Приложение

Сценарий родительского собрания «Травли – нет!»

Цель: профилактика буллинга в школе.

Задачи:

1. Актуализировать знания родителей по проблеме буллинга в школе.
2. Научить родителей распознавать ситуации травли.
3. Познакомить родителей со способами защиты своего ребенка от буллинга в школе.

Время проведения: 1,5 -2 часа.

Требования к ведущему. Владение навыками групповой работы (методы мозгового штурма, дискуссии и т.д.) и информацией по теме буллинга. Возможно привлечение к проведению родительского собрания школьного педагога-психолога или специалиста другого учреждения.

Введение. Мы познакомимся с понятием буллинг, основными его характеристиками, постараемся найти ответы на вопросы: как научиться распознавать ситуацию травли, что предпринять родителям в ситуации, когда ребенок подвергся буллингу.

Кейс «Школьные новости». Ведущий: Представьте себе, что ваш ребенок после школы рассказывает Вам школьные новости: «Помнишь, к нам в класс пришел новенький, Руслан. Такой противный – насупится и молчит, а когда говорит, ничего не поймешь: будто каша во рту. Артем с дружками дали ему смешную кличку и вообще постоянно над ним подшучивают. А сегодня взяли его рюкзак и начали перебрасывать его от одного к другому. Руслан бегал за ним и даже заплакал. Потом рюкзак забросили на шкаф. Всем было весело!».

Упражнение «Определи позицию». Попытайтесь сейчас честно ответить себе, каким образом Вы бы отреагировали на эту новость. Отметьте точку на прямой от позиции «обычное дело, всегда кого-то дразнят, сами разберутся» (О баллов) до «это недопустимо, надо обязательно что-то делать» (5 баллов).

«обычное дело» 0-----1-----2------3------4------5 «это недопустимо». Можете не говорить свою цифру, просто запомните ее.

Я думаю, что многие посчитали, что оценить ситуацию можно, когда в ней подробно разберешься. Давайте разбираться. Описанные события могут представлять просто непопулярность ребенка, который обладает какими-то неприятными чертами, конфликт между детьми или агрессивное поведение одного ребенка. Но возможно эта ситуация, которую можно обозначить как буллинг.

Мини-лекция «Что такое буллинг» (Приложение 1)

Как вы считаете, является ли буллингом ситуация, обозначенная в начале нашей встречи?

Упражнение «Воспоминание». Наверное, каждый из нас имел опыт столкновения со школьной травлей. Кто-то побывал жертвой, кто-то активно участвовал, кто-то оказался свидетелем. Это были не лучшие моменты нашего детства, связанные с чувством страха, стыда, бессилия, и, возможно, мы очень старались о них забыть.

Но сейчас я, рискуя доставить вам неприятные эмоции, прошу (по желанию) поделиться подобными воспоминаниями из школьной жизни.

Ведущий поощряет родителей высказываться. Тактично выслушивает, не дает оценки.

Вопросы. *Что вы тогда чувствовали? Удалось вам получить поддержку хотя бы от одного человека в классе? Как думаете, чему вас научила эта ситуация?*

Но когда мы выросли, стали родителями, тема школьной травли снова встает перед нами, когда нужно защитить от нее наших детей. В этот момент мы обнаруживаем, как это непросто.

Прежде всего, попытаемся честно ответить себе - как сейчас, в родительском статусе, вы относитесь к ситуации травли.

Групповая работа. Участники делятся на две мини-группы.

1-я мини-группа.

Задание. Из предложенных высказываний выберите те, которые неверны и приведут к ухудшению ситуации, а не к конструктивному взаимодействию.

На вопрос ребенка: «Что мне делать, меня обижают в классе?» или «Моего одноклассника травят!», родители говорят:

1. «Дай сдачи»	2. «Не буду вмешиваться, сделаю только хуже, разбирайся сам»	3. «Ты сам виноват, что тебя травят, надо быть (гибче, мягче, добрее, веселее)»
4. «Не обращай внимания»	5. «Не вмешивайся, а то и тебе достанется»	6. «Ты должен быть выше этого, не замечать, пусть себе толпа глумится, мы-то знаем, что ты (выше, лучше, умнее, чище)».
7. «Это же дети, подумаешь, подрались!»	8. «Сами разбирайтесь, учись строить отношения. Будешь крепче, преодолев препятствие»	9. «Меня саму травили в школе, меня никто не защитил, поэтому я сейчас пойду и всех их по камешку

		разнесу»
10. «Меня самого травили, я дрался до последнего, и победил – и ты иди, дерись, ты же мужик»	11. «Ничего, все само пройдет»	12.«Ничего страшного, не каждый человек должен быть популярен в классе».
13. «Расскажи мне обо всем»	14. «А ты сделай что-то, впечатли всех и отношение к тебе изменится»	15.«Давай все обсудим»
16. «Похоже, тебя травят. Давай подумаем, как мы будем действовать»	17. «У тебя в классе есть друзья?»	18.«Это проблема не только твоя, а всего класса»

2-я мини-группа.

Задание. Из предложенных высказываний выберите те, которые верны и приведут к улучшению ситуации и конструктивному взаимодействию (высказывания те же, что в 1-й мини-группе).

Далее организуется обсуждение в общей группе (Приложение 2)

Примечание. Правильные ответы. №№ 13,15,16, 17,18.

Мини-лекция «Последствия буллинга».

Нередко травлю воспринимают в качестве неприятной, но неопасной детской болезни, которая «сама пройдет», а обиды «до свадьбы заживут». В ряде случаев так и есть, однако сейчас появляется все больше исследований, которые показывают, что опыт травли вовсе не безобиден и может иметь серьезные последствия.

- Трудности в учебе, невозможность сосредоточиться из-за постоянного стресса.
- Постоянные пропуски занятий, так как идти в школу страшно и находиться там мучительно.
- Устойчиво сниженная самооценка, неверие в свои силы, искаженный образ себя как «ущербного», «не такого, как надо».
- Тревожные и депрессивные расстройства, в том числе стойкие и тяжелые формы.
- Сложности с общением, с завязыванием и поддержанием социальных связей, которые будут оставаться долгие годы после школы. Иногда эти проблемы не проходят без психотерапевтического лечения.

- Психосоматические (обусловленные стрессом) заболевания, которые также могут быть очень длительными и устойчивыми к лечению.
- Суицидальные мысли и попытки.

Человек, который однажды столкнулся с буллингом, как правило, **помнит это всю последующую жизнь.** Печальный опыт, который пришлось пережить, будет откладывать свой отпечаток и влиять даже во взрослом возрасте.

Нередко в своей судьбе жертвы буллинга обычно винят именно родителей за то, что не смогли вступиться и защитить.

Мозговой штурм «Почему дети не обращаются за помощью?».

По статистике, больший процент детей за помощью при буллинге не обращаются:

62% детей не рассказывали о буллинге.

24% делились с друзьями.

2% рассказали родителям.

Ведущий предлагает каждому родителю найти 1-3 причины того, что мешает детям обратиться за помощь. По кругу родители называют свою причину. Составляется общий список.

Возможный список.

1. Хочет справиться с этим самостоятельно.
2. Дети могут бояться реакции от обидчика.
3. Опасается, что накажут за слабость.
4. Чувствуют, что никто о них не заботится.
5. Дети могут опасаться, что их отвергнут сверстники.

Вопросы. *Вспомните, в каких ситуациях вам хочется рассказать человеку о тайном? Что могут сделать родители, чтобы дети им больше доверяли?*

Упражнение «Признаки буллинга». Как понять родителям, что ребёнок стал жертвой буллинга?

Даже если у родителя с ребенком хорошие доверительные отношения, есть риск, что сын или дочь не расскажут ему о своей проблеме. Например, не захотят расстраивать.

Тогда по каким признакам родитель может догадаться, что ребёнок стал жертвой буллинга?

Родители высказывают свои предположения.

Возможные ответы.

Если вы заметили, что он с неохотой ходит в школу, стал хуже учиться, притворяется больным, сбегает с уроков или возвращается домой подавленным и ничего не рассказывает о школьных делах — это может быть следствием буллинга.

Частые слезы без причины, испорченные личные вещи, синяки и ссадины, нарушения сна и аппетита — изменения, которые нельзя игнорировать.

В этом случае, возможно, ваш ребёнок стал объектом буллинга.

Обсуждение. Кто может стать жертвой травли?

(Ведущий выслушивает предположения участников).

Возможные ответы:

- робкие, тихие, физически слабые дети,

- дети с нестандартной внешностью,
- особым прилежанием в учебе или плохой успеваемостью,
- чувствительные, не способные постоять за себя,
- дети с заниженной или наоборот с завышенной самооценкой.

Роли непопулярных детей: «Шут», «Козел отпущения», «Покорная жертва», «Раб», «Белая ворона» «Озлобленные», «Непопулярные», «Агрессоры», «Ябеды».

Действительно, такие дети часто не пользуются популярностью.

Однако давно установлено, что **жертвой буллинга может стать любой ученик.**

Участники буллинга.

Но возможно, ваш ребенок не страдает от буллинга, а является его участником. Как уже упоминалось выше, буллинг – всегда коллективное явление. Детей, которые осознанно или невольно принимают в нем участие можно разделить на несколько категорий: жертвы, обидчики, свидетели. Причем последствия для всех категорий являются негативными.

Жертва. Последствия для жертвы самые тяжелые, вплоть до риска суицида (суицидальные мысли и попытки наблюдаются в 5 раз чаще, чем у остальных детей).

Обидчик. Травля – это развращающий опыт для обидчиков. Они часто усваивают агрессивный и неуважительный способ поведения с другими людьми, пренебрегают правилами. В результате у них отмечаются различные формы антисоциального, криминального и девиантного поведения, включая драки, воровство, вандализм, хранение оружия, прогулы школы, низкие учебные достижения; они чаще употребляют алкоголь и курят.

Свидетель. Травля – это очень травматичный опыт для свидетелей, они испытывают мучительный внутренний конфликт, поскольку уже чувствуют, что происходящее – аморально, но еще не имеют сил осознать, что именно не так, и найти выход их ситуации.

Кроме того, они боятся, что, заступившись за жертву, сами станут жертвой, поэтому подыгрывают агрессору, стараясь не чувствовать стыд и унижение. Их представление о себе как «хороших людях» сильно страдает.

Ситуация травли в классе и в школе погружает в стресс всех детей, ведь если у нас так – можно, если травля – в порядке вещей, часть обычной жизни, значит, нельзя быть уверенным, что завтра этого не сделают со мной, нельзя расслабиться ни на минуту. Стресс истощает детскую психику, не дает сосредоточенно работать, не оставляет места учебной мотивации, любознательности, развитию способностей, творчеству.

Защитники. Наличие даже ОДНОГО противника буллинга в классе может изменить ситуацию к лучшему. Если защитников несколько и с их мнением в классе считаются — большинство преследователей оставляют изгоя в покое, конфликт сходит на нет в самом начале.

Групповая работа «Как защитить ребенка от буллинга».

Так как наиболее страдающей стороной выступает жертва буллинга, сегодня мы остановимся именно на том, что может делать родителей для защиты своего ребенка в этом случае. При этом помним, что жертвой может стать любой ребенок. Поэтому взрослые должны сделать все, чтобы не допустить подобного в своем классе, школе.

Участники делятся на две мини-группы: «родители младших школьников», «родители подростков».

Задание. Представьте себе, что в семье близких вам людей (родственники, друзья) ребенок стал жертвой травли. Продумайте шаги, которые могут сделать родители жертвы в зависимости от возраста ребенка (младший школьник или подросток).

Докладчик от каждой мини-группы предлагает результаты совместной работы.

Организуется обсуждение в общей группе. При проведении обсуждения ведущий ориентируется на рекомендации для родителей, изложенные в приложении 3.

Важно всегда помнить, что ребенок, как правило, не может самостоятельно справиться с ситуацией буллинга, ему необходима поддержка взрослого и, прежде всего, родителей.

Заключение. Что показалось Вам важным в занятии? С чем Вы не согласны? Что Вы собираетесь использовать в воспитании вашего ребенка? Что Вы думаете по поводу формы проведения занятий (использование активных методов)?

Приложения.

Примечание к использованию приложений.

Приложение 1 используется для подачи информации в лекционной форме.

Приложения 2 и 3 призваны помочь в проведении обсуждений в качестве дополнений и уточнений.

Приложение 1

Мини-лекция «Что такое буллинг».

У многих старых и широко распространенных явлений имеются малоизвестные современные названия. Одним из таких названий, непривычных для русскоязычного человека, является слово «буллинг». Но процесс, который оно обозначает, в том или ином виде знаком каждому из нас. По сути, это обычная травля, которая встречается практически в любой среде и обозначает старое, можно сказать, вековое явление – детскую жестокость. Подвергая человека травле, над ним смеются, издеваются, его подчеркнуто игнорируют, оскорбляют, унижают, толкают, бьют, удерживают силой, отнимают, прячут и портят его вещи и т. д. Широкое распространение буллинга в школьных классах объясняется тем, что дети, впервые оказавшись в большом коллективе, только учатся социальному взаимодействию и ещё плохо понимают, какие вещи недопустимы.

Участников травли охватывают особое упоение, удаль, веселье, эйфория. Потому что они – вместе. И с ними все ОК (не важно, что в это вкладывается: красивые, или умные, или модные, или «правильной» национальности). Оказывается, можно сплотиться ПРОТИВ кого-то, и, издеваясь над ним, почувствовать единство, принадлежность, чего и требуют задачи возраста.

Однажды испытав это чувство, хочется повторить его снова и снова. И остановиться очень сложно и страшно: вдруг ты перестанешь быть «правильным» членом группы и станешь изгоем.

Составляющие травли.

Чтобы не спутать травлю с другими похожими ситуациями, надо помнить о трех составляющих буллинга:

- насилие в той или иной форме;
- систематичность, постоянство, направленность на одного и того же человека;
- групповой процесс, затрагивающий не только обидчика и пострадавшего, но и свидетелей насилия, весь класс (группу), где оно происходит.

По последним данным, **каждый второй ребенок в России сталкивается с буллингом**. В буллинге одинаково участвуют и мальчики, и девочки. Травля, как правило, не зависит от таких социальных условий, как достаток родителей, уровень образования, благополучность района или школы.

Какая бывает травля.

Травля может быть психологической и физической.

Психологическая: насмешки, присвоение кличек, бесконечные замечания и необъективные оценки, высмеивание, унижение в присутствии других детей, угрозы физической расправы, шантаж, угроза перестать дружить, вымогательство, доносительство, клевета на жертву, оскорбления, бойкот, изоляция, отказ от общения с жертвой (с ребенком отказываются играть, заниматься, не хотят с ним сидеть за одной партой).

Еще один распространенный в последнее время вид психологической агрессии – кибербуллинг или травля в сети: прямые оскорбления, преследование, распространение сплетен и личной информации в соцсетях или личной переписке.

Физическая: избиение, нанесение удара, подзатыльники, порча и отнимание вещей, воровство и др.

Как показали исследования – в младших классах частота встречаемости случаев буллинга выше, более распространен среди мальчиков, снижается к 14-15 годам, кибербуллинг наиболее распространен среди подростков 13-15 лет, в большей степени характерен для девушек.

Приложение 2

Как реагируют родители на сообщение о травле.

«Мама, они меня обзывают!» - родителю школьника лучше всего заранее быть готовым к такому повороту событий. Однако не каждый сможет дать действительно полезный совет. Что же сказать ребёнку, которого обижают в школе, и как вести себя самому?

1. «Дай сдачи».

Этот совет - лидер по популярности и одновременно по нецелесообразности, вредности и нелогичности. Во-первых, он приучает ребёнка к тому, что все проблемы можно (и нужно) решать силой. Во-вторых, проблема агрессивного поведения не исчезнет, просто теперь сменятся роли. По данным исследований, каждый шестой агрессор раньше был жертвой буллинга.

2. «Не обращай внимания».

Совет, который встречается практически так же часто, как и предыдущий. И его тоже нельзя назвать рациональным. У ребёнка может сформироваться ошибочное мнение: мне плохо — я не должен обращать на это внимание, мои переживания не важны - я не важен, в том числе и для родителей. Нужно дать чётко понять ребёнку, что он самое важное для вас и всё, что тревожит его, волнует и вас. Вдобавок схема «не обращай внимания - сам отстанет» очень часто не срабатывает: агрессор, не сумев добиться желаемой реакции своими действиями, может начать искать другие, уже гораздо более жестокие и изощрённые методы травли.

3. «Это же дети, подумаешь - подрались».

Зачастую происходит подмена понятий, и родители принимают каждый синяк или царапину за буллинг или, наоборот, даже самые откровенные признаки списывают на детские пустяковые стычки - мол, сами разберутся. Поэтому важно помнить простое правило: наблюдайте за поведением ребёнка и постарайтесь получить от него максимум информации, заметив неладное.

4. «Не буду вмешиваться - сделаю только хуже».

Нет. Сделать хуже можно как раз отсутствием какой-либо реакции на проблемы ребёнка. В первую очередь необходимо дать ему понять очень важную вещь: что бы ни случилось, вы всегда поддержите. Это очевидно для вас, но может быть открытием для ребёнка.

5. «Не вмешивайся, а то и тебе достанется».

Молчание, конечно, золото, но не в борьбе с буллингом. Говорить, говорить и еще раз говорить о проблеме, а не замалчивать её. Очень часто травля становится возможной ещё и потому, что за жертву некому заступиться - все боятся. «Не лезь, а то ещё сам получишь» - такие советы, конечно, могут уберечь ребёнка от

определённых боевых травм, однако велика вероятность воспитать равнодушного эгоиста и молчаливого свидетеля».

6. «Ты сам виноват, что тебя травят, надо быть (гибче, мягче, добрее, веселее).

Будь ребенок хоть сто раз странный и «не такой», травить не смей!

7. «Ничего, само пройдет».

Само не проходит. У детей до подросткового возраста - точно. Позже - есть небольшой шанс. Если в группе найдутся достаточно авторитетные дети (не обязательно лидеры), которые вдруг увидят эту ситуацию иначе и решатся заявить о своем видении - это может сильно уменьшить травлю. Но до 12 с собственной моралью у детей слабовато (еще и мозг не созрел). И задавать им моральные ориентиры обязаны взрослые. Дети в этом возрасте очень готовы их услышать и принять. И наоборот, в подростковой группе взрослый может и не справиться, если там уже сложилась, так сказать, «антимораль». По крайней мере, ему будет гораздо труднее.

8. «Ничего страшного, не каждый человек должен быть популярен в классе».

В данном случае путают травлю и непопулярность. Никто никому не обязан, чтобы его все любили. Не могу быть все одинаково популярны. Суть травли - не в том, что кто-то кого-то не любит. Суть травли – НАСИЛИЕ. Многим детям и не нужна особая популярность в классе, они вполне без нее проживут. Они хотят одного - безопасности.

9. «А ты сделай что-то, впечатли всех и отношение к тебе изменится».

Эту ошибку, кстати, нередко поддерживают детские книжки и фильмы. Соверши подвиг, впечатли всех, и жизнь наладится. Если дело только в непопулярности - может быть. Если идет травля - нет. И даже может быть наоборот.

Приложение 3

Рекомендации для родителей «Как защитить ребенка от буллинга?»

Первый шаг. Выясните, действительно ли ребенок попал в ситуацию травли (проанализируйте признаки).

Второй шаг. Пообщайтесь с ребенком. Сначала – поддержка, потом – все остальные действия.

- Внимательно выслушайте, покажите, что он больше не один со своей проблемой.
- Присоединитесь к его чувствам («это ужасно, что так произошло»).
- Покажите, что происходящее ненормально («так не должно быть»).
- Сделайте акцент на том, что на месте жертвы мог оказаться кто угодно, и проблема не в ребенке.
- Обсуждайте и осуждайте не человека (агрессора), а его поступки.
- Скажите, что вы приложите все усилия для решения проблемы и согласуете с ребенком (и выполните это).

Третий шаг. Обратитесь к классному руководителю и сообщите ему о травле, перечислив конкретные факты (что происходило, когда, кто присутствовал, какие последствия).

- Обсудите с классным руководителем действия каждой из сторон - что делают в ситуации выявленного буллинга педагогические работники в школе, а что - родители в семье.

- Договоритесь о том, к какому сроку с его стороны будут предприняты действия по
защите вашего ребёнка и по прекращению травли и какие это будут действия.

Четвертый шаг - психологическая реабилитация ребенка, подвергшегося травле. На данном этапе вы становитесь важными участниками поддержки пострадавшего ребенка, наряду с педагогическими работниками. Вы можете найти ребенку подходящее занятие, формирующее его «зону успешности», повышающее ею самооценку и уверенность в своих силах (например, занятия спортом). Опыт показывает, что пострадавшему ребенку важно помочь обрести безопасное пространство и дружественный
круг общения других детей, а также повысить свою самооценку, уверенность в своих силах и возможностях.

Помните, что вы имеете возможность обращаться за помощью не только к классному руководителю, но и к специалистам, занимающимся профилактикой школьного неблагополучия.

Дополнительная информация.

Художественные фильмы и книги, раскрывающие проблему буллинга, с которыми родители могут познакомиться вместе с детьми.

Просмотр художественных фильмов с последующим обсуждением	**Обсуждение художественной литературы, раскрывающей проблему буллинга**
• «Чучело» (1983 г.). • «Класс» (2007 г.). • «Розыгрыш» (2008 г.). • «Класс коррекции» (2014г.)	В.К. Железняков «Чучело» Хосе Тассиес «Украденные имена» В.Н. Ватан «Заморыш» Е.В. Мурашов «Класс коррекции» Стивен Кинг «Кэрри» Алексей Сережкин «Ученик» Андрей Богословский «Верочка» Джоди Пиколт «Девятнадцать минут Питер Х. Рейнольдс «Скажи что-нибудь» Лиза Пассен. «Толстая Роза Мари» Тревор Ромен. «Буллеры — головная боль» Труди Людвиг «Невидимый мальчик» и «Мой тайный буллер».

Структуры, осуществляющие антибуллинговые профайлы мы в России; «Травли нет» и «Каждый важен». Также существуют специальные горячие линии для тех, кто столкнулся с травлей в сети (проект «ВКонтакте» «Останови травлю!» -
https://kiberbulling.net, проект «Лига безопасного Интернета» -
htips://ligainternei.ru, проект
Учеба.ру «15 правил безопасного поведения в интернете»
https://www.ucheba.ru/proiect/... и др.)