**«Тебя в школе не обижают?»**

 **Как учителю распознать травлю в детском коллективе**

 **(и что с ней нужно делать)**



**Как учитель может понять, что ребенка травят**

 Не все дети привыкли доверять взрослым и рассказывать им о своих переживаниях. Особенно это заметно в случаях травли — обычно жертва боится, что после вмешательства станет только хуже: агрессор обозлится и будет преследовать сильнее, а учитель начнет проявлять неуместное внимание. И вообще, «ябедничать — плохо»!

 Поэтому буллинг не та проблема, о которой заявляют громко. Вот несколько признаков, по которым учитель может определить жертву травли:

* **Поведение ребенка.** Возможный маркер — резкая смена настроения без особой причины. Причем неважно, в какую сторону: ребенок становится чересчур спокойным, агрессивным, нервным, веселым или, наоборот, тихим и замкнутым.
* **Внешний вид** может намекать на то, что происходит за дверьми класса. Он выглядит неопрятно: порвана и испачкана одежда, испорчены вещи.
* **Отношение одноклассников.** Это то, что преподаватель может увидеть на уроках: например, ребенка отказываются принимать в групповые занятия. Или на уроках физкультуры его берут в команду последним. При любой просьбе он часто встречает резкое сопротивление одноклассников.
* **Посещаемость.** Жертва травли, скорее всего, захочет как можно скорее покинуть зону дискомфорта. Такой ребенок будет избегать внешкольных мероприятий, пропадать с уроков. Кроме того, на фоне стресса у ребенка могут развиться проблемы со здоровьем — и это тоже причина для пропуска занятий.

 Важно отметить, что по отдельности такие маркеры не означают наличия травли. Но все они в совокупности, или если вы замечаете большинство, могут о ней свидетельствовать. А это значит, что за ребенком нужно понаблюдать внимательнее.

 Конфликты подростков намного сложнее, чем кажутся: с ровесниками и со взрослыми дети ведут себя совершенно по-разному. Так поступают и герои нового сериала Кинопоиска [«Цикады»](https://ads.adfox.ru/265714/goLink?p1=cbbzy&p2=frfe&p5=rwhfi&pr=RANDOM&puid1=&erid=LjN8KRwcb). Отличная возможность для родителей лучше понять своих детей.

**Что нужно узнать о происходящем**

 Итак, вы думаете, что в классе травля. Что делать дальше? Для начала стоит разобраться, не путаете ли вы буллинг с каким-либо другим конфликтом. Например, дети могут просто что-то не поделить, обидеться друг на друга, поссориться.

 По определению, **буллинг** — это систематическое проявление агрессии или психологического давления по отношению к одному или нескольким членам группы в условиях дисбаланса власти. Само определение подразумевает четыре важных признака, по которым буллинг можно отличить, например, от ссоры:

* Физическое или психологическое насилие;
* Намеренность, целенаправленность причинения вреда;
* Регулярность, то есть насилие происходит постоянно;
* Неравенство сил: жертва, как правило, в меньшинстве, агрессоров гораздо больше, они сильнее, старше, имеют больший вес в коллективе.

 Конфликт, в отличие от травли, обычно имеет причину. Для буллинга причина не нужна, достаточно простого повода: «Не так выглядит», «Не так себя ведет», «Не похож на нас».

 В травле нет равенства сил, в конфликте же стороны примерно равны. Они испытывают примерно одинаковые эмоции: очень сильно злятся, обижаются и поочередно становятся то жертвой, то агрессором.



Кадр из сериала «Цикады»

 Цель конфликта — его разрешение. А вот цель травли — развлечение и осуществление «права» добиваться цели через насилие.

 И если для решения конфликта сторонам достаточно попробовать договориться (причем участие взрослых тут вовсе не обязательно — часто дети могут прийти к решению сами), то с травлей работать нужно по-другому.

 Убедившись, что происходящее в вашем классе похоже на травлю, необходимо выделить жертву и агрессора. Признаки жертвы мы описали выше — следует отметить, что буллингу может подвергнуться абсолютно любой ребенок, для него не нужны особые основания.

 Наблюдая за коллективом внимательнее, вы сможете определить, кто зачинщик травли: обычно ими становятся или самые популярные и авторитетные дети группы, или, наоборот, самые отстраненные. И все-таки выделить одного человека недостаточно. Помните, что буллинг — это ответственность всего класса, немой поддержки происходящего. И работать здесь нужно комплексно.

**Как действовать преподавателю**

 При работе с травлей важно понимать, что она не «закаляет характер». Буллинг не имеет никаких благоприятных последствий ни для жертвы, ни для свидетелей, ни для агрессора — на каждом он отражается негативно. Последствия могут быть разные: снижение успеваемости, проблемы с адаптацией, тревожность, депрессия и недружелюбная обстановка в классе.

Справиться с этим самостоятельно — трудная, а иногда и непосильная задача для любого ребенка. Поэтому вмешательство преподавателя не просто желательно, но и обязательно. Разбираемся пошагово, что вы можете сделать:

**1.**Внимательно разберитесь в ситуации: аккуратно расспросите жертву и агрессоров, проанализируйте все факты. После личных бесед вам должно быть известно:

- Каковы причины травли;

- Какие действия совершались во время травли;

- Какую роль играл каждый из участников;

- Что их мотивировало.

**2.** После необходимо поддержать жертву: объясните, что ребенок не виноват в том, что происходит, и что вы настроены помочь. Помните, что ваша основная цель — прекращение травли, защита и помощь. А вот наказание обидчиков — далеко не главный приоритет.

**3.** Далее проблему нужно признать публично: обозначьте явление в классе (назовите то, что происходит, именно травлей — так группе станет ясно, что насилие не проходит незамеченным) и сообщите о недопустимости происходящего. Обозначьте, что травля — это проблема группы, и помогите ученикам сформулировать моральный выбор: «Травля и насилие — это плохо».

**4.** Выведите позитивные правила общения в классе: например, «мы никогда не применяем насилие», «мы никогда не ругаем друг друга». Можно собраться всем вместе и прописать эти правила на листке — чтобы каждый принял участие и выразил свою ответственность — а позже разместить листок на видном месте. Говорите с детьми о психологических границах, научите защищать себя без насилия: «Если тебе что-то причиняет вред или дискомфорт, лучше скажи об этом окружающим».

**5.** Контролируйте ситуацию. Поддерживайте позитивные изменения — столько, сколько понадобится. Для этого старайтесь замечать, когда класс движется в лучшую сторону, и вознаграждать детей: достаточно небольших актов внимания, слов поддержки, для детей помладше — подарков. Покажите, что изменения действительно ценны.

**6.**Чтобы травля не повторилась, постарайтесь гармонизировать иерархию в классе. Именно жесткая иерархия и высокая конкуренция чаще всего провоцируют буллинг. Дайте детям понять, что каждый может стать лидером: например, один — в спорте, второй — в пении, третий — в учебе. Покажите ценность каждого члена группы и общей взаимовыручки.



Кадр из сериала «Цикады»

**Нужно ли привлекать родителей**

 Параллельно с работой в классе для защиты жертвы нужно обратиться за помощью к родителям — здесь сомнений быть не должно. Они могут стать вашими союзниками на пути к решению проблемы — но только если вы грамотно выстроите разговор, не обостряя ситуацию. Вот что стоит учесть:

* Сообщите о травле и родителям жертвы, и родителям агрессора. Покажите и тем и другим, что происходящее в классе ненормально и что эта проблема отражается на жизни всех детей.
* Станьте посредником между родителями. Коммуникация между семьей жертвы, семьей обидчика и другими родителями должна проводиться не в общих чатах, а через вас — это поможет избежать обострения конфликта. Кроме того, старайтесь избегать контакта родителей с чужими детьми.
* При необходимости после личных бесед проведите встречу родителей. При этом апеллируйте к их взрослости, попросите общаться уважительно. На беседу также можно пригласить школьного психолога, представителей администрации и других преподавателей.
* Не приглашайте детей. Работа с детьми и родителями должна проводиться параллельно: первые вряд ли смогут вам довериться в толпе взрослых.
* Не отстраняйтесь от стороны агрессора. Да, ваша задача — защитить жертву, и во многих вопросах вы должны быть на ее стороне. Но агрессор и его родители тоже часть группы, с которой вы работаете. Постарайтесь не навредить им: не ругайтесь, не обижайте и не злитесь. В общем, помните о выведенных в классе правилах, и покажите их на своем примере.