ЭКСТРЕННАЯ ДОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ЖЕРТВЕ ШКОЛЬНОЙ ТРАВЛИ: СПОСОБЫ, МЕТОДЫ, ПРИЕМЫ

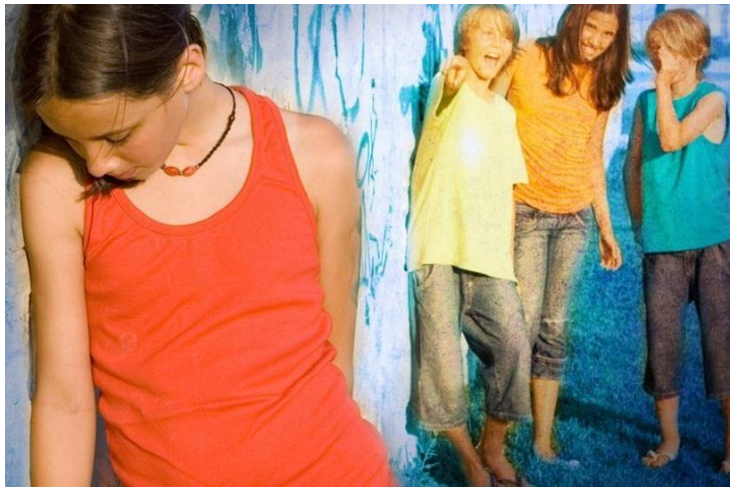
А.С. Бывшенко, ст. преподаватель КОСПП КК ИРО

Т.Л. Ядрышникова, к.п.н., доцент КОСПП КК ИРО

- Травля - **преднамеренное, систематическое агрессивное поведение, при котором возникает дисбаланс сил** (социальной, физической или психологической) между агрессором и жертвой.
- Ключевыми маркерами выступают неоднократность действий и целенаправленное причинение вреда — физического, психологического или социального.







Физический	Вербальный	Социальный	Кибербуллинг
Проявляется в прямом физическом воздействии: толчки, удары, пинки, побои, намеренное членовредительство, а также порча или отнятие личных вещей жертвы.	Здесь орудием выступает слово: постоянные оскорбления, обидные прозвища, насмешки, угрозы, клевета, распространение порочащих слухов. Вербальный буллинг нередко служит фундаментом для развития более сложных форм травли.	Суть этого вида — в манипуляции социальными связями и положении жертвы в группе. К нему относятся: умышленная изоляция, бойкот, исключение из совместных проектов или игр, намеренное разрушение дружеских отношений, распространение слухов с целью дискредитации. Эта форма особенно опасна тем, что атакует базовую потребность человека в принадлежности и признании, что может приводить к серьёзным нарушениям социализации.	Это травля, осуществляемая с использованием цифровых технологий: социальных сетей, мессенджеров, электронной почты. Среди характерных черт — возможность сохранения анонимности агрессора, что снижает риск немедленного реагирования и усиливает тревожность жертвы. К формам кибербуллинга относят не только оскорбительные комментарии и угрозы, но и создание фейковых аккаунтов для дискредитации, раскрытие личной или конфиденциальной информации без согласия жертвы, распространение компрометирующих фото или видео. Кибербуллинг часто дополняет традиционный, усиливая его эффект за счёт широкого охвата аудитории.

Допсихологическая помощь— это набор приемов экстренной поддержки детей в кризисных ситуациях, оказываемых непсихологами (педагогами) до прихода специалистов. Она направлена на стабилизацию эмоционального состояния, обеспечение безопасности и предотвращение острых реакций на стресс.

Безопасное пространство

Создание доверительной атмосферы, где ребенок может быть самим собой

Эмоциональная разрядка

Помощь в выражении и переработке чувств, связанных со стрессовой ситуацией

Снижение тревожности

Уменьшение уровня стресса и напряжения через специальные техники

Восстановление и укрепление жизнестойкости

Создание чувства безопасности и уверенности в будущем

Адаптация

Содействие встраиванию в новую реальную и социальную среду

Границы профессиональной ответственности педагогов при оказании допсихологической помощи

В рамках предупреждения развития кризисных реакций у обучающихся **педагог:**

– **участвует в создании и поддержании психологически безопасной и комфортной образовательной среды** образовательной организации через установление доверительных отношений с участниками образовательных отношений, обеспечение безопасности жизни обучающихся, поддержание эмоционального благополучия обучающихся в период пребывания в образовательной организации;

– **наблюдает за поведением обучающихся**, переживающих (переживших) кризисные состояния, для своевременного выявления изменений в их эмоциональном состоянии;

– **своевременно информирует педагога-психолога, классного руководителя, администрацию образовательной организации, родителей** (законных представителей) обучающегося, пережившего (переживающего) последствия травмирующих событий, о выявленных изменениях в поведении обучающегося;

– **взаимодействует с родителями** (законными представителями), другими педагогическими работниками, в том числе педагогом-психологом, при реализации программы адресного психолого-педагогического сопровождения обучающегося, пережившего (переживающего) последствия травмирующих событий, с целью предотвращения негативных последствий для его психологического благополучия;

- **следует рекомендациям педагога-психолога** и социального педагога по взаимодействию с обучающимся, пережившим (переживающим) последствия травмирующих событий.

В рамках непосредственно оказания допсихологической помощи педагог:

– **обеспечивает безопасность и удовлетворение базовых потребностей** обучающегося, иного участника образовательных отношений: создание безопасных физических условий, предоставление воды, тепла, пищи, организация отдыха для пострадавшего;

– **оказывает допсихологическую помощь** обучающемуся, иному участнику образовательных отношений посредством применения соответствующих алгоритмов;

– **информирует** обучающегося, иного участника образовательных отношений, переживающего кризисное состояние, о происходящем: спокойно и четко разъясняет ситуацию, предоставляет в доступной форме достоверную информацию для снижения тревоги и неопределенности;

– **принимает меры** для получения обучающимся, иным участником образовательных отношений, переживающим кризисное состояние, психолого-педагогической (психологической) и (или) медицинской помощи (например, педагога-психолога образовательной организации, кризисного или клинического психолога, врача-психиатра, медицинского работника).

Ключевые принципы оказания допсихологической помощи

01

Индивидуальный подход

Учет возраста, темперамента, особенностей личности и конкретной семейной ситуации каждого ребенка

02

Конфиденциальность

Обеспечение приватности и построение доверия в процессе общения с ребенком

03

Бережность и чуткость

Эмпатия, понимание уникальности переживаний каждого ребенка без навязывания шаблонов

04

Комплексность

Тесное взаимодействие психологов, педагогов и социальных педагогов для всесторонней поддержки

05

Доступность

Обеспечение возможности получения помощи вне зависимости от места проживания и финансовых возможностей семьи

Роль педагога и социального педагога

Первичное выявление

Наблюдение за поведением ребенка, фиксация изменений в эмоциональном состоянии, успеваемости, общении с другими детьми

Создание поддерживающей среды

Формирование атмосферы принятия и психологической безопасности в классе или группе. Поддержка со стороны сверстников

Информирование родителей

Консультирование по вопросам детских реакций на стресс, обучение родителей способам поддержки ребенка в домашних условиях

Направление к специалистам

Своевременное обращение за профессиональной психологической помощью при выявлении серьезных нарушений

Педагог не оказывает участникам образовательных отношений психологическую и медицинскую помощь.

Специализированная помощь необходима, например, при ступоре, бреде, галлюцинациях, суицидальных высказываниях, серьезных физических травмах.

Допсихологическая помощь не оказывается, если это вызовет физическую угрозу, если оказывающий сам чувствует негативные эмоции и сам нуждается в психологической помощи, а также если нет уверенности в правильности своих действий.

Алгоритм реагирования в ситуации открытой травли

- Шаг 1. Немедленно обеспечить безопасность.
- Шаг 2. Зафиксировать факт.
- Шаг 3. Информировать администрацию и родителей.
- Шаг 4. Провести диагностику.
- Шаг 5. Разработать и реализовать план индивидуального сопровождения:

с жертвой, с агрессором, с классом (наблюдателями)

- Шаг 6. Принять профилактические меры, чтобы ситуация не повторилась.
- Шаг 7. Контролировать и оценивать результат.
- Шаг 8. При необходимости привлечь внешние ресурсы.

Важно избегать

- Игнорирования или преуменьшения значимости ситуации.
- Публичного разбора и «разбора полётов» при всём классе.
- Попытки сразу «примирить» агрессора и жертву без глубокой проработки — при травле это часто неэффективно и может навредить.
- Перекладывания всей ответственности только на педагога-психолога или администрацию — важно вовлекать класс и родителей.
- Главное в этом алгоритме — баланс: одновременно защитить жертву, помочь всем участникам разобраться в ситуации и создать условия, чтобы подобное не повторилось. Если на каком-то этапе чувствуете, что не справляетесь, не стесняйтесь *привлекать внешних специалистов.*

Техники работы с жертвой травли

- Когда ребёнок сталкивается с травлей, главная задача взрослого — не просто «утешить», а помочь ему вернуть чувство контроля, снизить тревогу и выстроить стратегию защиты.
- Техники, которые реально работают на разных этапах, обычно применяет педагог-психолог, но базовые приёмы может мягко использовать и в разговоре с ребёнком любой педагог.



1. Создание безопасной среды и установление контакта

Это фундамент.

Без доверия остальные техники не сработают.

Проявите ***искреннее сочувствие***, используйте ***активное слушание***: кивайте, перефразируйте сказанное («Я вижу, как тебе страшно»), не осуждайте.

Дайте ребёнку ***возможность «выговориться»*** — выпустить пар, отреагировать сильные отрицательные эмоции.

Для снятия напряжения подойдут простые техники: ***дыхательные упражнения*** («дыхание цветка» — медленный вдох и выдох), ***визуализация*** («представь место, где тебе спокойно»), упражнения на релаксацию.

2. Работа с эмоциональным состоянием

Травля часто порождает целый спектр тяжёлых чувств: страх, стыд, вину, гнев, тревогу. Задача — помочь ребёнку их распознать и безопасно прожить.

- ***«Пустой стул».*** Ребёнок может представить, что на стуле сидит обидчик, и высказать ему свои чувства. Это помогает отреагировать эмоции, которые в реальности были подавлены.
- ***Дневник мыслей и эмоций*.** Предложите записывать неприятные эпизоды: дату, время, что произошло, какие эмоции возникли (и их интенсивность по шкале от 1 до 10), какие автоматические мысли появились («Я слабак», «Они всегда так»). Затем вместе проанализируйте: действительно ли мысль объективна? Сформулируйте более сбалансированную альтернативу («Это неприятно, но я уже находил выход из сложных ситуаций», «У меня есть право на защиту»). Для детей подойдут упрощённые формы — с картинками или стикерами настроения.
- ***Техника «Остановка негативной мысли»*** *(Stop-Thinking).* Когда ребёнок «застревает» в тревожной мысли, научите его мысленно или вслух сказать «Стоп!», а затем переключить внимание — сделать несколько глубоких вдохов или проговорить более реалистичную мысль.

3. Работа с самооценкой и «Я-концепцией»

У жертвы травли часто снижается самооценка. Помогают техники, которые фокусируют внимание на сильных сторонах:

- ***«Мои сильные стороны и достижения».*** Попросите составить список из 5–10 пунктов — даже небольших успехов. Обсудите, что ребёнок чувствует, перечитывая этот список.
- ***«Мои права».*** Составьте список прав, которые есть у ребёнка: «У меня есть право говорить «нет», «У меня есть право на помощь, если меня обижают», «У меня есть право сообщать о травле взрослому». Это помогает вернуть ощущение контроля и снизить чувство беспомощности.
- ***«Четыре квадрата», «Метафорический автопортрет».*** Эти техники тоже направлены на формирование более целостного и позитивного образа себя.

4. Развитие навыков поведения

Цель — научить ребёнка стратегиям, которые помогут в сложных ситуациях, не усугубляя конфликт.

- ***Ролевые игры.*** Проигрывайте конфликтные сценарии: ребёнок отрабатывает разные варианты реагирования (уйти, спокойно сказать: «Мне это не нравится», использовать «Я-высказывания»: «Я чувствую себя обиженным, когда мне так говорят»). Важно отрабатывать не только вербальные, но и невербальные сигналы (уверенная поза, взгляд).
- ***Техники ассертивного поведения.*** Например, «заезженная пластинка» (повторение одной и той же спокойной фразы при повторных провокациях) или «игра в туман» (спокойное игнорирование мелких обидных реплик). Можно использовать юмор как способ снизить напряжение.
- ***Техники саморегуляции***. Продолжайте отрабатывать дыхательные упражнения и прогрессивную мышечную релаксацию (поочередное напряжение и расслабление групп мышц) — это помогает быстро снизить уровень тревоги в моменте.

5. Проработка дальнейших шагов

Когда ребёнок напитался ресурсами и стал увереннее, вместе анализируют ситуацию и выбирают стратегию.

Можно использовать технику ***«Плюсы и минусы»:*** подробно разобрать несколько вариантов (остаться и активно решать проблему, временно дистанцироваться, обсудить ситуацию с администрацией). Решение принимают совместно, с учётом мнения ребёнка и при необходимости — с участием родителей.

6. Поиск ресурсов и сильных сторон

Помогите ребёнку составить список его сильных сторон, прошлых успехов или дел, которые у него хорошо получаются. Это контраргумент к негативным мыслям, которые часто сопровождают травлю.

Можно использовать технику ***«Четыре квадрата»**:* разделите лист на четыре части и попросите в одном квадрате написать «Я хороший», в другом — «Я умею...», в третьем — «Мне нравится...», в четвёртом — «Я могу...». Это формирует более целостный и позитивный образ себя.

7. Метод разделённой ответственности.

Вместе с ребёнком продумайте, к кому из взрослых (кроме вас) он может обратиться за поддержкой в сложной ситуации (классный руководитель, тренер, другой учитель).

Также можно обсудить, есть ли в классе ребята, которые могли бы стать «буферной зоной» — то есть теми, кто не присоединяется к травле и иногда заступается.

8. Ориентированный на решение подход (ОРКТ).

Вместо долгого анализа проблемы сфокусируйтесь на том, что уже работает. Спросите: «Был ли момент, когда агрессор отступил? Что в тот раз помогло?», «Какая ситуация кажется тебе самой безопасной?». Это помогает ребёнку увидеть свои ресурсы и выстроить стратегию.

Несколько важных принципов

- **Воздержитесь от готовых рецептов** («Просто игнорируй»), а помогайте ребёнку самому найти выход — так формируется внутренняя устойчивость.
- **Следите за безопасностью:** если ситуация серьёзная (угрозы, физическое насилие), параллельно нужно подключать администрацию и родителей, а не только психологическую работу.
- **Оценивайте возраст**: для младших школьников больше подходят визуальные и игровые форматы, для подростков — более рефлексивные.
- **Не оставляйте ребёнка один на один с проблемой**: работа должна сопровождаться поддержкой со стороны класса (формирование «буферной зоны») или подключением других взрослых.
- **Не обесценивайте чувства.** Фразы вроде «Да ладно, ерунда» закрывают контакт.
- **Работайте системно.** Часто полезно параллельно подключать родителей (чтобы дома была поддерживающая среда) и других взрослых в школе (чтобы изменить климат в коллективе).
- **Следите за динамикой**. Регулярно обсуждайте, что получается, а что пока сложно, и корректируйте план.
- Если чувствуете, что ситуация сложная (например, у ребёнка появились признаки депрессии, сильной тревожности), **не стесняйтесь привлечь профильного специалиста**.

Главное — показать ребёнку, что он не беспомощен, и дать ему инструменты, чтобы чувствовать себя увереннее.

Первичная профилактика (универсальные меры для всего коллектива)

***Цель**:* создать среду, неблагоприятную для возникновения травли, сформировать нормы уважительного взаимодействия.

Меры:

- разработка и публичное принятие антибуллинговой политики школы и правил класса (совместно с учениками);
- интеграция тем эмпатии, уважения, цифровой безопасности в урочную и внеурочную деятельность (например, модули на уроках обществознания, классные часы по методике «Умелый класс»);
- сплочение коллектива: командообразующие игры, социальные проекты, система наставничества «старшие–младшие»;
- информирование всех участников образовательного процесса: обучение педагогов алгоритмам раннего реагирования, просвещение родителей о признаках травли и способах поддержки ребёнка;
- создание доступных каналов сообщения о проблемах: «ящик доверия», чат с психологом, дежурство медиаторов на переменах.

Оценка эффективности на первичном уровне профилактики травли

Эффективность оценивают по формированию безопасной среды и осведомлённости участников образовательного процесса:

- ***Охват и внедрение норм.*** Доля классов, где приняты и публично размещены антибуллинговые правила и «договор класса»: целевой показатель — не менее 85 % от общего числа классов. Фиксируют факт утверждения документа и его размещение (на стенде, в электронном дневнике, в чате класса).
- ***Осведомлённость педагогов.*** Проводят входной и итоговый мини-тест (10–15 вопросов) по распознаванию травли и алгоритмам реагирования. Целевой показатель — средний балл не ниже 8 из 10.
- ***Вовлечённость родителей.*** Доля родителей, прошедших просветительский модуль (собрание, онлайн-курс, памятка с отметкой ознакомления): целевой показатель — не менее 70 % от списочного состава.
- ***Индекс психологической безопасности.*** Анонимный опрос учащихся (адаптированные шкалы Olweus, опросники И.А. Баевой) по параметрам: «чувствую себя в безопасности в школе», «если меня обидят, взрослые помогут», «в классе принято поддерживать друг друга». Целевой показатель — доля положительных ответов не ниже 75 %.
- ***Доступность каналов сообщения о проблемах.*** Наличие и фактическое использование «ящика доверия», чата с педагогом-психологом, дежурства медиаторов. Показатель — не менее 1 обращения в месяц на 100 учащихся (свидетельствует о доверии к системе).

Вторичная профилактика (работа с группами риска и ранними признаками)

Цель: выявить травлю на ранней стадии, не допустить эскалации, оказать адресную поддержку.

Меры:

- регулярный мониторинг психологического климата: анонимные опросы (например, адаптированные методики Olweus, KiVa), наблюдение педагогов по чек-листам;
- идентификация групп риска: дети с трудностями саморегуляции, социальной адаптации, пережившие стресс;
- оперативное вмешательство при первых признаках: индивидуальная беседа с жертвой (обеспечение безопасности), нейтральная беседа с предполагаемым агрессором (без обвинений), работа со свидетелями (обучение навыкам поддержки и отказа от соучастия);
- применение восстановительных практик: круги сообщества для прояснения ситуации и выработки договорённостей, восстановительная медиация (только после индивидуальной подготовки сторон);
- краткосрочное сопровождение: план поддержки жертвы (снижение стресса, укрепление ресурсов), план коррекции поведения агрессора (развитие эмпатии, обучение альтернативным стратегиям), наблюдение за динамикой в классе.

Оценка эффективности на вторичном уровне профилактики травли

Эффективность оценивают по скорости и точности выявления случаев, а также по снижению эскалации:

- ***Скорость реагирования.*** Доля случаев, по которым первичная беседа проведена в течение 24 часов с момента поступления сигнала: целевой показатель — не менее 90 %.
- ***Точность идентификации***. Доля подтверждённых случаев травли среди поступивших сигналов (по итогам консилиума и бесед): целевой показатель — не менее 70 % (высокий процент ложных срабатываний говорит о недостаточной подготовке педагогов к распознаванию).
- ***Динамика напряжённости в классе.*** Снижение частоты мелких конфликтов и жалоб в классе после вмешательства (по журналу дежурных учителей, отчётам классных руководителей).
- ***Использование восстановительных практик***. Доля случаев, где применены круги сообщества или медиация (при готовности сторон): целевой показатель — не менее 50 % от подтверждённых случаев без признаков насилия.
- ***Краткосрочная динамика состояния жертвы***. По шкале самооценки (0–10) «насколько безопасно я себя чувствую в школе» — рост на 2–3 балла в течение первой недели сопровождения.

Третичная профилактика (реабилитация и предотвращение рецидивов)

Цель: восстановить психологическое благополучие участников, вернуть их в коллектив, исключить повторение ситуации.

Меры:

- длительная индивидуальная и групповая психологическая помощь: работа с тревожностью, самооценкой, страхами у жертвы; коррекция агрессивного поведения, развитие навыков саморегуляции у агрессора;
- восстановление социальных связей: групповые тренинги на доверие и сотрудничество, индивидуальные планы реинтеграции (постепенное включение в общие активности, назначение «социального союзника» из числа одноклассников);
- контроль и мониторинг: регулярные встречи с куратором (педагог-психолог, классный руководитель), фиксация динамики, корректировка плана сопровождения;
- при необходимости — привлечение внешних специалистов: консультации клинического психолога, социального работника, взаимодействие с комиссией по делам несовершеннолетних (в случаях противоправного поведения);
- анализ случая и профилактика системных рисков: разбор инцидента на психолого-педагогическом консилиуме, корректировка школьных процедур, обучение педагогов на примере конкретного кейса.

Оценка эффективности на третичном уровне профилактики травли

Эффективность оценивают по восстановлению благополучия участников и устойчивости изменений:

- ***Психологическое состояние участников.*** Индивидуальные шкалы тревожности и самооценки (например, опросник Спилбергера–Ханина, шкала Розенберга) у жертвы и агрессора: целевой показатель — снижение ситуативной тревожности на 30–50 % и рост самооценки на 1–2 стандартных отклонения за 2–3 месяца.
- ***Социальная реинтеграция.*** Доля запланированных активностей (совместные проекты, дежурства, игры на сплочение), в которых жертва и бывшие обидчики участвовали без инцидентов: целевой показатель — не менее 80 % от плана.
- ***Отсутствие рецидивов.*** Доля случаев, в которых не зафиксировано повторение травли в течение 6 месяцев после завершения сопровождения: целевой показатель — не менее 85 %.
- ***Устойчивость изменений в классе.*** Повторный анонимный опрос по индексу психологической безопасности через 3–6 месяцев: сохранение или рост доли положительных ответов по сравнению с моментом начала сопровождения.
- ***Системная работа с агрессором.*** Доля агрессоров, прошедших программу коррекции поведения (тренинги саморегуляции, когнитивно-поведенческие модули) и демонстрирующих снижение агрессивных реакций (по наблюдениям педагогов и шкалам поведения): целевой показатель — не менее 70 % от числа участников программы.

- ***Инструменты сбора данных:*** анонимные опросы учащихся, чек-листы наблюдения педагогов, журналы обращений и сопровождения, протоколы консилиумов, индивидуальные шкалы самооценки.
- ***Периодичность оценки:*** первичная профилактика — 1–2 раза в год; вторичная — по каждому случаю (оперативный мониторинг); третичная — ежемесячно в ходе сопровождения и через 3–6 месяцев после его завершения.
- ***Важно:*** при оценке соблюдают конфиденциальность данных, используют только агрегированные показатели для публичного отчёта и обеспечивают приоритет интересов ребёнка на всех этапах.