**Лучшие методики против буллинга**

**«Дневник буллинга»**

Буллер боится гласности. Но «голосить» могут не все, жертвы буллинга, как правило, молчаливы. Но они могут завести «Дневник буллинга». Фиксировать каждый акт издевательств, не забывая точно указывать место, время, свидетелей. Этот «протокол» сам по себе кажется бесполезным, но когда протоколов десятки – поверьте, это производит впечатление и на директора, и на буллера, и на его родителей. В конце концов, это производит впечатление на руководителей департамента образования и Министерства образования, куда непременно нужно послать копию, если не удается привлечь внимание внимание директора и учителей к безобразию. Известно немало случаев, когда с помощью таких дневников в жертву превращался сам буллер (главное: не показывать ему оригинал дневника).

Это, кстати, самый эффективный метод борьбы с буллером на рабочем месте, когда речь идет о травле со стороны начальника или кого-то из коллег на работе.

Что произошло?  
Когда это произошло?  
О чем шла речь? Почему произошел конфликт? Кто и как себя вел? Кто и что сказал? Были ли какие-то особые обстоятельства? Как я себя при этом чувствовал? Как я себя вел? Мог бы я вести себя как-то иначе? Был ли кто-то, кто мне помог, меня поддержал? Есть ли свидетели или доказательства? Был ли кто-то, кто не помог?

**Link crew (Команда связей)**

Эта система существует в североамериканской педагогике (США и Канаде) и придумана Джоном Дьюи, выдающимся педагогом и философом.

Создается «команда связей» из самых позитивных, улыбчивых, активных с лидерскими чертами учеников школы. Их отбирают и специально готовят (для этого им приходится на неделю раньше вернуться с летних каникул, но никто не жалуется – это большая честь, попасть в Команду, обычно конкурс желающих – пять человек на место). Для чего готовят? Стать «шефами» ребят из классов помладше. Особое внимание – тем, кто переходит на новую образовательную ступень (1 класс, 5 класс, 9). И всем новеньким. Например, одиннадцатиклассница курирует пятерых девятиклассников. А десятиклассник присматривает за тремя новенькими из восьмого класса. Семиклассники шефствуют над пятиклассниками. На каждого шефа – 3-5 человек подшефных. Что нужно делать? Хотя бы раз в день на перемене подойти к каждому, поздороваться, улыбнуться, спросить: «Как дела?», «Все в порядке?», «Есть проблемы?» и дать понять, что готов помочь ему в решении этих проблем. Старшеклассники лучше адаптированы к школе и, конечно, смогут помочь почти во всех проблемах. И о возможной травле они узнают первыми. В школах, где есть шефство, затяжной травли практически не бывает.

Курирует «Команду связей» школьный психолог. Или просто самый обаятельный педагог в школе, какой бы предмет он еще ни вел. Один час в неделю все члены Команды проводят за занятиями, темы которых: Как правильно слушать, когда мало времени? Как познакомить ребят? Как помочь разрешить конфликты? Что делать, если столкнулся с травлей? И т.д.

В США и Канаде участие в Команде рассматривается как полноценный школьный предмет, за который ученики, попавшие в Команду, получают оценку.

P. S. Метод очень напоминает пионерскую методику Шефства. Не удивительно, все методы общественной детской организации в рамках системы образования нарком Луначарский получил от Джона Дьюи, американского философа и педагога.

**«Совет отцов»**

Этот метод применяют в Казахстане. Случаи травли рассматривает Совет отцов – избираемый орган, в который входят уважаемые отцы, не более 4 человек. В каждой школе можно найти ответственного и ратующего за справедливость папу, сотрудника органов внутренних дел, прокуратуры, или юриста, или руководителя, или военного. Совет отцов рассматривает случаи буллинга по заявлению учителя или ученика-жертвы и обеспечивает доведение до стадии исполнения санкций в отношении буллера. Как правило, первый же прецедент останавливает травлю в школе. К таким вопросам привлекают и руководителей местного самоуправления, акимов.

Сами того не зная, казахские коллеги заново открыли Метод Фарста (см. ниже).

**Метод Фарста (Die Farsta Methode)**

Фарста – это район города Стокгольма. Там группой шведских психологов под руководством Карла Льюнгстрома (Karl Ljungstrоm) была разработана и успешно применялась данная методика. По мнению К.Льюнгстрома в каждой школе целесообразно иметь группу из пяти – шести человек, взрослых педагогов,  которые могли бы оперативно реагировать в случаях буллинга. Это так называемая  скрытая методика.  Тот, кто хочет работать с этой методикой, должен иметь немного опыта по части того, как реагировать, чтобы не дать себя запутать и сбить с толку  в случае сопротивления буллера.

Для работы с этой методикой, во избежание неудач, нужна   подготовка! Найдите коллег, которые будут вам помогать! Разговор лучше вести вдвоем или втроем.

**Первый шаг:**

Если Вы столкнулись со случаем буллинга, Вам нужно:

1. Поговорить с информантами (с теми, кто предоставил информацию).
2. Осторожно расспросить жертву.
3. Постараться подбодрить жертву, вселить чувство уверенности.
4. Собрать точные данные о происходящем

Вы должны четко знать:

* Кто, где, когда и что делал?
* Как часто это происходило?
* Кто еще присутствовал при этом?
* Попросить жертву, если это необходимо, вести дневник буллинга.
* Важно, чтобы больше никто из школьников не знал об этом разговоре, чтобы агрессоры не были предупреждены.
* Подумайте о том, нужно ли привлекать родителей.

**Второй шаг:**

* Обеспечьте себе поддержку.
* Спросите себя: кто из коллег сегодня может помочь?
* Спланируйте время (вам нужно два часа).
* Найдите помещение.
* Предупредите коллег, что осуществляющие буллинг школьники с такого-то по такое-то время по очереди будут вызываться с уроков.
* Подумайте, нужен ли Вам протокол? Если да, то кто будет вести его?

**Третий шаг:**

* По одному вызовите с урока каждого из буллеров, заранее не предупреждая их об этом.
* Положите перед собой лист опросника (текст см. ниже) и, ориентируясь на него, начните разговор.
* Говорите ясно и предметно по теме, сохраняя спокойный тон!
* Дайте понять, что Вы осуждаете содеянное буллером, и что он должен нести ответственность за то, что сделал!
* Постарайтесь сделать агрессора вашим партнером в борьбе против буллинга.
* Будьте готовы к тому, что он будет применять различные стратегии, чтобы оправдать себя!
* Поскольку никому не известно о содержании вашей беседы с буллером, нет и необходимости думать о проблеме его реинтеграции в сообщество ребят.

Четвертый шаг:

* Порадуйтесь в случае удачи и поделитесь с коллегами возможностями этого метода!
* Поблагодарите всех участвовавших коллег за их сотрудничество и помощь.

**Опросник к методу Фарста**

Приложение к третьему шагу «метода Фарста».

|  |
| --- |
| Имя опрашиваемого: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Класс: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Знаешь ли ты, о чем я хочу с тобой поговорить?  (Подождите ответа и не дайте себя одурачить.) |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(имя жертвы)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ попал в очень неприятную ситуацию. Тебе что-то         известно об этом?  (Если Вы замечаете у агрессора некоторые проявления неуверенности, используйте эти состояния: настаивайте на своем, действуйте решительно и целенаправленно.) |
| Переходите к следующей странице опросника.  Теперь настало время конфронтации: Мне известно, что ты участвовал в этом. Ты … (дата, время) сделал следующее: 1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (Не допускайте никаких дискуссий! Не принимайте никаких оправданий!)  Все это выглядит ужасно. И, ты знаешь, это вовсе не безобидная вещь, это – БУЛЛИНГ! Буллинг – это умышленное покушение на душевное здоровье человека! В нашей школе это недопустимо! Что ты можешь сделать для того, чтобы прекратить буллинг против ……. (имя жертвы)? (Апеллировать к его ответственности, добиться уступки и закрепить результат).  Что ты можешь сделать, если заметишь, что другие занимаются буллингом?  (Записать ответ и сообщить буллеру о том, что Вы хотите видеть его в качестве партнера в борьбе против буллинга.) |
| На протяжении \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ мы будем наблюдать за тобой. (указать промежуток времени)  После этого с тобой (и с другими буллерами) снова будет проведена беседа.  Ты согласен? |

Никто из вызываемых участников буллинга не должен рассказывать в классе, о чем с ним беседовали.

Составлено по материалам O. Hagedorn u. AG: Von Fall zu Fall, BIL Berlin, 2000, S. 98 f.  
Источник: Bettina Schubert: Verlässliches Miteinander, BIL 2000, S. 17 ff

Сложность этого метода  в том, что буллеры прибегают к Стратегиям оправдания

Вы должны быть готовыми к тому, что в ходе беседы скорее всего столкнетесь со стратегиями оправдания, которые служат агрессорам для избавления от чувства вины и отвлечения от содеянного.

•Стремление заглушить или смягчить чувство вины:  
Другие тоже это делали! Но я ведь только…!

• Стремление освободиться от чувства вины, привлекая в качестве оправдания «неадекватное» поведение жертвы:  
Он сам начал! Он сам виноват! Да вы знаете, что он делал?

• Приписывание жертве недостатков и объявление их причиной своих агрессивных действий:  
Но он же иностранец (инвалид, «голубой», националист, еврей, гасторбайтер и т.д.).

• Придумывание «аргументов» в свое оправдание (заглушаются требования собственной совести):  
Нам самим не хватает денег и работы (а тут еще эти иностранцы)! Все мои знакомые пашут (а они побираются)!

•Привлечение более высоких инстанций:  
Он оскорбил мою мать/семью/религию!

Выслушав подобные «аргументы», вы можете поговорить на эти темы. Однако нельзя позволить отвлечь себя от совершенных действий – от самого буллинга.

Можно сказать примерно следующее: «Несмотря на все это: то, что ты делаешь, является преднамеренным нападением на душевное здоровье ….. (имя жертвы)! И мы не будем терпеть подобные вещи, ни сейчас, ни в будущем!»

**Метод «Ступенчатое колесо»**

Метод «Ступенчатого колеса» («Staffelrad») с успехом применяется при работе с насилием в группах. Автор (В.Таглибер) использовал модифицированную версию этого метода, предложив ее как средство для борьбы с буллингом. Описание метода в оригинале см.: Эд Ватцке «Эквилибристский танец между мирами», Бонн 1997, стр. 62 и далее (Ed Watzke: Äquilibristischer Tanz zwischen Welten, Bonn 1997, S. 62 ff).

Метод «Ступенчатого колеса» является очень затратным, но и очень эффективным. Перед проведением беседы исполнителей буллинга изолируют друг от друга. Это означает, что Вы, как учитель, должны хорошо подготовиться.

Если Вы заметили случай буллинга, то, как в методе Фарста, Вам нужно провести тщательный сбор данных, пока Вы не будете абсолютно уверены в том, кто является исполнителями буллинга, и не будете точно знать, что именно они делают (сделали). Если Вам нужно иметь дело, например, с тремя основными буллерами, Вы можете поступить следующим образом:

Договоритесь с тремя Вашими коллегами, что в течение того времени, когда Вы будете беседовать с одним из буллеров, они возьмут под свой контроль остальных двух и будут наблюдать за ними.

В то время, когда Вы разговариваете с одним буллером, остальные два не должны общаться друг с другом. Таким образом, Вы вызываете всех троих из класса и изолируете их друг от друга. После этого Вы приглашаете первого на беседу.

Лучше всего проводить беседу, беря за основу опросник метода Фарста. Нужно быть готовым к попыткам ребят «увильнуть» от основной темы и найти себе оправдания, но Вы должны проявлять твердость! Исполнители должны понять, что для буллинга нет никаких причин и оправданий, и что Вы не собираетесь давать никаких поблажек. Часто участники буллинга не знают, кто был основным зачинщиком (кто первый начал), и когда именно все началось. Это просто было и продолжается до сих пор!

Добейтесь от первого исполнителя согласия на то, чтобы он немедленно прекратил буллинг! Потребуйте от него зримых изменений поведения и начала его собственных активных действий по противостоянию буллингу! Если его согласие выглядит для Вас убедительным, пригласите бывшую жертву и проведите беседу в духе примирения. Скажите бывшему исполнителю примерно следующее: «Теперь ты можешь извиниться и рассказать о том, как ты собираешься вести себя впредь!»

После этого данный буллер возвращается и попадает под наблюдение и попечительство Ваших коллег, а Вы проводите аналогичную процедуру с двумя оставшимися участниками. Если Вы сочтете необходимым, то в заключение можно собрать всех буллеров для проведения общей беседы, поблагодарить их за сотрудничество, сообщить, что они будут находиться под контролем и выразить уверенность в том, что достигнутые договоренности будут выполняться.

Трудной фазой является возвращение участников в класс (их реинтеграция). Эту операцию нужно провести очень бережно и, по возможности, тщательно спланировать. Понятно, что все в классе понимают, для чего были вызваны три основных заводилы буллинга, и теперь все напряженно ждут их возвращения. Поэтому так важно теперь осторожно вернуть провинившихся в сообщество ребят. Подумайте и решите самостоятельно, как лучше поговорить с классом.

Такие беседы чаще всего не проходят гладко, однако, как правило, ведут к примирению. Почти всегда ребята упрекают жертву в том, что она могла бы самостоятельно разобраться с происходящим, не привлекая учителей. Объясните ребятам, как функционирует буллинг, расскажите также, что мнение о возможности для жертвы справиться с буллингом самостоятельно является мифом. Будьте тверды и последовательны!

Теперь открыто начинайте вести наблюдение за поведением участников, отмечая факты просоциального поведения и выражая за них похвалу. Хорошо, если при случае Вам удастся обсудить с классом, что такое буллинг. Особенно следует остановиться на роли пособников (наблюдателей).

**Метод «Правила школы»**

Когда родители приводят в школу своего ребенка (в первый класс или в девятый), они получают красочно оформленный, отпечатанный типографским способом лист с текстом, который вместе с ними следует внимательно прочитать. На листе крупными буквами (с картинками) представлены основные правила этой школы. Их не более 8.  Там  самое необходимое – правила в отношении школьной формы, мобильных телефонов, жевательной резинки, роликов и … буллинга. Позиция заявляется четко – буллинг недопустим. Санкции – такие-то.  
Внизу листка – место для подписи родителей.