

Програма тренінгових занять «Протидія булінгу в шкільному середовищі»

Укладач: Гавриленко С.М.,
практичний психолог Чортківської
ЗОШ І-ІІІ ст.№2

Чортків 2018

Анотація

Соціальна нестабільність, що сталася у сучасному суспільстві зумовлює зростання різних відхилень в особистісному розвитку та поведінці підлітків. Це підвищена тривожність, духовна спустошеність, байдужість, цинізм, жорстокість, агресивна поведінка. Особливу увагу привертає проблема насильства в дитячому середовищі, що отримала назву шкільне цькування, а у міжнародній термінології – булінг.

Сьогодні в Україні жертвами булінгу стають 8 з 10 дітей. Початок цьому дає такий собі рекет щодо учнів початкової школи, коли, наприклад, старші діти відбирають у них мобільні телефони. Серед дітей 11-15 років поширені плітки, принизливі жарти та бойкот.

Досить часто в реальному житті булінг знаходить свій вияв у вкрай жорстокій формі, з виявом імпульсивності та агресії, наприклад, у масових побиттях, катуваннях, які до того ж знімаються на відео і навіть знаходяться у вільному доступі мережі Інтернет. Головними героями таких відеороликів є діти-булери у вікових межах 11-18 років. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) Україна посідає четверту сходинку серед країн Європи за рівнем проявів агресії підлітків. На першому місці – Росія, на другому – Албанія, на третьому – Білорусь.

Молодь, яку ми розглядаємо як найцінніше наше майбутнє, насправді стає небезпечною для суспільства. Насильницькі злочини неповнолітніх за ступенем суспільної небезпеки та тяжкістю заподіюваних наслідків перевершують інші кримінальні прояви в

підлітковому середовищі. Вони завдають величезної, часом непоправної шкоди суспільству. Неповнолітні, які вчиняють такі злочини, поширюють стереотип агресивно-насильницької поведінки серед оточуючих. Саме ці кримінальні діяння найбільш засуджуються з точки зору людської етики та моралі.

Актуальність та доцільність програми: булінг – це серйозна проблема, яка має далекосяжні наслідки для учнів, які причетні, їх родин, ровесників і найближчої громади.

У дітей, що є жертвами, або тих, що застосовують булінг проти інших дітей, або й тих, що є водночас жертвами і нападниками булінгу, існує ризик виникнення чисельних емоційних проблем і проблем поведінки і стосунків з людьми. Вони потребуватимуть підтримки дорослих, які б допомогли їм розвинути здорові відношення з людьми не лише у школі, але й протягом усього їх подальшого життя.

Мета програми: висвітлення особливостей явища булінгу в шкільному колективі, актуалізація даної проблеми, формування нетерпимості до проявів агресії, булінгу.

Завдання програми: ознайомити з поняттям булінгу, його видами та проявами; виробити систему дій з метою профілактики та запобігання жорстокого поводження; відпрацювати практичні навички протидії булінгу, розвивати навички конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, формувати навички відповідальної та безпечної поведінки.

Цільова група: діти віком 12-14 років.

Методи та форми роботи:

Ігри та вправи спрямовані на:

- опрацювання психотравмуючих ситуацій;
- формування адекватних способів емоційного реагування на негативні переживання;

- зняття психоемоційного напруження.

Організація занять: програма включає 7 занять; кількість занять на тиждень — 1, тривалість занять — 40 хв.; кількість дітей у групі — 8-10.

Структура занять:

1. Привітання (підвищити рівень згуртованості групи, допомогти учасникам краще пізнати один одного, створити сприятливу атмосферу).

2. Основна частина:

Ігри та вправи спрямовані на: опрацювання психотравмуючих ситуацій; формування адекватних способів емоційного реагування на негативні переживання; зняття психоемоційного напруження, усвідомлення можливості різних стилів реагування, навчання ефективним способам вираження невдоволення.

3. Заключна частина: рефлексія, прощання.

Очікувані результати:

Програма сприяє опануванню учнями навичок відповідальної та безпечної поведінки, пошуку шляхів виходу зі складної ситуації, толерантного ставлення до людей.

В процесі занять створюється позитивний емоційний настрій, формується атмосфера довіри.

Навчально-тематичний план та структура занять

№ заняття	Мета заняття	Зміст роботи	Кількість годин
1	Ознайомити з поняттям булінгу, його видами та проявами, розвивати навички конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, толерантного спілкування, формувати негативне ставлення до булінгу, створити позитивний емоційний фон, почуття комфорту, згуртованості в групі	Вправа «Привітання» Прийняття правил роботи групи Очікування «Хмари сподівань» Інформаційне повідомлення «Булінг в шкільному середовищі» Гра «Біла ворона» Обговорення в групах «Правила дитячого колективу для уникнення булінгу. Куди/ до кого звертатися за допомогою в ситуації булінгу. Поради як справитися з булінгом» Релаксація Рефлексія Прощання	1
2	Продовжувати ознайомлювати з видами булінгу, його проявами, учасниками булінгу. Формувати дружні стосунки між учнями	Вправа «Мікрофон» Інформаційне повідомлення Вправа «Опишіть свої почуття та дії в наведених ситуаціях» Сценка «Дієвий засіб від агресії» Вправа «Сунична галявина» Рефлексія Прощання	1
3	Розширити й поглибити знання про безпечний Інтернет, виробити правила уникнення кібербулінгу; сформувати знання про необхідність звернення за допомогою в ситуації кібербулінгу; опрацювати	Вправа «Асоціації про ім'я» Інформаційне повідомлення Перегляд та обговорення ролика «Розваги та безпека в Інтернеті» Вправа «Зім'ятий папірець» Практичні поради з виявлення та нейтралізації негативного впливу кібербулінгу Вправа «Місце спокою»	1

	поради як справитися з кібербулінгом	Рефлексія Прощання	
4	Виробити рекомендації учасникам булінгу в дитячому колективі; сформувати знання про необхідність звернення за допомогою в ситуації булінгу; розвивати навички конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, толерантного спілкування; формувати негативне ставлення до булінгу (неприпустимість проявів булінгу в дитячому середовищі)	Вправа «Клубочок» Інформаційне повідомлення Вправа «Психологічний портрет кривдника» Створення рекомендацій для агресора Поради «Як уникнути булінгу» Вправа «Внутрішній промінь» Рефлексія Прощання	1
5	Виховувати почуття емпатії та переживання до дитини, яка зазнає насильства; розвивати вміння пошуку шляхів виходу зі складної ситуації; формувати навички відповідальної та безпечної поведінки	Вправа «Чому так стається» Обговорення ситуацій «Шляхи захисту та безпечної поведінки» Етюд «Врятуй пташечку» Рефлексія Прощання	
6	Виявлення та ідентифікація дітей, постраждалих від булінгу; розвиток вміння пошуку шляхів виходу зі складної ситуації; виховувати почуття емпатії та переживання до дитини, яка зазнає булінгу; формування навичок відповідальної та безпечної поведінки	Вправа «Моє ім'я» Інформаційне повідомлення Вправа «Колаж почуттів» Анкетування Вправа «Що ми можемо зробити» Інформаційне повідомлення Абетка «Жити без словесного булінгу» Вправа «Послухай тишу» Рефлексія Прощання	1
7	Підбити підсумки щодо формування негативного ставлення до булінгу; формування навичок відповідальної та безпечної поведінки, виховання толерантності, культури спілкування	Гра «Збираємося разом» Брейн-ринг «Підбиваємо підсумки» Вправа «Укладення контракту» Робота з пам'ятками для кожного учня Притча «Про двох вовків» Рефлексія Прощання	1

У кожної людини є право - любити іншого,
або не любити, поважати, або не поважати ...
Але ні у кого немає права бити людину по
обличчю – нехай навіть просто словесно.

Заняття № 1

Мета: ознайомити з поняттям булінгу, його видами та проявами, розвивати навички конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, толерантного спілкування, формувати негативне ставлення до булінгу, створити позитивний емоційний фон, почуття комфорту, згуртованості в групі.

1. Вправа «Привітання»

Хід вправи: У тренера в руках "чарівна паличка ", яку він зі словами привітання і побажань на сьогодні передає будь-кому з учасників тренінгу. Той, у кого "чарівна паличка ", теж передає її із словами привітання і побажання наступному учаснику. І так продовжується доти, доки всі учасники не привітаються між собою.

2. Прийняття правил роботи групи.

Інформація для тренера.

ПРАВИЛА РОБОТИ:

1. Говорити від свого імені
2. Бути доброзичливими і активними
3. "Піднята рука"

4. Один говорить - усі слухають
5. "Тут і тепер"
6. Обговорювати дію, а не особу.
7. Конфіденційність.

Запитання до групи:

1. Чи згодні ви з правилами?
2. Чи маєте ще якісь пропозиції?

3. Очікування «Хмари сподівань»

Запропонувати продовжити речення *від цього тренінгу я очікую...*

Попросити висловлюватися лаконічно. «Всі люди на щось сподіваються в цьому житті: одні мають позитивні сподівання, а інші бачать тільки погане. А на що сподіваєтесь Ви?»

4. Інформаційне повідомлення «Булінг в шкільному середовищі»

Булінг (bullying, від англ. bully — хуліган, забіяка, задирака, грубіян, насильник) визначається як утиск, дискримінація, цькування. Цей термін означає тривалий процес свідомого жорстокого ставлення (фізичного і психічного) з боку дитини або групи до іншої дитини або інших дітей.

Мотивацією до булінгу стають заздрість, помста, відчуття неприязні, прагнення відновити справедливість; боротьба за владу; потреба підпорядкування лідерові, нейтралізації суперника, самоствердження тощо аж до задоволення садистських потреб окремих осіб.

Фізичний булінг – штовхання, підніжки, зачіпання, бійки, стусани, ляпаси, «сканування» тіла, нанесення тілесних ушкоджень тощо.

Економічний булінг – крадіжки, пошкодження чи знищення одягу та інших особистих речей жертви, вимагання грошей тощо.

Психологічний булінг – принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, міміки обличчя, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, жарти, маніпуляції, шантаж тощо.

Кібербулінг – приниження за допомогою мобільних телефонів, інтернету, інших електронних пристроїв (пересилка неоднозначних фото,

обзивання по телефону, знімання на відео бійок чи інших принижень і викладання відео в мережу Інтернет, цькування через соціальні мережі).

5. Гра «Біла ворона»

Чи спостерігали ви таку ситуацію, коли в дитячому колективі «обирають» дитину (так звану «білу ворону»), яка відрізняється від інших або зовнішнім виглядом, або розумовими здібностями, або поведінкою і цю дитину постійно зневажають та застосовують до неї прізвиська, штовхають, чіпляються, псують особисті речі та інше?

- Які відчуття у вас викликає така ситуація?
- Як ви вважаєте, як почуває себе дитина, яку «обрали «білою вороною»?

Ведучий пропонує одному з учасників на деякий час стати не таким, як усі. Для цього йому треба робити усе протилежно тому, що робить група. Група повторює всі рухи ведучого. Наприклад, група підводить руки, а «біла ворона» - ні, всі посміхаються, а «біла ворона» - насуплюється тощо. Через деякий час ведучий каже: «Це важко – бути не таким, як усі. Хто буде йому допомагати?» Так з'являються дві білі ворони. Потім їх стає більше. Коли до «білої ворони» приєднується половина учасників, вправа закінчується.

6. Обговорення в групах «Правила дитячого колективу для уникнення булінгу. Куди/ до кого звертатися за допомогою в ситуації булінгу. Поради як справитися з булінгом»

Для виконання наступної вправи, ви будете працювати в трьох групах протягом 10 хвилин.

Ведучий об'єднує учасників у 3 групи (можна за рядами, якщо учні сидять за партами) та оголошує завдання (роздає прописані завдання кожній групі на аркушах формату А4).

Виконання завдання в групах:

1 група. Скласти та прописати правила дитячого колективу для уникнення булінгу.

2 група. Написати куди/ до кого можна звертатися за допомогою в ситуації булінгу.

3 група. Поради як справитися з булінгом.

З початку 2013 року в Україні з'явилася нова всеукраїнська «гаряча лінія» - для дітей та про дітей. Лінію, яка відтепер діє за номером 0 800 500 225, відкрили у Міжнародному жіночому правозахисному центрі «Ла Страда-Україна». Тут маленькі українці знайдуть підтримку та пораду стосовно своїх проблем, якими їм нема з ким поділитися. Дзвінки на лінію - безкоштовні як зі стаціонарних телефонів на всій території України, так і з мобільних усіх українських операторів.

7. Релаксація

Сідайте зручніше, закрийте очі і постарайтеся уявити собі все, що я буду говорити ...

Давайте зберемо мішок. Покладемо в нього все, що заважає: всі образи, сльози, сварки, смуток, невдачі, розчарування ... Зав'яжемо його і вирушимо в дорогу ...

Ви вийшли з дому, де ви живете, на широку дорогу ...

Шлях ваш далекий, дорога важка, мішок тисне на плечі, втомилися і стали важкими руки, ноги. О-ох! Як хочеться відпочити! Давайте так і зробимо. Знімаємо мішок і лягаємо на землю. Глибоко вдихнемо: вдих (затримати 3сек), видих (затримати 3 сек) – повторити 3 рази. Дихається легко, рівно глибоко ... Ви відчуваєте, як пахне земля? Свіжий запах трав, аромат квітів наповнює дихання. Земля забирає всю втому, тривоги, образи, наповнює тіло силою, свіжістю ...

Треба йти далі. Вставайте. Підніміть мішок, відчуєте – він став легше ... Ви йдете полем серед квітів, стрекочуть коники, дзижчать бджоли, співають птахи. Прислухайтеся до цих звуків ... Попереду прозорий струмочок. Вода в ньому цілюща, смачна. Ви нахиляєтеся до нього, опускаєте долоні в воду і п'єте із задоволенням цю чисту і прохолодну воду. Відчуваєте, як вона розтікається приємно по всьому тілу прохолодою. Усередині приємно

і свіжо, ви відчуваєте легкість у всьому тілі ... Добре! Увійдіть у воду. Вона приємно пестить ноги, знімає напругу і втому. Ви стрибаєте з камінця на камінець, вам легко і радісно, мішок зовсім не заважає, він став ще легшим ... Різнокольорові бризки розлітаються і блискучими крапельками освіжають обличчя, лоб, щоки, шию, все тіло. Добре-е!

Ви легко перебралися на інший берег. Ніякі перешкоди не страшні! ...

На гладкій зеленій травичці стоїть чудовий білий будиночок. Двері відчинені і привітно запрошує вас увійти. Перед вами грубка, можна посушитися. Ви сідаєте поруч з нею і розглядаєте яскраві язички полум'я. Вони весело підстрибують, танцюючи; підморгують вуглинка. Приємне тепло пестить обличчя, руки, тіло, ноги, ... Стає затишно і спокійно. Добрий вогонь забирає всі ваші печалі, втому, смуток ...

Подивіться, ваш мішок спорожнів ...

Ви виходите з будиночка. Ви задоволені і заспокоєні. Ви з радістю вдихаєте свіже повітря. Легкий вітерець пестить ваше волосся, обличчя, тіло. Тіло ніби розчиняється в повітрі, стає легким і невагомим. Вам дуже добре. Вітерець наповнює ваш мішок радістю, добром, любов'ю ...

Все це багатство ви несете в свій будинок. Поділіться зі своїми дітьми, рідними, друзями. (Пауза не менше 30 сек)

Тепер можете відкрити очі і посміхнутися – ви вдома і вас люблять.

8. Рефлексія. Прощання.

Заняття №2

Мета: продовжувати ознайомлювати з видами булінгу, його проявами, учасниками боулінгу, формувати дружні стосунки між учнями

1. Вправа «Мікрофон»

Хід вправи: учасникам тренінгу пропонується продовжити речення:

- Якби мій настрій мав колір, то він би був...

- Якби мій настрій міг звучати, то він би зазвучав, як...

- Якби мій настрій оцінити за 10-бальною шкалою, то він відповідав би...

Замість мікрофона використовуємо маркер.

Висловлюються всі учасники тренінгу.

2. Інформаційне повідомлення

За даними різних досліджень, майже кожен третій учень в Україні так чи інакше зазнавав булінгу в школі, потерпав від принижень і глузувань:

10 % – регулярно (раз на тиждень і частіше); 55 % – частково піддаються знущанню з боку однокласників; 26 % – батьків вважають своїх дітей жертвами булінгу. Жертви булінгу переживають важкі емоції – почуття приниження і сором, страх, розпач і злість. Булінг вкрай негативно впливає на соціалізацію жертви, спричиняючи:

неадекватне сприймання себе – занижену самооцінку, комплекс неповноцінності, беззахисність;

негативне сприймання однолітків – відсторонення від спілкування, самотність, часті прогули у школі;

неадекватне сприймання реальності – підвищену тривожність, різноманітні фобії, неврози;

девіантну поведінку – схильність до правопорушень, суїцидальні наміри, формування алкогольної, тютюнової чи наркотичної залежності.

3. Опишіть свої почуття та дії в наведених ситуаціях:

Ситуація	Мої почуття	Мої вчинки
1. Мене образили, сказавши погане слово, або прізвисько ...		
2. Про мене сказали неправду, наговорили на мене...		
3. На мене звели наклеп...		
4. Зламали мій плеєр...		
5. Я відповідаю в класі неправильно, а всі сміються з мене...		

6. Глузують з того, як я одягнений...		
---------------------------------------	--	--

Соціальна структура булінгу, як правило, має три елементи, а саме:

- переслідувач (булі);
- жертва;
- спостерігач.

Ось як визначає типові риси учнів, схильних ставати булі, норвезький психолог Д. Ольвеус:

- вони відчують сильну потребу панувати й підпорядковувати собі інших учнів, переслідуючи власні цілі; вони імпульсивні й легко шаленіють;
- вони часто зухвалі та агресивні в ставленні до дорослих (передусім батьків і вчителів);
- вони не виявляють співчуття до своїх жертв;
- якщо це хлопчики, вони зазвичай фізично сильніші за інших.

Типові жертви булінгу також мають свої характерні риси:

- вони полохливі, вразливі, замкнуті й соромливі;
- вони часто тривожні, невпевнені в собі, нещасній мають низьку самоповагу;
- вони схильні до депресії й частіше за своїх ровесників думають про самогубство;
- вони часто не мають жодного близького друга та успішніше спілкуються з дорослими, ніж із однолітками;
- якщо це хлопчики, вони можуть бути фізично слабшими за своїх ровесників.

Завдання учасникам:

- Назвіть приклади рішень, які можуть вплинути на тих, хто поводить себе агресивно, є переслідувачами?
- Пригадайте конкретну ситуацію, в якій вам вдалось зупинити агресора.

Обговорюємо такі способи захисту, які не кривдять іншу особу. Список дієвої поведінки в ситуації агресії, згідно наступних категорій:

- Встановлення меж «не говори так до мене», «я не погоджуюсь, щоб ти так мене називав», «перестань, мене це нервує», «я не люблю цього»;
- Розмова про наслідки «розповім класному керівнику», «не буду з тобою говорити», «я піду звідси»;
- Звертання до інших по допомогу (дорослої особи або колеги);
- Вираження власної думки: «я не люблю такого одягу», «але мені це подобається»;
- Ігнорування або відхід;
- Несподівано вразити агресора (напр. зміна теми розмови, жарт, несподівана, неочікувана поведінка, «відчіпні» відповіді: «може бути, можливо», «якщо так вважаєш» погодження з агресором: «знаєш, щось у цьому є»).

Кожна обирає одну з описаних вище категорій реагування, готує у групах сценки про дієвий захист від агресії з використанням одного або кількох способів з цих категорій. Пограйтесь та обговоріть сценки.

Ситуації:

- Кілька однокласників насміхається з твого одягу говорячи, що він не модний та що це одяг старшого брата/сестри.

(застосуй вираження власної думки)

- Група хлопців наказує тобі щоденно приносити їм гроші для здійснення покупок у шкільному магазинчику

(застосуй звернення про допомогу до іншої особи)

- Дізнаєшся, що твої подруги негарно про тебе висловлюються.

(застосуй розмову про наслідки)

Кожна група обирає різні можливі види поведінки свідка в описаній ситуації. Після закінчення роботи кожна група представляє свою ситуацію та можливі види поведінки свідків.

Складаємо один каталог можливих видів поведінки свідка насильства наприклад:

- вдає, що не бачить,
- інформує дорослих,

- сміється з жертви,
- захищає жертву і т.п.

4. Вправа «Сунична галявина»

- Сядьте зручно на стілець. Закрийте очі, прийміть зручну позу. Зробіть декілька глибоких вдихів і видихів. Після цього уявіть собі суничну галявину так, ніби вона перед вами. Суниці дозріли, вони навколо вас скрізь. Галявина схожа на зелений килим, оздоблений червоними коштовностями, на якому яскравим блиском світяться маленькі крапельки роси. Побудьте на цій суничній галявині. Відчуйте пахощі цвітіння лісових трав. Скуштуйте свіжої ароматної суниці. Робіть на галявині те, що вам хочеться... Або нічого не робіть, просто побудьте там скільки вам захочеться...

5. Рефлексія. Прощання.

Заняття №3

Мета: розширити й поглибити знання про безпечний Інтернет, виробити правила уникнення кібербулінгу; сформувати знання про необхідність звернення за допомогою в ситуації кібербулінгу; опрацювати поради як справитися з кібербулінгом.

1. Вправа «Асоціації про ім'я»

Завдання: учасникам пропонується підібрати два-три слова, що характеризують їх як особистість.

2. Інформаційне повідомлення

У сучасному світі інформаційних технологій дуже багато процесів з реального життя перемістилися в життя віртуальне: спілкування, навчання, перегляд фільмів, нові знайомства тощо. Дружба, любов, роздратування, агресія та інші емоції також «перекочували» у світ онлайн. Кібербулінг — це новітня форма агресії, що передбачає жорстокі дії з метою дошкулити, нашкодити, принизити людину з використанням мобільних телефонів, електронної пошти, соціальних мереж тощо.

До найпоширеніших типів кібербулінгу належать:

- Анонімні погрози.
- Переслідування.
- Використання особистої інформації.
- Тролінг і флеймінг.
- Хепіслепінг.

Розглянемо методи кібербулінгу докладніше.

Використання особистої інформації. «Зламування» поштових скриньок, серверів, сторінок у соціальних мережах з метою отримання особистої інформації про людину та переслідування її.

Анонімні погрози. Кіберхулігани анонімно посилають листи на адресу електронної пошти своєї жертви з повідомленнями загрозливого змісту. Іноді ці загрози мають образливий характер з вульгарними висловами і ненормативною лексикою

Переслідування. Кіберпереслідування відбуваються за допомогою мобільного зв'язку або електронною поштою. Хулігани можуть довгий час переслідувати свою жертву, завдаючи брудних образ принизливого характеру або шантажуючи будь-якими таємними фактами. Відстежуючи через Інтернет необережних користувачів, переслідувач отримує інформацію про час, місце і всі необхідні умови здійснення злочину.

Тролінг (trolling — ловля риби на блешню) - розміщення в Інтернеті (на форумах, у блогах тощо) провокаційних повідомлень з метою викликати флейм, тобто конфлікти між учасниками, взаємні образи

Флеймінг. Улюблений метод «тролів» (провокаторів) у мережі - флеймінг (від англ. flaming - пекучий, гарячий, полум'яний) - обмін короткими гнівними і запальними репліками між двома чи більше учасниками, використовуючи комунікаційні технології.

Частіше за все розгортається в «публічних» місцях Інтернету: на чатах, форумах, у дискусійних групах, інколи перетворюється в затяжну війну (холіво - від англ. — свята війна). На перший погляд, флеймінг - це боротьба

між рівними, але в певних умовах вона теж може перетворитися на нерівноправний психологічний терор. Так, неочікуваний випад може привести жертву до сильних емоційних переживань.

Обмовлення, або зведення наклепів - розповсюдження принизливої неправдивої інформації з використанням комп'ютерних технологій. Це можуть бути і текстові повідомлення і фото, і пісні, які змальовують жертву в шкідливій, інколи сексуальній манері. Жертвами можуть ставати не тільки окремі підлітки, трапляється розсилка списків (наприклад), створюються спеціальні «книги для критики», в яких розміщуються жарти про однокласників, наклепи. Обираються мішені для тренування власної злоби, зливання роздратування, переносу агресії тощо.

Хепіслепінг (Happy Slapping - щасливе ляскання, радісне побиття) - назва походить від випадків в англійському метро, де підлітки били перехожих, тоді як інші записували це на камеру мобільного телефону. Тепер ця назва закріпилася за будь-якими відеороликами з записами реальних сцен насильства. Ці ролики розміщують в Інтернеті, де їх можуть переглядати тисячі людей, без згоди жертви.

3. Перегляд та обговорення ролика «Розваги та безпека в Інтернеті»

(<http://www.youtube.com/watch?v=3Ap1rKr0RCE>).

4. Вправа «Зім'ятий папірець»

Мета: акцентувати увагу учасників на серйозності наслідків, заподіяних жертві цькувань, знущань, залякувань.

Ведучий показує учасникам папірець, із яким проводить такі маніпуляції: спочатку зіжмакає його, а потім розгладжує.

- Чи можливо цей папірець зробити таким самим рівним і гладеньким, яким він був спочатку?
- Чому неможливо повернути йому попередньої форми?

Висновок. «Зім'ятий папірець» показує, якої непоправної шкоди можна завдати особистості, якщо ображати її, знущатись над нею.

5. Практичні поради з виявлення та нейтралізації негативного впливу кібербулінгу:

1. Створюй власну онлайн-репутацію, не купуйся на ілюзію анонімності.

Хоча кіберпростір і надає додаткові можливості відчувати свободу і розкутість завдяки анонімності, існують способи дізнатися, хто стоїть за певним нікнеймом. І якщо некоректні дії у віртуальному просторі призводять до реального шкоди, все таємне стає явним. Інтернет фіксує історію, яка складається з публічних дій учасників і визначає онлайн-репутацію кожного - накопичений образ особистості в очах інших учасників. Заплямувати цю репутацію легко, виправити - важко.

2. Зберігай підтвердження фактів нападів. Якщо тебе дуже засмутило повідомлення, картинка, відео тощо, слід негайно звернутися до батьків по пораду, зберегти або роздрукувати сторінку самостійно, щоб порадитися з дорослими в зручний час.

3. Ігноруй одиничний негатив. Одноразові образливі повідомлення краще ігнорувати - часто кібербулінг внаслідок такої поведінки зупиняється на початковій стадії. Досвідчені учасники Інтернет дискусій дотримуються правила: «Найкращий спосіб боротьби з неадекватними - ігнор».

4. Якщо ти став очевидцем кібербулінгу, правильною поведінкою буде:

а) виступити проти агресора, дати йому зрозуміти, що його дії оцінюються негативно,

б) підтримати жертву - особисто або в публічному віртуальному просторі надати їй емоційну підтримку,

в) повідомити дорослим про факт некоректної поведінки в кіберпросторі.

5. Блокуй агресорів. У програмах обміну миттєвими повідомленнями є можливість блокувати повідомлення з певних адрес. Пауза в спілкуванні часто відбиває в агресора бажання продовжувати цькування.

6. Не варто ігнорувати агресивні повідомлення, якщо листи невідомого вам відправника систематично містять погрози або порнографічні сюжети. У цьому випадку слід скопіювати ці повідомлення і звернутися до

правоохоронців. Питаннями кібербезпеки займаються спеціально створені відділи міліції, й інтернетхулігана можна знайти й покарати. Якщо образлива інформація розміщена на сайті, слід зробити запит до адміністратора для її видалення.

6. Вправа «Місце спокою»

Інструкція: сядьте зручно, заплющіть очі. Спокійно вдихніть і видихніть. Уявіть собі, що ви пливете на човні морем далеко від дому. Усі проблеми і турботи залишилися вдома, ви відчуваєтеся вільно, на вас не тисне тягар відповідальності. Ваш човен вільно пливе на хвилях. Ви насолоджуєтеся відчуттям спокою. Ви то підіймаєтеся на хвилі, то опускаєтеся. Ви відчуваєте приємне тепло сонячних хвиль. Ви спокійні і розслаблені. Ви відчуваєте своє дихання: вдих, видих... Теплий, м'який спокій розливається по всьому тілу. Ви дедалі спокійніші, вільніші... Ваш погляд зупиняється на маленькому острові. Вас тягне туди, ви там шукаєте спокою, захисту, задоволення. Ваш човен наближається до острова. Уже можна розрізнити рослинність, дерева, пісок. І ось ви виходите на берег. Ви лягаєте, вам тепло, розслабляється... На губах у вас морська сіль... Ви дивитеся на хмаринки й відчуваєте тепло сонця. Тут ваша гавань. Насолоджуйтеся почуттям спокою, впевненості, тепла. Сюди ви зможете повернутися будь-коли. Це місце дасть вам упевненість, силу, безпечність. Попрощайтесь з цим місцем, настав час повертатися в реальність. Повільно розплющуйте очі.

7. Рефлексія. Прощання.

Заняття 4

Мета: виробити рекомендації учасникам булінгу в дитячому колективі; сформувати знання про необхідність звернення за допомогою в ситуації булінгу; розвивати навички конструктивного вирішення конфліктних

ситуацій, толерантного спілкування; формувати негативне ставлення до булінгу (неприпустимість проявів булінгу в дитячому середовищі).

1. Вправа «Клубочок».

Ведучий тримає в руках клубок ниток, намотує нитку на палець, ставить будь-яке запитання, яке його цікавить, учаснику гри, той ловить клубочок, намотує нитку на палець, відповідає на запитання, а потім ставить своє запитання наступному гравцеві.

У кінці клубочок знову повертається до ведучого. Усі бачать нитки, які зв'язують учасників гри в одне ціле.

2. Інформаційне повідомлення

Фізичний булінг полягає в багаторазово повторюваних ударах, стусанах, підніжках, блокуванні, поштовхах.

Ознаки фізичного булінгу:

синяки або поламани кістки;

синець або поріз, якому немає пояснень;

боязнь дорослих, особливо батьків;

агресія;

боязнь фізичного контакту, такого як рукостискання, обійми, будь-якого дотику.

Проблемне запитання «Чи можна відповідати ударом на удар?»

Після фіксації варіантів, наданих дітьми, вказати, що після того, як один вдарив іншого, а той відповів ударом, конфлікт не вичерпаний. Адже, захист може бути різним, але він не повинен стати агресією.

3. Вправа «Психологічний портрет кривдника»

1 група: описати інтелект кривдника (особлива роль і особливі здібності; власна точка зору, що не підлягає змінам та обговоренню; відсутність умінь обговорювати проблеми; жага самому приймати всі рішення)

2 група: описати емоційний стан кривдника (почуття правоти завжди і в усьому; хронічний стрес, систематична агресивна поведінка; втрата

рівноваги; зловживання засобами «набуття рівноваги» — алкоголь, наркотики тощо)

3 група описати особистісні риси кривдника (відсутність умінь партнерського співіснування; бажання бути лідером; травмованість; агресивність; дратівливість; авторитарність.

Проблемні запитання:

- Якими є можливі наслідки знущань для агресора? (він руйнує себе, своє здоров'я, адже лють, жорстокість, нелюдськість і злість руйнують його нервову систему, імунітет і хвороби неминучі).

- Як ви думаєте, що відчуває агресор під час насильства? (пошук домінування, самоствердження, відстоювання лідерства, задоволення внутрішніх комплексів).

Відповіді записати на фліп-чарті, підсумувати

- Які рекомендації ви б надали агресору?

4. Рекомендації для агресора

1. Якщо заподіюєш шкоду іншим, спробуй згадати (уявити), як ти почувався, коли (якби) з тобою чинили так само.

2. Пам'ятай. Ти теж маєш право одержати допомогу і є люди, які тобі зможуть допомогти і зрозуміти, що саме змушує тебе заподіювати біль іншим.

3. Ти теж маєш право почуватися захищеним! Кожна людина (дитина) має право на повагу, безпеку і допомогу у важку хвилину! Кожна людина (дитина) має почуватися захищеною! Кожна дитина має право жити вільно, у безпеці, не відчуваючи страху!

- Які рекомендації ви надали б один одному?

Рекомендації:

Ігноруйте кривдника. Якщо є можливість, намагайтесь уникнути сварки, зробіть вигляд, що вам байдуже і йдіть геть. Така поведінка не свідчить про боягузтво, адже, навпаки, іноді зробити це набагато складніше, ніж дати волю емоціям.

Якщо ситуація не дозволяє вам піти, зберігаючи самовладання, використовуйте гумор. Цим ви можете спантеличити кривдника/кривдників, відволікти його/їх від наміру дошкулити вам.

Стримуйте гнів і злість. Адже це саме те, чого домагається кривдник. Говоріть спокійно і впевнено, покажіть силу духу.

Не вступайте в бійку. Кривдник тільки й чекає приводу, щоб застосувати силу. Що агресивніше ви реагуєте, то більше шансів опинитися в загрозливій для вашої безпеки і здоров'я ситуації.

Не соромтеся обговорювати такі загрозливі ситуації з людьми, яким ви довіряєте. Це допоможе вибудувати правильну лінію поведінки і припинити насилля.

5. Вправа «Внутрішній промінь»

Вправа допомагає зняти втому, стабілізувати внутрішній стан.

Займіть зручну позу. Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який повільно і послідовно рухається згори вниз. Промінь повільно і поступово освітлює обличчя, шию, плечі, руки теплим, рівним і розслабленим світлом. Промінь, проходячи вниз, розгладжує зморшки. У вас зникає напруження в голові, розслаблюються зморшки на лобі, опускаються брови, «охолоджуються» очі, послаблюється напруга в кутиках губ, опускаються плечі, вивільнюється шия. Внутрішній промінь формує зовнішність спокійної вільної людини, задоволеної собою і своїм життям. Виконайте вправу декілька разів – згори вниз. Закінчуйте вправу словами: «Я став (стала) новою людиною! Я став (стала) сильним, спокійним і стабільнішим! Я все буду робити добре!»

6. Рефлексія. Прощання.

Мета: виховувати почуття емпатії та переживання до дитини, яка зазнає насильства; розвивати вміння пошуку шляхів виходу зі складної ситуації; формувати навички відповідальної та безпечної поведінки

Страх... Він володіє людьми, він призводить до того, що жертви не наважуються діяти – приховують свої проблеми... Вони бояться бути собою.

От той хлопець, що завжди сідає на задню парту і щось постійно пише... Він міг би видати свій роман, який, можливо, став би світовим бестселером. А та дівчина, яка носить дивну одягу, могла б зробити прорив у світовій моді.

Мабуть, хтось скаже «Це неможливо». Та це не так:

Тейлор Свіфт у шкільні роки була жертвою булінгу, а зараз її музичні альбоми займають перші місця у чартах.

З дитинства майбутня зірка була творчою натурою, і тому її часто не розуміли однокласники. Вони не запрошували її на шкільні вечори, вважали білою вороною і навіть не розмовляли з нею. Тейлор визнається, що саме завдяки злісним однокласникам вона навчилася бути сильною і досягати успіху

Майлі Сайрус – також була жертвою цькування, але зараз вона випустила сім музичних альбомів, які займають перші місця за продажами та скачуваннями. Завжди говорила те, що думає. Саме тому її так ненавиділи однокласники, що навіть заснували клуб «Анти-Дестіні (ім'я при народженні, 1 травня 2008 змінила ім'я на Майлі). А одного разу співачку навіть закрили в туалеті на цілий день. Детально про цю ситуацію дівчина розповіла в своїй книзі «Милі попереду». Спробували б її замкнути де-небудь зараз, коли дівчинка виросла і стала світовою зіркою. Майлі активно виступає проти булінгу. Також співачка відкрила свій фонд Харру Нірріє який допомагає спільноті ЛГБТ+ (в тому числі й підліткам).

1. Вправа «Чому так стається»

Ви всі бачите у мене різних кольорів та розмірів картки. Зараз кожен з вас вибере картку. З іншої сторони там є зображення, але ви не можете

дивитися самі, що там і показувати комусь з учасників. Картки відкриваєте за своєю командою. Прошу об'єднатися у групи за малюнками, які є на картках. Дякую. А тепер, як ви думаєте, що означає "стріла?" (агресор), "око" (спостерігач), "мішень" (жертва). Ви отримали ролі. А зараз кожна група буде мати своє завдання.

Група "агресорів" спробує написати причини, які спонукають кривдника себе так поводити.

Група "жертв" спробує написати причини, чому діти стають легкими мішенями для кривдників.

Група "спостерігачів" пише причини, чому спостерігачі часто не вмішуються у процес булінгу.

Ви залишаєтеся працювати у підгрупах. Кожна підгрупа отримає певну ситуацію, де здійснюється булінг. Ваше завдання полягає у тому, щоб допомогти жертві та знайти для неї шляхи захисту та безпечної поведінки.

Ситуація 1.

Вона як завжди сиділа за партою, хоча всі її однолітки метушилися та галасували під час перерви. Світлана спостерігала щодня одну й ту саму картину: дівчатка весело сміються, жартують та кокетливо поглядають на хлопців. Звичайно, адже вони не носять цих потворних окулярів та брекетів на зубах. Через них вона терпіла стільки знущань та насмішок серед однокласників..! Тільки вдома вона могла насолодитися любов'ю та теплом, яке дарували їй її батьки.

Порожній клас. За партою самотньо сидить Світлана. До неї підходять двоє дівчат. Це її однокласниці. Починають насміхатися з дівчинки: забирають окуляри, кидають на підлогу зошити та книжки, топчуть їх. Дівчинка починає плакати.

І раптом.....СТОП!

Ситуація 2.

Кожен ранок Максима починався з того, що він чув чергову сварку батька та матері. Так сталося і цього разу. Проспавши, він похапцем

одягнувся і вибіг на вулицю. Снідати не хотілось, та й ні мама, ні тато не помітять, що його вже нема. Він звик. Адже давно його у сім'ї не помічали.

До школи також не хотілося іти. Адже там старші хлопці знову почнуть знущатися з нього: чіпляти на спину образливі прізвиська, давати стусани, ставити підніжки. Було дуже важко, адже пожалітися було нікому...

Школа. Прозвенів дзвінок на перерву. Із засмученим обличчям Максим вийшов з класу.

В цей час до нього підійшли троє старшокласників. Почали знущатися, насміхатися. Один з них поплескав Максима по спині, причепивши листок з написом «Вдар мене». Хлопець про це не знав. Максима боляче штовхнули і він упав. Було дуже боляче. На очі навернулися сльози.

І раптом.....СТОП!

Ситуація 3.

Колись Саша жив у щасливій та повноцінній сім'ї. Але після розлучення батьків мати була постійно зайнята. А він так хотів уваги та тепла. Адже він також важко переживав розлучення батьків, хоча і не показував цього. Через це він почав погано вчитися. Часто конфліктував з вчителями та дітьми.

Цей день у школі не був винятком. Після уроку він побився з однокласником, нагрубив вчительці, яка зробила йому зауваження і як завжди прийшов на уроки не підготовленим. Однокласники Сашка незлюбили і часто насміхалися та глузували з нього, не приймали у спільну компанію. Але він не виказував свого болю через це. Насправді йому було страшно...

Школа. Уроки давно закінчилися. Всі порозходилися. Сашкові не хотілося іти додому.

Сашко одягає свою куртку. В цей час до нього підходять двоє старшокласників, пропонують цигарку. Сашко, спочатку вагається, але потім погоджується піти з ними закурити. Виходячи з гардеробу, старшокласники починають вимагати у хлопця гроші. Сашко пояснює, що у нього немає грошей. Хлопців це обурює і вони починають його бити.

І раптом.....СТОП!

Питання для обговорення:

1. Чи були труднощі при виконанні завдання? Якщо так, то в чому саме?
2. Які емоції чи переживання ви відчували до дітей, які опинилися у складних ситуаціях?

2. Етюд «Врятуй пташечку»

Мета: розвиток співчуття, співпереживання, емпатії у дітей.

Уяви, що в тебе в руках маленька беззахисна пташка. Витягни руки долонями догори. А тепер зігрій її своїм рівним, спокійним подихом, повільно, по одному пальчику склади долоні, заховай у них пташку, приклади їх до своїх грудей, віддай пташці доброту свого серця. Розкрий долоні, і ти побачиш, що пташка радісно злетіла, посміхнись і не сумуй, вона ще прилетить до тебе.

3. Рефлексія. Прощання.

Заняття №6

Мета: виявлення та ідентифікація дітей, постраждалих від булінгу; розвиток вміння пошуку шляхів виходу зі складної ситуації; виховувати почуття емпатії та переживання до дитини, яка зазнає булінгу; формування навичок відповідальної та безпечної поведінки

1. Вправа «Моє ім'я»

Назвіть своє ім'я, особливості вашої поведінки чи зовнішності, які починаються з тієї самої літери, що й ваше ім'я.

2. Інформаційне повідомлення

Вербальний (словесний) булінг

Що це таке: це словесне знущання або залякування за допомогою образливих слів, де знаряддям служить голос (образливе ім'я, з яким постійно звертаються до жертви, обзивання, дражніння, поширення образливих слухів і т.д.); образливі жести або дії (наприклад, плювки в жертву або в її напрямку); залякування (використання агресивної мови тіла й

інтонацій голосу для того, щоб змусити жертву робити або не робити що-небудь)

3. Вправа «Колаж почуттів»

Кожній дитині пропонують зробити (з фотографій, картинок із журналів) колаж будь-якого почуття, що стосується вербального булінга. Потім учасники вгадують, яке це почуття, яким чином отримана картинка виражає його, хто зображений на колажі — жертва чи людина, котра скоїла насильницький акт. Якщо діти побачили в цих ілюстраціях інші почуття, запропонуйте їм пояснити свою думку.

4. Анкетування

Анкета «Чи переживав ти булінг?»

1. Чи розмовляв хтось із тобою про булінг? Якщо так, то де саме?
2. Чи доводилося тобі переживати булінг? Якщо так, де саме і від кого?
3. Як учні виражають до тебе негативне відношення?
 - обзивають, ображають;
 - б'ють;
 - не розмовляють, ігнорують;
 - інше (вказати)
4. Що ти відчував тоді, коли над тобою чинили насилля?
 - образу;
 - ненависть до кривдника;
 - бажання помститися;
 - власну слабкість.
5. Яким способом ти зазвичай реагуєш на ситуацію насильства?
 - намагаєшся піти від кривдника;
 - проявляєш агресію у відповідь;
 - виконуєш вимоги;
 - прагнеш змиритися з ситуацією;
 - звертаєшся за допомогою до близьких людей;
 - інше (вказати)

6. Чи ти сам чинив будь-коли насилля щодо інших людей? Якщо так, яке саме?

- фізичне насилля;
- залякування;
- вимагання грошей;
- приниження;
- ігнорування почуттів;
- обмеження свободи вибору.

7. До кого ти б звернувся по допомогу в разі особистих проблем?

- батьків;
- шкільного психолога;
- вчителя;
- друга.

5. Вправа «Що ми можемо зробити»

Кожен учасник отримує три аркуші паперу.

Завдання: на першому аркуші написати відповідь на питання: «Що я можу зробити для попередження та подолання проблеми словесного булінгу?», «Що може зробити суспільство для подолання цієї проблеми?», «Що може зробити держава?»

Обговорення.

6. Інформаційне повідомлення

У Верховній Раді запропонували штрафувати за булінг. При цьому кошти за насильство стягуватимуть не тільки з кривдників або батьків дітей, які ображають інших. Заплатити доведеться й вчителям, які приховуватимуть такі факти.

За булінг та агресію у будь-якій формі загрожуватиме штраф у сумі від 40 до 850 грн. Подібне стягнення очікує і на батьків кривдника, якщо він малолітній і ще не може відповідати перед законом.

За вчинення таких дій із особливою жорстокістю з відносно неповнолітнього будуть стягувати штраф від 1700 до 3400 грн. Будуть карати

вчителів - за приховування булінга будуть штрафувати від 850 грн. до 1700 грн. Директори шкіл повинні будуть контролювати, як виконуються заходи по протидії булінгу, розглядати заяви про випадки цькування від учнів та їх батьків.

7. Абетка «Жити без словесного булінгу» (у кожного учня)

- Я нікому не дозволю принижувати й ображати себе;
- Якщо зі мною трапиться щось недобре, я негайно розкажу людям, яким довіряю.
- Я знаю напам'ять усі адреси, номери телефонів та імена людей, яким довіряю.
- Я знаю, що стійка позиція, переконання, наявність достовірної інформації допоможуть впевнено поводити себе в різних життєвих ситуаціях.

8. Вправа «Послухай тишу». Учасникам дається інструкція:

«Будь ласка, сядьте так, щоб вам було зручно, розслабтеся, заплющте очі і просто слухайте, що відбудеться навколо. Звертайте увагу на будь – які навіть найтихіші звуки. Починаємо слухати...» На це відводиться 1-2 хв. Після цього учасники по колу коротко розповідають, які звуки їм вдалося почути.

Наприкінці тренер зазначає: «Тепер ви знаєте, як багато звуків можна почути в тиші, варто лише зосередити на них свою увагу! Можна заплющити очі й уважно слухати, що відбудеться довкола ... і ви почуєте, відчуете, який великий, різноманітний і цікавий світ навколо нас».

9. Рефлексія. Прощання.

Заняття 7 (підсумкове)

Мета: підбити підсумки щодо формування негативного ставлення до булінгу; формування навичок відповідальної та безпечної поведінки, виховання толерантності, культури спілкування

1. Гра «Збираємося разом»

Попросіть дітей оцінити своє сьогоднішнє самопочуття за шкалою від -5 (сьогодні найгірший день мого життя) до $+5$ (сьогодні я почуваюся краще, ніж будь-коли).

Попросіть підняти руки тих, чії показники перебувають у межах від -5 до -2 , від -1 до $+1$, від $+2$ до $+5$.

Запишіть їхні відповіді на дошці, як показано нижче.

від -5 до -2

від -1 до $+1$

від $+2$ до $+5$

I

III

IIII

На наступному етапі запропонуйте дітям (за бажанням) описати словами свої почуття. Відзначте розмаїту гаму почуттів, окреслену дітьми.

2. Брейн-ринг «Підбиваємо підсумки»

Запитання:

1. Що таке булінг?
2. Хто може страждати від булінгу?
3. Які є види булінгу?
4. Що таке фізичний булінг?
5. Що таке словесний (вербальний) булінг?
6. Що таке кібербулінг?
7. Хто такий булер/булі?
8. До кого звернутися в ситуації булінгу?
9. Який номер телефону Національної дитячої «гарячої лінії»?
10. Які ви можете дати поради як справитися з булінгом?
11. Які ви можете дати поради як уникнути булінгу

3. Вправа «Укладення контракту»

Рекомендується разом з дітьми сформулювати правила життя в групі.

Наприклад: «У нас стосунки з'ясовують без допомоги кулаків. У нас не ображають один одного. У нас не дивляться спокійно, якщо двоє б'ються – їх розбороняють».

Можна розібрати більш складні ситуації, наприклад, те, що люди по різному чутливі, і те, що для одного позитивно, для іншого може бути боляче. Це може знайти відображення в такому, наприклад, правилі. «Якщо я бачу, що мимоволі зачепив і образив людину, я негайно припиню робити те, що я роблю».

Правила виписуються на великому аркуші і за них всі голосують. Ще краще щоб кожен поставив підпис, у тому, що зобов'язується їх виконувати. Якщо правила хтось порушує, йому можуть просто мовчки вказати на плакат з його власним підписом.

4. Пам'ятки для кожного учня:

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ТИ СТАВ ЖЕРТВОЮ БУЛІНГУ

Перше і найголовніше правило – не тримати це у секреті. Розкажи друзям, знайомим чи рідним про те, що тебе ображають у школі, цього не слід соромитись.

Інколи допомогти з вирішенням складної ситуації у школі може абсолютно не пов'язана з цим людина: тренер у секції, куди ти ходиш після школи, або вчитель, до якого ти ходиш на додаткові заняття.

Також не слід звинувачувати себе у тому, що тебе цькують. Ми говорили раніше, що кривдникам легко знайти жертву булінгу, адже для цього слід просто якось відрізнитись від оточуючих.

Якщо цькування у школі перетворились зі словесних на фізичні – йди до директора школи або завуча та докладно розкажи їм про це. Також повідом про ситуацію батьків.

Якщо у школі є психолог, то можна сміливо звернутись до нього, щоб відновити відчуття впевненості у своїх силах та зрозуміти, як діяти далі.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ТИ СТАВ СВІДКОМ ЦЬКУВАННЯ

Якщо цькують твого друга чи подругу, то одразу звернись до дорослих: вчителя, старших товаришів, родичів, батьків тощо.

Якщо твій друг чи подруга поділилися з тобою, що вони потрапили у ситуацію булінгу, обов'язково говори з ними про це — вони потребують твоєї підтримки.

У жодному разі не слід приєднуватись до групи, що цькує, та висміювати проблеми свого друга чи подруги.

Якщо ви дорослий, який потерпав від булінгу колись, то не проходите повз. Спробуйте захистити дитину, яку ображають. При цьому не слід ображати дітей, які цькують, адже деякі роблять це, тому що самі постраждали від насильства (вдома, у спортивній секції, в іншій школі тощо). У таких випадках вони можуть виміщати свій біль через знущання і приниження слабших за себе.

Деякі діти булять, щоб ловити на собі захоплені погляди оточуючих, а відчуття переваги над іншими приносить їм задоволення. До того ж, нападаючи на когось вони захищаються від цькування. Іноді такі діти дуже імпульсивні і не можуть контролювати свій гнів. У таких випадках справа нерідко доходить і до фізичного насильства.

Спробуйте повідомити про булінг людей зі школи, де це відбувається, або батьків дитини.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ІНШИХ ЦЬКУЄШ ТИ

Зрозумій, булінг — це твої дії, а не твоя особистість. Ти можеш ними керувати та змінювати на краще. Пам'ятай, що булінг завдає фізичного та емоційного болю іншому, а тому подумай, чи дійсно ти цього прагнеш? Деякі речі можуть здаватися смішними та невинними, проте вони можуть завдати шкоди іншій людині.

ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ, ЯКА ЦЬКУЄ ІНШИХ

Ми вже казали, що в ситуації булінгу завжди беруть участь три сторони, а тому, коли ви дізнались про цькування у школі, не слід забувати про тих, хто ображає. Психологи зауважують, що дитині, яка булить інших, увага та допомога потрібна не менше, ніж тій, яка страждає від булінгу.

Відверто поговоріть з нею про те, що відбувається, з'ясуйте як вона ставиться до своїх дій і як реагують інші діти. Ви можете почути, що «всі так роблять», або «він заслуговує на це». Уважно вислухайте і зосередьтеся на пошуці фактів, а не на своїх припущеннях.

Не применшуйте серйозність ситуації такими кліше, як "хлопчики завжди будуть хлопчиками" або "глузування, бійки та інші форми агресивної поведінки — просто дитячі жарти і цілком природна частина дитинства".

Ретельно поясніть, які дії ви вважаєте переслідуванням інших. До них відносяться: цькування, образливі прізвиська, загрози фізичного насильства, залякування, висміювання, коментарі з сексуальним підтекстом, бойкот іншої дитини або підбурювання до ігнорування, плітки, публічні приниження, штовхання, плювки, псування особистих речей, принизливі висловлювання або жести.

Спокійно поясніть дитині, що її поведінка може завдати шкоди не тільки жертві, а й усім оточуючим. І щодалі це заходитиме, тим гірше булінг впливатиме на всіх учасників.

Дайте зрозуміти дитині, що агресивна поведінка є дуже серйозною проблемою, і ви не будете терпіти це в майбутньому. Чітко і наполегливо, але без гніву, попросіть дитину зупинити насильство. Скажіть дитині, що їй потрібна допомога, а тому ви тимчасово триматимете зв'язок з учителями, щоб упевнитись — дитина намагається змінити ситуацію.

Загрози і покарання не спрацюють. Можливо, на якийсь час це припинить булінг, та в перспективі це може тільки посилити агресію і невдоволення. Буде зайвим концентрувати увагу на відчуттях дитини, яку булять. Той, хто виявляє агресію, як правило відсторонюється від почуттів іншої людини.

Пам'ятайте, що агресивна поведінка та прояви насильства можуть вказувати на емоційні проблеми вашої дитини та розлади поведінки. Порадьтеся зі шкільним чи дитячим психологом.

5. Притча «Про двох вовків»

Колись один мудрець відкрив своєму внукові життєву істину.

У кожній людині відбувається боротьба , дуже схожа на боротьбу двох вовків. Один вовк символізує зло: заздрість, егоїзм, амбіційність, брехливість, жадібність. Другий вовк символізує добро: миролюбність, любов, доброту, відданість.

Онук , який перейнявся словами дідуся до глибини душі, замислився й запитав:

-А який же вовк усе ж перемагає?

Старий усміхнувся й відповів:

-Завжди перемагає той вовк , якого ти годуєш!

А ви готові сказати булінгу «ні!»?

6. Рефлексія. Прощання.

Література:

1. Булінг – важлива проблема для дітей в Україні. ЮНІСЕФ розпочинає кампанію проти булінгу // Педагогічний портал : освітня преса. URL: <http://pedpresa.ua/185372-buling-vazhlyva-problema-dlya-ditej-v-ukrayini-yunisef-rozpochynaye-kampaniyu-proty-bulingu.html>
2. Булінг ми всі можемо допомогти це зупинити:
<http://www.edu.gov.on.ca/eng/multi/ukrainian/BullyingUK.pdf>
3. Куртова С. Булінг у школі // Освіта.UA : сайт. URL: http://osvita.ua/school/lessons_summary/upbring/42788/
4. Найдьонова Л.А. Гуманізація стосунків через подолання цькування в шкільній спільноті / Наук. студії із соц. та політ. психології: Зб. ст. / АПН України, Ін-т соц. та політ. психології. — К.: Міленіум, 2007. — Вип. 17(20). - С. 157-166
5. Найдьонова Л.А. Кібер-булінг або агресія в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини / Л.А.Найдьонова //Методичні рекомендації / Серія: На допомогу вчителю. Вип. 4. – К., 2011. – 34 с.
6. «Не смійся з мене: просвітницько-профілактична програма тренінгових занять» : Навч.-метод. посібник / Лора Паркер Роерден, за заг. ред. Лях Т. Л. – К. : YMCA, 2013. – 100 с.
7. Поляруш С. І. Поняття та проблема правового захисту від шкільного булінгу // Актуальні проблеми правової науки і державотворення в Україні в контексті правової інтеграції : матеріали X Міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. 100-річчю підготовки охоронців правопорядку в Харкові (м. Суми, 20–21 трав. 2017 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Суми, 2017. С. 211–213.
8. Програма тренінгових занять «СТОП-Булінг» орієнтована на профілактику насилля в шкільному середовищі:

<https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/protidiya-bulingu/korisni-posilannya-shodo-temi-antibulingu>

9. Психолого-педагогічна робота у загальноосвітніх навчальних закладах з профілактики насильства над дітьми: Метод. посіб. / Автори-упоряд.: Вовчок Т.В., Степура Н.П., Даниленко І.С. та ін.; За заг. ред. Т.П. Цюман. – К.: ВПЦ «Експрес»– 2009. – 328 с.

10. Проблема булінгу очима підлітка:

<https://glavcom.ua/specprojects/stopbullying/problema-bulingu-ochima-pidlitka-471205.html>

11. Розбудова миру. Профілактика і вирішення конфлікту з використанням медіації: соціально- педагогічний аспект. – [Навч.-метод. посібник] / – К.: ФОП Стеценко В.В. – 2016. – 192 с.

12. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В.Залеська та ін. – Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 84 – 2014 с.

13. Український інститут дослідження екстремізму. Дослідження «Стоп шкільний терор. Профілактика та протидія булінгу»: <http://uire.org.ua/wpcontent/uploads/2017/11/Doslidzhennya-buling.pdf>

14. Як побороти булінг: інструкція для дітей, батьків та вчителів https://humanrights.org.ua/material/jiak_poboroti_buling_instrukcija_dlja_ditej_ta_doroslih_