

МГППУ

чай
с тятёй

Вебинар

Профилактика травли



СПИКЕР

Саулина Людмила Владимировна,

Психолог сектора экстренного реагирования
ФКЦ МГППУ

Практикующий психолог

Профайлер-полиграфолог

Консультативный член Общероссийской
профессиональной психотерапевтической лиги

Специалист Ассоциации когнитивно-поведенческой
психотерапии

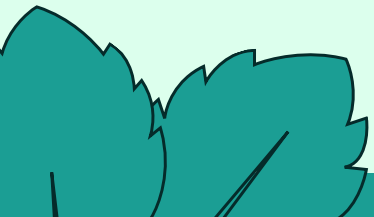


чай
с тятёй



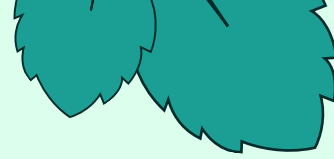
Травля или конфликт?

☘ Систематическая, повторяющаяся агрессия (физическая, вербальная, психологическая) со стороны более сильного агрессора (или группы) по отношению к беспомощной жертве, направленная на запугивание, унижение и подчинение без цели разрешения противоречий Д. Олвеус, И.С. Кон).



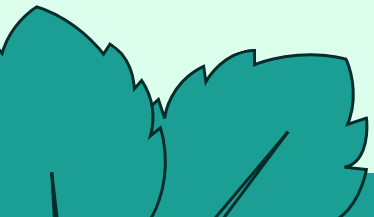


чай
с тятёй



Травля или конфликт?

- Ситуация, в которой две или более стороны имеют различные интересы, потребности, ценности или цели, которые они не могут удовлетворить одновременно



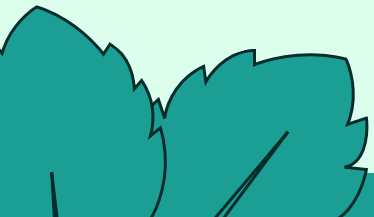


чай
с тятёй



Травля или конфликт?

- Столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций или взглядов субъектов взаимодействия (от индивидов до групп), выражающееся в остром противодействии и потенциально разрешимое конструктивно
(А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов)





чай
с тятёй

Различия между травлей и конфликтом

Категория	Травля	Конфликт
● Суть	● Форма агрессии	● Наличие противоречия
● Длительность и систематичность	● Длительный процесс ● Повторяющиеся эпизоды агрессии	● Кратковременны ● Спонтанны
● Цель	● Причинение вреда ● Унижение	● Прийти к общему решению «проблемы»
● Равенство сил	● Объект часто чувствует себя изолированным и беззащитным ● Часто включает участие группы людей, которые совместно преследуют объект, преимущество у преследователей	● Участники относительно равноправны
● Последствия	● Серьезные психологические проблемы	● Могут быть разрешены путем диалога или других методов решения



чай
с тяттой



ДЛЯ ТРАВЛИ ХАРАКТЕРНЫ ТРИ ПРИЗНАКА

 **НАМЕРЕННОСТЬ**

 **ПОВТОРЯЕМОСТЬ**

 **НЕРАВЕНСТВО СИЛ**





чай
с тятёй



 **ТРАВЛЯ – ЭТО ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ,
ФОРМА НЕ ПРОСТО АГРЕССИИ,
А ИМЕННО НАСИЛИЯ И ВИД ЖЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ
С ДРУГИМ ЧЕЛОВЕКОМ.**





Последствия травмы



Для жертв травмы	Для агрессоров	Для свидетелей
Психологические последствия ● Развитие тревожных расстройств ● Депрессивные состояния ● Снижение самооценки ● Посттравматическое стрессовое расстройство ● Страх посещения школы ● Формирование аутоагрессивного поведения	Личностные изменения ● Формирование деструктивных паттернов поведения ● Проблемы с эмпатией ● Трудности в построении здоровых отношений ● Правовые последствия ● Социальная изоляция в будущем	Психологическое состояние ● Чувство вины ● Тревожность ● Страх ● Снижение концентрации внимания ● Эмоциональное выгорание
Поведенческие изменения ● Ухудшение успеваемости ● Пропуски занятий ● Социальная изоляция ● Проблемы со сном ● Нарушения пищевого поведения ● Развитие агрессивности и враждебности	Академические проблемы ● Снижение успеваемости ● Конфликты с учителями ● Отчисление из учебного заведения ● Сложности с поступлением в учебные заведения	Социальные последствия ● Формирование пассивной жизненной позиции ● Снижение доверия к людям ● Проблемы с принятием решений ● Страх вмешательства в конфликтные ситуации
Физические проявления ● Частые головные боли ● Проблемы с пищеварением ● Нарушения сна ● Снижение иммунитета ● Хроническая усталость		





чай
с тятёй

Причиной травли может стать внешность, хобби, какая-то ситуация

Жертва не виновата в травле. Нормально, если человек отличается, и это не повод для травли

Зачастую видимых причин нет



Это может быть желание выплеснуть негатив, который накопился

Основными мотивами травли служат потребность во власти, удовлетворение от причинения вреда другим и вознаграждение — материальное или психологическое.



чай
с тятёй

ВИДЫ ТРАВЛИ



Психологическая

- Унижения, оскорбления, угрозы
- Бойкот и игнорирование
- Отказ от общения и совместных действий
- Манипулятивное поведение
- Распространение слухов

Физическая

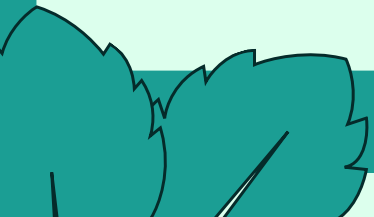
- Регулярные драки и побои
- Толкание, пихание, пинки
- Подзатыльники и удары
- Порча личных вещей
- Принуждение к действиям
- Сопровождается психологическим давлением

Экономическая

- Порча личных вещей и одежды
- Требование денег
- Принуждение к воровству
- Прятание и перебрасывание вещей жертвы

В интернете

- Оскорбления в социальных сетях
- Распространение слухов и сплетен
- Создание групп без участия жертвы
- Публикация оскорбительных материалов





чай
с тятёй

Травля в интернете

☘ Систематическое психологическое насилие, оскорбления, угрозы, насмешки, запугивание, распространение личных сведений и слухов о ком-то против его воли в интернете. Это повторяющиеся эпизоды, цель которых – напугать, разозлить или опозорить тех, кого преследуют (объект).

Остракизм

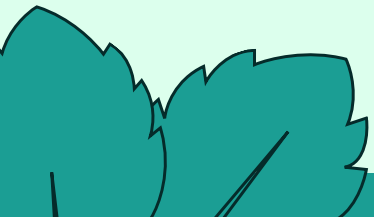
☘ Социальный феномен, при котором индивидуум или группа людей исключается из социальной жизни, подвергается игнорированию или пренебрежению со стороны окружающих



чай
с тятёй



🍃 В интернете травля переносится еще тяжелее и формирует более сильную душевную боль из-за того, что она может быть непрерывна и нескончаема, зачастую преследователь не известен достоверно, и границы жесткости агрессора гораздо шире





чай
с тягой

УЧАСТНИКИ ТРАВЛИ

Жертвы

- Чувствительные и тревожные
- Низкая самооценка
- Мало друзей
- Предпочитают общение со взрослыми
- Могут иметь проблемы с обучением
- Часто обладают "фактором инаковости" (внешние отличия, особенности развития)
- Могут быть одаренными детьми
- Не умеют постоять за себя
- Не имеют достаточной поддержки от сверстников
- Часто испытывают трудности в общении

Агрессоры

- Импульсивные
- Готовы применять насилие
- Легко испытывают фрустрацию
- Грубые и без сострадания
- Хорошие манипуляторы
- Демонстрируют гиперактивность
- Имеют низкий самоконтроль
- Стремятся к самоутверждению через доминирование
- Могут иметь психические расстройства
- Отсутствие эмпатии
- Часто воспитываются в семьях с агрессивным поведением



чай
с тятёй

УЧАСТНИКИ ТРАВЛИ



Свидетели

- Испытывают страх и беспомощность
- Могут поддерживать агрессора
- Часто теряют способность к эмпатии
- Боятся стать следующими жертвами
- Часто остаются равнодушными

Защитники

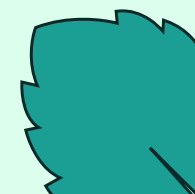
- Обладают лидерскими качествами
- Развитая система ценностей
- Высокий эмоциональный интеллект
- Способны противостоять травле





Психологические барьеры	Групповые механизмы	Личностные особенности	Социальные факторы	Когнитивные искажения
Страх последствий - Боязнь стать следующей жертвой - Опасения ухудшения собственного положения в группе - Страх мести со стороны агрессора - Страх, что помощь жертве приведет к ее продолжению или усилению	Эффект наблюдателя - Уверенность в том, что вмешаются другие - Снижение личной ответственности при наличии других свидетелей	Низкая эмпатия - Неспособность сопереживать жертве - Отсутствие эмоциональной вовлеченности - Недостаточный уровень развития эмпатии снижает чувствительность	Нормализация насилия - Восприятие травли как "нормального" школьного явления - Принятие существующих правил группы	Рационализация - Поиск оправданий бездействию - Убеждение себя в несущественности происходящего
Социальная тревожность - Неуверенность в себе - Страх осуждения со стороны сверстников - Боязнь "выглядеть глупо" при вмешательстве	Конформизм - Стремление соответствовать группе - Боязнь выделиться из коллектива - Подчинение групповому давлению - Окружение, поддерживающее оскорбления и издевательства	Пассивная позиция - Привычка полагаться на других - Отсутствие навыков принятия решений - Низкая инициативность - Психологическое дистанцирование от тяжелой темы - Фокус на своих проблемах, «это не мое дело»	Отсутствие поддержки - Недоверие к взрослым - Страх непонимания со стороны учителей - Отсутствие безопасной среды для сообщения о травле	Снижение ответственности - Мысль о том, что вмешательство ничего не изменит - Уверенность в бесполезности своих действий

Многие свидетели хотели бы вмешаться, но не знают как, или боятся негативных последствий для себя. Именно поэтому профилактика травли должна включать работу по формированию у свидетелей навыков безопасного вмешательства и создания поддерживающей среды в школе





чай
с тятёй

Признаки, что обучающийся подвергается травле:

- Находится в подавленном состоянии
- Сторонится одноклассников
- Избегает массовых мероприятий в школе
- Часто болеет, не приходит в образовательную организацию по другим причинам, отпрашивается с уроков
- Негативно реагирует на сообщение, пришедшее на телефон
- Проявляет аутоагрессивное поведение
- Агрессивность/отстраненность от взрослых и сверстников
- Негативизм при обсуждении темы взаимоотношений со сверстниками
- Напряженность и страх при появлении ровесников
- Грусть, печаль и неустойчивое настроение в школе
- Необоснованная обидчивость и раздражительность
- Пребывание в школе в одиночестве (на переменах сидит один за партой, не общается практически ни с кем из школьного коллектива)



чай
с мятой

Профилактика травли в образовательной среде

1. Мониторинг социально-психологической обстановки в образовательной организации

- Регулярная диагностика социально-психологического климата
- Отслеживание проблемных ситуаций
- Выявление признаков травли
- Невключенное наблюдение
- Выявление группы риска



чай
с тятёй

Мониторинг социально-психологической обстановки: полезные материалы



Чек-лист:
Как определить,
что обучающийся
находится в группе
риска?



Чек-лист по
определению
социально-
психологического
климата в учебной группе



Навигатор профилактики
девиантного поведения



чай
с тятёй

Профилактика травли в образовательной среде

2. Направления общей профилактики

- Формирование безопасной психологической среды
- Развитие навыков конструктивного общения
- Формирование эмпатии
- Работа над повышением самооценки
- Обучение конструктивному поведению в конфликте
- Психологическая работа со всеми участниками травли
- Развитие эмоционального интеллекта
- Мероприятия, направленные на сплочение класса и школьного коллектива, в целом



чай
с тятёй

Профилактика травли в образовательной среде

3. Проведение мероприятий, направленных на общую профилактику травли

- Установка и поддержание в классах правил направленных на профилактику травли (например, определение недопустимого поведения, поощрения, наказания, правил, исключающих агрессию)
- Мероприятия, направленные на эмоциональное отреагирование (например, коллективные игры на уроках по физической культуре)
- Проведение классных часов на темы, связанных с профилактикой травли (например, обсуждение понятия травли и её видов, способов бесконфликтного общения, алгоритмов действий в случае травли)



чай
с тятёй

Профилактика травли в образовательной среде

4. Форматы и примеры мероприятий, направленных на профилактику травли

- Дискуссионные занятия с обсуждением реальных ситуаций из жизни
- Кинолекторий
- Ролевые игры:
 - Моделирование конфликтных ситуаций
 - Отработка навыков противодействия травле
 - Практика правильного реагирования на агрессию
- Групповые тренинги:
 - Управление гневом
 - Развитие коммуникативных навыков
 - Формирование навыков поддержки
 - Упражнения на сплочение коллектива
 - Работа с эмоциями
 - Развитие эмпатии: практика активного слушания, упражнения на понимание чужих чувств
 - Техники саморегуляции: дыхательные упражнения, методы релаксации, способы управления агрессией



чай
с тятёй

Профилактика травли в образовательной среде

4. Форматы и примеры мероприятий, направленных на профилактику травли

• Творческие задания

Конкурс плакатов против травли

Создание групповых проектов на тему взаимопомощи

Театрализованные постановки по проблемам травли

• Проведение конкурсов на лучшее:

Антибуллинговое стихотворение

Социальный проект против травли

Видеоролик о дружбе и взаимопомощи



чай
с тятёй

Профилактика травли в образовательной среде: полезные материалы



Как выстроить личное общение с учеником, которого травят в классе?



Ученик подвергается травле в классе. Что делать?



Профилактическое упражнение против буллинга



чай
с тятёй

Профилактика травли в образовательной среде: полезные материалы



Порядок действий при
проявлении
агрессии и травли со
стороны
обучающихся



Рекомендации
По предотвращению травли
в образовательной среде



Пособие по работы с
«трудными» детьми
НУЖНЫЕ ЛЮДИ



чай
с тятёй

Профилактика травли в образовательной среде

5. Своевременное и гарантированное вмешательство

- Анализ эффективности профилактических мер
- Своевременное вмешательство в конфликтные ситуации
- Гарантированное вмешательство
- Психологическая поддержка участников ситуации травли



Создание безопасной атмосферы дома	Развитие социальных навыков	Практические рекомендации	Действия для предотвращения участия в травле	Работа с окружением
Безусловная поддержка - Проявляйте любовь независимо от достижений - Создавайте атмосферу принятия - Обеспечьте эмоциональную безопасность	Уважение границ - Учите ребенка отстаивать свои границы - Поощряйте выражение собственного мнения - Уважайте его право на выбор	Открытое общение: - Регулярно разговаривайте о школьной жизни - Интересуйтесь друзьями ребенка - Создавайте доверительную атмосферу	Контроль поведения: - Следите за эмоциональным состоянием - Обращайте внимание на изменения в поведении - Обсуждайте случаи травли	Работа с окружением: - Школьное взаимодействие: - Поддерживайте контакт с учителями - Участвуйте в жизни класса - Следите за атмосферой в школе
Развитие самооценки - Хвалите за старания и усилия - Отмечайте уникальные качества - Помогайте в развитии талантов	Коммуникативные навыки: - Развивайте умение выражать чувства - Обучайте конструктивному общению - Обсуждайте конфликтные ситуации	Самостоятельность: - Давайте посильные задачи - Позволяйте принимать решения - Поддерживайте в преодолении трудностей	Профилактика агрессии: - Объясняйте последствия агрессивного поведения - Показывайте здоровые способы выражения эмоций - Предлагайте альтернативные способы решения конфликтов - Работа с окружением	Внешкольное общение: - Организуйте досуг ребенка - Помогайте в поиске друзей - Контролируйте круг общения





чай
с тятёй

Важные правила для родителей

Не допускайте:

- Игнорирования проблем ребенка
- Критики и высмеивания
- Чрезмерной защиты
- Двойных стандартов в воспитании

Обязательно:

- Реагируйте на сигналы тревоги
- Помогайте в сложных ситуациях
- Показывайте пример правильного поведения
- Развивайте эмпатию у ребенка





чай
с мятой

