
Антибуллинговая методика «Без обвинений».

Адаптация С. Кривцовой

Методика «Без обвинений» — это разновидность медиации, работы по урегулированию конфликтов и менеджменту рискованных ситуаций. Основная работа педагога состоит в проведении регулярных бесед со всеми участниками ситуации.

Эта практическая методика очень эффективна, апробирована, используется во многих странах. В нашей стране методика также успешно применяется в варианте, адаптированном для российской школы психологом С. Кривцовой.

Условия применения методики:

1. Дети-участники процедуры, по возможности, не должны находиться в зависимости от проводящих ее учителей. Поэтому мы рекомендуем приглашать для проведения этого метода специалистов со стороны, например, социальных работников, школьных психологов или даже руководство школы.
2. Чтобы помочь жертве создается группа помощников. Совместно с этими «избранными» ребятами осуществляется поиск персональных предложений – решений по прекращению буллинга.

Алгоритм применения методики:

Вступительное обращение педагога к детям, инициирующее начало работы по прекращению буллинга. Примерный текст послания: «У меня есть большая проблема в связи с тем, что одному из учеников (учениц) нашего класса приходится сейчас очень плохо. Я не могу самостоятельно справиться с этой проблемой! Мне нужна помощь, и я обращаюсь за этой помощью к вам!»

Этап. Подготовка

1.1. Первый разговор с жертвой.

Цели: выяснить, что происходит, кто участвует в травле, а также с кем, возможно, у жертвы еще есть хорошие отношения и каковы собственные ресурсы жертвы по урегулированию ситуации. На основе информации, полученной в этой беседе, впоследствии специалист, применяющий метод, вместе с классным руководителем формирует группу помощников.

В беседе с ребенком необходимо объяснить жертве цель беседы с ним: исследовать, что произошло, кто в этом участвовал, а также кто может оказать поддержку.

Серьезно отнестись к состоянию жертвы, ее страхам, постараться снизить уровень страха и тревоги.

Получить согласие жертвы на встречу с группой помощников.

Примерные вопросы жертве:

- Сколько времени уже длится эта ситуация?
- Что тебе пришлось пережить? В какой форме осуществлялись притеснения? Что конкретно происходило? Что тебя больше всего задевало / ранило?
- Кто в этом участвовал?
- Как эти нападки повлияли на тебя? Что ты ощущал?
- Какой была твоя жизнь в это время?

- Пытался ли ты что-то против этого предпринять? Что и когда?
- Как обстояли дела с аппетитом, сном, сновидениями, здоровьем и т.д.?

1.2. Разговор с родителями жертвы. Цели:

- Понять позицию родителей
- Войти в доверительные отношения с родителями (получить их разрешение на применение методики)
- Рассказать о методе «Без обвинений» и его возможностях

1.3. Подготовка и информирование других

- Информирование других учителей
- Формирование группы примерно из 6 человек, в которую входят как буллы, так и нейтральные ребята – мальчики и девочки!
- Планирование мероприятий

Этап Проведение

2.1. Встреча с группой помощников

Объяснить, в чем проблема. Основное послание: *«У меня есть большая проблема в связи с тем, что одному из учеников (учениц) нашего класса приходится сейчас очень плохо. Я не могу самостоятельно справиться с этой проблемой! Мне нужна помощь, и я обращаюсь за этой помощью к вам!»*

- никого не обвинять
- не дискутировать по поводу прошлого
- никого не наказывать, а вместе взять на себя ответственность за происходящее
- что может сделать каждый человек из группы? Обещаний не требовать, но четко определить роль каждого!

2.2. Второй разговор с жертвой примерно через неделю

Узнать, какие произошли перемены, и какое сейчас самочувствие.

Еще раз проверить, какие возможности влияния на ситуацию есть у жертвы.

2.3. Последующие беседы (через неделю) с каждым из членов группы; возможно, повторные беседы – индивидуальные или с группой:

- Как у тебя прошла эта неделя?
- Что тебе удалось сделать из того, что запланировал?
- Как ты думаешь, как себя сейчас чувствует ... (имя жертвы)?
- Что ты можешь сказать о других помощниках из группы?
- Какие у тебя еще есть наблюдения касательно данной ситуации?
- Что можно было бы еще улучшить?
- Хочешь ли ты продолжать участие в этой акции и дальше?

Если видно, что никаких позитивных изменений не произошло, через неделю снова провести индивидуальные беседы.

Если видны успехи, повторить встречи через 6 недель для подведения итогов и проведения заключительного праздника

2.4. Заключительный праздник – примерно через 2 месяца.

- Вместе с группой посмотреть, что произошло за последнюю неделю.

- Вместе с группой отметить успехи (например, чаепитием, выдачей диплома)

2.5. Поддержание контакта с семьей жертвы и учителем

- Через некоторое время снова осведомиться о том, сохраняются ли достигнутые изменения.
- Предложить жертве и ее семье при необходимости обращаться за помощью.

Проиллюстрируем применение методики примером из практики одной из московских школ (Кривцова С.)

Описание ситуации

6 лет назад Эвелина вместе с родителями переехала из Баку в Московскую область. С тех пор она посещает здесь школу вместе с другими детьми. Она без акцента говорит на русском, у нее есть подруги. Но в последнее время она чувствует, что две девочки, которых она считала своими основными подругами, начали все больше сторониться ее. Они почти перестали разговаривать с ней и стали бросать в ее сторону упрекающие и обесценивающие взгляды. Они также постоянно комментируют и критикуют ее одежду. Кроме того, она все хуже чувствует себя на занятиях в школьном спортклубе, где кроме тренерши никто из девочек с ней не разговаривает. Во время автобусных поездок никто из класса не садится рядом с ней, а если она сама пытается подсесть к кому-то из своих подруг, они заявляют, что место занято. Эва страдает от чувства неуверенности в себе и не может последовать совету родителей вести себя тверже и защищаться от нападок. Ситуация для Эвы обострилась, когда перед совместной поездкой класса девочки объявили ей, что если она примет участие в этом мероприятии, то ей «будет хуже». Она попыталась взять освобождение от занятий на это время, но родители не поддержали ее. Теперь она все чаще думает о том, что лучше было ей вообще не жить, она полна страха и отчаяния.

Этап 1. Подготовка

1.1. Эвелина решила рассказать о своей ситуации классному руководителю Людмиле Ивановне, и она отвела девочку к школьному психологу Светлане Игоревне. Психолог попросила девочку рассказать о своей ситуации в классе и в спортклубе (история буллинга). Вместе они подумали о том, при каких условиях Эвелина все же сможет принять участие в коллективной поездке класса. С.И. рассказала Эве, как проводится процедура методики «Без обвинений». Эва очень боится, что ее ситуация в классе может еще больше ухудшиться. В качестве следующего шага С.И. решает провести беседу с родителями Эвы.

1.2. Родители Эвы тоже страдают. Поэтому они очень благодарны, что психолог С.И. и классный руководитель Л.И. пригласили их на беседу. Они говорят, что отчаялись и не верят, что ситуация может измениться к лучшему. Их очень беспокоит также то, что успеваемость Эвелины становится все хуже. С.И. рассказывает им о возможностях методики и пытается заручиться доверием родителей. Родители также считают важным, чтобы Эва приняла участие в коллективной поездке класса. По окончании беседы они выражают согласие с планом намеченных С.И. мероприятий.

1.3. Школьный психолог и классный руководитель информируют о происходящем всех учителей, ведущих занятия в классе Эвы. С.И. вместе с классным руководителем формируют группу помощников. В нее входят обе зачинщицы буллинга Клавдия и Ирина, две «нейтральных» девочки, обладающие хорошей социальной компетентностью, Светлана и Наташа, и два никак не вовлеченных в ситуацию буллинга мальчика Николай и Денис.

Этап 2. Проведение

2.1. На следующее утро классный руководитель объявил ребятам, вошедшим в группу помощников, о том, что после уроков их ждет групповое занятие с психологом С.И. Психолог приветствует собравшихся шестерых ребят и говорит им о том, что она сильно обеспокоена в

связи с тем, что одной девочке из их класса приходится так плохо, что она даже собирается отказаться от общей поездки. Ребята сразу же спрашивают, не об Эве ли идет речь? С.И. подтверждает их предположение и сообщает о том, что Эва на протяжении вот уже нескольких недель почти не может спать из-за того, что чувствует всеобщее отвержение ее классом. С.И.: «Я не могу самостоятельно разрешить эту проблему, поэтому мне нужна ваша помощь, чтобы как можно быстрее сделать так, чтобы Эва почувствовала себя лучше». При этом С.И. объясняет ребятам, что ее задача состоит в том, чтобы оказать помощь одному члену класса. При этом психолог не называет виноватых в травле, не обращается к ним напрямую. Клавдия и Ирина снова и снова пытаются защищаться, не соглашаясь с тем, что дело зашло так далеко. Они пытаются обесценить переживания девочки, говорят, что это ее фантазии и придумки, что «ничего такого ужасного в их классе не происходит из-за чего можно было бы так переживать».

Психолог С.И. последовательно проводит позицию: речь не идет о поиске виноватых или о том, чтобы «ворочать прошлое», речь идет о поиске путей выхода. Психолог напрямую обращается к членам группы с тем, чтобы они сами предложили какую-либо помощь девочке. Светлана и Наташа предлагают, что они начнут заботиться о Елене на переменах или на групповых занятиях. Николай и Денис берут на себя заботу о том, чтобы кто-нибудь из мальчиков не начал внезапно атаковать Эву. Ирина и Клавдия сначала уведомляют С.И., что они не собираются становиться лучшими подругами Эвы. Затем Ира говорит, что собирается перестать сплетничать об Эве за ее спиной с другими девочками. Клавдия решает, что постарается в ближайшие недели пореже попадаться Эве на глаза, но если они все же встретятся где-то, то она будет здороваться с ней. С.И. записывает все предложения ребят и говорит им о том, что через неделю она снова будет беседовать с ними, чтобы узнать, каких успехов они добились в реализации своих инициатив. С.И. также коротко встречается с Эвой, чтобы сообщить ей о том, что шесть помощников собираются что-то предпринять, чтобы помочь ей. Она также договаривается с нею о проведении следующей встречи через неделю.

2.2. Через неделю психолог встречается с Эвой для второй беседы. Эва рассказала о том, что ездила в поездку с классом. Перед этим она почти не спала, но день, несмотря на усталость, прошел хорошо. Она очень рада также, что на переменах Наташа и Светлана несколько раз заговаривали с ней и даже предложили ей что-то из своих завтраков. Если на уроках ребята разбивались на группы, то она видела, что ее выбирают в последнюю очередь. Но два раза учительница помещала ее в группу, где были Николай и Денис, и все проходило хорошо. Она гордится тем, что все-таки приняла участие в поездке класса, и что там даже делилась с ребятами конфетами, которые ей дала мама, и жевательной резинкой, за что ребята ее благодарили. Она собирается также начать активнее общаться с ребятами из параллельного класса, с которыми у нее до сих пор не было никаких проблем. А если ситуация опять станет хуже, то она знает, что теперь всегда может обратиться за помощью к классному руководителю или к С.И.

2.3. С.И. проводит со всеми членами группы индивидуальные беседы, беря за основу приведенные выше вопросы. У Николая и Дениса сложилось впечатление, что они не внесли никакого активного вклада в развитие ситуации, и поэтому чувствовали себя бесполезными. С.И. еще раз напомнила им о том, какую важную функцию они выполняют, оберегая Эву в среде других мальчиков. Клавдия вела себя в беседе очень неуверенно и была немногословной. Выяснилось, что ее мучают угрызения совести, поскольку до начала акции она неоднократно отнимала у Эвы ее школьные принадлежности. Она решила написать Эве небольшое письмо с извинениями, а также купить для нее новые ластик, линейку и карандаши. Ирина недовольна собой, поскольку так и не смогла удержаться от сплетен. С.И. обсудила с ней возможные стратегии прекращения подобного поведения и предложила ей встретиться по этому поводу через две недели. Света и Наташа с радостью поделились своими успехами и сказали, что только сейчас по-настоящему узнали Эву. В выходные они наметили втроем походить по магазинам. С.И. отметила общий вклад всех членов группы помощников в преодолении сложной классной проблемы, не выделяя булеров, и поблагодарила их за помощь.

2.4. Через 6 недель: С.И. узнала от Эвы, ее родителей и классного руководителя, что девочке стало значительно лучше. Теперь Эва уже может вполне представить себе поездку по Золотому кольцу на каникулах с классом и надеется, что будет жить в одной комнате с Наташей и Светой. Незадолго до начала летних каникул С.И. еще раз встретила с группой помощников, чтобы подвести итоги. Было организовано праздничное чаепитие и каждому выданы дипломы в качестве признания их вкладов в урегулирование ситуации.

2.5. В начале следующего учебного года психолог С. И. возобновила контакты с семьей Эвы, с ее новой классной руководительницей, и, с интервалом примерно в месяц, регулярно спрашивала их о том, как чувствует себя девочка. Все знали, что при необходимости они всегда могут обратиться к С.И. Новая классная руководительница была благодарна С.И. за то, что та помогла ей распределить девочек по группам для проживания на территории осеннего лагеря. Психолог включила Эву в группу с девочками из команды помощников.

https://studopedia.ru/22_27077_metodika-bez-obvineniy-No-Blame-Approach.html