети могут разобраться сами.

7. Какие способы реагирования на ситуации травли одних детей другими Вы знаете?

8. Какие из способов, которые Вы реально применили, считаете эффективными?

9. Какие из способов, которые Вы реально применили, считаете неэффективными?

10. Какие действия педагога могут усугубить травлю в классе?

11. Почему в классе может складываться ситуация травли одних детей другими?

12. Что в поведении ребенка, на Ваш взгляд, может приводить к тому, что он становится объектом травли?

13. Почему некоторые ребята в классе ведут себя как агрессоры?

14. Почему некоторые ребята выбирают позицию невмешательства?

15. Какие ситуации в отношениях между детьми вызывают у Вас тревогу?

16. Когда в последний раз Вы сталкивались с ситуациями в отношениях между детьми, вызывающими у Вас тревогу?

17. На Ваш взгляд, есть ли в нашей школе особенности, которые способствуют возникновению травли? Если да, то назовите их.

18. На Ваш взгляд, есть ли в нашей школе особенности, которые препятствуют возникновению травли? Если да, то назовите их.

## Как вести себя, если вы стали жертвой травли

- **Игнорируйте агрессора.** Это сработает, если хулиган только пытается понять, можно ли над вами издеваться. Не сработает, если агрессор уже начал вас травить или даже атакует физически.
- **Если есть возможность, уходите от хулигана.** Избегайте ситуаций и мест, где хулиган обычно нападает на вас. Подумайте о другом маршруте в школу и из школы. Держитесь рядом с другими людьми, особенно взрослыми и учителями.
- **Скажите хулиганам ясно и спокойно, что вам не нравится то, что они делают, и что они должны остановиться.** Используйте выражения, такие как «Стоп!», «Прекрати!» и «Это больно!»
- **Отвечайте с юмором и будьте умнее.** Вместо ответных оскорблений применяйте юмор – один из самых эффективных способов разоружить хулигана. Однако нужно учесть, что юмор сработает только в случае обзывания или иных словесных издевательств.
- **Расскажите кому-нибудь о травле.** Не стесняйтесь просить помощи у родителей и школы, говорите об издевательствах. Если вы этого не сделаете, никто не сможет вам помочь – ваша семья и учителя не умеют читать мысли.
- **Не верьте тем, кто говорит вам, что это ваша вина, или что надо перетерпеть, зато ты станешь сильнее.** Эти люди не правы! Родители могут не знать о реальной природе буллинга и его последствиях. Поэтому не стесняйтесь обратиться за помощью к классному руководителю, школьному психологу или социальному педагогу – их обучили помогать детям, ставшим жертвами травли.
- **Знайте, что издевательства не уйдут сами по себе.** Так вы всегда сможете предоставить сохраненный материал в полицию, чтобы остановить хулигана. Это поможет и в случае, если хулиган попытается использовать вашу переписку с целью оболгать вас.
- **В случае кибербуллинга сохраняйте сообщения от хулигана и переписки в интернете, лучше сделайте скриншоты.** Ситуация почти наверняка ухудшится, если вы будете молчать. Ведь в этом случае хулиган будет понимать, что ему все сходит с рук.
- **Информируйте полицию.** Возможно, вам придется сообщить в полицию в случае очень серьезного эпизода буллинга. Позвоните сами в полицию по телефону 102 или обратитесь в службу спасения 112. Или попросите своих родителей или учителя сделать это за вас. Вы не должны стесняться из-за того, что вы обратились в полицию – ведь вам грозит опасность, и вы имеете право на защиту.

## Как вести себя, если вы стали свидетелем травли

- Если вы чувствуете себя относительно безопасно, выступите в открытую против буллера. Обсудите это со своими друзьями и выскажите свою позицию хулигану.
- Если вы чувствуете, что не можете противостоять агрессору, расскажите взрослому. Это может быть родитель, учитель, школьный психолог или социальный педагог.
- Не бойся, что тебя назовут стукачом. Рассказывать взрослому о травле – это не стукачество, а защита своих прав и прав других учеников на безопасность и собственное достоинство.
- Покажите ученику, которого травят, что вы не приемлете издевательств и что вы хотите помочь ему, что вам не все равно. Поддержка очень значима для жертвы. Когда все видят, что происходит, но никто ничего не делает, человек чувствует себя одиноким и ненужным.
- Если вы боитесь вмешаться один, оглянитесь вокруг, чтобы увидеть, есть ли кто-то из ребят, кто сможет помочь вам остановить буллеров. Для агрессора важны зрители и их одобрение. Как только не увидит одобрения от большинства присутствующих, у него не будет оснований продолжать издевательства.
- Запомните – буллинг сам по себе не заканчивается, если все делают вид, что ничего не происходит. И если вы увидели, как травят кого-то и не вмешались, то в следующий раз вы можете стать жертвой буллеров.

## Если вы издевались над кем-то...



Вам весело из-за чьих-то страданий?

Вы сами заставляете кого-то страдать, чтобы показать другим, насколько вы сильны?

Вы сильно злитесь на кого-то, что хотите отомстить?



**Остановитесь!**

Никто не имеет права преднамеренно заставлять кого-то страдать.

## Что вы должны сделать

- Подумайте о ситуации, когда кто-то причинил вам боль. Как вы себя чувствовали в то время? Постарайтесь поставить себя на место вашей жертвы – каково это?
- Остановите травлю. Это может быть непросто, особенно если есть люди, которые ожидают, что вы ее продолжите. Вы нуждаетесь в силе и мужестве, чтобы уважать всех вокруг вас.
- Решите ситуацию, пытаясь наверстать упущенное. Например, вы можете принести извинения тому, над кем вы издевались. Это может быть очень сложно сделать, но после этого вы будете чувствовать себя намного лучше.
- Найдите новые способы, чтобы ощутить собственную важность и получить внимание. Есть много положительных способов привлечь внимание. Подумайте о том, что вы можете делать хорошо: в спорте, учебе, музыке, сочинении историй и т.п. Обсудите со взрослым, которому вы доверяете, как стать лидером.
- Относитесь ко всем одинаково. Все люди разные, и различия делают жизнь интересной. Общение с людьми, которые отличаются от нас, дает нам возможность рассмотреть разные точки зрения на одни и те же вещи и ситуации.
- Попросите взрослого помочь вам. Если вы злитесь на человека, над которым издевались, чувствуете, что он этого заслужил, и вам трудно найти мирное решение ситуации, попросите взрослых помочь вам. Например, поговорите со школьным психологом или социальным педагогом. Они помогут вам найти решение, как вы могли бы поступать вместо причинения страданий другим людям.
- Помните и о правовой ответственности за травлю. Если вы не остановитесь и продолжите издеваться над другим человеком или портить его вещи, то в конце концов придется отвечать по закону. Самому, если вам уже исполнилось 14 лет, или вашим родителям, если вы еще не достигли этого возраста.

## Как выявить буллинг и реагировать на него

### 1 Не игнорируйте любые формы агрессии

Чтобы вовремя выявить признаки буллинга, нужно понимать, что они могут быть как явными, так и скрытыми, косвенными.

#### Признаки буллинга

##### Явные

Ученика травят, если:

- оскорбляют его;
- насмехаются над ним;
- дают обидные прозвища;
- высказывают о нем негативные комментарии;
- доводят его до слез;
- унижают;
- измедваются;
- избивают его;
- отказываются общаться с ним, сидеть за одной партой, принимать в команду, которая выполняет какое-либо задание;
- намеренно портят его вещи

##### Неявные

Ученика травят, если:

- он постоянно один на уроках и переменах;
- остальные дети демонстрационно отсаживаются, отодвигаются от него;
- другие ученики подстраивают ситуации, в которых ему будет неловко;
- никто не встает на сторону ученика, если с ним делают что-то плохое;
- его активность на уроках резко снижается;
- у него появляются синяки, травмы, которые он не может объяснить

### 2 Наблюдайте за детьми, которые отличаются от других

Если ребенок отличается от других своей внешностью, национальностью и культурой, достатком семьи, состоянием здоровья, он вероятнее остальных станет жертвой травли. Также в зоне риска новенькие, ребята, которые склонны к провокационному поведению, дети учителей.

### 3 Наблюдайте за агрессивными учениками

Инициаторами травли становятся ученики с повышенным уровнем агрессии, которые сами испытывают психологическое или физическое насилие. Нередко они стремятся к власти над другими, импульсивны, хотят «исправлять» других.

### 4 Следите за собой

Часто учитель провоцирует или поддерживает травлю своими действиями или бездействием. Не оценивайте личность ученика. Говорите о поступке, а не о человеке. Будьте требовательны, но никогда не унижайте и не угрожайте.



## Как предупредить появление буллинга в классе

- **Создайте безопасную среду.** Проводите мероприятия, классные часы, которые сформируют ценностное отношение к здоровью и благоприятный психологический климат.
- **Примите единые правила в классе.** Обсудите совместно с учениками класса единые правила для всех, которые исключают физическое и психологическое насилие.
- **Наблюдайте за учениками в классе.** Оперативно реагируйте на проблемы в классе, пресекайте любые агрессивные действия по отношению друг к другу.
- **Проявляйте внимательность.** Особо проявляйте внимание к детям непопулярным, изолированным, с особенностями развития и поведения, проявляющими деструктивное лидерство.
- **Показывайте свою позицию.** Если вы стали свидетелем буллинга, то займите однозначную позицию и дайте оценку травле как общему явлению в группе. Скажите ученикам, что вам известно о ситуации и вы не намерены мириться с ней.
- **Разработайте правила класса.** Совместно обсудите с детьми и примите конструктивные правила общения. При необходимости пересмотрите уже имеющиеся. Это поможет изменить негативную групповую динамику.
- **Обратитесь за поддержкой к педагогу-психологу.** В процессе консультирования совместно с педагогом-психологом разработайте алгоритм действий, чтобы изменить групповую динамику.
- **Проинформируйте родителей.** Выстраивайте диалог с родителями учеников, обсуждайте текущие трудности в поведении. Совместно выработайте единую стратегию взаимодействия, предложите консультацию специалистов.
- **Разделяйте свою ответственность.** Не рассматривайте проблему буллинга только через призму особенностей детей и факторов семейного воспитания.

## Как понять, что ребенка травят

### 1 Будьте внимательны к своему ребенку

Если подозреваете, что ребенка травят, обратитесь к классному руководителю и директору школы.

#### Признаки буллинга

##### Явные

Ребенка травят, если:

- он рассказывает, что его обижают, дразнят, доводят, унижают, бьют, прячут, портят и отбирают его вещи;
- другие не общаются с ним, отказываются сидеть за одной партой, принимать в игру, выполнять вместе задание;
- ребенок приходит из школы со следами побоев, заплаканный, грязный;
- вещи ученика портят или «пропадают» его школьные принадлежности

##### Неявные

Ребенка травят, если:

- он говорит, что не хочет в школу, просит остаться дома;
- он просит перевести его в другой класс, пытается прогулять;
- он стал грустным, вялым, испуганным, настороженным;
- он не общается ни с кем из класса, отказывается ехать с классом на экскурсии

### 2 Не обвиняйте ребенка, если он жертва буллинга

Если вашего ребенка травят другие дети, его нельзя обвинять в этом и советовать не обращать внимания.

### 3 Выслушайте ребенка

Запомните и запишите, о каких фактах говорит ребенок. Скажите, что понимаете его и сделаете все, чтобы ему помочь.

## Как работать с ребенком-буллером в зависимости от причин агрессии

- Если причина агрессивного поведения заключена в стремлении ребенка к лидерству, поясните ему различия между лидерством и доминированием. Ребенок должен усвоить, что можно быть лидером для других ребят, при этом не унижая их.
- Если агрессор демонстрирует выраженные коммуникативные способности и лидерские качества, сообщите об этом педагогам. Рекомендуйте им давать такому ребенку поручения, в которых он сможет проявить себя: вести кружок, организовывать школьные события, взять шефство – помогать с учебной тем, кто в этом нуждается.
- Рекомендуйте педагогам включать ребенка-агрессора в группы учеников постарше, например при подготовке школьного события или при проведении занятий кружка. Так агрессору будет легче контролировать свое поведение.
- Если выявили, что причиной буллинга является скука, дайте педагогам и родителям рекомендации определить и предложить ребенку-агрессору деятельность, которая вызовет у него искренний интерес и на которую он сможет направить свою энергию и внимание.
- Если причина буллинга заключается в том, что у ученика не развита эмпатия, он не умеет договариваться, не умеет справляться с негативными эмоциями, проведите тренинг эмоциональных и социальных навыков. Тренинг можно провести и в группе, и в индивидуальном порядке.
- Если причина агрессивного поведения ребенка – это попытка завести друзей. Объясните ребенку, что это не лучший способ обзавестись друзьями. Научите его способам, с помощью которых можно привлечь друзей.
- Если причина агрессивного поведения заключается в расстройстве его личности, связанных с нечувствительностью к чужим страданиям и получением от них радости, в этом случае можно рекомендовать родителям проконсультироваться у психиатра.

## Что делать, если заметили признаки травли

### **1 Немедленно вмешайтесь**

Твердо произнесите правило: «Нельзя драться», «Я запрещаю обзывать других». Не используйте оценочные высказывания, крик, спокойно и уверенно озвучивайте запрет.

### **2 Информируйте семьи жертвы и агрессора**

Расскажите о травле семьям. Обратитесь к классному руководителю или педагогу-психологу. Также проинформируйте администрацию школы: директора и его заместителя по воспитательной работе.

### **3 Скажите всем ученикам класса, что насилие недопустимо**

Не пытайтесь вызвать жалость к ученику, расспрашивать других детей, чем он их раздражает. Однозначно скажите, что насилие, в том числе словесное, недопустимо. Призовите искать совместные пути решения проблемы.

### **4 Разработайте антибуллинговые правила**

Вместе с детьми продумайте правила против буллинга. Желательно утвердить их на общем собрании ученического актива и сделать едиными для всей школы. Разместите правила на сайте школы, в классных уголках. Убедитесь, что все ученики знают, как ознакомиться с правилами.

### **5 Обсудите ответственность**

Проговорите, что никого ни при каких обстоятельствах нельзя подвергать насилию. Подчеркните, что у всех в классе равные права. Если кому-то обидно, больно или плохо, это не шутка и не игра, это травля, которую наказывают по закону.