

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Обоянская средняя общеобразовательная школа №3»**

## **Методические рекомендации**

**«Как остановить травлю в школе. Понятие  
моббинга»**

*Моббинг, или травля - когда один или несколько индивидов регулярно на протяжении длительного времени подвергаются негативным действиям со стороны одного или нескольких индивидов (Olweus, Roland, 1983. P. 3).*

#### **Виды моббинга:**

- Бойкот
- Придирки
- Насмешки
- Предоставление ложной информации
- Доносительство
- Причинение вреда здоровью
- Доведение до самоубийства

Преследователи используют средства физического воздействия: удары, пинки, тычки, захват и другие виды физического принуждения. Хотя эта форма — явная и, с точки зрения стороннего наблюдателя, самая мучительная, она не является самой распространенной. Кроме того, в ее использовании существуют четкие гендерные различия — мальчики в гораздо большей степени, чем девочки, склонны прибегать к средствам физического воздействия.

Чаще всего как мальчики, так и девочки используют вербальное воздействие. Стандартный вариант — издевки. Речь идет о таких словах, которые ранят, обычно это негативные высказывания о жертве. Наибольший эффект производит высмеивающий комментарий. Жертва моббинга чувствует, что значит стать всеобщим посмешищем, а в такой ситуации нелегко себя защитить.

Третья из основных форм моббинга — изоляция, она более популярна среди девочек, чем среди мальчиков. В классическом варианте человека против его воли вытесняют из группы. Изоляция, следовательно, предполагает, что жертва хочет быть с тем или с теми, кто ее травит. Жертва входит в компанию, или же ей дают повод думать, что она своя, а затем выбивают почву из-под ног. Методы для этого порой выбираются довольно тонкие и неявные — взгляд, усмешка и т.п. Таким образом, не одиночество как таковое, а обречение на одиночество имеет прямое отношение к моббингу.

Втягивание человека в роль жертвы с использованием этих трех форм моббинга (в особенности первых двух) происходит путем провокации (Roland, 1999). Сценарий провокации таков: совершить некое действие в отношении другого с целью вызвать его реакцию, которую затем можно использовать в своих интересах. Началом, как правило, служит обвинение в чем-либо, совершенном ранее или совершаемом в настоящий момент. Другой способ — негативные высказывания, указывающие на недостатки жертвы, — к примеру, в суждениях, внешности или одежде. В обоих случаях провокатор

ищет что-то негативное и цепляется за это. Еще один прием — вызвать у человека недовольство — скажем, оказывая на него физическое воздействие или препятствуя его деятельности, а затем использовать его реакцию. Суть в том, чтобы найти повод для обвинения. В любом случае человек ставится в ситуацию, когда он вынужден реагировать. Умелый провокатор постарается интерпретировать негативно любую реакцию. Если жертва останется пассивной, то будет обвинена в нежелании отвечать. Если жертва ответит, то смысл ответа будет передернут и объявлен хамством или ложью. Таким образом, создается повод для нового обвинения. В следующий раз, встретившись с жертвой, провокатор пускает этот повод в ход, и жертва оказывается в ловушке. Итак, механизм втягивания — провокация, в особенности, если речь идет о физической форме травли и вербальных издевках. Этот прием может быть использован и для обоснования изоляции.

Еще один элемент всех основных форм моббинга — угрозы. Нередко очередной эпизод травли заканчивается тем, что преследователи обещают жертве и друг другу, что «обязательно вернуться». Преследователи могут просто угрожать жертве или передавать свои угрозы через других. Все это усиливает давление на жертву.

Принимая во внимание все вышеизложенное, моббинг можно определить следующим образом:

Моббинг — это физические или социальные негативные действия, производящиеся систематически на протяжении длительного времени одним или несколькими лицами и направленные против того, кто не имеет возможности защитить себя в актуальной ситуации.

Причины возникновения «нелюбви одноклассников»:

1. Внешность, манера одеваться, национальность.

2. Физическая сила.

3. Успеваемость.

4. Самооценка (уровень самооценки жертв моббинга значительно ниже среднего).

5. Страх и тревожность (жертвы травли, как правило, боязливы, их просто вывести из равновесия, они могут легко расплакаться или начать беспомощно горячиться, — такие реакции существенно повышают риск подвергнуться травле).

### **Опасно!!!!**

Депрессия и угроза суицида (жертвы моббинга гораздо больше подвержены депрессиям, чем другие учащиеся, опасность суицида при депрессиях существенно возрастает, и жертвы гораздо чаще, чем другие, думают о самоубийстве). Попытки самоубийства, в том числе удавшиеся, — не редкость.

### **Почему возникает моббинг?**

Демонстрация власти.

Заниматься моббингом — значит демонстрировать силу, иметь власть. Жертва протестует, теряется, плачет, чувствует себя несчастной. Зачем преследователь использует свою власть, добываясь от жертвы подобных

реакций? Начнем с того, что власть для всякого человека имеет основополагающее значение, так же как и сопричастность. Другими словами, трудно себе представить полноценную жизнь, если не имеешь возможности оказывать влияние на других людей. Власть над жертвой и принадлежность к группе — мощные движущие силы моббинга. Но при этом происходят и процессы иного рода, а именно — разрушение и отказ механизмов, сдерживающих от нанесения вреда другим.

### ***Совместность действий***

Часто травлей занимаются сообща несколько человек. Это, как отмечалось выше, дает группе внутренний импульс, повышая эффект причастности, сплочения. Другой результат совместной травли — ослабление ответственности за свои действия. «Там был не только я», — говорят в свое оправдание и взрослые, и дети. Когда осознание личной ответственности ослабевает, ослабевают и сдерживающие механизмы.

## **Методы предотвращения моббинга**

Первый этап — организация эффективного классного руководства, которое само по себе предотвращает моббинг. Взрослые, которые проводят мероприятия, должны пользоваться авторитетом среди учащихся.

Второй этап — осуществление мероприятий, направленных непосредственно против моббинга. Эти меры принимаются лишь после реализации первого этапа.

### **Формы работы:**

#### ***1. Работа с литературой.***

Для профилактики моббинга можно использовать литературные произведения, в которых затрагиваются проблемы травли или сопряженные проблемы. В процессе чтения у учеников возникает сопереживание и понимание.

Для каждой возрастной группы школьников можно подобрать подходящую литературу, читая которую, они смогут идентифицировать себя с героями, испытывающими страдания. В литературе, посвященной этой проблеме, часто присутствуют персонажи, которые, несмотря на грозящую им опасность, восстанавливают порядок. Такой персонаж становится другом того, кому плохо, и вместе они противостоят несправедливости. Это призыв к детям и подросткам.

Учителя младших классов могут использовать для профилактической работы пособие Е.И. Лернера «Я не дам себя обижать» по развитию у детей навыков уверенного поведения.

#### ***2. Просмотр фильмов.***

Просмотр русского фильма «Чучело» и коллективное обсуждение увиденного, просмотр различных социальных роликов.

### *3.Сочинение.*

Осознанию можно добиться и в ходе учебной деятельности. Ученикам дается задание написать небольшое сочинение о моббинге, можно дополнительно пояснить, какие вопросы должны быть в нем отражены. Задание можно выполнить в школе, а можно дать на дом (в этом случае ученик при желании сможет обсудить задание с родителями).

Кто-то извлечет из этого больше, кто-то — меньше. Одним требуется говорить, другие сильнее чувствуют то, о чем пишут (сам процесс написания сочинения дает более глубокое понимание темы).

Нередко в сочинениях всплывает важная для учителя информация, о которой ученик не может говорить прямо. Кроме того, сочинение может отразить склонности автора. Выражение мыслей в письменном виде, особенно обращенное к читателю, ко многому обязывает.

Читая сочинения, учитель может оставлять свои комментарии на полях. Позитивное достаточно просто прокомментировать. Если же речь идет об откровенном признании, то в комментарии следует выразить одобрение и пообещать в ближайшее время побеседовать об этом. Косвенные признания комментировать сложнее. В таком случае можно задать осторожный вопрос, а затем побеседовать с глазу на глаз.

Из сочинений учитель получает массу информации. Кто-то написал о чем-то важном, кто-то хорошо раскрыл тему. Не исключено, что среди авторов есть жертва моббинга, преследователь или популярный ученик. Это дает учителю дополнительные возможности. Можно выбрать два-три сочинения, в которых говорится о важных вещах, и с согласия авторов зачитать их классу. Ученик может и сам прочитать свое сочинение. Озвучивание своей точки зрения еще больше обязывает его придерживаться своей позиции. Кроме того, это может повлиять на других учеников. Наибольший эффект достигается, когда вслух зачитываются сочинения нескольких учеников. Тогда они выступают как общность: их объединяют похожие взгляды. А учитель получает отличную возможность выразить свою позицию через комментарии.

### *4.Классный час.*

Беседы о моббинге можно проводить и вне расписания. Воздействие будет максимальным, если обсуждение темы станет естественным продолжением школьных будней. Однако четкий график бесед тоже необходим, так как регулярность обсуждения автоматически гарантирует, что тема не останется без внимания.

Можно использовать для бесед время классного часа. Короткие, но частые беседы гораздо эффективнее, чем редкие и продолжительные.

Такой ритм — еженедельное краткое обсуждение темы — очень эффективен. Ученики постоянно ощущают, что учитель, родители и школа не потерпят травли, а хорошие поступки не останутся без внимания и будут оценены по достоинству. Однако важно, чтобы эти беседы не превратились в формальный ритуал, проводимый лишь для того, чтобы быть проведенным. Тогда они потеряют свою силу, а в худшем случае приведут к обратному результату. Ученики заметят, что педагогу, в сущности, все равно, и

создается лишь видимость того, что все в порядке, что его легко провести. Это на руку преследователям, а жертве становится еще тяжелее.

#### *5.Контроль над ситуацией.*

Усиление внимания учителей к поведению детей на переменах и во дворе школы.

#### *6.Работа с семьей.*

В профилактике и предотвращении школьной травли велика роль родителей. Чтобы не сделать из своего ребенка ни жертву, ни обидчика, важно поддерживать у него адекватную самооценку, не унижать, не превозносить, стараться обсуждать школьные дела и отношения, не вынося безапелляционных оценок. Нужно рассматривать поведение ребенка и его одноклассников с разных позиций, обучая умению встать на место другого, почувствовать его переживания и в то же время помогая научиться регулировать свои действия, не поддаваться на провокацию, сказать «нет», если необходимо, обратиться за помощью к взрослым. Ведь очень часто наиболее страшные эпизоды школьной травли разворачиваются или в самой школе, или рядом с ней, а жертва терпит побои и унижения, стесняясь привлечь к себе внимание.

Особенно важно со стороны родителей искренне интересоваться делами своего ребенка в классе, его ролями в классных делах, отношениями с одноклассниками, учителями, более старшими и более младшими детьми. Они не должны отмахиваться, как от незначимого и несерьезного, от возникающих проблем во взаимодействии ребенка со сверстниками. Такое бесчувствие со стороны близких может привести к трагедии.

**Ну и самое главное- внутришкольные правила!В школе должны быть правила, подчиняться которым следует всем.**

### **Памятка для жертвы моббинга.**

1. Не противопоставляйте себя коллективу. Постарайтесь в первую очередь быть доброжелательным человеком, даже с агрессивно настроенными по отношению к вам членами коллектива.
2. Не унижайте других.
3. Защищайтесь: твердо, но, не переходя в атаку, не позволяйте унижать себя, показывайте, что можете за себя постоять.
4. Запаситесь терпением и тактичностью.
5. Разбирайтесь в причинах, но не занимайтесь самоедством.
6. Когда вы говорите со своим обидчиком, стойте прямо, спокойно. Говорите уверенно, но тактично.
7. Ищите поддержки среди тех, кто вас любит. Семья и друзья придадут вам сил выстоять.

### **Памятка для классного руководителя.**

В целях профилактики следует:

1. Владеть ситуацией в классном коллективе.
2. Не отдавать открыто предпочтения никому из обучающихся- это может стать провокацией и поводом для моббинга.
3. Никогда не поддерживать обучающихся, если явно видно, что кто-то из них хочет очернить кого-то в Ваших глазах. Имейте свое мнение о каждом и отстаивайте его.
4. Постараться поддержать того, кто стал жертвой моббинга;
5. Продемонстрировать эту свою поддержку не вовлеченным в конфликт ученикам.

## Памятка родителям.

Как предотвратить травлю ребенка в школе и помочь ему

1. Конечно же, лучше предотвратить травлю, чем потом справляться с ее последствиями. Чтобы это сделать, необходимо, прежде всего, ликвидировать атмосферу в доме, способствующую превращению ребенка в «жертву». То есть никакой чрезмерной опеки или, наоборот, чрезмерного деспотизма.

2. Кроме того, нужно обязательно спрашивать, как у ребенка дела в школе. Эти «дела» должны касаться не только оценок, но и его отношений с одноклассниками. Аккуратно расспрашивайте его о школьной жизни, ведь травля может быть не только открытая, но и скрытая, пассивная – например, нежелание сидеть за одной партой, играть в одной команде или просто игнорирование его. Если Вы почувствовали, что что-то не так – обязательно поговорите с ребенком и педагогами.

3. Если конфликт уже случился – оцените его масштабы. Если это проблема между двумя детьми – лучше дать ребенку возможность самому разобраться и научиться отстаивать свои интересы. Некоторые родители по любому поводу мчатся в школу – разбираться с обидчиками. Но это в корне неправильно, потому что если до этого конфликт у Вашего ребенка был только с одним человеком – то теперь на него, как на «жалобщика», может ополчиться весь класс.

4. Если травля уже приобрела разросшиеся размеры – не стоит бежать в школу и разбираться. Попробуйте сделать так, чтобы Ваш ребенок сам смог себя защитить и восстановить свой авторитет в классе. Например, если его дразнят из-за полноты – запишите его в спортивную секцию.

5. Если Ваш ребенок очень скромный и неуверенный в себе – помогите ему стать более уверенным, ведь повышение самооценки обычно делает человека менее терпимым к нападениям окружающих. Также выясните у него, в какие кружки ходят его одноклассники и чем занимаются. Возможно, ему тоже захочется посещать какие-то из этих секций. В результате чего он сможет установить контакт с некоторыми одноклассниками. Неплохой идеей будет активное участие в общешкольных мероприятиях, которые сближают детей и помогут ему обрести уверенность в себе.

6. В особо сложных случаях, если Ваш ребенок стал изгоем в классе – привлечите к проблеме учителей и школьных психологов. В этом случае профессиональная помощь будет Вам как нельзя кстати.

И помните:

Ваша любовь и поддержка помогут ребенку справиться со сложной ситуацией.

Список использованной литературы:

- 1.Е.И. Лернер. Я не дам себя обижать.-Академический проект, 2001.
- 2.И.Ю.Млодик.Школа и как в ней выжить: взгляд гуманистического психолога.- М.Генезис,2011.
- 3.Э.Руланн. Как остановить травлю в школе.- М.Генезис,2012.

Список художественной литературы:

- 1.Джоди Пиколт "19 минут" - о травле в школе и к каким последствиям это привело.
2. В. Железников "Чучело". Классика жанра.
3. "Заморыш" Виктория Вартан
4. Стивен Кинг "Кэрри"
5. Алексей Сережкин "Ученик"
6. А. Богословский, "Верочка"
7. В. Крапивин, "Гуси-гуси, га-га-га" (главы о детстве Корнелия и Альбина)