

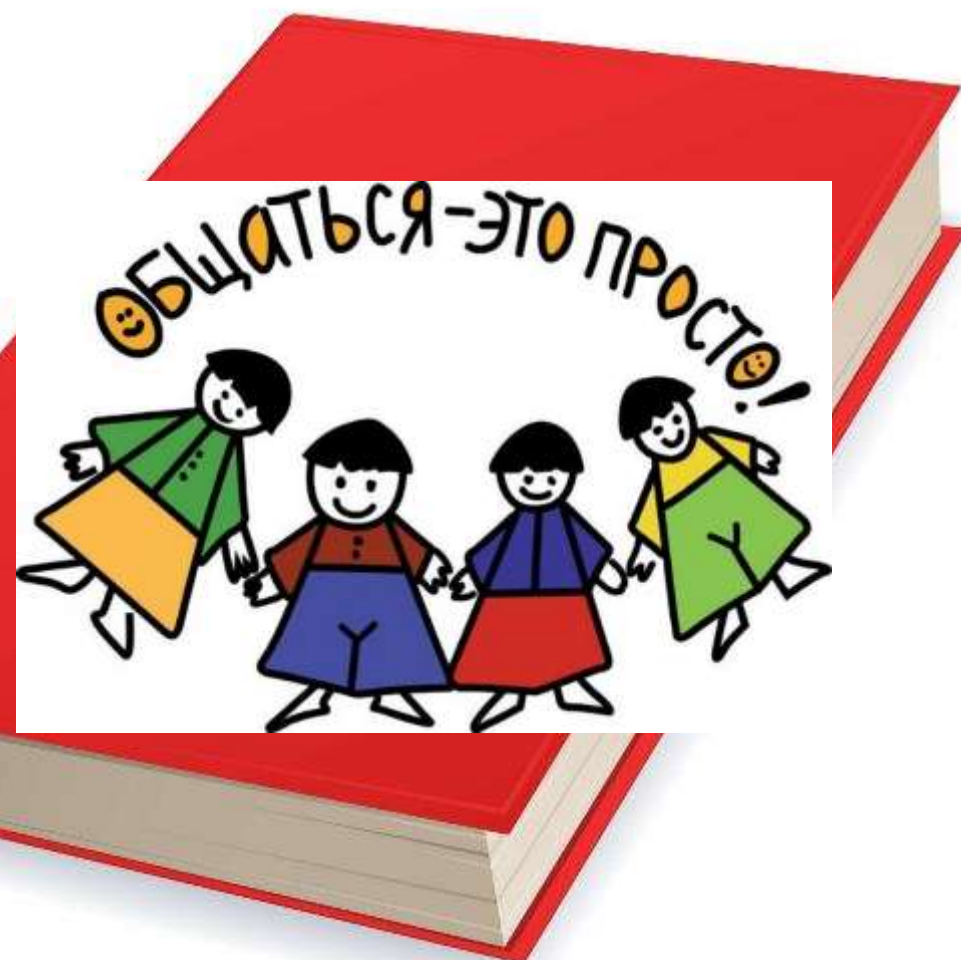
«Конфликты в школе: стратегия поведения для «ТИХОНИ»»



Жарикова Л.В.,
доцент кафедры педагогики и психологии ГАУ ДПО СОИРО



О чем пойдет речь?



Кто такой «тихоня»?

Маркеры поведения и невербальные сигналы **о том, что «тихоня» стал жертвой**

Роль семьи в формировании уязвимости

Стратегии поведения для «тихони»

Стратегии для учителя

Статистика

Статистика неумолима: четверть россиян сталкивались с травлей в школе лично, ещё 19% стали свидетелями буллинга своих детей. При этом в 70% случаев детских суицидов причиной является буллинг.

Особую группу риска составляют так называемые **«тихие» дети** - замкнутые, тревожные, с низкой самооценкой.

Исследования показывают, что жертвами буллинга чаще становятся дети, чей социометрический статус невысок (**отвергаемые и принимаемые**), а инициаторами — **«отвергаемые» и «лидеры»**, то есть две крайние позиции структуры класса.

Кто такой «тихоня» в школьном конфликте?

«Тихий» ребёнок - это не обязательно ребёнок с проблемами.

Это может быть:

- Ребёнок с интроверсией как свойством нервной системы.
- Тревожный ребёнок с низкой самооценкой.
- Ребёнок, переживающий сложный период (адаптация, семейные проблемы).
- Ребёнок, который просто не любит быть в центре внимания.



Разграничение понятий

Понятие	Характеристика
Интроверсия	Особенность темперамента. Ребёнок предпочитает уединение, но не страдает от этого
Тревожность	Эмоциональное состояние. Ребёнок боится оценки, критики, конфликтов
Виктимность	Уязвимость, которая повышает риск стать жертвой
«Тихоня»	Бытовое обозначение. Может скрывать и интроверсию, и тревожность, и виктимность, а может — просто спокойный характер

Почему «тихие» дети в группе риска?

Неумение дать отпор - агрессоры ищут тех, кто не ответит.

Склонность к избеганию конфликтов - молчание воспринимается как согласие.

Трудности с самопрезентацией - не могут заявить о себе, продемонстрировать свою ценность.

Отсутствие «группы поддержки» - реже имеют близких друзей в классе.



Маркеры в поведении

Маркер	Проявление
Избегание	Не хочет идти в школу, ищет причины остаться дома, задерживается в классе после звонка, немного опаздывает на урок
Молчаливость	Не рассказывает о проблемах, замкнут
Покорность	Беспрекословно подчиняется, не выражает несогласие
Самообвинение	«Я сам виноват», «Я плохой»
Резкие изменения	Был активным — стал тихим, или наоборот
Психосоматика	Частые головные боли, блуждающие боли в области живота
Порча вещей	Порванная одежда, «случайно» сломанные вещи
Изоляция	Сидит один, не участвует в общих делах

Невербальные сигналы о том, что «тихоня» стал жертвой

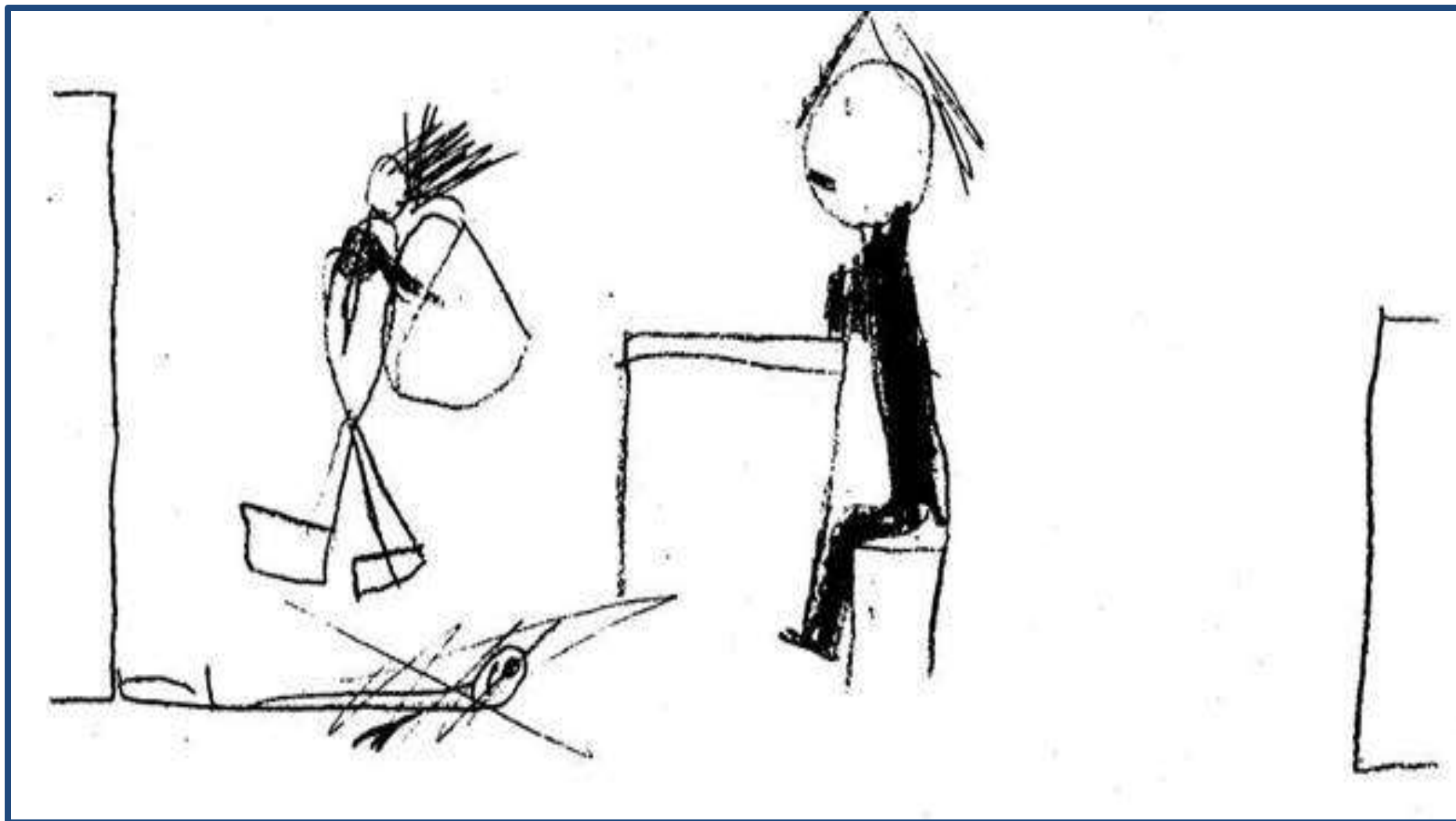
У потенциальных жертв:

- Сутулится, стремится стать незаметным
- Избегает зрительного контакта
- Нервные жесты: грызет ногти, теребит одежду, наматывает на палец волосы
- Часто опаздывает или рано уходит
- В буфете ест в одиночестве или пропускает обеды



Что должно насторожить педагога

- Ребёнок перестал участвовать в мероприятиях, которые раньше любил.
- Избегает определённых детей или мест.
- На уроке выглядит напряжённым, тревожным, отвечает невпопад.
- Не участвует в общих играх, держится в стороне.
- Работы (рисунки, сочинения) содержат тревожные темы.
- Ребёнок просит разрешения уйти раньше.



Выдержка из сочинения

Тема: «Мой класс»

«Когда учительница сказала написать сочинение про класс, я долго не мог придумать, что писать. Ведь если написать правду, будет только хуже. Я знаю это точно, потому что один раз уже пробовал рассказать. Маме. Она пришла в школу, поговорила с классным руководителем. После этого стало хуже. Теперь меня называют «стукачом».

Я не понимаю, почему они выбрали именно меня. Я никого не трогаю. Сажу тихо на последней парте у окна. Стараюсь не смотреть им в глаза, чтобы не провоцировать. Но они всё равно находят повод. То рюкзак забросят на шкаф, то тетрадь порвут и скажут, что так и было. На физкультуре специально бьют мячом по ногам. А когда я оборачиваюсь, все смеются.

Самое страшное - это перемена. На уроке ещё можно спрятаться за учебником, делать вид, что пишешь. А на перемене ты один. И они это чувствуют.

Иногда мне кажется, что со мной что-то не так. Может, я действительно какой-то неправильный? Может, это я виноват, что не умею ответить? Я пробовал. Один раз толкнул в ответ - получил сильнее. Другой раз закричал - стали смеяться ещё громче. Теперь я просто молчу. Молчать безопаснее. Хотя нет, не безопаснее. Просто тише.

Дома я не рассказываю. Мама устаёт на работе, а папа живёт отдельно. Бабушка будет плакать, если узнает. Я не хочу, чтобы кто-то плакал из-за меня. Поэтому я говорю, что всё хорошо. Что в школе нормально. Что у меня есть друзья. Это неправда. Друзей нет. Есть только те, кто не трогает, потому что им всё равно. Это не то же самое.

Я часто думаю: а если бы меня не было, кому было бы лучше? Наверное, всем было бы проще. Мама бы не тратила деньги на мои учебники. Учителя бы не мучились с моими тройками. А те, кто меня обижает, нашли бы кого-то другого. Хотя нет, вряд ли. Им же нужно, чтобы кто-то был на моём месте.

Я не знаю, что делать. Я устал бояться. Устал ждать, когда закончится урок, чтобы началась перемена, и наоборот. Устал делать вид, что мне всё равно.

Если вы это читаете, пожалуйста, не показывайте это сочинение никому. Я просто хотел, чтобы хоть кто-то знал. Пусть даже на бумаге».

Комментарий для педагога

Что этот текст говорит нам:

Признак	Проявление в тексте
Изоляция	«Сажу на последней парте», «сидит один», «друзей нет»
Вина жертвы	«Может, я действительно какой-то неправильный?», «Может, это я виноват»
Беспомощность	«Пробовал - стало хуже», «Теперь я просто молчу»
Сокрытие от близких	«Дома не рассказываю», «не хочу, чтобы кто-то плакал»
Суицидальные мысли	«А если бы меня не было, кому было бы лучше?»
Недоверие к взрослым	«После того, как рассказал маме, стало хуже»
Хронический страх	«Устал бояться», «Самое страшное - перемена»
Потеря смысла	«Устал делать вид, что мне всё равно»

Рекомендации для педагога

Не оставлять без реакции. Это крик о помощи, даже если ребёнок просит «не показывать никому».

Не обсуждать публично. Ни в классе, ни на родительском собрании.

Поговорить наедине. Мягко, без давления: «Я прочитал(а) твоё сочинение. Спасибо за доверие. Я хочу помочь».

Подключить психолога. Немедленно.

Работать с классом. Не называя имён, провести беседу о буллинге, о правилах, о нетерпимости к травле.

Связаться с родителями. Осторожно, без обвинений, с готовностью совместно решать проблему.

Обеспечить безопасность. Не оставлять ребёнка одного в уязвимых ситуациях (перемены, столовая, раздевалка).

Не обещать «всё исправить сразу». Честно: «Это непросто, но мы будем работать. Ты не один».

Продолжение сочинения

Если бы у меня была волшебная палочка, я бы, наверное, не стал просить ничего для себя. Я бы попросил изменить несколько вещей вокруг. Тех, из-за которых мне страшно идти в школу.

Во-первых, я бы хотел, чтобы в классе не было тех, кто остаётся один. Чтобы никто не сидел на последней парте у окна только потому, что боится повернуться. Чтобы на перемене никто не искал угол, где можно спрятаться. Я знаю, что таких, как я, много. Просто они молчат. Как я.

Во-вторых, я бы хотел, чтобы взрослые замечали не только тех, кто шумит и мешает. Потому что когда ты тихий, кажется, что тебя нет. Учителя смотрят на активных, на тех, кто нарушает дисциплину, на тех, кто поднимает руку. А я сижу и думаю: «Может, если я тоже буду кричать, меня увидят?» Но я не умею кричать. И не хочу. Я просто хочу, чтобы меня видели таким, какой я есть.

В-третьих, я бы хотел, чтобы можно было рассказать о том, что происходит, и не бояться, что станет хуже. Я пробовал. Один раз. Мама пришла в школу. После этого меня стали называть «стукачом». Я не стукач. Я просто хотел, чтобы это прекратилось. Разве это плохо - просить о помощи?

Я бы хотел, чтобы учителя не говорили «сами разберутся». Потому что мы не разберёмся. Мы дети. Нам нужна помощь. Не наказание, не крик, а помощь. Чтобы кто-то взрослый встал рядом и сказал: «Так нельзя. Я не позволю».

Я бы хотел, чтобы дома можно было сказать правду. Но я не могу. Мама устаёт. Бабушка будет плакать. Папа далеко. Я не хочу быть обузой. Поэтому я говорю: «Всё нормально». И это самая большая ложь, которую я говорю каждый день.

Продолжение сочинения

Я бы хотел перестать бояться. Но страх не уходит просто так. Он сидит внутри и ждёт перемены. Я бы хотел, чтобы перемены перестали быть страшными. Чтобы можно было просто выйти в коридор и не думать, что сейчас что-то случится. Чтобы звонок на урок был не спасением, а просто звонком.

Я бы хотел, чтобы у меня был друг. Настоящий. Который не отвернётся, если я скажу, что мне плохо. Который не будет смеяться, если я ошибусь. Который просто будет рядом. Я не прошу много. Я прошу одного человека, которому можно верить.

Я бы хотел, чтобы те, кто меня обижает, поняли, что они делают. Не для того, чтобы им стало стыдно. А для того, чтобы они остановились. Может, они не злые. Может, они просто не думают. Но от их «не думают» мне больно каждый день.

И ещё **я бы хотел**, чтобы ушли мысли о том, что меня не должно быть. Я знаю, что такие мысли - плохо. Но они приходят. Особенно вечером, когда я один. Я бы хотел, чтобы они не приходили. Чтобы было за что держаться. Чтобы был смысл вставать утром и идти в школу.

Я знаю, что волшебства не бывает. Но если бы каждый взрослый - учитель, мама, кто угодно - сделал хотя бы одну маленькую вещь: заметил, спросил, защитил, - может, тогда ничего волшебного и не понадобилось бы. Просто чтобы кто-то был рядом. Не на словах. А на самом деле.

Я не прошу многого. Я просто хочу, чтобы школа была местом, где не страшно. Где можно быть собой. Где никто не остаётся один. Разве это так много?

Психологические механизмы уязвимости

Выученная беспомощность. Если ребёнок многократно убеждался, что его действия не меняют ситуацию, он перестаёт пытаться. Молчит, терпит, не просит помощи.

Страх ошибки. «Тихие» дети часто боятся сделать что-то не так, поэтому предпочитают не делать ничего.

Низкая самооценка. Убеждение «я не стою внимания» мешает заявлять о своих потребностях.

Страх конфликта. Конфликт воспринимается как катастрофа, а не как возможность решить проблему.

Роль семьи в формировании уязвимости

- *Гиперопека*: ребёнок не научился сам решать проблемы.
- *Гипоопека*: ребёнок не получил опыта поддержки.
- *Эмоциональное отвержение*: «будь удобным» - и тогда тебя не тронут.
- *Насилие*: ребёнок усвоил, что сопротивляться бесполезно.

Стратегии поведения для «тихони» (чему учить детей)

Повышение самооценки — базовая защита

Жертвами буллинга чаще становятся те, кто страдает комплексом неполноценности, не считает себя значимой частью коллектива, смирился с насилием, верит, что заслуживает этого.

Что важно понять про самооценку «тихони»

Она **нестабильна**: даже маленькая критика может обрушить её.

Она **зависит от внешней оценки**: «я хороший, если меня похвалили».

Она **формируется в опыте**: если ребёнок много раз слышал «ты не справишься», он верит этому.

Она **подкрепляется избеганием**: чем меньше ребёнок пробует, тем меньше у него опыта успеха.

Она **нуждается в безопасности**: без чувства защищённости никакие похвалы не работают.

Главная задача: создать условия, в которых ребёнок **переживёт успех, почувствует принятие и увидит свою ценность** - не на словах, а на деле.

Стратегии поведения для «тихони» (чему учить детей)

Шаги для педагога

Создать безопасную среду.
Давать опыт успеха.
Хвалить правильно.
Учить выражать себя.
Давать обратную связь.

Шаги для ребенка

Вести «Дневник успехов».
Учиться говорить «нет».
Ставить маленькие цели.
Находить «своё».
Обращаться за помощью.

Стратегии поведения для «тихони» (чему учить детей)

Обучение вербальной самозащите

Техника «Остроумный ответ»

Вместе с друзьями или родителями заготовить интересные и весёлые ответы хулигану. Важно: нельзя использовать нецензурные слова, оскорблять напрямую или затрагивать родителей и друзей.

— Ха, у тебя на футболке пятно, в грязи всё время живёшь?

— Я свою футболку уже сегодня постираю, а тебе с такими манерами ещё всю жизнь жить.

Фразы «Стоп-кран»

«Стоп. Я не буду это обсуждать».

«Давай поговорим спокойно».

«Я не хочу ссориться. Давай разойдёмся».

«Перевод стрелок»

«Ты злишься? Что случилось?»

«Я вижу, ты расстроен. Давай поговорим, когда успокоишься».

«Ты хочешь меня обидеть? Зачем?»

Стратегии поведения для «тихони» (чему учить детей)

Техника «Комплимент в ответ»

На оскорбление: «Ну ты и глупый!» - ответить без сарказма: «Блин, да ты же реально умный, может тогда поможешь мне решить этот пример?».

Важно понимать: Самая желанная вещь для агрессора - это реакция. Оскорбления, смешки, пинки - инструменты, чтобы вызвать эмоции. Отсутствие ожидаемой реакции может остановить агрессора.

Стратегии поведения для «тихони» (чему учить детей)

Развитие социальных навыков

Социальные навыки - это ***не про «стать громким»***. Это про умение:

- начинать и поддерживать контакт,
- просить и отказывать,
- выражать чувства и понимать других,
- работать в команде,
- находить «своих».

Коммуникабельность и дружелюбность привлекут на сторону «тихони» защитников - тех, кто в случае травли будет на его стороне.

Упражнения для развития навыков общения:

Учиться начинать разговор с простых фраз.

Тренировать зрительный контакт (сначала с друзьями, потом с другими).

Учиться задавать вопросы другим (проявлять интерес).

Стратегии поведения для «тихони» (чему учить детей)

Развитие социальных навыков

Навык	Содержание
Начало контакта	Как подойти, поздороваться, начать разговор
Присоединение к группе	Как войти в игру, в компанию, в разговор
Поддержание разговора	Как слушать, задавать вопросы, отвечать
Самопрезентация	Как рассказать о себе, о своих интересах
Просьба	Как попросить о помощи, о чём-то
Отказ	Как сказать «нет», не обижая
Выражение чувств	Как говорить о том, что чувствуешь
Эмпатия	Как понимать чувства других
Сотрудничество	Как работать в команде, договариваться
Разрешение конфликтов	Как не ссориться и находить решение
Поддержание дружбы	Как быть другом и сохранять отношения

Стратегии поведения для «тихони» (чему учить детей)

Стратегия «Расскажи о проблеме»

Обязательно найдутся люди, способные помочь. Психолог, друг, учитель, родитель - главное не оставаться наедине с проблемой.

Что говорить детям:

Если над тобой или твоим знакомым издеваются, не бойся рассказать об этом родителям. Они смогут помочь. Расскажи школьной администрации, педагогу-психологу, социальному педагогу, родителям, учителю - и продолжай рассказывать, если это не прекращается

Что должен уметь «тихоня»: пять навыков

Вербальная самозащита. Умение сказать «нет», «прекрати», «мне неприятно»|

Уверенное поведение Прямая спина, зрительный контакт, спокойный голос

Обращение за помощью Знание, к кому и как обратиться

Распознавание манипуляций. Понимание, когда им пытаются управлять

Навыки дружбы. Умение находить «своих», поддерживать отношения

Стратегии для учителя: как помочь «тихоне»

Создание безопасной атмосферы в классе

Правила класса - вместе

Не объявляйте детям готовые правила, а выработайте их совместно. Спросите: «Как мы хотим общаться друг с другом, чтобы всем было комфортно?». Дети сами предложат «не обзывать», «не исключать из игр», «помогать, если трудно». Записывайте, голосуйте, повесьте на видном месте.

Техника «Общие точки»

Проводите упражнения на поиск сходств. «Найдите трёх человек, которые так же, как вы, любят мороженое даже зимой». Дети удивляются, обнаруживая общее с теми, кто казался совсем другим.

Стратегии для учителя: как помочь «тихоне»

Инклюзивные практики для вовлечения «тихих» детей

Дежурство парами

Назначайте дежурных не по одному, а парами из разных микрогрупп. Это создаёт возможности для общения между детьми, которые обычно не взаимодействуют.

Техника «Круг заботы»

Каждый ученик получает имя одноклассника (случайно) и становится его «тайным ангелом-хранителем» на неделю. Задача - замечать хорошее в этом человеке, помогать и поддерживать. В конце недели угадывают, кто был их «хранителем».

Ящик благодарностей

Коробка, куда дети могут бросать записки с благодарностями одноклассникам. Раз в неделю читайте их вслух (без указания авторов)

Что делать при первых признаках травли

Наблюдать и фиксировать. Ведите карту социальных связей: кто с кем сидит на переменах, как формируются группы, кто остаётся в одиночестве.

Говорить с классом, не выделяя жертву. Проводите классные часы на тему дружбы, уважения, ценности разнообразия.

Привлекать школьного психолога. Регулярные встречи психолога с классом (хотя бы раз в две недели) способны изменить отношения в лучшую сторону.

Работать с родителями. Регулярные встречи с родителями помогут установить доверительные отношения и вовлечь их в процесс предотвращения буллинга.

Знать протокол реагирования. В школе должны быть чёткие алгоритмы действий для педагогов в экстренных случаях.

Чего НЕ должен делать учитель

Ругать и не отчитывать ребёнка прилюдно. Ваши справедливые замечания может неправильно понять и подхватить весь класс. Если хотите высказать что-то ребёнку, попросите подойти после урока.

Наказывать обоих участников конфликта, не разобравшись. При конфликте двух детей разберитесь в причинах, а не просто наказывайте обоих.

Не игнорировать «мелкие» проявления - именно с них начинается травля.



Благодарю за внимание

