

Методические рекомендации по профилактике психологического насилия в детском
коллективе
(для работы с учащимися 5–11 классов)

Введение

Психологическое насилие — это систематическое, умышленное агрессивное поведение, направленное против человека, который не может себя защитить. Это не «детские шалости» и не «безобидные ссоры», а серьезная проблема, которая разрушает психологическую безопасность школы и приводит к тяжелым последствиям для всех участников (жертвы, агрессора, наблюдателей).

Цель данных рекомендаций: Создание безопасной и комфортной образовательной среды путем формирования у учащихся навыков ненасильственного общения, эмпатии и ответственности.

Раздел 1: Что нужно знать о травле (Информационный блок для педагога)

Прежде чем работать с детьми, педагог должен четко понимать структуру явления.

1. Признаки травли:

- Неравенство сил: Физическое или психологическое превосходство агрессора.
- Систематичность: Действия повторяются.
- Умышленность: Причинение вреда происходит намеренно.

2. Формы травли:

- Физическая: Толчки, побои, порча вещей.
- Верbalная: Оскорблений, насмешки, обидные прозвища.
- Социальная: Бойкот, распространение слухов, исключение из компании (изоляция).
- Кибербуллинг: Травля в интернете и мессенджерах.

3. Роли в травле:

- Жертва
- Агрессор (буллер)
- Наблюдатели (основная масса класса) — самая важная группа, от позиции которой зависит, продолжится травля или нет.

Раздел 2: Основные принципы работы с учащимися

Для успешной профилактики необходимо придерживаться следующих правил:

1. Принцип «нулевой терпимости»: В классе должно быть четкое и незыблемое правило: любые формы унижения и насилия запрещены. Это правило устанавливается совместно с детьми.
2. Принцип неотвратимости последствий: Любой случай травли должен разбираться, а не замалчиваться. Учащиеся должны знать, что сообщить о травле — это не «ябедничество», а помочь.
3. Принцип единства требований: Все учителя, работающие в классе, и родители должны придерживаться единой позиции в вопросах профилактики агрессии.

Раздел 3: Методические рекомендации для учащихся (по ролям)

Этот материал можно использовать как основу для беседы с классом.

А. Рекомендации для всех (Формирование здоровой атмосферы)

1. Правила класса. В начале года предложите детям написать «Конституцию класса».

Обязательные пункты:

- Мы говорим друг другу по имени.
- Мы не смеемся над ошибками других.
- Если кто-то грустит или ему нужна помощь, мы предлагаем поддержку.
- «Стоп» — это сигнал остановиться. Если человек сказал «Стоп», мы прекращаем любые действия, даже если это была шутка.

2. Развитие эмпатии. Проводите упражнения на узнавание эмоций («Угадай чувство», «Нарисуй страх и преврати его в радость»).

Б. Рекомендации для потенциальной жертвы (Как защитить себя)

Этот блок нужно доносить очень деликатно, чтобы не обвинить ребенка.

1. Язык тела: Агрессоры часто выбирают тех, кто выглядит неуверенно. Держи спину прямо, смотри в глаза (или в переносицу) собеседнику, говори спокойно и твердо.

2. Игнорирование (если это просто обзывательства): На обидные слова можно не реагировать. Агрессору нужна реакция (страх, слезы). Если её нет, ему становится неинтересно.

3. Техника «Заезженная пластинка»: На любую провокацию отвечать одной и той же фразой.

- — Ты дурак!
- — Я слышу твое мнение.
- — Ты дурак, я сказал!
- — Я слышу твое мнение.

4. Говорить «Стоп»: Громко и четко сказать: «Мне это неприятно, прекрати». Это маркер для окружающих.

5. Искать союзников: Не молчи. Расскажи родителям, учителю, психологу, друзьям из другой компании. Травля питается тайной. Выведенная на свет, она теряет силу.

6. Не давать обещаний молчать: Самая опасная просьба агрессора — «только не жалуйся, иначе будет хуже». Это ловушка.

В. Рекомендации для наблюдателей (Самая важная группа)

Наблюдатели — это те, кто

может остановить травлю, просто встав рядом с жертвой или позвав взрослого.

1. Не будь равнодушным: Если ты молчишь и смотришь, ты становишься частью травли. Агрессор воспринимает твое молчание как поддержку.

2. Что делать? Есть несколько безопасных способов помочь:

- Отвлечь: Подойти и заговорить с жертвой на отвлеченную тему («Пойдем попьем воды», «Ты сделал домашку по математике?»). Это ломает сценарий травли.

- Позвать взрослого: Сказать: «Учитель идет». Или действительно сходить за учителем. Это не стыдно, это ответственно.

- Выразить поддержку позже: Если страшно вмешаться сейчас, подойди к жертве после уроков и скажи: «Мне жаль, что так вышло. Ты молодец, что держишься. Я с тобой».

3. Правило «Трёх шагов»: Если ты видишь травлю, ты можешь сделать три шага: 1) Подойти. 2) Встать рядом с тем, кого обзывают. 3) Заговорить с ним.

Г. Рекомендации для учащихся с агрессивным поведением (Профилактика буллинга)

Работа с агрессорами — самая сложная. Важно показать им, что лидерство можно проявлять по-другому.

1. Поиск статуса: Если тебе нравится быть главным, это здорово. Но быть главным — значит отвечать за других и защищать слабых, а не унижать их.
2. Альтернативные способы самоутверждения: Спорт, творчество, учебные проекты, помочь младшим. Найди дело, где ты сможешь проявить силу и ум, получая уважение, а не страх.
3. Понимание последствий: За травлю предусмотрена ответственность: постановка на учет в полицию, исключение из школы, серьезные разговоры с родителями. Стоит ли минутная забава таких проблем?

Раздел 4: Практические занятия (Краткий план классного часа)

Тема: «Мы против буллинга» (45 минут)

1. Разминка «Ассоциации» (5 мин): Учащиеся называют слова, которые у них возникают при слове «Травля» (боль, страх, слезы, одиночество). Записать на доске.
2. Мозговой штурм «Отличие шутки от травли» (10 мин):
 - Шутка — смешно всем (и тому, над кем шутят).
 - Травля — смешно только тем, кто травит, а объекту больно и обидно.
 - В травле нет согласия «жертвы».
3. Упражнение «Смена ролей» (15 мин):
 - Разделить класс на группы. Каждая группа получает ситуацию (например: «в классе травят мальчика за то, что он плохо одет»).
 - Задание: 1) Проиграть ситуацию. 2) Изменить финал так, чтобы травля прекратилась.
4. Рефлексия «Стена помощи» (10 мин):
 - На плакате рисуется «Стена». Каждый ученик получает стикер. Нужно написать на стикере номер телефона или имя человека (реального), к которому можно обратиться в трудной ситуации (родители, друг, учитель, психолог, телефон доверия). Стикеры клеятся на «Стену».
5. Заключение (5 мин): Четко проговорить номер Детского телефона доверия: 8-800-2000-122 (звонок бесплатный и анонимный).

Раздел 5: Рекомендации по созданию безопасной среды в интернете (Кибербуллинг)

1. Правило «Золотого аккаунта»: Никогда не публикуй фото и видео, которые могут скомпрометировать тебя или других. То, что попало в сеть, остается там навсегда.
2. Настройки приватности: Учи детей закрывать свои страницы в соцсетях от посторонних.
3. Скриншоты: Если пришло оскорбительное сообщение, не удаляй его сразу. Сделай скриншот — это доказательство.
4. Блокировка: В любой соцсети есть кнопка «Пожаловаться» и «Заблокировать». Учите пользоваться ею без сомнений.

Заключение

Профилактика травли — это не разовая акция, а ежедневная работа по созданию этичной среды. Главное оружие против буллинга — это сплоченность коллектива и личный пример взрослых. Учитель, который не позволяет себе унижать учеников, создает безопасное пространство для всего класса.

Данные рекомендации одобрены методическим объединением классных руководителей и школьной психологической службой.