Областное государственное образовательное учреждение дополнительного
профессионального образования
«Институт развития образования Еврейской автономной области»
(ОГАОУ ДПО «ИРО ЕАО»)

Профилактика насилия, буллинга, кибербуллинга в образовательной среде

сборник методических рекомендаций

Биробиджан, 2023 г.

Профилактика насилия, буллинга, кибербуллинга в образовательной среде: сборник методических рекомендаций. – Биробиджан : ОГАОУ ДПО «ИРО ЕАО», 2023. – 59 с.

Сборник методических рекомендаций «Профилактика насилия, буллинга, кибербуллинга в образовательной среде» рекомендован к печати и практическому применению в образовательных организациях Еврейской автономной области решением редакционно-издательского совета ОГАОУ ДПО «ИРО ЕАО» от 28 сентября 2023 года.

Составители:
В.В. Исаева, заведующий кафедрой ОГАОУ ДПО «ИРО ЕАО»

Ответственный за выпуск:
Е.Л. Корниенко, зав. редакционно-издательским отделом ОГАОУ ДПО «ИРО ЕАО»

Компьютерная верстка:
Т.Н. Серга, технический редактор ОГАОУ ДПО «ИРО ЕАО»

Настоящие методические рекомендации разработаны в соответствии с распоряжением правительства Еврейской автономной области № 33-рп от 11.02.2022 г. «Об утверждении Плана мероприятий («дорожной карты») по реализации мер, направленных на профилактику социального сиротства в Еврейской автономной области, на 2022-2025 годы», постановлением правительства Еврейской автономной области № 253-пп от 16.06.2023 г. «Об утверждении программы Еврейской автономной области «Профилактика правонарушений и преступлений в Еврейской автономной области» на 2023-2028 годы» и Плана мероприятий по профилактике буллинга и кибербуллинга в образовательных организациях Еврейской автономной области, утвержденным приказом департамента образования № 352 от 18.08.2023 г.

Данные рекомендации предназначены для повышения компетентности руководителей, заместителей руководителей по воспитательной работе, педагогов-психологов, социальных педагогов, классных руководителей образовательных организаций основного общего и среднего профессионального образования по вопросам профилактики, диагностики и предотвращения насилия, буллинга и кибербуллинга в отношении подростков.

© 2023

Содержание

Введение....4
Глава 1. Законодательные акты, направленные на защиту детей от насилия и жестокого обращения....5
Глава 2. Насилие над детьми: определение и виды....7
2.1. Насилие над детьми: определение, распространённость, причины....7
2.2. Эмоциональное насилие....8
2.3. Физическое насилие....8
2.4. Сексуальное насилие....9
2.5. Пренебрежение детьми....10
Глава 3. Симптомы, диагностика и последствия насилия....11
3.1. Симптомы, диагностика и последствия эмоционального насилия....11
3.2. Симптомы, диагностика и последствия физического насилия....13
3.3. Симптомы, диагностика и последствия сексуального насилия....14
3.4. Симптомы, диагностика и последствия пренебрежения детьми....16
Глава 4. Профилактика насилия над детьми....18
4.1. Основы терапии и реабилитации детей, пострадавших от эмоционального насилия..18
4.2. Основы терапии и реабилитации жертв физического и сексуального насилия....18
4.3. Основы терапии и реабилитации детей, пострадавших от пренебрежения....19
Глава 5. Профилактика насилия над детьми....21
5.1. Работа с родителями по профилактике и предотвращению жестокого обращения с детьми....21
5.2. Профилактика сексуального насилия....27
5.3. Предотвращение пренебрежительного отношения родителей к детям....28
Глава 6. Особенности профилактической работы насилия (буллинга) в образовательной организации....31
6.1. Профилактика буллинга в образовательной организации....31
6.*2*. Мероприятия, пути профилактики и преодоления буллинга....37
6.*3*. Программа профилактики буллинга среди подростков....42
6.*4*. Профилактика кибербуллинга (травли в сети Интернет) в образовательной среде....51
6.*5*. Гигиена в соцсетях: что надо знать педагогам, родителям и детям....54
Информационные ресурсы для получения психологической помощи и поддержки педагогами, родителями и подростками....57
Литература....58

Введение

В последнее время средства массовой информации все больше и больше публикуют информацию о ситуациях жестокого обращения, насилия, буллинга (травле) в образовательной среде. К сожалению не все педагоги обращают на это внимание и пускают такие ситуации в своих учреждениях на самотек, что зачастую приводит к эскалации агрессии и насилия в образовательных организациях, снижению успеваемости, эмоциональным и невротическим проблемам, суицидальному риску среди детей и подростков.

Однако в достаточно измененной и усеченной форме представлены проблемы насилия в общественном сознании и СМИ. Общество считает, что насилие проявляется редко и ограничивается отдельными случаями, в которых принимают участие только социально-неблагополучные подростки (дети в неполных семьях, дети родителей с зависимостями, неблагоприятные школы и т.д.). Однако это не так, насилие существует в любых категориях и слоях общества, независимо от социально-экономических, расовых, культурных, демографических аспектов. Нарушения, возникающие в результате воздействия на подростка в ситуации буллинга, приводят к личностным изменениям, так как затрагивают все уровни человеческого функционирования.

Насилие в школе – это неоднократное злоумышленное поведение по отношению к соученику, педагогу или иному субъекту школьного взаимодействия. Это относящиеся к своему однокласснику, ученику или учителю школы приставание, издевательство; отнимание вещей, их порча и пачкание; игнорирование, распространение клеветнических слухов; угроза насилием; избиение; отъем денег и вещей.

Насилие, как феномен девиантного поведения, является острой социально значимой проблемой в подростковом возрасте. Почти в каждом классе каждой школы есть ученики, которые имеют особенности, отличающие их от своих сверстников. Отличительные характеристики ученика часто приводят к насмешкам и издевательствам в классе.

Буллинг в образовательной среде выступает сложным, многофакторным явлением, которое требует углубленного изучения. Так, О.А. Гребенникова, М.И. Добролюбова акцентируют внимание на том, что одной из актуальных проблем последних десятилетий является рост числа актов насилия, совершаемых несовершеннолетними. В современном образовании, как отмечают эксперты (И.В. Волкова, Н.М. Моисеева, М.В. Сафронова, Д.Н. Соловьев и др.), всё чаще наблюдается жестокость во взаимоотношениях детей, унижения и насмешки, которые становятся причиной личностных деструкций, депрессивных состояний, соматических и аутоиммунных заболеваний, попыток суицида. Опасения вызывает и наблюдающееся в последние годы снижение возраста детей, совершающих насильственные действия в отношении своих сверстников, а также преднамеренный и систематичный характер этих действий. С достоверностью можно отметить, что школьная травля на современном этапе приобретает все более широкий масштаб распространения, что вызывает крайнюю необходимость создания эффективной программы по предупреждению буллинга в образовательной среде, а также незамедлительного его внедрения в организационный план школы. Целесообразно направить всевозможные ресурсы на созда-

ние благоприятной, безопасной среды для обучающихся общеобразовательной организации.

В данных методических рекомендациях мы рассмотрим законодательные акты, определение и виды насилия, способы диагностики насилия, особенности работы по профилактике насилия в образовательной организации. Обратим внимание на то, какую позицию должен занимать взрослый в отношении травли в Интернет-пространстве, а также представим программу профилактики буллинга среди подростков и. рассмотрим примеры игр и упражнений, используемых в программе.

Глава 1. Законодательные акты, направленные на защиту детей от насилия и жестокого обращения

Основные документы:

1. Конвенция ООН о правах ребенка (1989) и Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей (1990).
2. Конституция Российской Федерации.
3. Гражданский кодекс Российской Федерации.
4. Семейный кодекс Российской Федерации.
5. Уголовный кодекс Российской Федерации.
6. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях.
7. Федеральный закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» от 24.07.1998 № 124-ФЗ.
8. Федеральный закон Российской Федерации «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» от 24.06.1999 № 120-ФЗ.
9. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 2008 г. № 48-ФЗ «Об опеке и попечительстве».
10. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
11. Федеральный закон Российской Федерации от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции».
12. Федеральный закон Российской Федерации от 21 июня 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».
13. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
14. Постановление Правительства Российской Федерации от 6 ноября 2013 г. № 995 «Об утверждении Примерного положения о комиссиях по делам несовершеннолетних и защите их прав».
15. Федеральный закон Российской Федерации от 28 декабря 2013 г. № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации».
16. Федеральный закон Российской Федерации от 23 июня 2016 г. № 182-ФЗ «Об основах системы профилактики правонарушений в Российской Федерации».

Остановимся на некоторых из них более подробно.

Конвенция ООН о правах ребенка дает определение понятия «жестокое обращение» и определяет меры защиты (ст. 19), а также устанавливает:

- обеспечение в максимально возможной степени здорового развития личности (ст. 6);
- защиту от произвольного или незаконного вмешательства в личную жизнь ребенка, от посягательств на его честь и репутацию (ст. 16);
- обеспечение мер по борьбе с болезнями и недоеданием (ст. 24);
- признание права каждого ребенка на уровень жизни, необходимый для физического, умственного, духовного, нравственного и социального развития (ст. 27);
- защиту ребенка от сексуального посягательства (ст. 34);
- защиту ребенка от других форм жестокого обращения (ст. 37);
- меры помощи ребенку, явившемуся жертвой жестокого обращения (ст. 39).

Уголовный кодекс РФ предусматривает ответственность:

- за совершение физического и сексуального насилия, в том числе и в отношении несовершеннолетних (ст. 106-136);
- за преступления против семьи и несовершеннолетних (ст. 150-157).

Семейный кодекс РФ гарантирует:

- право ребенка на уважение его человеческого достоинства (ст. 54);
- право ребенка на защиту и обязанности органа опеки и попечительства принять меры по защите ребенка (ст. 56);
- лишение родительских прав как меру защиты детей от жестокого обращения с ними в семье (ст. 69);
- немедленное отобрание ребенка при непосредственной угрозе жизни и здоровью (ст. 77).

Закон РФ «Об образовании» утверждает право детей, обучающихся во всех образовательных учреждениях, на уважение человеческого достоинства, защиту от всех форм физического и психического насилия, оскорбления личности, охрану жизни и здоровья (ст. 34) и предусматривает административное наказание педагогических работников за допущенное физическое или психическое насилие над личностью обучающегося или воспитанника (ст. 56).

Глава 2. Насилие над детьми: определение и виды

2.1. Насилие над детьми: определение, распространённость, причины

Понятия «насилие» или «жестокое обращение с детьми» (англ. – child abuse) и «пренебрежение» (англ. – neglect) являются достаточно новыми для специалистов, работающих с детьми. Поэтому очень важно поначалу иметь точные определения жестокого обращения и его видов.

«Под насилием (в самом общем смысле) понимают форму принуждения со стороны одной группы людей (одного человека) по отношению к другой группе (отдельному человеку) с целью приобретения или сохранения определенных выгод и привилегий, завоевания политического, экономического и любого другого господства», – пишут авторы Я.К. Нелюбова, О.С. Гришанова, М.Ю. Михайлина, Д.С. Федяй.

Жестокое обращение с детьми (насилие) – это любое поведение по отношении к ребёнку, которое нарушает его физическое или психическое благополучие, ставя под угрозу состояние его здоровья и развития.

Причины жестокого обращения

Насилие, как правило, является результатом комплекса различных причин, но степень их влияния при тех или иных формах насилия различна. Существует также понятие психологических факторов риска или групп риска для детей и родителей по возникновению насилия.

В группу риска родителей входят:

- люди, которые сами подвергались насилию в детстве;
- люди, которые страдают психическими расстройствами (депрессия, шизофрения, эпилепсия);
- люди, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками;
- испытывающие экономические и социальные трудности;
- молодые матери (до 18 лет);
- семьи со сложным психологическим климатом.

В группу риска детей входят:

1) дети младенческого и раннего возраста, отличающиеся беспокойностью и раздражительностью, что зачастую приводит к фрустрации матерей и проявлению жестокого физического обращения с их стороны; согласно статистическим данным, большинство случаев жестокого физического обращения с детьми случалось в первые два года жизни;

2) дети с физическими и психическими отклонениями; у ряда родителей дети, имеющие видимые физические отклонения, умственную отсталость или другие выраженные дефекты вызывают реакцию отвержения, раздражения и даже агрессии;

3) дети с гиперактивным и импульсивным поведением, что часто раздражает и утомляет родителей и довольно часто толкает их на путь физического наказания

ребёнка, однако следует отметить, что плохое поведение детей в ряде случаев уже является результатом жестокого обращения с ними.

Различают четыре основных формы жестокого обращения с детьми:

- Эмоциональное (психологическое) насилие.
- Физическое насилие.
- Сексуальное насилие.
- Пренебрежение (заброшенность, беспризорность).

2.2. Эмоциональное насилие

Эмоциональное (психологическое) насилие – это хронические формы поведения, при которых ребёнка унижают, оскорбляют, высмеивают, тем самым нарушая нормальное развитие его эмоциональной сферы. Психологическое насилие включает в себя продолжающееся, длительное и распространяющееся поведение.

Дети, подвергающиеся эмоциональному насилию, как правило, не получают никаких позитивных ответов или подкреплений со стороны родителей или опекунов. Всё хорошее, что делает ребёнок, как правило, игнорируется взрослыми, а любые негативные стороны поведения ребёнка всячески подчёркиваются, сопровождаются оскорблениями и суровыми наказаниями. В результате эмоции ребёнка развиваются односторонне, самооценка занижается, ребёнок не и состоянии понимать свои чувства, чувства других и не может выработать адекватное эмоциональное реагирование. Любое общение с родителями сопровождается эмоциональным напряжением, страхом, волнением. К психологическому насилию можно также отнести частые конфликты в семье, происходящие на глазах у детей, втягивание ребёнка в ситуацию развода или раздела имущества.

Выделяют 6 форм поведения родителей, приводящих к эмоциональному насилию:

1. Отказ родителей от детей.
2. Изоляция детей:

а) эмоциональная,

б) физическая.

3. Запугивание.
4. Постоянные оскорбления.
5. Игнорирование.
6. Развращение детей.

2.3. Физическое насилие

Физическое насилие – это любое неслучайное нанесение телесных повреждений ребёнку в возрасте до 18 лет родителем или лицом, осуществляющим опеку. К физическому насилию относят также случаи, когда родители умышленно не предотвращают возможности причинении телесных повреждений.

Общая статистика такова: мальчиков избивают в три раза чаще, чем девочек, 60% пострадавших – дошкольники и 40% – школьники. Среди зверски избитых и помещенных в стационар детей 10% погибают от травм и различных осложнений.

При этом жестокое обращение с детьми родители, конечно, скрывают, а врачи оставляют как бы незамеченным.

Ряд различных видов жестокости представляет такую картину: избиение; привязывание к стулу, кровати; запирание в темной комнате, чулане; лишение пищи и питья; принуждение к неудобным длительным позам (стояние на одной ноге, сидения на корточках и т. д.); стояние на коленях на полу на рассыпанной крупе; пытки (тушение о тело ребёнка зажженных сигарет, удары электрическим током, зажигание перед лицом спичек и т. д.); принуждение к пьянству, курению и другим пагубным пристрастиям; различные виды сексуального насилия; постоянное запугивание, изощренные виды жестокости (удушение, порезы, уколы, клизмы и др.).

Жестокое обращение с детьми может иметь различную природу. Бывает как бы вынужденным – родители не справляются с ребёнком, "вынуждены" прибегать к физическим наказаниям. Может носить случайный характер. Нередко связано с тяжелыми психическими заболеваниями взрослых.

И, наконец, последняя причина, о которой хотелось бы сказать. Так называемая семейная эстафета жестокости. Она передается из одного поколения в другое и является «эталоном» отношений в семье. Иногда и сами дети провоцируют жестокость взрослых и словами, и действиями. Одна агрессия накладывается на другую, а проигравшей стороной все равно остается ребёнок.

Педиатры, детские хирурги, травматологи, психиатры, детские гинекологи и другие специалисты должны хорошо знать клинику жестокого обращения с детьми. Ведь они часто первыми обнаруживают избитых детей, оказывают медицинскую помощь жертвам родительской агрессии.

Медицинское обследование является частью более широкого процесса оценки состояний ребёнка. Некоторые травмы и состояния почти всегда являются следствием насилия, но их признаки могут быть не специфическими, что может затруднить интерпретацию.

2.4. Сексуальное насилие

Сексуальное насилие – это использование ребёнка и подростка другим лицом для получения сексуального удовлетворения.

В целом в литературе не существует единого мнения по поводу определения сексуального насилия, так как оно может включать в себя такие понятия, как сексуальное оскорбление, сексуальное нападение, изнасилование, развращение, инцест, показ порнографии детям, использование детей для производства порнографической продукции и проституции.

Инцест – это сексуальные контакты между двумя людьми, связанными тесными родственными узами, невзирая на возраст. Инцест может происходить между отцом и дочерью, отцом и сыном, братом и сестрой, матерью и дочерью, наиболее частым вариантом является насилие со стороны отца или отчима. Проблема инцеста является одной из самых сложных, так как насилие совершается близким родственником.

По данным литературы распространённость сексуального насилия в детстве среди женщин в разных странах колеблется от 7% до 36%, а среди мужчин – от 3% до 29%. В большинстве исследований установлено, что девочки и женщины в 1,5-3 раза чаще подвергаются сексуальному насилию, чем мальчики и мужчины. Из приведенных цифр видно, что распространенность сексуального насилия в разных странах варьирует, что, по всей видимости, связано с различиями в определении сексуального насилия в разных странах, однако даже 3% являются большой цифрой и ясно, что данная проблема является международной.

2.5. Пренебрежение детьми

Пренебрежение – это форма жестокого обращения с детьми, при которой родителями или опекунами не обеспечиваются элементарные нужды ребёнка, такие, как еда, одежда, образование и забота о здоровье.

В данном случае речь идёт о семьях, где детей недостаточно кормят или пищу готовят непригодным способом (например, грудным детям дают плохо обработанную, не протертую пищу), где детей одевают не по погоде, где ребёнка игнорируют и не проявляют к нему должного внимания, не заботятся о здоровье ребёнка, не выполняют медицинских рекомендаций, не отдают по возрасту ребёнка в школу, а если он всё-таки начал посещать школу, практически не интересуются его успеваемостью, не контролируют посещение школы. К вариантам пренебрежительного отношения относятся случаи, когда маленького ребёнка отпускают гулять одного в вечернее время или рядом с проезжей частью. А также когда ребенок из-за небрежности взрослых может выпить оставленное без присмотра сильнодействующее лекарство, опрокинуть на себя горячую воду, выпасть из окна многоэтажного дома или получить сильный удар электричеством.

Глава 3. Симптомы, диагностика и последствия насилия

3.1. Симптомы, диагностика и последствия эмоционального насилия

Эмоциональное насилие, несмотря на то, что обывателю кажется этот вид насилия наиболее легким, на самом деле оставляет иногда более глубокий след в жизни человека, чем остальные. Заживают раны и затягиваются рубцы, полученные в результате физического насилия, вылечиваются заболевания, полученные после сексуального злоупотребления, но раны в душе, нарушения психики и болезненные вспышки воспоминаний мучают ребёнка еще долгие годы.

Симптомы и диагностика эмоционального насилия

Внешние показатели:

- Отстает в физическом развитии;
- Существенные недостатки в речевом развитии;
- С трудом поддается воспитательному воздействию;
- Отстает в общем развитии от детей своего возраста (развитие памяти, внимания, восприятия, мышления, моторики);
- Ночное и/или дневное недержание мочи;
- Психосоматические жалобы, такие как головная боль, боль в животе; говорит, что ему «плохо», колет в области сердца и т. д.

Эмоциональные и поведенческие реакции ребёнка:

- Слишком активно ведет себя, мешая другим;
- Имеет странные привычки (кусается, монотонно раскачивается, щиплется, сосет палец и т. д.);
- Плохо спит; ночные приступы страха;
- Не умеет играть с другими детьми;
- Всего боится;
- Часто имеет навязчивые идеи;
- Дает истерические реакции;
- Или наоборот: заторможен, отрешен, не включается в разговор или работу;
- Эмоционально невосприимчив, равнодушен;
- Грустен, депрессивен;
- «Приклеивается» к любому взрослому в поисках внимания и тепла.

Последствия

Ежедневные крики в доме, унижающие высказывания, конечно, оставляют глубокий след в психике ребёнка и влияют на формирование его как личности.

Личностные особенности ребёнка, подвергающеюся эмоциональному насилию:

- Заниженная самооценка;
- Низкий уровень самоуважения;

- Агрессивность или безразличие;
- Чувство одиночества и ненужности;
- Отсутствие друзей;
- Небольшой стресс вызывает чувство тревоги и возбуждения.

Дети, пережившие позор и унижение в семье, как правило, точно так же будут вести себя со своими собственными детьми. Причины этого кроются в том, что они просто не имеют другого опыта общения между детьми и взрослыми. Чувства, с которыми ребенок придет во взрослый мир, будут ограничены; такие люди не способны на нежность, любовь и эмпатию.

Обычно у них возникают трудности с пониманием других людей, они злобны, недоверчивы и несчастны. Сознание того, что «он плохой, глупый, неуклюжий» отравляет им жизнь. Самооценка и самоуважение крайне низкие.

Моделируя поведение взрослых, которое сопровождало его всю жизнь, такой человек будет создавать вокруг себя такую же нестерпимую обстановку.

Насилие с экрана

Сегодня дети подвергаются воздействию насилия с экранов, больше чем когда-либо. Под экраном мы подразумеваем экраны ТВ, видео, компьютерные игры, а также Интернет.

Что же смотрят наши дети? (по Victor C. Strasburger and Edward Donnerstein)

- 61% программ содержит насилие;
- 26% насилия показывают с применением оружия;
- 22,4% всех музыкальных клипов включают те или иные виды насилия;
- Каждый год подростки слышат около 15000 шуток и намеков, касающихся секса.
- Интернет содержит большое количество порнографических сайтов.
- Показ алкоголя, сигарет или наркотиков присутствует в 70% программ, а также в 38 из 40 самых популярных фильмов и в половине всех музыкальных видео.

Нет еще фундаментального труда о вреде экранного насилия на психику ребёнка, но некоторые исследования показывают, что дети, которые часто получают воздействие насилия с экранов, имеют общие характеристики:

- Копируют то, что видят на экране и сами начинают себя вести насильственным образом;
- Копируют грубую речь;
- Получают представление о том, что насилие – это нормально и является неотъемлемой частью каждодневной жизни;
- Или же становятся более робкими и боязливыми.

Длительное сидение перед экраном телевизора или компьютера также уменьшает физическую активность, чтение и общение с друзьями.

3.2. Симптомы, диагностика и последствия физического насилия

Симптомы и диагностика физического насилия

Внешние показатели:

- Синяки и кровоподтеки на теле в различной степени заживания, нанесенные шнуром, ремнем, палкой и т. д.
- Необъяснимые следы ожогов, как правило, от сигарет на пятках, ладонях, спине и ягодицах.
- Ожоги горячим предметом (от зажигалки, сковородки, утюга и т. д.).
- Внутренние повреждения (разрыв печени, в результате удара в живот).
- Переломы, вывихи или растяжения, главным образом черепа, носа, лица, в разных стадиях заживания.
- Наличие на голове участков без волос.
- Шрамы, следы связывания, следы ногтей, следы от сжатия пальцами.
- След от руки, следы укусов на коже.
- Необычное состояние ребёнка после насильственного приема лекарств или алкоголя.

Эмоциональные и поведенческие реакции у ребёнка:

- Ощущает тревогу в общении с взрослыми.
- Испытывает чувство вины.
- Проявляет крайние формы поведения; или агрессивность, или нежелание общаться.
- Боится родителей.
- Боится идти домой.
- Жалуется, что родители бьют.
- Часто смотрит в одну точку, ничего не видя вокруг.
- Может долго лежать на одном месте, озираясь вокруг.
- Не плачет при осмотре врача.
- Путано отвечает на вопросы.
- Болезненно реагирует на плач других.
- Иногда ведет себя чрезмерно по-взрослому.
- Пытается манипулировать другими, чтобы привлечь к себе внимание.
- Имеет низкую самооценку.
- Необъяснимые изменения в поведении (прежде жизнерадостный ребёнок – теперь постоянно грустен, задумчив, замкнут).
- Побег из дома.
- Ношение неподходящей к погодным условиям одежды (чтобы скрыть кровоподтеки).

Бьют и жестоко обращаются с детьми всех возрастов, даже с младенцами. Наиболее частые повреждения у младенцев бывают в результате тряски. Трясти младенцев очень опасно. Голова, младенца слишком большая по сравнению с остальным телом. Когда головку не поддерживают, она свободно падает, т. к. мускулы шеи еще не способны ее удерживать. Тряска заставляет голову двигаться слишком быстро вперед и назад с большой силой. Когда это происходит, крошечные кровеносные

сосуды лопаются, и кровь внутри мозга ребёнка может быть причиной: слепоты, глухоты, припадков, трудностей с обучением, повреждения мозга или даже смерти.

Последствия

Дети, пострадавшие от любых видов насилия или недостойного обращения, похожи между собой тем, что все они пережили также психологическую травму.

Дети становятся недоверчивыми и боязливыми, они могут считать посторонних людей опасными и непредсказуемыми. У них формируется низкая самооценка, отсутствуют такие черты личности, как самоуважение и самоконтроль. Часто жажда мести приводит к тому, что ребёнок, жертва насилия, сам становится агрессором и провоцирует других на драки и ссоры. Любое недостойное обращение с ребёнком является для него уроком того, что такое поведение взрослых с детьми приемлемо, и в будущем он будет моделировать такое же поведение. Из опрошенных подростков-правонарушителей две трети подвергались жестоким наказаниям с раннего детства. Реакции посттравматического стресса, в том числе постоянный возврат вспышек воспоминаний, приводят к низкой концентрации на уроке, а затем и к низкой успеваемости.

У детей, которые с раннего детства являются жертвами физического насилия, встречается нарушение центральной нервной системы, бывает низкий уровень интеллекта, задержка психического развития и могут быть проблемы с речью.

Травмы головы, переломы конечностей и другие повреждения обрекают на плохое здоровье в течение всей жизни.

3.3. Симптомы, диагностика и последствия сексуального насилия

Симптомы

Внешние показатели:

- Порванное, запачканное или окровавленное нижнее белье.
- Трудности при ходьбе и сидении.
- Жалобы на боль в области половых органов, боли в животе непонятного происхождения, головная боль.
- Опухоль или раздражение в области половых органов.
- Синяки на внешних половых органах.
- Кровотечение из половых органов.
- Выделение из половых органов.
- Гематомы на груди, ягодицах, нижней части живота, бедрах.
- Следы спермы на одежде, коже и в области половых органов, бёдер.

Характер травм и заболеваний:

- Повреждение генитальной, анальной области, в том числе нарушение целостности девственной плевы.
- «Зияние ануса».
- Заболевания, передающиеся половым путем.
- Беременность.
- Венерическая болезнь.
- Недержание кала («пачкание одежды»), энурез.

- Нервно-психические расстройства.
- Психосоматические расстройства.
- Мочеполовые инфекции и боли в горле.

Особенности психического состояния и поведения ребёнка:

Дети дошкольного возраста:

- Ночные кошмары и нарушение сна.
- Встревоженность и страхи.
- Регрессивное поведение (поступки, характерные для более младшего возраста).
- Несвойственные возрасту знания о сексуальном поведении, а также сексуально-агрессивные игры со сверстниками, игрушками или с самим собой.
- Открытая мастурбация.
- Боится оставаться один с кем-то.
- Жалуется взрослым на сексуальные посягательства.

Дети младшего школьного возраста:

- Резкое ухудшение успеваемости.
- Посттравматические стрессовые расстройства, неспособность концентрироваться.
- Несвойственные возрасту знания о половых вопросах, сексуально-окрашенное поведение.
- Гнев, агрессивное поведение.
- Ухудшение взаимоотношений со сверстниками и родителями, не являющимися насильниками.
- Деструктивное поведение.
- Мастурбация.

Подростки:

- Депрессия.
- Низкая самооценка.
- Агрессивное, антисоциальное поведение.
- Проблемы в школе.
- Социальная изоляция.
- Затруднения с половой идентификацией.
- Сексуализированное поведение.
- Угрозы и попытки самоубийства.
- Употребление алкоголя, наркотиков.
- Проституция, беспорядочные половые связи.
- Уходы из дома.
- Насилие (в том числе сексуальное) по отношению к более слабым.

Диагностика

Распознать сексуальное насилие очень трудно. Во-первых, свидетельства бывают очень редко, во-вторых, насильник всегда отрицает факт насилия. Поэтому огромное значение для диагностики имеет слово ребёнка. Чаще всего дети не хотят говорить.

Причин такого молчания несколько:

- Ребёнка запугивали.
- Он стыдится говорить об этом.

- Его убедили хранить «секрет».
- Он считает себя виноватым но всем.
- Его убедили, что такие отношения нормальны, и это происходит со всеми.

Для своевременной диагностики сексуального насилия большое значение имеют часто проводимые медицинские обследования, во время которых нужно обращать внимание на внешние признаки насилия, описанные выше. Особое значение при сборе анамнеза имеет описание семьи, т.к. инцест чаще всего встречается в дисфункциональных и антисоциальных семьях. Также нужно серьезно насторожиться, если ребёнок сам говорит о насилии. Дети крайне редко сочиняют такие вещи, и, если он говорит об этом, скорее всего он говорит правду. Также о возможном насилии могут сообщить соседи, родственники и другие люди.

Сексуальные темы во время игры, рисования, в разговоре, сексуально окрашенное поведение могут указывать на перенесенное насилие. Чрезвычайная осведомленность и вопросах секса также подтверждает возникшее подозрение.

Если вы имеете налицо только один какой-то признак насилия – это уже повод, чтобы насторожиться, но если их несколько – это повод начать расследование.

Начиная интервью с ребёнком, пострадавшим от сексуального насилия, психолог, терапевт, следователь или социальный работник должен помнить, что он имеет дело с ребёнком, находящимся в состоянии посттравматического стресса.

3.4. Симптомы, диагностика и последствия пренебрежения детьми

Пренебрежение физическими нуждами ребёнка

Внешние показатели и поведенческие реакции:

- Очень худой или очень толстый ребёнок. Из-за неправильного, несоответствующего возрасту питания ребёнок или не прибавляет в весе, или наоборот выглядит очень толстым. Может быстро прибавлять в весе, пока находится в больнице.
- Очень бледный, анемичный ребёнок. Родители не следят за тем, чтобы ребёнок получал все витамины и необходимые для его развития продукты.
- Грудной ребёнок "ищет еду" губами. Мать забывает кормить или не хочет кормить ребёнка; или дает ему пищу, несоответствующую возрасту.
- Жадно ест, когда предлагают.
- Опрелости у грудных детей, постоянно грязный ребёнок. Ребёнку не меняют пеленки, не моют его, не выполняют элементарные гигиенические требования.
- Ребёнок одет не по погоде. В холодную погоду ребёнок ходит без теплой одежды и обуви.

Пренебрежение эмоциональными потребностями ребёнка

Поведенческие и эмоциональные реакции:

- Ребенок не ищет инициаций со стороны родителей. Зная, что родители только раздражаются, когда ребёнок ищет их внимания, он перестает просить у них помощи и старается как можно реже обращаться к ним.

- Неласковый ребёнок. Ребёнок моделирует поведение родителей, которые никогда не проявляют нежных чувств по отношению к нему (не гладят его по голове, не берут на руки, не целуют).
- Старается привлечь внимание любого взрослого, виснет на нём. С удовольствием уходит с чужими.
- Ребёнок, испытывающий чувство одиночества. Несчастный ребёнок. Ребенок часто находится запертым один дома.

Пренебрежение поддержанием и восстановлением здоровья ребёнка:

- Ребёнка не показывают врачу, когда это требуется по состоянию здоровья, не лечат его.
- Отказываются от необходимых процедур, прививок, предписания врачей.
- Не проводят обследования ребёнка.
- Не вызывают скорую помощь, когда это необходимо.

Пренебрежение получением ребёнком образования:

Внешние показатели и поведенческие реакции:

- Задержка психического развития и речи.
- Ребёнок пропускает школу или часто опаздывает.
- Ребёнок пропускает школу по причине того, что смотрел за другими детьми.
- У ребёнка может быть "школьный невроз" из-за страха перед школой и отсутствия помощи родителей.
- Всегда невыполненные домашние задания.
- Родители не бывают в школе и не интересуются успеваемостью ребёнка.

Глава 4. Профилактика насилия над детьми

В лечении жертв насилия применяются психотерапевтические методы и медикаментозная (биологическая) терапия. Медикаментозная терапия обычно назначается детскими психиатрами (в районах, где их нет, она может быть назначена невропатологом или педиатром). Медикаментозная терапия может проводиться амбулаторно, а в сложных случаях и стационарно. Подробная схема медикаментозной терапии может быть применена на практике только врачами-психиатрами или невропатологами (в крайних случаях – педиатрами).

Большая роль в терапии посттравматического стрессового расстройства отводится психотерапии. К сожалению, у нас в стране единичные специалисты владеют методами психотерапией детей подростков. Поэтому мы сочли нужным ниже изложить основы психотерапии для того, чтобы профессионалы, работающие с жертвами насилия, могли, как минимум, знать, как построить свою работу с ребенком, на что направить свои действия, как беседовать с детьми, пострадавшими от насилия.

4.1. Основы терапии и реабилитации детей, пострадавших от эмоционального насилия

1. Следует помнить, что эмоциональное насилие нередко сочетается с физическими наказаниями в виде шлепков, подзатыльников, порки ремнём, а значит, высок риск совершения физического насилия с нанесением телесных повреждений.

2. Перед началом лечения необходимо тщательное исследование ситуации в семье, школе, среди сверстников ребенка.

3. Роль и участие родителей, школы в лечении должны быть четко определены с самого начала.

4. В ряде случаев необходимо лечение родителей (депрессия, тревожные расстройства и т. п.).

5. Наиболее адекватной является семейная терапия, но она может совмещаться и с другими видами терапии. Важная роль отводится обучению родителей.

6. Основными мишенями психотерапевтической работы у детей, подвергшихся эмоциональному насилию, являются чувство вины, низкая самооценка, неумение понимать эмоции других и оценивать свои собственные эмоции, неправильные, дезадаптивные модели поведения.

4.2. Основы терапии и реабилитации жертв физического и сексуального насилия

1. Обеспечение безопасности и уверенности.

Нельзя рассчитывать, что ребёнок избавится от реакций, в основе которых травма, пока у него не сложится реальное ощущение безопасности. Когда психолог или психотерапевт твёрдо уверен, что ребёнок в безопасности, необходимо медленно

и терпеливо помочь усвоить самому ребёнку, что он в безопасности, хотя иногда это может быть крайне трудным делом. Бывают ситуации, когда реальную безопасность доказать тяжело (насильник не пойман милицией, или не осуждён и находится на свободе). В таких случаях необходимо использовать псе возможные методы, такие, например, кик договор с родителями о том, чтобы ребёнок не оставался один. В тех случаях, когда сами родители являются насильниками, целесообразно помещение ребёнка в больницу, в приют, к родственникам и т. п.

2. Процесс лечения должен быть комплексным и включать в себя работу с родителями, учителями и, в отдельных случаях, с сотрудниками правоохранительных органов, которые неправильным ведением интервью с ребёнком, созданием ситуации, когда ребёнок должен неоднократно повторять обстоятельства травмы, могут только усугубить его состояние.

3. Уважайте право ребёнка молчать о насилии и травме, не выясняйте подробностей и обстоятельств травмы, если ребенок сам этого не хочет.

4. Необходимо в первую очередь снять чувство вины, гак как многие дети считают, что они сами виноваты в случившемся. Необходимо сказать ребёнку: «Ты не виноват, ты действительно ничего не мог сделать в этой ситуации». Также необходимо беседовать с родителями, так как они очень часто склонны обвинять ребенка, что он «пошёл не той улицей», «не закрыл за собой дверь», долго не рассказывал родителям о случившемся.

5. Ребёнка следует понимать с точки зрения всех особенностей детского поведения.

6. У детей часто могут возникать страхи, порождаемые определенными местами, людьми и т. п., детей следует ограждать от подобных ситуаций, а также избегать помещения ребенка в «неконтролируемую среду», провоцирующую страх, например рассказы о привидениях после отбоя в летнем лагере.

7. Лечение должно быть длительным. В среднем общее количество психотерапевтических сессий составляет 12, с частотой 1-2 раза в неделю, затем ребёнок должен наблюдаться в течение 1-2 лет. Кажется, что наконец ребёнок в порядке. Вместо этого думайте: "Ребёнку нужно, по меньшей мере, год на восстановление в спокойном окружении на каждый год травмы или деформирующего обращения". Помните, что если вы не уверены, что можете лечить ребёнка, перенесшего насилие или этот случай слишком тяжел для вас, то лучше направить ребёнка к специально обученному специалисту или постоянно консультироваться с таким специалистом.

8. Наконец, помните и о себе, работа эта крайне тяжела, она истощает эмоционально, физически и душевно.

4.3. Основы терапии и реабилитации детей, пострадавших от пренебрежения

1. Начинать необходимо с диагностики семейно-педагогической запущенности.

2. В случаях, когда ситуация в семье практически некоррелируемая (алкоголизм, наркомания, асоциальное поведение родителей), необходим контакт с

органами опеки и попечительства с целью улучшение социальной ситуации для ребёнка - передача его родственникам или опекунам или в интернатное учреждение временно или постоянно; в ряде случаев необходимы «жёсткие» меры, такие, как лишение родительских прав. Однако в каждой конкретной ситуации следует до конца помнить, что лучшей средой для ребёнка является семья, и отлучать ребёнка от семьи следует лишь тогда, когда никакие другие решения осуществить невозможно.

3. Работа должна быть комплексной и включать в себя все возможные виды социальной поддержки семьи, обучение родителей и работу с самим ребенком. Если ребёнок всё-таки помещён в интернатное учреждение, он также нуждается в длительной психолого-педагогической коррекции, включающей в себя привитие бытовых навыков, обучение правилам безопасного поведения, правилам поведения в обществе, коррекцию поведенческих расстройств, если таковые уже сформировались.

Глава 5. Профилактика насилия над детьми

5.1. Работа с родителями по профилактике и предотвращению жестокого обращения с детьми

Известно, что 85% родителей детей до 12 лет используют физические наказания, но только 8 из 10% из них считают их эффективным методом воспитания, а 65% предпочли бы воспитывать детей как-то иначе, но не знают как. Для того чтобы рассмотреть подходы в профилактике, необходимо ещё раз, более подробно, чем в 1 главе, остановиться на группах риска. Кроме того, большая часть рекомендаций данного раздела уже представлена и форме обращения к родителям.

Когда же родители прибегают к жестокому обращению с детьми:

- Они рассержены на ребёнка.
- Они сердиты по другим причинам.
- Они не знают, что делать, когда ребёнок поступает не так, как надо.
- Они сами подвергались насилию в детстве и теперь не знают других способов обращения с детьми.

Семьи – группы риска по жестокому обращению с детьми:

- с хронической стрессовой ситуацией (неполные, с материальными трудностями, изолированные семьи);
- проблемы с психическими заболеваниями одною из членов семьи;
- члены семьи изолированы друг от друга на длительное время;
- молодые матери (16 лет и младше);
- со сложным психическим климатом;
- есть дети с проблемами поведения;
- антисоциальные семьи, в которых употребляют алкоголь и наркотики;
- где есть грудные дети, с нарушением питания и сна;
- не выполняются медицинские и педагогические рекомендации;
- есть дети, перенесшие психическую травму;
- родители сами подвергались в детстве жестокому обращению;
- переехавшие семьи;
- бездомные;
- с низким образовательным уровнем родителей.

Семьи, в которых родители бьют детей, обычно имеют следующие взгляды на поведение ребёнка:

- Негативное восприятие ребёнка;
- Видят в плохом поведении умышленное непослушание;
- Не понимают разницу между позитивным и негативным поведением;
- Концентрируются только на негативном и полностью игнорируют позитивное поведение ребёнка.

Такие родители обычно имеют следующую стратегию дисциплины:

- Использовать больше силовых техник убеждения;
- Больше физического наказания как главного средства контроля;

- Больше карательных методов, меньше рассуждений.

Родители, которые часто используют физические наказания, заблуждаются по поводу их результатов. Они добиваются только видимости послушания со стороны детей. Обычно, когда детей не видят, они, все равно, поступают так, как им хочется, а не так, как от них требуют.

Почему нет смысла наказывать ребёнка физически:

- Не улучшает поведение;
- Может вызвать обратную реакцию к ухудшению поведения;
- Может появиться чувство мести;
- Вызывает чувство обиды и возмущение;
- Развиваются такие качества, как трусливость и изворотливость;
- Ребёнок привыкает к физическим наказаниям и уже не реагирует на них.

Быть родителями – это одна из самых трудных работ в жизни. Оглядываясь назад, многие из них хотели бы изменить те отношения с детьми, которые остались в прошлом. Они говорят, что могли бы проводить больше времени со своими детьми и не обижать их. Но тогда, когда это было возможно, они не знали, как это сделать. Поэтому важно научить родителей быть родителями. Ведь прежде чем приступить к выполнению какой-либо работы, мы сначала учимся. И только такой работе, как быть родителями, мы начинаем учиться после того, как ими становимся.

Как избежать жестокого обращения в семье? Для этого надо, чтобы родители понимали нужды ребёнка, знали возрастные особенности его развития, его нужды и желания.

НОВОРОЖДЕННЫЙ

Что любят младенцы?

- Прижаться к вам;
- Лежать на вашей груди;
- Смотреть через ваше плечо, когда вы поддерживаете его головку;
- Лежать на ваших руках лицом к ним – лучшая позиция для улыбки и разговора друг с другом;
- Младенцы также любят нежный массаж.

Но больше, чем во всем остальном, они нуждаются в том, чтобы мы заботливо поддерживали их головку и шею.

Что младенцы не любят?

- Когда их держат, не поддерживая головку или спинку;
- Быть на вытянутых руках взрослых, что дает ребёнку чувство беспокойства и опасности;
- Любое грубое обращение, такое как слишком сильное объятие или когда ему насильно толкают в рот бутылочку или соску;
- Когда его внезапно хватают;
- Очень грубую игру;
- Тряску – что может быть причиной серьезного повреждения или даже смерти.

Если ребёнок плачет:

Плач – это единственный способ, который младенец может использовать, чтобы рассказать нам, как он себя чувствует или что он в чем-то нуждается.

Если вы проверили вес (не голоден ли он, не хочет ли пить и т. д.), а плач все равно не прекращается, попробуйте: следующее

- Прижмите его (помните: взять и прижать к себе плачущего ребёнка не значит его баловать);
- Нежно покачайте малыша в коляске или люльке;
- Спойте ему тихонько;
- Походите с ребёнком на руках;
- Включите спокойную музыку.

Если ребенок плачет как-то необычно или вы думаете, что он чувствует себя плохо, проконсультируйтесь у вашего врача.

Если вы уже не можете выносить плач малыша:

- Наберите побольше воздуха и медленно выдохните. Положите ребёнка в безопасное место. Выйдите в другую комнату и посидите несколько минут, возможно, с чашкой чая или у ТВ – это поможет вам успокоиться. Когда вам станет лучше, вернитесь к ребёнку;
- Попросите друзей или родственников посидеть с ребенком, чтобы вы могли отдохнуть;
- Старайтесь не сердиться на ребёнка, потому что это только сильней его «заводит»;
- Никогда не давайте вашим чувствам заходить слишком далеко.

Существует много способов решить ваши проблемы. Нужно просто проконсультироваться с врачом или другими специалистами.

РЕБЁНОК ОТ 1 ДО 5 ЛЕТ

Между 1-2 годами ребёнок учится через «вижу, слышу, ощущаю».

До 2 лет невозможно заставить детей быть послушными, потому что они не осмысливают, что делают что-либо неверно. Например, годовалый ребёнок открывает для себя, что когда он капает своей едой на пол, это издаёт совершенно невообразимый звук и создает изумительный образ, и он с удовольствием делает это снова и снова. Если вы сердитесь на него, это ставит его в тупик, но он все равно не увидит никакой связи между вашей сердитостью и его поведением.

В первые дни кормление ребёнка тесно связано с выражением любви, что может стать эмоциональной основой для ваших будущих отношений. Всегда помните, что если ваш ребенок отказывается кушать вашу пищу, это не значит, что он отрицает вас или вашу любовь. Разрешите ребёнку кушать самому, как только он сможет это делать и решать, когда для него достаточно.

К двум годам большинство детей будут копировать реальные слова, и примешивать к ним собственные. Поощряйте это, как только можете. Ваш ребёнок учится языку от вас, поэтому говорите с ним правильно, насколько сможете с самого начала, если вы даже находите это немного смущающим.

В возрасте от 3 до 5 лет основной характеристикой ребенка является исследование мира через игру. Игра является неотъемлемой частью практики ребёнка и обогащения его кругозора. Только очень несчастные или больные дети не хотят играть. Играя, вы можете помочь своему ребенку освоить новые навыки, поэтому никогда не чувствуйте себя виноватым, потратив время на игру. Однако не считайте се-

бя обязанным присоединяться к игре все время. Детям нужно делать какие-то волнующие открытия самим.

Вашему ребёнку нужно чувствовать, что вы поощряете его усилия, иначе он не будет получать от них удовольствия и прекратит стараться тогда, когда будет трудно. Взгляд вашего ребёнка на себя основывается на том, что вы говорите ему. Поэтому старайтесь поощрять его не только за достижения, но и за попытки тоже. Если вы смеетесь над ним и говорите, что он глупый или неловкий, он безоговорочно поверит вам.

Старайтесь сделать жизнь легче для себя, уберите все опасные, бьющиеся или ценные предметы, так чтобы ребёнок мог осторожно исследовать окружающую среду, и вы сможете чувствовать себя более спокойно.

Обеспечьте ребёнка различными игрушками – деревянные ложки и пластиковые чашки являются для ребёнка такими же волнующими, как и дорогие новые игрушки. Если вы не уверены в том, какие игрушки соответствуют возрасту ребенка, спросите у вашего врача или у друзей с детьми.

Лучшими играми для 3-летнего ребенка становятся ваши кастрюли и крышки, дверцы шкафов и шифоньеров, песок, вода и краски. Он готов учиться у вас всему, поэтому будьте терпеливы, когда малыш начинает мучить вас бесконечными вопросами. Хорошо было бы обеспечить ребёнка книгами и кассетами. Дети этого возраста любят разные истории, песни и хотели бы слушать их снова и снова, чем иногда сильно досаждают домашним. Все дети этого возраста только учатся отличать плохое поведение от хорошего, и учатся общепринятым правилам и нормам. Поэтому было бы глупо требовать от 3-5-летнего ребёнка выполнения правил, которые он еще не знает. Прежде чем кричать на ребенка или ударить его за непослушание, оцените его возможности в этом возрасте.

Как избежать физического наказания, когда 3-5-летний ребёнок вас не слушает:

1. Отвлеките его или переключите на другой вид деятельности;

2. Если он играет с опасными предметами, уберите их повыше, так, чтобы он не мог их достать;

3. Поиграйте вместе с ним, чтобы контролировать, чем он играет и в какие игры;

4. Наказанием для ребёнка будет уже то, что вы не обратите на него внимания и перестанете ему улыбаться;

5. Если вы чувствуете, что теряете контроль над собой и больше не можете сдержаться, уйдите в другую комнату и устройте себе отдых или перерыв. Попробуйте расслабиться и не думать о неприятности или просто досчитайте до 10 и начните думать опять.

РЕБЁНОК ОТ 5 ДО 7 ЛЕТ

Возраст детей в это время еще называют возрастом игры. Но в это время основным содержанием игры уже становятся отношения между людьми. Вводится сюжет, а к 7 годам появляется игра по правилам, т. е. выполнение взятой на себя роли.

Ребёнок на этом этапе уже может обучаться по программе, но только если он принимает ее. Он обычно делает только то, что захочет сам, поэтому разумнее всего

все виды обучения строить в игровой форме. За период с 3 до 7 лет ребёнок переживает два возрастных кризиса и, конечно, избежать конфликтов с ним довольнотаки трудно. Если ребёнок демонстрирует агрессивное или неподобающее поведение, предложите родителям некоторые методы, взятые из арсенала поведенческой терапии:

1. Метод «Делай» – «Не делай». Научите родителей, что есть вещи, которые улучшают взаимодействие между детьми и взрослыми и которые ухудшают их. Метод «Делай» показывает, что можно использовать для улучшения отношений.

«Делай» (этот метод использует чувство гордости):

1. Описывай. Описывайте подходящее поведение. Причины: разрешает ребёнку лидировать, показывает, что вы интересуетесь, моделирует речь, удерживает детское внимание.

2. Отражай. Поддерживайте правильное поведение и нужный разговор. Причины: показывает ребёнку, что вы его действительно слушаете, демонстрирует понимание, улучшает вербальное общение, повышает самооценку, появляется теплота в отношениях.

3. Имитируй. Имитируйте нужную игру. Причины: позволяет ребёнку вести игру, показывает ребёнку, что вы вовлечены в игру, учит ребёнка, как играть с другими.

4. Поощряй. Поощряйте подходящее поведение. Причины: улучшает поведение, повышает самоуважение, дает понять ребёнку, что вы довольны.

5. Используйте энтузиазм. В голосе должен чувствоваться задор. Причины: держит ребенка заинтересованным, помогает ребёнку отвлечься, когда он все игнорирует.

Метод «Не делай» учит тому, чего нужно избегать при общении с ребёнком для улучшения взаимодействия.

«Не делай»:

1 Не давай команды. Избегайте во время игры с ребёнком давать команды. Причины: не даете ребёнку лидировать, это может быть причиной того, что ребёнку с вами неприятно;

2 Не задавайте много вопросов. Причины: это может выглядеть так, что вы не слушаете ребёнка, или не согласны с ним, вы лидируете и разговоре.

3 Избегайте критики. Причины: это не работает на улучшение поведения, наоборот, может усиливать критикуемое поведение, понижает самооценку, усиливает неприятное взаимодействие.

2. Игнорирование. Если ребёнок ведет себя неподходящим образом, игнорируйте такое поведение (до тех нор, пока оно не опасно).

1 Не смотрите на ребёнка, не разговаривайте, не смейтесь, не хмурьтесь. Причины: держите ситуацию в своих руках, помогает ребенку заметить разницу между вашими реакциями на плохое и хорошее поведение, уменьшает плохое поведение;

2 Игнорируйте каждый раз;

3 Ожидайте улучшение поведения.

3. Остановка игры. Если ребёнок демонстрирует совершенно неподобающее поведение (причиняет боль, плюет, сквернословит, ломает что-либо и т. д.).

4. Установление ограничений. Непослушание всегда должно сопровождаться установлением ограничений: «У тебя только два выбора: Ты можешь либо..., либо взять тайм-аут».

5. Тайм-аут или «Горячий стул». Если ребенок не подчинился предупреждению о тайм-ауте, это всегда должно сопровождаться процедурой тайм-аута. Ребёнок должен отправляться на стул и находиться там 3 минуты.

РЕБЁНОК С 7 ДО 13 ЛЕТ

Взросление детей и кризис 7 лет всегда сопровождаются трудностями во взаимоотношениях детей и родителей. Начиная с 7-летнего возраста, ребёнок вступает в новую фазу жизни, где главной становится идея обучения. Теперь все усилия направлены только на успехи в учебе, получение хороших отметок, установление отношений с учительницей и новым коллективом. Игра отходит на второй план, но все еще важна для ребёнка. Только игра теперь тоже меняет содержание, она снижает свое развивающее значение.

Ребёнок в возрасте от 7 до 13 лет также переживает два возрастных кризиса. Часто родителям кажется, что они вообще не в состоянии справиться с ребёнком.

Кризис 7 лет связан с изменением ведущей деятельности ребёнка и его обобщением переживаний по поводу успеха или неуспеха. Также ребёнок 7 лет способен оценивать свои возможности и способности. Возникает ориентация на нормы и правила, созданные взрослыми. Обычно ребёнок ведет себя плохо только в присутствии близких взрослых. Плохое поведение ребёнка состоит в игнорировании привычных правил и носит характер избегания.

Кризис 13 лет (подростковый) характеризуется эмоциональной неустойчивостью, резкими изменениями в поведении. Нарушения носят провокационный, конфликтный характер.

Ощущение себя личностью, чувство взрослости, развитие самосознания придают подростку уверенности и силы. 13-14 лет обычно последний возраст, указанный в литературе, когда родители еще прибегают к физическим наказаниям.

Стратегия для родителей, имеющих подростков:

- Показывайте подростку свою заинтересованность в его делах;
- Уважайте взгляды подростка;
- Дайте подростку почувствовать, что, несмотря на его свободу и независимость, вы всегда готовы помочь и защитить;
- Будьте гибкими со старшими детьми и подростками, слушая их и ведя переговоры, вы уменьшаете силу их неприятия родительских решений;
- Уважайте потребность подростка к уединению. У него должно быть его личное пространство, время наедине с собой и тайны по поводу его личных отношений;
- Дайте подростку добавочное время для выполнения вашего задания или просьбы;
- Составьте и напишите семейные правила;
- Почитайте на досуге буклеты и брошюры для родителей. Они рассказывают о банальных истинах, но лишний раз заставляют задуматься о методах воспитания.

5.2. Профилактика сексуального насилия

Гораздо легче предотвратить сексуальное насилие в отношении вашего ребёнка, чем испытывать глубочайшее чувство вины за то, что не уберегли его.

Родители должны знать, что:

- Жертвами насилия могут быть как девочки, так и мальчики.
- Насилие может совершаться в отношении детей всех возрастов, включая и детей до 1 года.
- В 85-98% случаев дети знакомы с насильником. И не просто знакомы, а часто испытывают к нему чувство любви и доверия.
- Чаще всего насилие происходит в доме жертвы, либо в доме насильника.
- Насильником может быть человек любого возраста, любой расы и любого социального положения.
- Сексуальное насилие ничего общего не имеет со страстью, это проблема власти.

Защитить детей от сексуального насилия – одна из главных задач родителей.

Советы родителям:

1. Запомните правило «три К», всегда знайте: Куда пошел ваш ребенок; Кто пошел с ним и Когда он должен вернуться.

2. Всегда отмечайте взрослых, которые уделяют слишком много внимания вашему ребёнку и дарят ему дорогие подарки, покупают сладости, ищут возможности остаться наедине с вашим ребёнком и т. д.

3. Ваш ребёнок должен знать с детства, кто его может трогать, а кто нет, и какие части тела считаются интимными. А также, что интимные части тела никто (кроме самого ребёнка, врача и мамы) не может трогать. Для того чтобы ребёнок понял, о чем идет речь, используйте выражения типа: «у тебя под одеждой», «у тебя под трусиками». Можно также добавить: «если кто-нибудь захочет потрогать тебя здесь, скажи мне». Пусть ребёнок выучит правила сексуального поведения, приведенные ниже.

4. Объясните детям разницу между «плохим» и «хорошим» секретом. Например, скажите, что хранить в секрете сюрприз на день рождения – это хорошо, но не рассказать взрослым, если кто-то доставляет тебе неприятные ощущения или обижает тебя – это плохо.

5. Научите детей доверять интуиции и говорить «нет» в ситуациях, когда они чувствуют себя с кем-то некомфортно.

6. Не оставляйте маленьких детей одних на площадках, в магазине, в парке без наблюдения близких взрослых.

7. Объясните детям, что они не должны подходить к незнакомым машинам и к незнакомым людям. Дети также не должны уходить даже со знакомыми людьми прежде, чем спросят вашего разрешения.

8. Научите подростков выбирать самый безопасный (а не самый близкий) путь возвращения вечером домой. Также вы должны знать, с кем они пойдут или кто их будет встречать.

9. Слушая ребёнка, применяйте «активное слушание». Ребёнок должен знать, что если его что-либо беспокоит, вы всегда выслушаете и поможете.

10. Соблюдайте правила сексуального поведения при детях, приведенные ниже.

Правила сексуального поведения для детей (по Barbara Bonner):

- Можно дотрагиваться до своих интимных частей тела, будучи наедине с собой.
- Нельзя дотрагиваться до интимных частей тела другого человека.
- Нельзя позволять другим людям дотрагиваться до ваших интимных частей тела.
- Нельзя показывать интимные части тела другим людям.
- Контролируйте свое сексуальное поведение, чтобы окружающие чувствовали себя комфортно.

Правила сексуального поведения дли взрослых:

- Контролируйте игры детей, чтобы знать, где они и что они делают. Не разрешайте играть при закрытых дверях, если вы не уверены в ком-либо из детей.
- Желательно, чтобы ребёнок не купался в ванной с другими детьми и не спал в одной кровати с кем-либо. Также предпочтительно, чтобы ребёнок спал в комнате один.
- Нельзя давать возможность детям подавлять младших или уязвимых детей.
- Нельзя держать в доме откровенно сексуальные материалы.
- Взрослые должны быть наедине в ванной или спальне. В доме должны быть установлены четкие правила о вхождении ребёнка и спальню к взрослым (например, стук в дверь). Если взрослые собираются заняться сексом, они должны принять меры, чтобы дети не могли войти или наблюдать их частично раздетыми, или откровенно разыгрывать сексуальное поведение, когда это могут видеть дети.
- Взрослые должны быть скромны при детях. Нельзя ходить раздетыми или обнажёнными, если дети находятся рядом. Однако совершенно нормально, если вы показываете доброе отношение друг к другу.
- Не разрешайте ребёнку спать или купаться со взрослыми.
- Взрослые должны научить ребенка соблюдать эти правила. Важно, чтобы и дети, и взрослые соблюдали их.

5.3. Предотвращение пренебрежительного отношения родителей к детям

Все родители должны знать, что если у них есть ребенок, то они обязаны заботиться о нем наилучшим образом. Причем знать это должны как матери, так и отцы, даже если они не живут с ребёнком. Ничто не является оправданием того, что дети лишены присмотра, не накормлены, вовремя не вылечены и т.д.

Что нужно каждому ребёнку, чтобы вырасти здоровым и полноценным человеком:

- Уважение. Идеи вашего ребёнка о том, что является самым важным, могут быть отличными от ваших. Постарайтесь помнить об этом, когда ваш ребёнок хочет сказать вам что-нибудь срочно, даже тогда, когда вы очень заняты.

- Физическая забота. Это понятие включает в себя тепло в доме, адекватную одежду и достаточное количество еды, вовремя сделанные прививки, лечение, обеспечение безопасности ребёнка и т. д.
- Похвала и призы. Они помогут ребёнку чувствовать уважение к себе и доверие к взрослым.
- Внимание. Слушайте детей, и не только тогда, когда они что-то говорят словами, но и тогда, когда они пытаются показать вам это всем своим поведением.
- Доверие. Дайте знать ребёнку, что вы доверяете ему, и что бы ни случилось, вы ему поверите и поможете,
- Любовь. Это самое необходимое, в чем нуждается любой человек.

Что должен делать каждый родитель, чтобы обеспечить его всеми нуждами:

- Хорошо и правильно кормите ребёнка, вовремя лечите, одевайте соответственно погоде и возрасту.
- Следите за развитием ребёнка и за успеваемостью в школе.
- В большинстве ситуаций дети в возрасте до 8 лет не должны быть одни, особенно в крупных городах. Даже когда они играют с другими детьми, кто-то из близких взрослых должен присматривать за ребёнком.
- Никогда не оставляйте детей без присмотра в таких местах, как парки или магазины. Не оставляйте их также в машине или около магазина, даже если вы вышли только на несколько минут.
- Если вы находитесь в людном месте, не отпускайте руку ребенка ни на минуту. Не уходите слишком далеко вперед от ребенка.
- Как только ребёнок будет способен запомнить, научите его, как его полностью зовут, адрес и номер телефона. Потренируйтесь с ним, пока не убедитесь, что он запомнил.
- Уже с двух или трех лет вы можете начинать учить ребёнка личной безопасности. Скажите ему очень простым языком, что он никогда, ни с кем не должен уходить, прежде чем не спросит разрешения у родителей.
- Более старших детей научите правильно переходить дорогу, делать покупки и спрашивать у взрослых дорогу, если они её забыли. Дети должны всегда говорить вам, куда они идут, с кем и когда вернутся.
- Запишите себе имена, адреса и телефоны всех друзей, у которых может быть ваш ребёнок.
- В очень людных местах нужно обговорить заранее, где вы встретитесь, если потеряете друг друга (около справочной или кассы № …).Убедитесь, что ребёнок знает, к кому нужно обратиться за помощью. Это должен быть не просто взрослый, а надежный взрослый — полицейский, взрослый с маленьким ребёнком, работник магазина.
- Помогите воспитать в ребёнке такие качества как самоуважение, используя много поощрений, любви и внимания. Опасные взрослые или те, кто плохо воспитывает своих детей (оставляет их без присмотра, плохо кормит и т. д.), должны быть исключены из круга общения вашего ребёнка.
- Научите ребёнка, что он никогда не должен делать для взрослых то, что им не хочется или не нравится, даже для тех, кого они хорошо знают. Никогда не

заставляйте детей целовать или обнимать тех взрослых, с которыми они не хотят делать это.

- Слушайте детей, особенно тогда, когда они стараются сказать вам о вещах, которые их беспокоят. Дайте детям знать, что вы всегда воспринимаете их серьезно и сделаете все, чтобы они чувствовали свою безопасность.

Глава 6. Особенности профилактической работы насилия (буллинга) в образовательной организации

6.1. Профилактика буллинга в образовательной организации

Каждый из нас, по-разному вспоминает время, проведенное в школе. Для одних оно связанно с радостными моментами, для других – с разочарованиями, обидами и унижением. В школьные годы идет процесс становления детского характера, ребенок учится находить общий язык со сверстниками и педагогами, отстаивать свою точку зрения и приспосабливаться к условиям социума. Каждый ученик индивидуален, поэтому в школьной среде неизбежно столкновение интересов и межличностные конфликты. Часто такие ситуации провоцируют возникновение такого явления как буллинг. Что же такое буллинг?

Буллинг относительно новый термин, обозначающий старое, вековое явление – детскую жестокость. Английское слово «буллинг» означает притеснение, травля, дискриминация. В более широком смысле – это особый вид насилия, когда один человек (или группа) физически нападает или угрожает другому, более слабому физически и морально человеку (или группе лиц).

От случайной драки буллинг отличается систематичностью и регулярностью повторов. Не любая ссора является буллингом. Обычные конфликты возникают, разрешаются и проходят. В случае буллинга сохраняется постоянная враждебность, чаще всего по отношению к отдельному ребенку, возникает длительный конфликт. Конфликты – это часть нашей жизни. Они могут сопровождаться агрессией, враждебностью, соперничеством, трениями. Но сами по себе они не создают условия для возникновения буллинга. Важной причиной возникновения буллинга является отсутствие внимания к его проявлениям и обоснованного беспокойства по этому поводу. Равнодушные наблюдатели становятся пособниками буллинга, что способствует формированию у одного из детей статуса жертвы. Психологическое состояние избранного в качестве жертвы человека ухудшается. Он становится все более уязвимым и тем самым дает все больше поводов для того, чтобы его все сильнее изолировали и на него все больше нападали. Инициируется буллинг учениками, которые не понимают «по-хорошему», снова и снова нарушают правила, используют насилие и подавление других учеников, для утверждения своего авторитета, извлечение выгоды или как способ развлечься. Выходки буллеров происходят на глазах у остальных детей, и это оказывает негативное влияние, как на зрителей, так и на атмосферу как в классе, так и в школе в целом.

Как правило буллерами, инициаторами буллинга, становятся дети, из конфликтных, властных и авторитарных семей, дети, воспитывающиеся родителями – одиночками, дети из семей, в которых у родителей отмечается негативное отношение к жизни, дети с низкой толерантностью к стрессу.

Выделяют 3 существенных признака буллинга:

- неравенство сил;
- повторяемость;

- неадекватная высокая чувствительность жертвы.

Существуют определенные признаки, по которым можно распознать буллинг:

- кого-то зажимают в углу помещения;
- когда педагог подходит к группе детей они замолкают, разбегаются, резко меняют поведение (могут «обнять» жертву, как будто все в порядке)
- один из учеников в классе находится в изоляции, имеет обидное прозвище;
- младшие школьники боятся зайти в туалет и др.

Жертва, как правило, ощущает свою беззащитность и угнетенность перед обидчиком. Это ведет к чувству постоянной опасности, страху перед всем и вся, чувству неуверенности и, как следствие, к утрате уважения к себе и веры в собственные силы. Другими словами, ребенок – жертва становится действительно беззащитным перед нападками хулиганов. Чаще всего жертвы буллинга молчат о том, что над ними издеваются, подростки чувствуют себя одинокими, несчастливыми и запуганными. Они теряют уверенность и перестают ходить в школу, испытывают сложности со здоровьем и успеваемостью, в три раза чаще сверстников имеют симптомы тревожно-депрессивных расстройств, апатию, головные боли и энурез, совершают попытки суицида.

Таким образом, жертвой может стать любой ребенок, но обычно для этого выбирают тех, которые имеют

- физические недостатки, болезни;
- особенности поведения;
- особенности внешности;
- неразвитые социальные навыки;
- отсутствие жизненного опыта в коллективе.

В настоящее время проблема агрессивного поведения учеников в школе стоит на одном из первых мест. Уже приходя в 1 класс, ребята имеют опыт агрессивного поведения, т.к. компьютерные игры, мультипликационные фильмы пропитаны насилием и агрессией. Очень часто педагог сталкивается с родителями, которые тоже учат своих детей агрессивному поведению. Все работники школы ломают голову над тем, каким образом возможно снизить агрессивное поведение школьников, начиная со школьников младших классов. Одной из самых трудноразрешимых проблем для педагогического персонала школы является проблема формирования у детей толерантного сознания, гуманного отношения к людям, стремление регулировать конфликтные ситуации или умение их избегать.

Некоторые люди считают, что буллинг является обычным спутником взросления, способом общения молодежи. Практика показывает, что буллинг в подростковой среде является огромной проблемой, т.к. растущие дети имеют определенные особенности характера, среди которых сложность и противоречивость. На этом этапе частенько закладывается жизненная программа, ведь единожды усвоив позицию «жертвы» либо «агрессора», подросток будет следовать ей всю свою жизнь.

Предупреждение буллинга поможет понизить масштабность данного негативного явления, а также сократить перечень задействованных в нем лиц с обеих сторон.

Главная профилактическая мера буллинга в школе – это подбор грамотной команды педагогов. Учитель должен не только в совершенстве владеть своим предме-

том, но и уметь работать с детским коллективом. Без авторитетного взрослого с детским насилием справиться нельзя.

Профилактика буллинга подразделяется на два вида:

1. Первичная профилактика

Проводится в отношении всех участников образовательного процесса. Необходимо провести следующие мероприятия:

- изучение типа семьи и воспитания в семье детей;
- изучение и коррекция нарушения материнско-детских отношений;
- формирование личности, жизненного стиля, стратегий поведения учеников в обществе.

Для предупреждения постстрессовых последствий буллинга первичная профилактика должна реализоваться по трем направлениям:

- создание условий недопущения буллинга;
- скорейшее и грамотное разобщение ребенка (подростка) – жертвы с буллерами, ограничение
- воздействий на него стрессовых воздействий;
- укрепление защитных сил личности любого ребенка в классе в противостоянии травле.

2. Вторичная профилактика

Проводится в отношении подростков, совершивших правонарушение (буллеров). Целью является коррекция поведения подростка и его развитие, обеспечение психологической безопасности образовательной среды и, как следствие, охрана и поддержание психического здоровья обучающихся, учителей, работников школы.

Психологический климат в детском коллективе не является показателем успешности учебного заведения, но сильно влияет на его положительный образ в среде родителей. К сожалению, не во всех школах занимаются профилактикой буллинга, поэтому педагоги и психологи вынуждены работать уже со случившимися случаями насилия. Здесь больше внимания обращают на успеваемость, результаты контрольных и олимпиад.

Наиболее удачное время для профилактики насилия - младшая школа. Задача - научить детей положительному взаимодействию. Лучше, если роли лидера и аутсайдеров жестко не закреплены, а иерархия в классе гармоничная. Это возможно, если маленький коллектив живет не только учебой, но и какими-то другими делами: конкурсами, соревнованиями, совместно организованным досугом.

Помогают совместно созданные правила группы. Их можно выписать на отдельном плакате и повесить в классе. Но они не должны быть формальными. Группа и учитель постоянно мониторят их исполнение и обсуждают, что еще нужно сделать, чтобы класс стал более дружным и сплоченным.

Очень важно, чтобы в работу по профилактике насилия были включены родители и администрация школы.

Для педагога крайне важно быть готовыми к возникновению ситуации, чтобы суметь вовремя ее уладить еще до начала открытого конфликта. Часто учителя применяют неправильные методы ведения беседы с детьми: неэффективный вызов жалости, определение проблемы травли как личной проблемы жертвы, долгие объяснения случившегося, признание правомерности правил игры «бей или ударят», обвинения или наказания.

При проведении бесед с детьми необходимо помнить следующее:

- До 12 лет проблему буллинга в школе решить проще, чем со старшими детьми. В этом возрасте у школьников еще не сформированы моральные принципы и они опираются на мнение учителя. Достаточно будет провести беседы со всеми участниками травли, показать неприглядность поведения агрессоров и выказать собственное негативное отношение к происходящему.
- После 12 лет моральные убеждения уже сформировались и их будет не так просто изменить. Личность и авторитет взрослого отходят на второй план, а на первый выходит референтная группа ровесников. Поэтому действовать придется тонко, исподволь формируя общественное мнение.
- Сначала надо попробовать переубедить, объяснить недопустимость и неэффективность буллинга. Разговаривать с классом должен авторитетный для детей педагог или взрослый, потому что здесь все зависит от силы убеждения и внутренней веры в то, что говорится. Иначе все пролетит мимо ушей. Дети должны уважать этого человека, прислушиваться к нему. Если придет такой же по значимости для них учитель, вся беседа не будет иметь смысла.

План беседы с детьми должен содержать такие ключевые моменты:

Прямота. Называем проблему своим именем – это травля, гнобление. Не стоит ходить вокруг да около, дети этого не любят. Объясните, что травля – это проблема класса, а не конкретного человека. Насилие похоже на инфекционную болезнь, которой заболел коллектив, нужно всем заботиться о здоровье внутри их группы. Отношения стоит содержать в чистоте так же, как лицо и одежду.

Смена ролей. Приведите пример таким образом, чтобы каждый почувствовал себя на месте жертвы. Этот метод можно применить наедине с агрессором или с учителями. Если они не понимают серьезности происходящего предложите им упражнение: «Представь себе, что ты заходишь в класс, здороваешься, а от тебя все отворачиваются, что ты почувствуешь?». Объясните, что люди разные и у каждого человека имеются особенности, которые могут раздражать других.

Введение новых правил поведения и ответственность. Предложите лидерам, инициирующим насилие, взять на себя ответственность за новшества. Это поможет им сохранить лицо и выйти из деструктивной позиции. Что касается изменений, то они могут коснуться досуга в свободное школьное или внешкольное время.

Помощь специалиста. Пригласите психолога, чтобы провел специальные психологические игры, дающие возможность почувствовать себя на месте жертвы и осознать недопустимость буллинга.

Существуют простые методы преодоления травли, но не всегда педагоги считают нужным их применять. Поэтому иногда на родителей ложится сложная задача мотивировать школу обеспечивать детям физическую и психологическую безопасность в своих стенах. Школьный буллинг не имеет шансов зародиться в тех классах, где лидером выступает сам учитель. При этом не важно, обладает он положительным авторитетом или тиранит детей. В первом случае учитель может эффективно пресекать проявления насилия, опираясь на уважение и любовь учеников. Во втором дети вынуждены сплотиться, чтобы противостоять давлению, на междоусобицы не хватает энергии.

Оставшись один на один в ситуации буллинга, ребенок может сорваться. Проявляется это в жутких сценах уже его насилия над собой. Дети режут вены, при-

чиняют себе физическую боль, стригут волосы. Родителям очень важно не упустить время, не потерять доверие ребенка, выразить ему всестороннюю поддержку и оказать помощь.

Если говорить о психолого-педагогической коррекционной работе, то она должна в итоге быть направлена не на избавление от агрессивности, а на устранение причин, ведущих к ее проявлению, расширение активного используемого инструментария в поведении ребенка.

В психолого-педагогической литературе и практике выделяются следующие направления, по которым должна осуществляться работа по коррекции агрессии:

- обучение агрессивных детей способам выражения гнева в социально приемлемой форме;
- обучение детей приемам саморегуляции и умениям владеть собой, отработка навыков общения в возможных конфликтных ситуациях;
- формирование таких личностных качеств подростков, как эмпатия и доверие к людям (эффективным способом реализации этого направления является метод индукции несовместимых реакций, к которому относятся юмор и смех, а также ориентация на состояние других людей).

Таким образом, в процессе коррекции агрессивного поведения, обучающегося целесообразно освоение модели изменения поведения, позволяющей:

- развить осознание и принятие ребенком себя, своих потребностей, эмоциональных состояний;
- принять эмоции и потребности других людей в сочетании с развитием навыков выражения негативных эмоций и удовлетворения потребностей в социально приемлемых формах.

В зависимости от выявленных причин агрессии в работе с детьми взрослым необходимо делать несколько акцентов:

- изменить негативную установку по отношению к ребенку на позитивную;
- изменить стиль взаимодействия с детьми;
- расширить у родителей и педагогов методы их коммуникативных умений.

Если агрессия является осознанной со стороны ребенка, то для взрослого (учителя, психолога, родителя) важно не поддаться на эту манипуляцию.

Если агрессия является выражением гнева, возможно применение разнообразных стратегий воздействия:

- обучить ребенка контролю своих эмоций и различным способам их выражения без вреда для окружающих людей;
- обучить ребенка умению проявлять свои эмоции через беседу и приглашение к сотрудничеству;
- формировать у ребенка такие качества, как эмпатия, доверие к людям.

Для предотвращения проявлений агрессии и конфликтных ситуаций в школе специалисты по данной проблематике рекомендуют следующие упражнения:

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

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

«Волшебная подушка». Цель: развивать у детей способности мечтать и ставить свои цели. Надо дать детям почувствовать, что их желания выслушиваются окружающими. Для этого нужна небольшая подушка, чтобы усадить на нее одного ученика. Учитель усаживает детей в круг и говорит примерно такие слова: «У меня есть волшебная подушка, и каждый, кто на нее сядет, сможет рассказать нам о своем желании».

«Проигрывание ситуаций». Цель: развитие сплоченности группы, умения разрешать конфликтные ситуации. Обсудите с детьми реально возникший конфликт или расскажите сами о какой-то ссоре и предложите им дать рекомендации, как «погасить» этот конфликт.

«Сказка по кругу». Цель: развитие умения спокойно выслушивать собеседника. Дети выбирают основную тему для сказки и потом, сидя в кругу, по очереди сочиняют историю.

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

Если говорить о психологических аспектах профилактики буллинга можно его разделить на три этапа-шага:

Первый шаг – достижение гармонизации эмоциональной сферы подростков через организацию различных мероприятий и психологических акций. Общешкольные мероприятия типа: «Минута славы», «Фабрика звезд» и пр. «Доска знакомства» или «Наши открытия». «День звезды», «День имени». Организация «Выставки достижений». Организация игр, которые способствуют переживанию негативных эмоций.

Второй шаг – реабилитация «Я». Организация клубов или студий, в работе которых будут участвовать разные дети. Проведение больших психологических игр. Индивидуальные коррекционные занятия.

Третий шаг – переориентация поведения участников буллинга через различные программы и тренинги, целью которых является модификация поведения. Скажите ребенку: «Я тебе верю. Мне жаль, что с тобой это случилось». Ребенок (подросток) не будет чувствовать себя одиноким, поймет, что его чувства реальны и понятны для любого человека в такой ситуации, и он может рассчитывать на продолжение помощи и поддержку со стороны взрослого. Скажите ребенку: «Это не твоя вина. Ты проявил настоящую смелость, рассказав мне все о том, что произошло». У ребенка (подростка) повышается самооценка и уверенность в том, что он не одинок в такой ситуации и все сделал правильно. Поблагодарите ребенка за то, что он поделился с

вами своими переживаниями, выразив желание встретиться с ним еще раз: «Я люблю тебя (я понимаю тебя – для педагога) и постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность». Ребенку это поможет с надеждой посмотреть в будущее и ощутить защиту.

Важно! Предотвратить насилие проще, чем подавить его. Кроме того, последствием попустительства ситуации может стать ни одна сломанная жизнь и испорченная репутация школы.

Подводя итоги нужно сказать, педагоги не должны оставаться безучастными и терпимыми к агрессивным выходкам школьников. Лучший способ разрешения проблем насилия – профилактика. Мы не имеем права «не замечать, что происходит с нашими учениками». Необходимо обращать внимание на формирование группировок в классе, знать о взаимоотношениях детей, оказывать своевременную психологическую поддержку ученикам, сотрудничать с семьями, родителями. Любая информация о проявлении насилия должна быть проверена и принята к вниманию.

Мудрость, понимание, педагогический такт необходимы современному педагогу для искоренения насилия в школе. Опыт работы многих педагогических коллективов школ подтверждает эффективность соблюдения определенных принципов работы:

- Нельзя затягивать с мерами пресечения любых насмешек над слабостями одноклассников, презрительных замечаний в их адрес.
- Нельзя при всем классе оценивать и обсуждать неблагополучные и личные качества ребенка.
- Нельзя сравнивать способности между детьми.
- Объединить класс совместными мероприятиями: участие в школьных мероприятиях, часы общения, экскурсии, прогулки, игры на свежем воздухе.
- Включать весь класс в процесс работы, чтобы дети не почувствовали себя не востребованными.
- Дать проявиться детям (особенно непопулярным), помочь увидеть коллективу их полезность и ценность для всего класса.
- Проводить упражнения на совместную деятельность; учить давать отпор обидчикам, постоять за себя.
- Организовать внеурочную деятельность обучающихся (занятия в кружках, секциях).

Таким образом, можно сделать вывод, что невозможно добиться того, чтобы никто из детей на протяжении школьного обучения не почувствовал себя притесненным со стороны сверстников. Однако, как показывает практика, можно существенно снизить проявление агрессивности в школе.

6.2. Мероприятия, пути профилактики и преодоления буллинга

Обычно, когда педагоги начинают беспокоиться о ситуации, начинаются поиски профилактических мер. Однако важно понять на какой стадии развития буллинга находится ситуация, т.к. меры профилактики могут быть бесполезны, а также вредны для ситуации травли.

Профилактика буллинга в школе заслуживает широкого освещения по многим причинам. Во-первых, такая форма агрессивного поведения глубоко травмирует психику ребенка. Во-вторых, в условиях экономической нестабильности, бедности, роста агрессии в повседневной жизни, стрессов повышается риск распространения этого явления.

Отметим, что профилактика буллинга в школе включает мероприятия самого разного характера. При этом каждое из них должно быть подчинено цели искоренить травлю как явление вообще.

План мероприятий по профилактике буллинга в школе должен включать:

- совместную с детьми разработку и утверждение правил общения, которые отвечают принятым социальным нормам и делают учебный процесс эффективным;
- классные часы;
- беседы психолога с детьми;
- создание кружков, клубов или студий, где могли бы реализовать себя дети с самыми разными склонностями;
- общешкольные квесты, конкурсы типа «Минуты славы», «КВН» «Фабрики звезд», выставки достижений и т. д.;
- мероприятия, способствующие сплочению детей;
- участие в благотворительных акциях «Старость в радость», патронаж домов престарелых, детских интернатов;
- чтение и обсуждение книг, где поднимается проблема травли;
- просмотр и обсуждение кинолент на аналогичную тему;
- написание сочинений, эссе, изложений с элементами сочинения;
- театрализованные постановки;
- психологические тренинги, ролевые игры.

Каждое из этих мероприятий должно развивать у детей социальную и коммуникативную компетенции, способность формированию уважения к мнению других людей, умения объяснить свою позицию и эффективно сотрудничать в коллективе.

Когда мы говорим о методах профилактики буллинга в образовательной организации в первую очередь учитывать возраст детей. Например, на классном часе по профилактике буллинга в школе можно показать презентацию или социальный ролик на тему травли и затем обсудить его с детьми. С учениками начальной школы можно посмотреть мультфильм («Гадкий утенок» или «Дамбо»), а для подростков больше подойдет кинофильм («Чучело» или «Чарли и шоколадная фабрика»). Игры, направленные на улучшение социальных и коммуникативных навыков будут интересны не только младшеклассникам, но и подросткам.

Цель профилактики буллинга – это недопущение в принципе существования такого явления в стенах учебного заведения. Если травля уже присутствует (пусть даже в одном каком-то классе), то первым делом нужно остановить, прекратить ее. Лишь после этого можно будет взяться за кропотливую и долгую работу по улучшению школьного микроклимата.

Будем откровенны: школьная администрация не слишком любит акцентировать внимание на подобных издевательствах (мол, подумаешь, дети просто играют/ сами разберутся и т.д.), дабы не привлекать негативного внимания к учебному заве-

дению. Под давлением начальства и сами учителя стараются не выносить сор из избы.

Поэтому первый этап – признание педагогическим коллективом факта психологического или физического насилия среди учеников. Только так можно продвинуться в искоренении проблемы.

Следующий этап – создание акта о недопустимости издевательств и о способах борьбы с ними в стенах школы. Это может быть, как отдельный документ, так и просто добавление нескольких положений в устав образовательной организации (за образец можно взять текст антибуллинговой хартии с сайта проекта «Травли Net»). Главное, чтобы эти правила принимались за аксиому всеми учителями, учениками и их родителями.

Разумеется, план профилактики буллинга должен коснуться и кибербуллинга. Оба понятия неразрывно связаны между собой. Кибертравля – явление пока еще молодое, но уже успело принести много несчастий своим жертвам.

Программа по профилактике буллинга в школе может включать адресные мероприятия для участников образовательного процесса:

1. Классным руководителям:

- наблюдение за детским коллективом (особое внимание нужно уделить группировкам, которые формируются или, возможно, уже сформировались в классе, а также наличию детей-изгоев, белых ворон);
- знакомство с профилями учеников в социальных сетях, в том числе с выкладываемыми фото, видео, постами и комментариями к ним (речь идет не о вторжении в частную жизнь, а о том, чтобы вовремя заметить проявления агрессии и защитить жертв);
- обсуждение собственных выводов с учителями-предметниками, работающими в классе, и с другими педагогами, в том числе социальным педагогом и психологом;
- работа с детьми;
- беседы с родителями учеников.

2. Педагог-психолог или социальный педагог:

- подготовка методических рекомендаций для учителей;
- подготовка информационных стендов на тему травли, профдеформации и психологического здоровья;
- беседы с детьми;
- встречи с родителями учеников.

3. Администрация учебного заведения:

- принятие антибуллинговой политики, организация диагностики школьного микроклимата;
- проведение педсовета, посвященного проблеме травли;
- проведение школьных методических объединений;
- организация родительских собраний.

Затем, как правило, социальный педагог, педагог психолог или медиатор составляют отчет по профилактике буллинга в школе по прошествии определенного периода: учебного года, полугодия или даже четверти. Да, временной отрезок может быть любым, однако есть мнение, что по-настоящему заметные результаты можно будет наблюдать лишь спустя два года с начала действия программы.

Что может быть эффективной профилактикой буллинга?

Для того, чтобы заниматься профилактикой буллинга, достаточно того, что у вас есть учебный класс. Вот какие способы можно использовать для улучшения атмосферы в классе:

Командообразование. Занятие с элементами тренинга на командообразование. Взрослый берет на себя ответственность и собирает группу, учит ребят кооперироваться для достижения общих целей. Желания лидеров класса быть в центре внимания может быть реализовано безопасным и достойным способом, ребята во время занятий учатся слушать и поддерживать друг друга.

Работа с групповыми правилами. Это очень полезная работа для группы, ее можно проводить также в рамках занятия с элементами тренинга. Самое важное – дети будут обсуждать, как можно друг с другом поступать, а как нет, договариваться вместе. В моменты обсуждений у детей часто появляется своя точка зрения, они подбирают аргументы и т.д. Для такого процесса нужен специальный ведущий, который сможет уделить внимание всем и не продвигать правила, которые нравятся ему.

Сопровождение новых детей, курирование «бывалыми» новичков. «Новички» часто поначалу чувствуют себя в группе некомфортно. Если класс заинтересован, можно выделить сопровождающих для новых детей (можно даже из старших классов), или поделить роли. Если дети берут на себя ответственность за какую-то область жизни класса (подтягивание отстающих в учебе, организаторов концертов и чаепитий и т.д.) это также возможность реализовать способности ребенка.

Обсуждения с детьми. Ситуации, когда педагог предлагает детям высказаться, обсудить что-то также может быть полезно для участников. Можно обсуждать ситуации в классе, мировые ситуации, смотреть и обсуждать мультфильмы, в том числе про буллинг. Дети могут сами придумывать, что можно сделать в разных ситуациях, как они могут помочь другу и т.д. Смущаться такого разговора не нужно, наоборот, дети чувствуют себя взрослее и более ответственными, когда обсуждают разные реальные ситуации.

Несмотря на все усилия, педагогам не справиться с проблемой травли в одиночку – необходима помощь родителей учеников. Желательно всех, но в первую очередь это должны быть родители агрессоров и жертв. Особенно результативно привлекать родителей к профилактике буллинга в начальной школе. Во-первых, именно они первыми могут заметить, что с ребенком что-то не так. Во-вторых, дети в этом возрасте очень доверяют мнению мамы и папы и пока еще считают его самым авторитетным. Тогда как подростки более склонны к откровенности с друзьями и именно к их советам больше прислушиваются. Вместе с тем, невзирая на собственный нигилизм (подчас напускной), тинейджеры в глубине души продолжают прислушиваться к мнению значимых взрослых и ждут их оценки тех или иных действий. Поэтому родителям проще, чем кому бы то ни было, объяснить своим детям, что в случае с травлей нельзя оставаться в стороне. Но для этого и сами мамы, и папы должны придерживаться подобного мнения.

Существуют определенные технологии привлечения родителей к профилактике буллинга. Начнем с того, что некоторые родители, как это ни странно, до сих пор не знакомы с проблемой травли либо не считают ее чем-то серьезным. Поэтому в

первую очередь нужно создать правильное информационное поле. Для этого необходимо провести:

- родительские собрания на тему травли, кибербуллинга, детских суицидов, жесткого обращения с ребенком в семье;
- индивидуальные беседы с родителями зачинщиков и детей-жертв;
- занятия с элеменами тренинга;
- консультации на тему стилей воспитания, семейных конфликтов, психологических особенностей детей разного возраста.

Можно использовать для профилактики буллинга в школе памятку для родителей, разместив ее на информационном стенде в фойе и на школьном сайте. Она должна отвечать на вопросы:

- что делать, если вашего ребенка травят;
- как поступить, если вам стало известно о таком случае в классе (ваш ребенок – наблюдатель);
- что делать, если ребенок – зачинщик.

Есть взрослые (родители агрессоров и наблюдателей), которые из эгоизма, черствости или трусости выбирают равнодушное отношение к ситуации и не пытаются ее изменить. Необходимо донести до таких мам и пап, что позиция «Моя хата с краю» здесь опасна хотя бы потому, что профилактика скулшутинга и буллинга идут рука об руку и однажды может случиться так, что не поздоровится именно их ребенку. В новостях то и дело мелькают сюжеты о том, как доведенный до отчаяния подросток расправляется с обидчиками, а попутно и с невиновными людьми, которые случайно оказались рядом, то есть о скулшутинге (англ. School shooting – стрельба в школе). Кроме того, известно, что травля отрицательно влияет на психическое и душевное здоровье не только жертвы, но и ее обидчиков, и даже свидетелей – тех, кто, казалось бы, вообще «не при делах».

Рекомендации для работы с травлей:

Реакция на травлю. Травля часто происходит с ведома педагога. Для «жертв» травли страшно и непонятно, когда есть взрослый, который не может повлиять на ситуацию, и защитить ребенка. Очень важно, что педагоги реагируют, говорят о недопустимости насилия, террора, травли и останавливают это.

Не стоит жалеть и заступаться за «жертву», призывать остальных к жалости – часто это усиливает ситуацию травли.

Не стоит также разбирать и обсуждать, что с «жертвой» не так. Даже если у ребенка есть какое-то особое поведение/привычки и прочее – когда дело доходит до ситуации травли дело не в этом, а в насилии, которое совершается в отношении ребенка в школе. И даже перемены привычек эту ситуацию, в большинстве случае, могут не поменять. Дети могут не дружить, но не должны травить друг друга.

Травля недопустима. Отказаться от того, чтобы считать травлю «нормальной», «так уж получилось», «ничего не поделаешь». Одна позиция педагога по этому вопросу значит для учеников очень много. Ценность этой позиции многократно возрастает в начальной школе.

Не нападать на агрессоров, не стыдить их за травлю. К сожалению, многие дети и сами не всегда понимают, что с ними происходит, когда они травят кого-то. Всем классом надо придумать, как бороться с травлей, как сделать так, чтобы ее не

было. В видеолекции Людмила Петрановская предлагает технологию обсуждения с детьми ситуации травли в классе, когда травля уже есть.

Поддержка позитивных изменений. Детям важно, когда взрослые реагируют. Позитивная обратная может поддержать ребят на пути к желаемому результату. Иногда педагоги предпочитают «не обращать внимание» на небольшие достижения, потому что это еще далеко от цели. Однако более эффективно замечать и даже праздновать небольшие успехи. Это может быть чаепитие или игра по поводу того, что уже из класса ушла травля.

Когда острая фаза травли завершается, стоит подумать о том, что может поддержать класс, сделать его более дружным и тд. На этом этапе хорошо индивидуально работать с «жертвой» травли, чтобы поддержать, помочь пережить негативный опыт. Если буллинга в классе нет, это хорошая точка, чтобы вернуться на стадию профилактики и снова подумать о квестах, играх и т.д.

6.3. Программа профилактики буллинга среди подростков

Программа профилактики буллинга в подростковом возрасте направлена на решение следующих задач:

- снижение агрессивных и враждебных реакций;
- оптимизация межличностных и межгрупповых отношений;
- формирование навыков конструктивного
- реагирования в конфликте;
- развитие толерантности, эмпатии.

Включает 16 занятий, продолжительность одного занятия – 60-90 минут. Интенсивность занятий – 1-2 раза в неделю. В программе используется преимущественно групповая работа.

Структура занятия:

- Вводная часть. Набор упражнений, способствующих активации участников группы, созданию благоприятной атмосферы, повышению сплоченности.
- Основной этап. Беседы, игры, упражнения, помогающие понять и усвоить тему занятия.
- Рефлексия. В конце каждого занятия участники делятся своими чувствами.

Основу программы составляют различные игры и упражнения. Педагог по своему усмотрению может их группировать и сочетать в зависимости от целей, которые он поставил, работая со школьниками по проблеме профилактики буллинга.

Использование приведенных игр и упражнений позволит снизить агрессивные и враждебные реакции подростков; оптимизировать межличностные и межгрупповые отношения; сформировать навыки конструктивного реагирования в конфликте; развить толерантность и эмпатию.

Игра «Путаница». Выбирается водящий, он выходит за дверь. Остальные встают в круг, держась за руки, и «запутываются», меняя свое местоположение, поворачиваясь под разными углами.

Задача водящего – распутать всех так, чтобы участники вновь образовали круг. Если выполнение задания слишком затягивается, можно разрешить водящему расцепить одну пару рук и переставить этих участников на нужное место.

Упражнение «Мои сильные стороны». Упражнение предполагает обращение к детям как к взрослым, имеющим профессию. Инструкция педагога: «У каждого из вас как профессионала есть сильные стороны, то, что вы цените в себе, что дает вам чувство внутренней свободы и уверенности в собственных силах, что помогает выстоять в сильную минуту. Запишите свои сильные стороны в первой колонке на листочке, и при их формулировании не умаляйте своих достоинств. Во второй колонке отметьте несвойственные вам профессиональные положительные качества, которые вы хотели бы выработать в себе. На составление списка вам отводится 5 минут. Затем сядем в большой круг, каждый участник прочитает свой список и прокомментирует его. Когда вы будете высказываться, говорите прямо и уверенно. На выступление каждому дается 2 минуты. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснение, но не имеют права высказывать свое мнение. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества «точкой опоры», сильной стороной. Достаточно того, что вы сами в этом уверены».

Обсуждение целесообразнее проводить, когда участники сидят в кругу, а при большом их количестве – в группах по 7-8 человек. В конце следует провести коллективную дискуссию, обращая внимание на то общее, что было в высказываниях, и на ощущения, которые каждый испытал во время выполнения упражнения.

Упражнение «Мои сильные стороны» направлено не только на определение каждым участником собственных сильных сторон, но и на формирование умения воспринимать себя позитивно. Поэтому при его выполнении необходимо следить за тем, чтобы участники избегали высказываний даже о незначительных своих недостатках, ошибках, слабостях. Любая попытка самокритики и самоосуждения должна пресекаться.

Упражнение «Нарисуй картину». Инструкция педагога: «Нарисуйте в своем воображении две картины будущего через три года:

- первая описывает переживания и жизненные ситуации, которые вы хотите иметь;
- вторая описывает переживания и жизненные ситуации, которые вы не хотели бы иметь.

Непременно включите в ваши воображаемые картины окружение, место, где вы находитесь, с кем вы, чем занимаетесь и как себя чувствуете.

После того как вы создадите две эти картины, посмотрите на желаемое вами будущее и спросите себя: «Что я могу сделать для того, чтобы это произошло?» Запишите, какое поведение сделает ваше желаемое многообещающее будущее настоящим. Затем необходимо найти поведение, которое может привести к нежелаемому будущему. Запишите перечень поступков, которые уведут вас от того, к чему вы хотите идти».

Упражнение «Хочу сказать приятное другому человеку». Участникам, по очереди входящим в помещение, предлагается похвалить сначала других, а потом себя.

По ходу выполнения задания педагог обращает внимание на ту похвалу, которая вызвала положительную реакцию у окружающих.

Затем участникам предлагается рассказать о том, что они чувствовали, когда их хвалили, и что больше им понравилось: слушать похвалу в свой адрес или самому хвалить другого.

В заключение участники должны похвалить своих родственников, друзей, знакомых и даже незнакомых людей.

Упражнение «Сотворение чуда». Участники разбиваются на пары, у одного из них в руках «волшебная палочка» (карандаш, веточка или любой другой предмет).

Дотрагиваясь до партнера, он спрашивает его: «Чем я могу тебе помочь? Что я могу для тебя сделать?».

Тот отвечает: «Спой (станцуй, расскажи что-нибудь смешное, попрыгай на скакалке)», или предлагает что-нибудь хорошее сделать позже (оговаривается время и место).

Затем партнеры меняются местами.

Упражнение «У нас есть выбор». Примечание. Педагогу необходимо подвести участников к тому, что в жизни часто приходится выбирать, иногда это достаточно трудно, и выбранный вариант может быть сложнее альтернативного. Не всегда мы можем делать то, что хочется и нравится. Применительно к буллингу проще добиться своего, напугав, ударив, проявив силу, и гораздо сложнее конструктивно – мирно договориться.

Инструкция педагога: «Представьте, что вы находитесь в незнакомом городе без друзей, родителей, родственников.

У вас нет жилья, работы, но есть деньги, совсем немного – на первое время. Вам необходимо определить алгоритм действий, чтобы выжить. Я дам подсказку. Вам нужны деньги, и вы их можете получить за работу, но у вас нет образования».

Далее участникам предлагается в течение 30 минут письменно ответить на вопросы:

- В каком городе или стране вы находитесь?
- Какое у вас время года?
- Что вы предполагаете делать? Каковы ваши действия? Что вы умеете делать (Составьте список видов работ.) Что будет потом?»

После того как все ответили, проходит обсуждение. Делается вывод о том, что подсобные работы – это временный заработок, а в целом необходимо учиться. Но для начала важно определиться с выбором дела, которому надо учиться, а для этого узнать свои возможности, способности, выявить профессиональные интересы.

Упражнение «Одна ситуация – три выхода». Слово педагога: «Кто из нас, попадая в неприятную ситуацию, не думал хотя бы раз: «Почему я не сказал это по-другому? Почему не поступил по-другому?». Довольно больно осознавать, что ты выбрал не самый лучший способ реагирования на ту или иную проблему. Можно ли заранее подготовиться к подобным ситуациям в будущем?»

Упражнение начинается с самостоятельной работы, продолжается работой в группах и ролевой игрой и заканчивается общим обсуждением.

Порядок выполнения:

Педагог просит участников вспомнить (можно записать на бумаге) ситуацию, которую они недавно пережили и в которой повели себя не так, как им хотелось бы (5 минут).

Участники делятся на небольшие группы. Каждая из них работает над той или иной ситуацией. Работа в группах ориентируется на следующие три альтернативы:

Какова самая вероятная реакция в данной ситуации?

Какая самая провоцирующая, усугубляющая конфликт реакция в данной ситуации?

Какова самая оптимальная реакция в данной ситуации?

Оптимальной должна быть реакция, релевантная для конкретных участников в конкретной ситуации. Хотя она не обязательно будет оптимальной по определению. Группы проигрывают описанные альтернативы в ролевой игре. Если самая вероятная реакция совпадает с самой провоцирующей, достаточно проиграть две альтернативы (20 минут).

Педагог выбирает некоторые альтернативы для демонстрации. Можно соединить группы по две, чтобы они сыграли ситуации друг для друга (10 минут).

Вопросы для обсуждения:

- В чем разница между альтернативными реакциями на конфликт? Что удалось и почему?
- Знакомы ли были вам реакции или нет?
- Как часто можно наблюдать самую вероятную, самую провоцирующую и самую оптимальную реакцию?

Самой вероятной реакцией будет та, которая «не работает», «ничего не решает». Если группа посчитает, что самая вероятная реакция – самый лучший выбор в ситуации, ведущий может дополнительно спросить участников о факторах, делающих ее лучшей.

Какие свои навыки, стратегии мы используем для того, чтобы избежать самой провоцирующей реакции в той или иной ситуации?

Упражнение «Нахал». Инструкция педагога: «Бывает так: вы стоите в очереди в буфет и вдруг перед вами кто-то влезает! Ситуация жизненная, а ведь частенько и слов не находится, чтобы выразить свое возмущение и негодование. Да и не всяким словом можно отбить у такого нахала охоту влезать на будущее. Тем не менее, как же быть? Ведь не мириться же с тем, что подобные случаи должны быть неизбежными. Попробуем разобрать эту ситуацию. Разбейтесь на пары. В каждой паре партнер слева – добросовестно стоит в очереди, «нахал» заходит справа. Отреагируйте экспромтом, да так, чтобы ему неповадно было. Начали!

Теперь, поменяйтесь ролями: «нахал» будет заходить слева, правые игроки каждой пары должны отреагировать. Начали!

Ну а теперь давайте устроим конкурс на лучший ответ в данной ситуации».

Упражнение «Отношение к миру». Участники делятся на пары и садятся за стол друг против друга. На столе между ними лежат два листа бумаги и карандаши.

Слово педагога: «Существует правило: мир относится к тебе так, как ты относишься к миру. Подумайте о своих состояниях, чувствах, эмоциях. Мы бываем спокойны, тревожны; бываем добры и приветливы, а иногда злы и агрессивны; бываем внимательны друг к другу, а порой ведем себя разрушительно и оскорбительно. Остановитесь на одном из состояний, которое особенно актуально для вас. Подумайте о нем, прочувствуйте его».

Далее одному из пары предлагается с помощью карандашей выразить свое состояние на бумаге. Задача второго – прочувствовать состояние партнера и отобразить его с помощью карандашей на том же листе бумаги (5 минут). Затем участники меняются ролями.

Вопросы для обсуждения:

- Когда вы размышляли о своих состояниях, что пришло вам в голову?
- Какое состояние вы рисовали на бумаге, как на него реагировал ваш партнер? Какие цвета, формы и символы вы использовали для передачи своего состояния?
- Постарайтесь понять, почему на разные состояния вы реагировали так, а не иначе? Если меняется наше состояние, как изменяется мир вокруг нас?

Упражнение «Пара противоположностей». Инструкция педагога: «Весь мир состоит из противоположностей – черное и белое, день и ночь, добро и зло. В каждом из нас тоже достаточно противоположностей.

Давайте остановимся на паре противоположностей «агрессивный – доброжелательный». Возьмите каждый по листу ватмана. Приложите лист к стене и, помогая друг другу, обведите свой силуэт от шеи. Переверните ватман и продублируйте силуэт, с другой стороны. Одна сторона ватмана – это «Я агрессивный», другая – «Я доброжелательный».

Используя журналы, карандаши, маркеры, заполните ваш силуэт так, чтобы как можно полнее выразить эти противоположности в себе. Чтобы готовую работу можно было примерить на себя как часть костюма, отрежьте необходимую длину нити и прикрепите ее в верхней части силуэта.

Теперь при желании вы можете оказаться в костюме доброжелательности или агрессивности. Надев «костюм», выберите из музыкальных инструментов те, с помощью которых можно выразить эти противоположности. (Можно использовать музыкальные фрагменты, если есть возможность, но это долго)

Походите в «костюме» одной и другой своей стороны, подвигайтесь, как двигаются доброжелательные, потом – как агрессивные люди. Какие движения совершают руки, ноги, что меняется в лице, походке?».

Далее проходит презентация противоположностей: каждый подросток, примеряя одну из сторон, рассказывает о том, чем он заполнил силуэт, почему использовал те или иные цвета и символы. Озвучивает противоположности музыкальными инструментами и демонстрирует характерные движения или рассказывает о них. Педагог помогает, задавая уточняющие вопросы.

Вопросы для обсуждения:

- Что было самым сложным в этой работе? Для чего миру так необходимы противоположности и что они дают нам?
- Что происходит с человеком, если в нем преобладает одна сторона? Есть ли цвета или символы, объединяющие обе стороны?
- Как агрессивному человеку научиться быть доброжелательным, а доброму – защищаться?

Упражнение «Любовь и злость». Инструкция педагога: «Сядьте, пожалуйста, в один общий круг и закройте глаза. Представьте, что сейчас вы разговариваете с тем, на кого рассердились. Скажите этому человеку, за что вы на него рассердились. Может быть, он не выполнил своего обещания или не сделал того, что вы ожидали от него. Поговорите с ним про себя, так, чтобы никто не мог услышать. Скажите четко и точно, что именно рассердило вас (1-2 мин).

Скажите человеку, с которым вы разговаривали, что вам в нем нравится, причем как можно конкретнее. Например, «Федя, мне очень нравится, что, когда я при-

хожу из школы, ты бросаешься мне навстречу и радостно обнимаешь меня» или «Мама, мне очень нравится, когда перед сном ты читаешь мне сказки» (1-2 мин).

Подумайте о том, кто в группе вас иногда злит. Представьте, что вы подходите к этому человеку и четко и конкретно говорите ему, чем он вывел вас из себя (7 мин). Мысленно опять подойдите к этому человеку и скажите ему, что вам нравится в нем (7 мин).

Можете открыть глаза и оглядеть круг. Внимательно посмотрите друг на друга. А сейчас мы можем обсудить, что каждый из вас пережил в своем воображении».

Если вы заметите, что кто-то из участников допускает обидные замечания в адрес кого-либо из присутствующих или отсутствующих, тут же потребуйте, чтобы он сказал этому человеку что-то позитивное. Также внимательно отслеживайте, чтобы дети выражали свою злость или обиду без обобщений и оценок, т. е. не говорили ничего типа «Ты дурак!». Допустимо только выражение своих чувств в отношении другого ребенка в виде описания фактов и ощущений, например, «Я обижаюсь, когда ты рисуешь фломастером на моей парте». Таким способом дети могут понять свои негативные эмоции и скрывающуюся за ними энергетику. Благодаря точному содержательному называнию причин своей злости или обиды дети могут заметить, что отвергают не всего человека, а только определенный способ его поведения. Когда гнев точно сфокусирован, ребенок не попадает столь сильно под его воздействие.

Упражнение «Тимуровцы». Инструкция педагога: «Давайте расскажем друг другу, кому и в чем мы помогли за последние дни. Кто это был? Ваш близкий родственник или хороший друг? А может быть, незнакомый вам человек? При каких обстоятельствах это было? Человек сам попросил вас о помощи или это была ваша инициатива? Кто первый готов рассказать о своем тимуровском поступке?».

Во время рассказа остальные участники должны внимательно слушать говорящего: о чем он рассказывает, кому и какую помощь оказал, при каких обстоятельствах это было, а также обращать внимание на его манеру говорить, жестикулировать, делать паузы и т. д.

Упражнение «Люди становятся одиноки, если вместо мостов они возводят стены». Конфликты часто возникают в ситуациях, когда кто - то из партнеров начинает со слов (вербальных барьеров), препятствующих общению.

Детям предлагается разыграть ситуацию «В классе». Выбираются два участника.

Ситуация. Один из учеников входит в класс после болезни, а его парта занята – за ней сидит новый ученик. «Старожил» начинает выяснять отношения с приказа: «Сейчас же освободи мою парту!».

Затем обсуждается поведение и реакция обоих партнеров: можно ли было не доводить дело до конфликта?

Данная сцена разыгрывается несколько раз в разных вариантах, отношения выясняются: с угроз; с указаний и поучений («надо было сначала убедиться, что эта парта свободна, а только потом ее занимать»); с критики («если бы ты был умным, то знал бы, что нельзя занимать чужую парту»); с сообщения («ты такой же бестолковый, как все новенькие»).

Обсуждаются все варианты, и отмечается, кто смог достойно выйти из конфликтной ситуации.

Упражнение «Безвредные» способы разрядки гнева и агрессивности».

Инструкция педагога: «Сядьте поудобнее, расслабьтесь, глубоко вдохните 3-4 раза и закройте глаза. Вообразите, что вы попали на небольшую выставку. На ней представлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, рассмотрите портреты. Остановитесь у любого из них. Вспомните какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленно увидеть самого себя в этой ситуации.

Представьте, что вы выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайтесь, не стесняйтесь в выражениях и действиях, говорите ему все, что хотите, делайте этому человеку все, к чему побуждают ваши чувства. Если вы закончили упражнение, дайте знак – кивните головой. Вдохните 3-4 раза и откройте глаза».

Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было делать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? Кто из окружающих вошел в вашу галерею? На ком вы остановились?

Какую ситуацию вы представили? Расскажите о ней. Как менялось ваше состояние в ходе упражнения?

Чем отличаются чувства в начале и конце упражнения?

Упражнение «Ковер мира». Само наличие «ковра мира» побуждает детей отказаться от драк, споров и слез, заменив их обсуждением проблемы друг с другом. Материал: не слишком толстый плед 90 х 150 см или мягкий коврик такого же размера; фломастеры, клей, материалы для оформления декораций – алюминиевые блестки для вышивания, бисер, ракушки и т. п.

Инструкция педагога: «Сядьте в круг все вместе. Можете ли вы сказать, о чем иногда спорите друг с другом? Что вы делите со своими братьями или сестрами? О чем спорите здесь, в группе? Как вы чувствуете себя после такого спора? Что может произойти, если в споре сталкиваются разные мнения?

Я принесла для всех нас небольшой кусок ткани, который станет нашим «ковром мира».

Как только возникнет спор, «противники» могут сесть на него и поговорить друг с другом, чтобы найти путь мирного решения своей проблемы.

Давайте посмотрим, что из этого получится (плед стелется в центре круга, а на него кладется красивая книжка с картинками или какая-нибудь занятная игрушка). Представьте, что Степа и Олег хотят получить эту игрушку, но она одна, а их двое. Они оба сядут на «ковер мира», я присяду рядом, чтобы помочь им, когда они захотят обсудить и разрешить эту проблему. Никто из них не имеет права просто взять игрушку. (Оба ребенка занимают место на ковре.) У кого есть предложение, как можно было бы разрешить эту проблему? (дискуссия 2-3 минуты).

Сейчас мы превратим этот кусок пледа в «ковер мира» нашей группы. Я напишу на нем имена всех участников группы, а вы поможете мне украсить его».

Этот процесс имеет большое значение, т. к. благодаря ему подростки символически делают «ковер мира» частью своей жизни. Всякий раз, когда разгорится спор, они смогут использовать его для разрешения возникшей проблемы, обсудив ее.

Вопросы для обсуждения:

- Почему так важен для нас «ковер мира»?

- Что происходит, когда в споре побеждает более сильный? Почему недопустимо применение в споре насилия?
- Что вы понимаете под справедливостью?

Упражнение «Тест на доверие». На середину круга кладется какой-либо предмет, например, ваза или книга. Группе объясняется, что сейчас начнется игра, которая делает невидимое зримым. Каждый должен встать на определенном расстоянии (расстояние каждый участник определяет самостоятельно) от находящегося в середине круга предмета. Кто встает вплотную к нему, тот тем самым говорит о высокой, по его мнению, степени доверия в группе. Чем слабее у игрока ощущение безопасности и доверия в группе, тем больше будет выбранное расстояние. Педагог просит участников поэкспериментировать с разными расстояниями, пока они не ощутят, что выбрали место правильно.

Когда каждый из участников найдет свое место, педагог предлагает всем оглядеться и оценить сложившуюся ситуацию (кто, как, где стоит, где находится сам участник). Далее каждому предлагается кратко объяснить, что он хотел выразить своим выбором места.

Кроме того, можно комментировать выбранное положение и высказывания других членов группы.

В заключение подводятся итоги: «Доверие в группе не постоянная величина, а некий процесс. Никто не может принудить себя испытать чувство доверия. Никто не может заставить другого проникнуться доверием. С одной стороны, доверие завоевывается медленно и в связи с конкретным опытом. С другой доверие легко разрушается, если мы чувствуем себя задетыми. Каждый стремится избежать травм. И для этого люди часто прибегают к простому средству: не подпускать слишком близко других людей».

Игра «Король». Слово педагога: «Кто из вас когда-нибудь мечтал стать королем? Какие преимущества получает тот, кто становится королем? А какие неприятности это приносит? Вы знаете, чем добрый король отличается от злого? Я хочу предложить вам игру, в которой вы можете побыть королем. Не навсегда, конечно, а всего лишь минут на десять».

Определяется король. Все остальные дети становятся слугами и должны делать все, что он приказывает. Король не имеет права отдавать приказы, которые могут обидеть или оскорбить других участников. Он может приказать, например, чтобы его носили на руках, чтобы ему кланялись, чтобы подавали ему питье, чтобы слуги были у него «на посылках» и т. д.

Вопросы для анализа обсуждения:

- Как ты чувствовал себя, когда был королем?
- Что тебе больше всего понравилось в этой роли?
- Легко ли было тебе отдавать приказы окружающим?
- Что ты чувствовал, когда был слугой?
- Легко ли тебе было выполнять желания короля?
- Когда королем был Петя (Вася), он был для тебя добрым или злым королем?
- Как далеко добрый король может заходить в своих желаниях?

Когда время «правления» короля закончится, группа собирается в круг и обсуждает полученный в игре опыт. Это поможет каждому из тех, кто станет следу-

ющим королем, соизмерять свои желания с внутренними возможностями остальных детей и войти в историю добрым королем.

Упражнение «Агрессивное поведение». Слово педагога: «Возьмите каждый по листу бумаги и запишите все, что делает человек, о котором можно сказать: «Да, он действительно агрессивный». Напишите небольшой рецепт, следуя которому можно «создать» агрессивного ребенка. Например, пара крепких кулаков, громкий голос, большая порция жестокости и т. д. (Следует попросить нескольких учеников продемонстрировать элементы такого поведения, а группа должна отгадывать, что именно они показывают.)

А теперь подумайте о том, какие элементы агрессивного поведения вы встречаете здесь, в группе? Что вам кажется агрессивным? Когда вы сами проявляете агрессивность? Каким образом можно вызвать агрессию по отношению к себе?».

Далее каждому участнику предлагается взять еще один лист бумаги и разделить пополам вертикальной линией. Слева записать, как окружающие в течение учебного дня проявляют агрессию по отношению к нему. Справа – как он сам проявляет агрессию к другим детям в школе. На выполнение отводится 10-15 минут, после чего дети зачитывают свои записи.

Вопросы для обсуждения:

- Вы можете представить, что кто-нибудь из вас станет драчуном или эдаким Рэмбо?
- Бывают ли такие дети, которые проявляют свою агрессию не кулаками, а каким-то другим способом?
- Почему и дети, и взрослые так часто пытаются почувствовать свое превосходство, унизив других?
- Как ведет себя жертва агрессии?
- Как становятся жертвой? Что можно сделать, чтобы не быть жертвой?
- В чем проявляется равноправие между детьми? Как бы вы описали собственное поведение?

Игра «Извилистый маршрут». Если участников более 12, то целесообразно разделить их на команды. Детям раздаются воздушные шарики, которые они должны надуть и завязать, после чего педагог-психолог просит их выстроиться непрерывной цепочкой боком друг к другу, зажав шарики между собой (участник шарик – участник –шарик и т.д.). Затем педагог засекает время.

Команда должна пройти в соседнюю комнату или (если ее нет или она занята) на 30 секунд тихо выйти в коридор. Шарики должны удерживаться только за счет согласованных действий участников. При этом каждая команда должна соблюдать следующие правила:

Не касаться руками шариков и друг друга.

Шарики не могут быть прикреплены к участникам или как-либо скреплены между собой.

Если шарик лопнет или упадет, он больше не используется. Участник, уронивший шарик, надувает новый. При этом количество шаров ограничено пятью.

Восстановив цепочку, команда продолжает движение.

В случае нарушения любого из правил вся команда делает три шага назад и после этого начинает движение снова.

Упражнение считается выполненным, когда все пересекли «линию финиша», не нарушив ни одного из правил.

6.4. Профилактика кибербуллинга (травли в сети Интернет) в образовательной среде

На сегодняшний день можно заметить, что изменения в жизни общества вынужденно свели к минимуму непосредственные, личные контакты людей, и вынудили современное общество перейти преимущественно на соответствующие цифровые платформы для коммуникации. Эта тенденция в особенности повлияла на молодежь, которая в еще большей степени перенесла свою социальную жизнь в Интернет-пространство, со всеми ее положительными и отрицательными сторонами.

Ввиду неуклонного развития технического прогресса травля (буллинг) в молодежной среде за последнее десятилетие претерпела существенные изменения, связанные с перемещением травли в киберпространство, что позволяет сейчас вести речь о новой форме девиантного (отклоняющегося) поведения – кибербуллинге. Эта форма девиантного поведения проявляется в том, подростки используют инструментарий социальных сетей, позволяющий анонимно унижать, издеваться над своими сверстниками.

Кибербуллинг – это травля в интернете: намеренные оскорбления, угрозы, сообщение другим компрометирующих данных, как правило, в течение продолжительного периода времени.

Кибербуллинг представляет собой способ реагирования подростка на ситуацию буллинга либо для закрепления роли обидчика, если ребенок уже был буллером в школе, либо для освоения роли обидчика в киберпространстве, если ребенок был жертвой школьного буллинга или имел неопределенную, двойственную позицию обидчика-жертвы.

Рассмотрим основные виды травли в сети Интернет (кибербуллинга):

- троллинг (от англ. trolling – ловить рыбы на блесну) – провокативные сообщения или комментарии, которые должны вызвать негативные эмоции;

- хейтинг (от англ. hate переводится – ненавидеть) – агрессивные нападки личностного характера или критика;

- кибersталкинг (киберпреследование) (от англ. cyber – кибер, stalk – преследовать) – сообщения с угрозами, сбор личных данных. Преследование ребенка часто переходит из виртуального мира в реальный;

- груминг (от англ. grooming – ухаживание) – установление дружеского и эмоционального контакта с ребенком в сети Интернет для его дальнейшей сексуальной эксплуатации;

- секстинг (от англ. sexting: sex – секс и text – текст) – рассылка личных фото или видео, чаще интимного характера, с целью навредить или подорвать чью-то репутацию.

Важным направлением организации профилактической работы в данной сфере является разработка эффективных форм взаимодействия правоохранительных

органов, образовательных организаций, родительской общественности, различных общественных организаций и средств массовой информации.

С позиций психологии кибербуллингу следует уделять больше внимания всем субъектам профилактики и главное родителям несовершеннолетних, поскольку жертвы киберпреступлений имеют самый низкий уровень психического благополучия. Данное обстоятельство может, в том числе, обуславливать возможное совершение жертвой кибербуллинга насильственных преступлений из чувства мести или совершения суицида.

Особая роль в системе профилактики отдается и образовательным учреждениям: организация обучения и внеучебного времени, управление ими должны быть направлены на исключение условий распространения насилия, травли среди учащихся, на своевременное выявление признаков такового и их пресечения.

Своевременная, грамотная реакция самых близких людей для ребенка, родителей или законных представителей, от их умения вовремя распознать опасность, от их искреннего желания поддержать ребенка зависит его психологическое благополучие, а нередко и сама жизнь.

Чтобы предотвратить возможную беду, мы должны знать, по каким причинам подростки подвержены рискам, какие факторы эти риски провоцируют, и что могут и должны сделать все субъекты профилактики, родители, чтобы не допустить фатального исхода в жизни своих детей.

Этапы вовлечения несовершеннолетних в деструктивные группы:

- предоставление ложной информации (соответствующий тематический материал в сети, фото-, видеоинформация),
- общение, взаимодействие с вербовщиком сети,
- исполнение подростком указанных вербовщиком действий,
- попадание в зависимость.

Меры помощи ребенку, подвергшемуся кибербуллингу:

- психологическая поддержка педагогами образовательных учреждений, родителями, и другими ведомствами и организациями;
- вовлечение подростка в общественные молодежные организации, кружковую деятельность, в организации дополнительного образования;
- повышение компетентности и социальной успешности личности подростка в значимых для него сферах;
- формирование правовой культуры, обучение навыкам критического анализа, сопротивления негативному влиянию, развитие стойкости при неблагоприятных обстоятельствах, умению противостоять влиянию других лиц;
- изменение настроек приватности профиля подростка в соцсетях (убрать личную информацию, закрыть аккаунт от посторонних людей);
- создание новой учетной записи для ребенка с измененным именем и фотографией профиля, чтобы обидчик не смог продолжить травлю;
- обучение правилам безопасного поведения в сети Интернет.

Основные рекомендации педагога родителям (законным представителям) обучающихся:

- процесс воспитания ребенка выстраивать на доверительных отношениях;
- осваивать Интернет-технологии, вести аккаунт в популярных социальных сетях, стать другом своему ребенку в социальных сетях;
- еженедельно проводить анализ страниц своего ребенка, внимательно читать публикации детей, изучать сообщества, на которые подписан ребенок, изучать виртуальных друзей, фотографии и видео, вызывающие интерес у ребенка (сохраненные, либо с отметкой «лайк»).

Помните, что в «группе риска» находятся дети и подростки, которым не хватает родительского внимания и поддержки, а также те, чье нахождение в сети Интернет не контролируется родителями. Лучшая профилактика негативных последствий — доверительное общение с подростком.

Что необходимо объяснить педагогам и родителям детям:

- В сети, как и в жизни могут встретиться разные люди и разная информация.
- Не все люди приходят с хорошими намерениями и нужно научиться от них защищаться.
- Как мы не даем всем ключи от своего дома, и не приглашаем всех к себе домой, так же и в интернете работают эти же правила.
- Общие правила безопасности, которые работают в оффлайн, работают и онлайн.
- Объясните ребенку, что не нужно бояться просить помощи у взрослых.

Куда сообщить об опасном контенте и обнаруженной в сети Интернет информации, причиняющей вред здоровью и развитию ребенка

В случае выявления опасного Интернет-ресурса, а также если несовершеннолетний обучающийся сообщил информацию о других детях, которые играют в опасные квесты, входят в сомнительные сообщества в социальных сетях, сообщите об этом!

- Полиция России: **02 (102, 112)**
- Роскомнадзор: **https://eais.rkn.gov.ru/feedback/**
- Автономная некоммерческая организация «Центр изучения и сетевого мониторинга молодежной среды»: **https://www.cism-ms.ru/ob-organizatsii/**
- Ассоциация «Лига безопасного Интернета»: **http://ligainternet.ru/hotline/, тел.: 8 800 700 5676**
- Региональная общественная организация «Центр Интернет-технологий» (РОЦИТ): **https://rocit.ru/hotline**

Примеры Интернет-ресурсов для родителей по безопасному использованию сети «Интернет»

iProtectYouPro – программа-фильтр Интернета, позволяет родителям ограничивать по разным параметрам сайты, просматриваемые детьми ресурсы.

KidsControl – программа предназначена для ограничения доступа детей к нежелательным Интернет-ресурсам, а также для контроля времени нахождения в сети.

MipkoTimeSheriff – действия в социальных сетях – это одна из полезнейших функций программы, в основную задачу которой входит фиксация факта входа с наблюдаемого компьютера на страницы различных социальных сетей. В момент открытия сайта социальной сети в любом браузере приложение делает скриншот и сохраняет его. Снимки с экрана создаются и в момент перехода пользователя по ссылкам в пределах соцсети или при использовании тех или иных функций.

NetPoliceLite – родительский контроль – запрет посещения сайтов определенных категорий (сайты для взрослых, ненормативная лексика и т.п.).

Интернет-цензор – программа содержит проверенные «белые списки», включающие все безопасные отечественные сайты и основные иностранные ресурсы. Программа надежно защищена.

KasperskySafeKids – контроль времени использования устройства, мониторинг активности в Facebook и ВКонтакте, данные о местонахождении ребенка и заряде батареи устройства.

6.5. Гигиена в соцсетях: что надо знать педагогам, родителям и детям

В современных средствах коммуникации дети разбираются лучше взрослых. Но одно дело техническая подкованность, а совсем другое жизненный опыт, который помогает избежать многих опасностей, в том числе в виртуальном мире. Рассказать о них – задача родителей и учителей.

Основные Интернет-угрозы для детей и подростков: встреча с преступниками, буллинг и «группы смерти». О негативной стороне соцсетей необходимо говорить дома и в школе.

Педагоги должны беседовать с детьми, а не сплетничать в профайле.

В каждом классе есть ученики, которым родители обеспечили доступ в Интернет, а вот о правилах поведения в сети не сообщили. Задача классного руководителя рассказать детям о виртуальной безопасности: лично или при участии школьного психолога и социального педагога. Можно пригласить сотрудника полиции из подразделения по делам несовершеннолетних, специалиста по делам молодежи из местной администрации, представителей комиссии по делам несовершеннолетних.

Правила ведения страницы в соцсетях существуют и для педагогов. Учитель во многом образец для своих учеников. Дети легко могут найти профайл преподавателя, и об этом нужно помнить. Поэтому: никаких откровенных фото, грубых комментариев, сленга, экстремистских высказываний. Даже грамматические ошибки и опечатки способны подорвать авторитет педагога. Не обсуждайте публично своих воспитанников и их родителей. Не нужно рассказывать о смешных ошибках учеников, помещать фото неудачных работ. Ни один хайп (ажиотаж) не стоит душевной травмы ребенка.

Родители должны быть примером для подражания.

Некорректным поведением в соцсетях мамы и папы могут невольно подставить под удар собственного ребенка, его безопасность, взаимоотношения с окружающими. Вот педагоги должны посоветовать родителям:

1. Советуйтесь с сыном или дочерью, прежде чем разместить их фотографию. Спрашивать разрешение можно уже у дошкольника. Повзрослев, ребенок будет уважать других людей и не станет размещать фото приятеля, если тот предстает на снимке в невыгодном свете;

- Не ставьте на собственную аватарку снимок сына или дочери. Фото ребенка из соцсетей могут скачать злоумышленники, а личная информация с вашей страницы наведет их на его след;
- Установите максимально строгие настройки приватности и регулярно их проверяйте (бывает, что правила настроек обновляются). Не вносите в список друзей тех, кого мало знаете или с кем не знакомы лично;
- Не пишите сгоряча возмущенные комментарии, тем более родителям одноклассников вашего ребенка. Иначе это послужит ему плохим примером. Конфликты лучше решать по телефону или при личной встрече.

Родители должны рассказать детям о гигиене поведения в соцсетях еще до того, как они заведут свою страницу.

Дети должны выполнять простые правила:

Не выкладывать в Интернет личные данные. Страница в социальной сети – это не анкета на загранпаспорт. Достаточно указать только имя без фамилии или придумать псевдоним. Не нужно писать номер школы, домашний адрес. Объясните ребенку, что эту информацию нельзя указывать даже косвенно: например, фото или видео, на котором видно название улицы, номер вашей машины или школьная эмблема на жилетке. Опасно выкладывать снимок паспорта, посадочных талонов, любых документов. Личную страничку ребенка не должны выдавать поисковые системы при запросе по имени. Сделать это можно в настройках личной страницы. В каждой из социальных сетей имеется пункт, отвечающий за видимость страницы: «Приватность» (ВКонтакте), «Конфиденциальность» (Фейсбук), «Публичность» (Одноклассники). В них есть подпункт, в котором можно настроить отказ от видимости для поисковых систем.

Нельзя откровенничать в Сети. Ребенок должен понимать, что чрезмерная открытость в публичном пространстве приведет к тому, что на его чувствах сыграют злоумышленники. Последствия этого – от Интернет-травли (кибербуллинг) до вовлечения в «группы смерти». Лучший способ защитить ребенка – сохранить с ним взаимное доверие. Чтобы именно вам, а не экрану гаджета, он рассказывал обо всем, что происходит в его жизни.

Закрыть доступ. Страница должна быть открыта только для друзей. Расскажите своему школьнику, что в эту группу можно включать только тех, кого знаешь лично. Гнаться за количеством друзей – смешно, а френдить (добавлять в друзья) тех, кого никогда не видел в реальности – опасно.

Держать пароли в тайне. Объясните ребенку, что пароли от своих аккаунтов он не должен сообщать никогда и никому, даже лучшим друзьям. Эту информацию нельзя хранить ни в телефоне, ни в электронной почте: их могут взломать преступники и получить доступ к сведениям.

Развивать критическое мышление. В Интернете кто угодно может разместить текст, и найдутся люди, которые воспримут его всерьез. Особенно доверчивы младшие школьники. Научите ребенка любую информацию перепроверять, сличать несколько источников, читать серьезную литературу, пользоваться энциклопедиями и другими надежными источниками.

Отличать соцсети от реальности. Если ребенок познакомился в Сети с кем-либо, не нужно встречаться с ним лично. Расскажите, что в виртуальном мире под маской хорошего человека иногда скрывается преступник. Взрослый может притвориться ровесником ребенка, чтобы заманить на встречу. Соглашаться на такое свидание очень опасно.

Нельзя использовать общение в соцсетях для того, чтобы обидеть или оскорбить кого-то. Приучите ребенка максимально сдержанно выражать эмоции в чатах. По другую сторону экрана – живой человек, и неприятные слова могут всерьез расстроить его. Объясните, что такое «сообщения ненавистнического характера», расизм, шовинизм, экстремизм. Подростки не умеют сдерживать свои чувства, и ловкий манипулятор может заставить их написать слова, о которых потом ребенок будет жалеть. Последствия таких высказываний могут быть серьезными – вплоть до разбирательств с правоохранительными органами. Нелишним будет напомнить подростку, что уголовная ответственность в России наступает с 14 лет – это убережет его от сомнительных «шуток» или необдуманных поступков. И лучше сообщите ребенку, чтобы в случае возникновения конфликтной ситуации он обратился к вам за помощью.

Необходимо довести до родителей, что они должны контролировать на какие сайты заходит ребенок и для этого есть специальные программы родительского контроля. Делать это открыто или втайне от детей зависит от сложившихся в семье отношений.

Родители должны ограничивать время сидения в Интернете – часа в день вполне достаточно.

Педагогам и родителям необходимо напоминать ребенку, что социальные сети помогают контактировать на расстоянии, но не заменяют реальных встреч с друзьями и живого общения.

Информационные ресурсы для получения психологической помощи и поддержки педагогами, родителями и подростками

1. Всероссийский детский телефон доверия: 8-800-2000-122. Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей (бесплатно, круглосуточно) https://telefon-doveria.ru/about/

2. Горячая линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ: 8-800-200-19-10. Дети, их родители, а также все неравнодушные граждане, обладающие информацией о совершенном или готовящемся преступлении против несовершеннолетнего или малолетнего ребенка, могут позвонить по бесплатному, круглосуточному номеру телефона. https://sledcom.ru/

2. Я – родитель: http://www.ya-roditel.ru/

3. Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации https://fond-detyam.ru/

4. ОГБУ ДПО «Центр «МОСТ» 679000, г. Биробиджан, ул. Пионерская, 35 Тел. 8(42622) 6-02-11, 2-15-04, molodezh79@post.eao.ru https://molodezh79.ru/

5. Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних (ОГБУСО СРЦН), адрес: Еврейская обл., г. Биробиджан, ул. Тихонькая, д. 5, Тел.: 8(42622) 26119 https://ogbuso-srtsn.vsite.biz/

6. «Институт развития образования Еврейской автономной области» (ОГАОУ ДПО «ИРО ЕАО»), Ресурсный центр сопровождения системы профилактики девиантного поведения https://edu-eao.ru/elektronnyj-resursnyj-tsentr/

7. Ветка Ивы – сайт против насилия. Разрешение проблем насилия https://vetkaivi.ru/

Литература

1. Алексеева И.А., Новосельский И.Г. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь: сборник. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2013. – 470 с.
2. Аудмайер, К. Все на одного: как защитить ребенка от травли в школе / К. Аудмайер. – Издание на русском языке, перевод, оформление ООО «Альпина Паблишер», 2016. – 28 с.
3. Богомягкова О.Н. Жестокое обращение с детьми в образовательной и семейной системе. URL: https://cyberleNoiNoka.ru/article/No/zhestokoe-obrascheNoie-s-detmi-v-obrazovatelNooy-i-semeyNooy-sisteme (дата обращения: 20.07.2022)
4. Бондарь, В. Насилие над ребенком ведет к деформации личности / В. Бондарь // Социальная педагогика в России. – 2008. – № 4. – 42-44 с.
5. Ботова М.Г. Насилие как социально-психологический феномен. URL: https://cyberleNoiNoka.ru/article/No/Noasilie-kak-sotsialNoo-psihologicheskiy-feNoomeNo (дата обращения: 16.07.2022).
6. Бочавер, А.А., Женодарова, Е.Д., Хломов, К.Д. Методические рекомендации по снижению частоты ситуаций буллинга в школе для учителей и других специалистов, работающих в школах / А.А. Бочевер. – Москва: Перекресток, 2014. – 13 с.
7. Волкова Е.Н., Исаева О.М. Ребенок и насилие: диагностика, предотвращение и профилактика: монография. – Н. Новгород, 2015. – 290 с.
8. Владимирова А.В. Жестокое обращение с детьми. Помощь детям и подросткам, пострадавшим от насилия / А.В. Владимирова. – Курган, 2019.
9. Вишневская, В.И., Бутовская, М.Л. Феномен школьной травли:агрессоры и жертвы в российской школе / В.И. Вишневская, М.Л. Бутовская //
10. Гуггенбюль, А. Зловещее очарование насилия. Профилактика детской агрессивности и жестокости и борьба с ними / А. Гуггенбюль. – СПб.: Академический проспект, 2000. – 220 с.
11. Даниленко Ю.В., Ерещенко С.В., Кондратенко А.Л. Профилактика жестокого обращения с детьми : практическое руководство. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 349 с
12. Зиновьева, И.О., Михайлова, Н.Ф. Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации / И.О. Зиновьева, Н.Ф. Михайлова. – СПб.: Речь, 2005. – 248 с.
13. Маланцева, О.Д. «Буллинг» в школе. Что мы можем сделать? / О.Д. Маланцева // Социальная педагогика. – 2007. – № 4. – С. 90–92.
14. Малкина-Пых, И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях: справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во Эксмо. – 2005. – 960 с.
15. Мальцева, О.А. Профилактика жестокости и агрессивности в подростковой среде и способы ее преодоления / О.А. Мальцева // Тюменский государственный университет – 2009. – № 7. – С. 51–54.
16. Методические рекомендации для учителей по профилактике школьной травли (буллинга) / под. ред. В.И. Кожарской. – АНО «Региональный центр «ВЕКТОР», Пермь, 2016. – 16 с.

17. Норкина, Е.Г. Методика на выявление «буллингструктуры» / Е.Г. Норкина // Таврический научный обозреватель. – 2016. – № 3 (8). – С.170-174.

18. Реан, А.А., Новикова, М.А., Коновалов, И.А., Молчанова, Д.В. Руководство по противодействию и профилактике буллинга / А.А. Реан. – М., 2019 – 66 с.

19. Руланн, Э. Как остановить травлю в школе: психология моббинга / Э. Руланн. – М.: Генезис, 2012. – 264 с.

20. Селиванова, О.А., Шевцова, Т.С. Профилактика агрессивности и жестокости в образовательном учреждении: монография / О.А. Селиванова, Т.С. Шевцова. – Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 2011. – 232 с.

21. Соловьев, Д.Н. Использование потенциала первичного коллектива в профилактике буллинга среди школьников подросткового возраста: дис. канд. педагогич. наук / Д.Н. Соловьев. – Тюмень, 2015. – 228 с.

22. Черданцева Т.И. Жестокое обращение с детьми как социальное явление в России // Социология в современном мире: наука, образование, творчество. – 2012. – № 4. – С. 331-333.

23. Шалагинова, К.С. Куликова, Т.И., Черкасова, С.А. Теоретико-методические основы деятельности педагога-психолога по предотвращению буллинга в школах Тульского региона: гендерно-возрастной аспект / К.С. Шалагинова. – Тула: Изд-во «ГРИФ и К», 2014. - 237 с.

24. Школа без насилия: методическое пособие / под ред. Н.Ю. Синягиной, Т.Ю. Райфшнайдер. – М.: АНО «ЦНПРО», 2015. – 150 с.

Профилактика насилия, буллинга, кибербуллинга в образовательной среде: сборник методических рекомендаций. – Биробиджан : ОГАОУ ДПО «ИРО ЕАО», 2023. – 59 с.

Сверстано и отпечатано в ИБЦ ОГАОУ ДПО «ИРО ЕАО»
г. Биробиджан, ул. Пионерская, 53