

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации

Национальный центр информационного
противодействия терроризму и экстремизму
в образовательной среде и сети Интернет

**РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ ТРАВЛИ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ**

Ростов-на-Дону, 2023

В декабре 2023 года НЦПТИ совместно с Министерством общего и профессионального образования Ростовской области провёл профилактическое занятие с подростками, состоящими на различных видах учёта. В процессе самого мероприятия была выявлена одна актуальная для абсолютно каждого присутствующего тема — травля. Каждый из обучающихся отметил, что в его классе, так или иначе, происходит травля, иногда завуалированная, но чаще всего, со слов ребят, жертвами являются те одноклассники, которые чем-то отличаются. НЦПТИ подготовил рекомендации для специалистов по профилактике и педагогов: как определить, что в классе происходит травля, и что делать в таком случае.

Рекомендации «Как распознать, что в классе происходит травля?»

01

Изменение в поведении.

Обратите внимание на любые внезапные изменения в поведении ученика, такие как ухудшение учебной успеваемости, снижение самооценки, тяга к уединению или частые проявления агрессии.

02

Физические симптомы.

Ученик может начать жаловаться на головную боль, боль в животе, проблемы с аппетитом или бессонницу.

03

Потеря интереса к школе.

Если ученик раньше был заинтересован в учёбе, но вдруг потерял интерес, перестал выполнять занятия, начал прогуливать уроки, то, возможно, он был подвергнут травле.

04

Отсутствие друзей.

Ученик не имеет друзей или перестаёт общаться с ранее близкими друзьями: данный фактор может быть признаком возникшей проблемы.

05

Повреждение вещей или тела ученика.

Обратите внимание на синяки, царапины, повреждение личных вещей или учебных материалов ученика. Это могут быть последствия физического или психологического насилия.

Если вы заметили подобные признаки у обучающегося, важно предпринять действия, чтобы предотвратить дальнейшее насилие и обеспечить поддержку этому ученику.

Рекомендации для специалистов «Что делать, если в классе происходит травля ученика?»

01 Не игнорируйте проблему.

Травля может проявляться в формате как физического (драки, побои и т.д.), так и психологического насилия (словесные оскорбления, игнорирование и т.д.) и иметь серьёзные последствия для ученика, поэтому важно принять меры по его прекращению.

02 Поговорите с учеником о его/её чувствах.

Проявите заинтересованность, таким образом, вы сможете оказать поддержку обучающемуся. Постарайтесь выстроить доверительные отношения, чтобы ученик мог почувствовать себя защищённым.

03 Разработайте план действий.

Обсудите конкретные меры, которые могут помочь ученику справиться с травлей, например, обращение к школьному психологу или проведение тренингов по развитию социальных навыков. Обратитесь к психологу с запросом на проведение тренинговых занятий на сплочение коллектива.

04 Обсудите ситуацию с администрацией школы.

Возможно, вам понадобятся дополнительные меры или мероприятия для решения проблемы межличностных взаимоотношений, например, организация классного часа или внеурочных мероприятий.

05 Привлекайте родителей.

Совместно с родителями можно выстроить план дальнейшего взаимодействия, провести внеклассные занятия для детей и родителей для улучшения общей атмосферы класса.

06 Проведите профилактические мероприятия.

Обсудите тему буллинга и травли, расскажите ученикам, как можно помочь друг другу в случае буллинга, а также укажите им, к кому можно обратиться за помощью и где можно получить поддержку. Например, обратиться по номеру телефона доверия:

8 (800) 600-3-14 — Горячая линия кризисной психологической помощи

8 (800) 200-01-22 — Всероссийская горячая линия телефона доверия

8 (863) 237-48-48 — Молодёжный телефон доверия

Если обучающийся отрицает факт травли, однако вы уверены, что он ей подвергается и боится признаться, необходимо провести профилактическую работу со всем коллективом, такую как классные часы, беседы, тренинги, а также привлечь специалистов, которые помогут гармонизировать взаимоотношения в классе или группе.

Как вести себя с агрессором или группой обучающихся, которые начинают травлю?

Если в коллективе есть агрессор или группа обучающихся, инициирующих травлю, то следует провести профилактическую беседу, в ходе которой, помимо выяснения мотива поведения, необходимо объяснить о существующей ответственности.

В законе предусмотрена ответственность за определённые действия, характеризующие травлю: оскорбление, нанесение побоев, угрозы.

Уголовная ответственность наступает с 16 лет, а при совершении тяжких преступлений — с 14 лет. К примеру, подростков, решивших, что издевательство на другими с применением насилия — это смешно, могут привлечь к уголовной ответственности за умышленное причинение тяжкого вреда здоровью (ст. 111 УК РФ) или средней тяжести вреда здоровью (ст. 112 УК РФ).

За оскорбление предусмотрена административная ответственность. В соответствии с ч. 1 ст. 5.61 КоАП РФ к правонарушителю может быть применено наказание в виде административного штрафа в размере от трёх тысяч до пяти тысяч рублей.

Предусмотрена и ответственность родителей за ненадлежащее воспитание своих несовершеннолетних детей. В силу ч. 1 ст. 5.35 КоАП РФ им может быть назначено наказание в виде штрафа в размере от ста до пятисот рублей.

Если после проведения профилактических бесед поведение обучающихся не меняется, необходимо привлечь административный ресурс, а также поставить в известность родителей.

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

01

В личной беседе создайте спокойную и доверительную обстановку, чтобы ученик чувствовал себя комфортно, обсуждая свои проблемы.

02

Дайте ученику возможность выразить свои чувства, высказаться вам.

Проявите участие и заинтересованность в возможном поиске решения. Даже если вы не имеете психологического образования, иногда, выслушав человека без осуждения, вы можете оказать уже сильную поддержку.

03 Обеспечьте конфиденциальность.

Скажите, что разговор останется между вами и не будет разглашён другим ученикам или учителям, если вы будете понимать, что жизни ученика ничего не угрожает.

04 Предложите ресурсы и поддержку.

Обсудите с учеником возможные шаги для прекращения травли и предложите ресурсы, к которым он может обратиться самостоятельно, такие как школьный психолог или телефон доверия.

05 Создайте план действий.

Вместе с учеником разработайте план, как ему можно справиться с ситуацией, например, к кому обратиться в случае травли или какие действия предпринять, например, расширить круг общения, записаться в спортивную секцию, поучаствовать в реализации различных проектов с другими классами или группами.

06 Поддерживайте контакт с родителями.

В случае серьезной травли свяжитесь с родителями ученика, чтобы обсудить ситуацию и принять совместные меры по решению проблемы.

Важно помнить, что подход к каждому ученику должен быть индивидуальным, основанным на его потребностях, комфорте и безопасности.

Какие фразы стоит говорить при общении с обучающимся, которого травят?

- Скажите, что вы готовы выслушать и поддержать ребенка:
«Я всегда могу выслушать тебя».
- Скажите ребенку, что он не один и ему есть на кого рассчитывать:
«Что я могу для тебя сделать?»
- Если вы не знаете, что сказать и как поддержать человека, можно говорить о своих чувствах в конкретной сложившейся ситуации. Словами поддержки может являться констатация факта, что произошедшее – действительно страшно:
«То, что ты чувствуешь/то, что с тобой произошло – действительно ужасно».
- Если ребенку трудно начать говорить или он теряется, попробуйте задать наводящие вопросы:
 - *Расскажи, что случилось?*
 - *Что тебя беспокоит?*
 - *На что похожи твои чувства?*
 - *Что вызвало эти чувства?*

Рекомендации для обучающихся «Что делать, если меня травят в классе?»

Если вас травят в классе, вот несколько рекомендаций, что можно сделать:

01

Обратитесь за помощью к учителю или школьному психологу.

Поговорите с кем-то из педагогического персонала. Они могут помочь вам разобраться с ситуацией и предпринять необходимые шаги.

02

Обсудите ситуацию с родителями.

Расскажите своим родителям о том, что происходит в школе. Они могут поддержать вас в решении проблемы. Если с родителями нет тёплых и доверительных отношений, найдите взрослого человека, которому можете доверить свою проблему.

03

Не оставайтесь в одиночестве.

Чаще будьте в кругу людей, с которыми вам комфортно и безопасно, которым вы можете доверять и с кем можете поделиться своими проблемами. Они могут вас поддержать и помочь справиться с ситуацией. Старайтесь общаться с разными людьми: ходите на секции, кружки, участвуйте в проектах.

04

Избегайте контактов с обидчиками.

Попытайтесь избегать общения с теми, кто вас травит, и старайтесь держаться подальше от них. Если травля происходит в классе, старайтесь не контактировать с такими одноклассниками, попросите пересесть за другой ряд или другую парту.

05

Подумайте о том, какие меры безопасности вы можете принять.

Быть в состоянии защитить себя и знать, как реагировать в случае конфликта, может быть полезно. Составьте список людей, к которым вы можете обратиться в трудной ситуации, подумайте о том, в каком месте вы будете ощущать себя безопасно. Расскажите тем, кому доверяете, если произошёл конфликт.

06

Не бойтесь сообщить о травле.

Не стесняйтесь обращаться к учителям, родителям или другим службам поддержки. Важно помнить, что травля — это серьёзная проблема, и вы не должны её переживать в одиночку.