

**КЗ «Орільський ліцей»**

**Лозівсько міської ради Харківської області**

*Виступ*

*на засіданні методичного об'єднання*

*класних керівників*

# ***«Булінг. Мобінг. Харассмент»***

*Підготувала:*

*Шаповал Марина Іванівна,*

*заступник директора з ВР*



**ПРЕСИНГ** –це ознаки нездорових стосунків, які можуть призвести до цькування — регулярного, повторюваного день у день знущання(для учнів це образливі прізвиська, глузування, піддражнювання, підніжки, стусани з боку одного або групи учнів щодо однокласника чи однокласниці, регулярне та цілеспрямоване нанесення фізичної й душевної шкоди як для учнів так і дорослих на сучасному етапі стало об’єктом уваги.

**Булінг** (від англ. bully – хуліган, задирака, грубіян, «to bully» — задиратися, знущатися) – тривалий процес свідомого жорстокого ставлення, агресивної поведінки, щоб заподіяти шкоду, викликати страх, тривогу або ж створити негативне середовище для людини.

Найчастіше булінг відбувається в таких місцях, де контроль з боку дорослих менший або взагалі його нема. Це може бути шкільний двір, сходи, коридори, вбиральні, роздягальні, спортивні майданчики. У деяких випадках дитина може піддаватися знущанням і поза територією школи, кривдники можуть перестріти її на шляху до дому. Навіть удома жертву булінгу можуть продовжувати цькувати, надсилаючи образливі повідомлення на телефон або через соціальні мережі.

### **Жертви й ініціатори булінгу**

Практично в кожному класі є учні, які стають об’єктами глузувань та знущань, а також агресори, які є ініціаторами булінгу.



Найчастіше цькування ініціюють надміру агресивні діти, які люблять домінувати, тобто бути «головними». Їх не турбують почуття і переживання інших людей, вони прагнуть бути в центрі уваги,

контролювати все навколо. Припиняючи інших, вони підвищують власну значущість. Нерідко це відбувається через глибокі психологічні комплекси кривдників. Можливо, вони самі переживали приниження або копіюють ті агресивні й образливі моделі поведінки, які є у їхніх сім'ях.

Найчастіше жертвами булінгу стають діти, які мають:

- фізичні вади – носять окуляри, погано чують, мають порушення опорно- рухового апарату, фізично слабкі;
- особливості поведінки – замкнуті чи імпульсивні, невпевнені, тривожні;
- особливості зовнішності – руде волосся, веснянки, відстовбурчені вуха, незвичну форму голови, надмірну худорлявість чи повноту;
- часто не мають жодного близького друга, краще спілкуються з дорослими ніж з однолітками;
- страх перед школою: неуспішність у навчанні часто формує у дітей негативне ставлення до школи, страх відвідування певних предметів, що сприймається навколишніми як підвищена тривожність, невпевненість, провокуючи агресію;
- відсутність досвіду життя в колективі (так звані «домашні» діти);
- деякі захворювання: заїкання, дислалія (порушення мовлення), дисграфія (порушення письма), дислексія (порушення читання);
- знижений рівень інтелекту, труднощі у навчанні;
- високий інтелект, обдарованість, видатні досягнення;
- слабо розвинені гігієнічні навички (неохайні, носять брудні речі, мають неприємний запах).

За даними U-Report, 49 % підтвердили, що вони піддавалися булінгу, а саме через: зовнішність, стать, орієнтацію, етнічну належність.



## Форми та види булінгу

Людину, яку вибрали жертвою і яка не може постояти за себе, намагаються принизити, залякати, ізолювати від інших різними способами. Найпоширенішими формами булінгу є:

- словесні образи, глузування, обзивання, погрози;
- образливі жести або дії, наприклад, плювки;
- залякування за допомогою слів, загрозливих інтонацій, щоб змусити жертву щось зробити чи не зробити;
- ігнорування, відмова від спілкування, виключення із гри, бойкот;
- вимагання грошей, їжі, речей, умисного пошкодження особистого майна жертви.
- фізичне насилля (удари, щипки, штовхання, підніжки, викручування рук, будь-які інші дії, які заподіюють біль і навіть тілесні ушкодження);
- приниження за допомогою мобільних телефонів та інтернету (СМС-повідомлення, електронні листи, образливі репліки і коментарі у чатах і т.д.), поширення чуток і пліток.

Нині набирає обертів **кібербулінг**. Це приниження за допомогою мобільних телефонів, інтернету. Діти реєструються в соціальних мережах, створюють сайти, де можуть вільно спілкуватися, ображаючи інших, поширювати плітки, особисті фотографії або зроблені в роздягальнях чи вбиральнях.

## Наслідки шкільного насилля

Жертви булінгу переживають важкі емоції – почуття приниження і сором, страх, розпач і злість. Булінг вкрай негативно впливає на соціалізацію жертви, спричиняючи:

- занижену самооцінку, комплекс неповноцінності, беззахисність;
- відсторонення від спілкування, самотність, часті прогули у школі;
- підвищену тривожність, різноманітні фобії, неврози;
- схильність до правопорушень, суїцидальні наміри, формування алкогольної, тютюнової чи наркотичної залежності.

### Як реагувати на цькування

Молодші школярі мають неодмінно звертатися по допомогу до дорослих — учителів і батьків. Допомога дорослих дуже потрібна і в будь-якому іншому віці, особливо якщо дії кривдників можуть завдати серйозної шкоди фізичному та психічному здоров'ю.

Старші діти, підлітки можуть спробувати самотійно впоратись із деякими ситуаціями. Психологами було розроблено кілька порад для них.

### *Як впоратися з ситуацією самотійно*

- Ігноруйте кривдника. Якщо є можливість, намагайтесь уникнути сварки, зробіть вигляд, що вам байдуже і йдіть геть.
- Якщо ситуація не дозволяє вам піти, використайте 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.
- Не соромтеся обговорювати такі загрозливі ситуації з людьми, яким ви довіряєте. Це допоможе вибудувати правильну лінію поведінки і припинити насилля.

### Що можуть зробити батьки

Багато учнів соромляться розповідати дорослим, що вони є жертвами булінгу.



Проте якщо дитина все-таки підтвердила в розмові, що вона стала жертвою булінгу, то скажіть їй:

- *Я тобі вірю* (це допоможе дитині зрозуміти, що Ви повністю на її боці).
- *Мені шкода, що з тобою це сталося* (це допоможе дитині зрозуміти, що Ви переживаєте за неї і співчуваєте їй).
- *Це не твоя провина* (це допоможе дитині зрозуміти, що її не звинувачують у тому, що сталося).
- *Таке може трапитися з кожним* (це допоможе дитині зрозуміти, що вона не самотня: багатьом її одноліткам доводиться переживати залякування та агресію в той чи той момент свого життя).
- *Добре, що ти сказав мені про це* (це допоможе дитині зрозуміти, що вона правильно вчинила, звернувшись по допомогу).
- *Я люблю тебе і намагатимуся зробити так, щоб тобі більше не загрожувала небезпека* (це допоможе дитині з надією подивитись у майбутнє та відчувати захист).

Не залишайте цю ситуацію без уваги.

### Що можуть зробити вчителі

У школі вирішальна роль у боротьбі з булінгом належить учителям. Проте впоратися з цією проблемою вони можуть тільки за підтримки керівництва школи, батьків, представників місцевих органів влади та громадських організацій. Для успішної боротьби з насильством у школі:

- Усі члени шкільної спільноти мають дійти єдиної думки, що насильство, цькування, дискримінація за будь-якою ознакою, сексуальні домагання і нетерпимість у школі є неприйнятними.
- Кожен має знати про те, в яких формах може виявлятися насильство й цькування і як від нього страждають люди. Вивчення прав людини і виховання в дусі миру має бути включено до шкільної програми.
- Спільно з учнями мають бути вироблені правила поведінки у класі, а потім загальношкільні правила. Правила мають бути складені в позитивному ключі «як треба», а не як «не треба» поводитися. Правила мають бути зрозумілими, точними і короткими.
- Дисциплінарні заходи повинні мати виховний, а не каральний характер. Осуд, зауваження, догана мають бути спрямовані на вчинок учня і його можливі наслідки, а не на особистість порушника правил.
- Жоден випадок насильства або цькування і жодну скаргу не можна залишати без уваги. Учнім важливо пояснити, що будь-які насильницькі дії, образливі слова є неприпустимими. Реакція має бути негайною (зупинити бійку, припинити знущання) та більш суворою при повторних випадках агресії.
- Аналізуючи ситуацію, треба з'ясувати, що трапилося, вислухати обидві сторони, підтримати потерпілого й обов'язково поговорити із кривдником, щоб зрозуміти, чому він або вона так вчинили, що можна зробити, щоб таке не повторилося. До такої розмови варто залучити шкільного психолога.
- Залежно від тяжкості вчинку можна пересадити учнів, запропонувати вибачитися, написати записку батькам або викликати їх, позбавити учня можливості брати участь у позакласному заході.
- Учнім треба пояснити, що навіть пасивне спостереження за знущаннями і бійкою надихає кривдника продовжувати свої дії. Свідки події повинні захистити жертву насильства і, якщо треба, покликати на допомогу дорослих.
- Потрібно запровадити механізми повідомлення про випадки насильства, щоб учні не боялися цього робити. Ці механізми повинні забезпечувати учням підтримку і конфіденційність, бути тактовними.
- Для успішного попередження та протидії насильству треба проводити заняття з навчання навичок ефективного спілкування та мирного розв'язання конфліктів.

Ознайомлення з цими тренінгами важливе для розуміння того, яким чином досягається набуття життєвих навичок у рамках освітнього процесу.

### Тренінги для початкової школи

4 клас

**Тренінг 4. Як відстояти себе.** Діти демонструють уміння говорити «ні» на пропозиції однолітків, називають способи протистояння насиллю у своєму середовищі, наводять приклади позитивного та негативного впливу однолітків.

*Тренінги для основної та старшої школи*

5 клас

**Тренінг 7. Спілкування з однолітками.** Учні розвивають навички рівноправного спілкування з однолітками, вчаться розпізнавати ознаки дружнього й недружнього спілкування, протидіяти проявам агресії у своєму середовищі, захищати друзів від кривдників, звертатися по допомогу в критичних ситуаціях.

6 клас

**Тренінг 3. Як протистояти тиску однолітків.** У ході заняття учні вчаться розпізнавати маніпуляції і протидіяти їм, демонструють уміння відмовлятися від небезпечних пропозицій сторонніх людей, друзів, протидіяти тиску компанії.

**Тренінг 10. Підліткові компанії.** Учні вивчають ознаки дружніх, недружніх, небезпечних компаній. Демонструють здатність припиняти агресію і насилля у своєму середовищі.

8 клас

**Тренінг 3. Стоп булінг.** Розвивають навички співчутливого ставлення до жертв насилля, навички надання і отримання допомоги. Вчаться розрізняти булінг і піддражнювання, розробляють стратегії подолання булінгу

**Тренінг 4. Безпека спілкування у мережі Інтернет.** Учні усвідомлюють відмінності між поняттями «булінг» і «кібербулінг», демонструють навички в умінні захищати персональні дані, уникати ризикованої поведінки в мережі Інтернет.

### **Мобінг на роботі, в школі, в колективі: причини, як протистояти**

Все частіше в дитячих та робочих колективах спостерігається таке явище як мобінг, іншими словами бойкотування або витіснення з кола спілкування людини, чимось не сподобався оточуючим.

Жертва обирається з числа людей, які вибиваються із загальної маси, які дають підвищену емоційну реакцію або надто успішних людей, що викликають заздрість у оточуючих.



**Різновиди мобінгу**

- Прихований. Найпоширеніший спосіб показати людині її нульову значимість. З ним просто не вітаються, не спілкуються, не запрошують на спільні посиденьки, тим самим методично, але спокійно пригнічуючи його психологічно.
- Горизонтальний. «Єдність» колективу, як дорослого, так і дитячого, проявляється в одностайному виборі жертви, якій судилося потрапити під громадський пресинг.
- Вертикальний спадний. По ряду причин співробітник стає мішенню для нападок вищих чинів. Вічне невдоволення керівництва, пригнічення, відмова у кар'єрному зростанні, необґрунтована критика призводять до психологічного зриву жертви; погіршується самопочуття, що не може позначитися на робочих якостях працівника. Подібне можна спостерігати і в дитячих колективах, коли старші, і вчителі інколи не виняток, не відмовляють собі в задоволенні тероризувати або молодшого учня причіпками, несправедливими зауваженнями чи принизливими коментарями. В результаті дитина стає нервовою, відчуває себе непотрібним і ізгоєм в колективі.
- Вертикальний висхідний. Спостерігається, як правило, в усталеному колективі, де з'явився новий начальник, намагається встановити свої правила, узаконити свій метод роботи. У такій ситуації тепер вже керівництво може зіткнутися з бойкотом колективу, неприйняттям його вказівок, зривом робочого процесу під пристойними приводами. Аналогічну картину можна спостерігати і в шкільному колективі, коли приходить новий учитель з незвичними для учнів вимогами. Цілий клас може протиставити себе вчителю, бойкотувати або зривати його уроки.
- Активний, відкритий. Характеризується наявністю неприкритих образ, знущань та принижень в бік обраної жертви, будь то дорослий або дитина. Переслідується мета не тільки дестабілізувати людини, але і змусити його піти з роботи (перевестися в іншу школу) або довести свою «крутість» працівникам інших відділів (дітям з інших класів).



## Причини виникнення

- Невисока зайнятість працівників. Маленькі обсяги роботи, потурання на робочому місці, маса часу, зайнятого пустопорожніми балачками і чаюваннями, провокують розпускання чуток, бажання хоч якось розважитися. Ось тоді і знаходять «слабка ланка», яке буде грати роль хлопчика для биття.
- Прихід новачка. Людина, прийшовши на нове місце роботи або навчання, може мимоволі порушити правила, що склалися колективу, мати свою певну думку, відмінну від основного, або просто відчувати себе невпевнено. При бажанні, є всі передумови для колективу, щоб озброїтися на новоприбулого.
- Нездоровий психологічний клімат. Мізерна зарплата або постійна її затримка, розлючене керівництво, невпевненість у завтрашньому дні викликають напругу в колективі. Негатив вимагає виходу, і одного разу він знайде на кого обрушитися.
- Банальна заздрість. Успішний, орієнтований на виконання робочих або навчальних завдань людина викликає роздратування тих, хто підсвідомо боїться виглядати на тлі трудяги ледарем, невдахою, але одночасно болісно сприймає успіхи соратника. Кпини, нашіптування за спиною, спроби підставити спрямовані на дезорганізацію «везунчика».
- Жертва за світовідчуттям. Осіб із зниженою самооцінкою, зі своїм індивідуальним сприйняттям світу, деś відлюдний, деś бунтар може перетворитися з «білої ворони» в персонаж для потіхи. Людям подібного типу важко приживатися в новому колективі, постійні невдачі позначаються на його характері, формується психотип жертви, завжди готовою прийняти чергову порцію неприємностей.
- Особи, які ініціюють пресинг. Як правило, це незадоволені життям люди, деś озлоблені, які бажують підняти свою значимість в очах інших. Якщо ж ми говоримо про підліткової

середовищі, то це діти з важким дитинством, з проблемами в родині, з бажанням самоствердитися за рахунок слабкого. Іноді все може пояснюватися елементарну відсутність виховання.

## **Як боротися з мобінгом**

Існує реальна різниця між впливом мобінгу на дорослого і дитини. Якщо зріла людина може аналізувати і самостійно шукати вихід із ситуації, то школяреві може не вистачити ні інтуїції, ні життєвого досвіду для подолання негативних обставин, тому йому потрібна допомога старших.



### **Протистояння в школі.**

Викладачі повинні вести роз'яснювальну роботу з підлітками, проводити класні години, розмовляти з сім'ями призвідників мобінгу, ставити на вид ситуацію. Батькам необхідно дати зрозуміти своїй дитині, що він не один, допомогти йому адаптуватися в сучасному світі, запропонувати кілька шляхів вирішення проблеми, якщо вже виникла така необхідність, перевести учня в іншу школу. Дитячі психологи – фахівці, які допоможуть скорегувати поведінку «ізгоя», допомогти йому психологічно реабілітуватися, виступити єдиним фронтом з дорослими, намагаються вирішити конфлікт.

### **Протистояння на роботі.**

Ніколи не варто поспішати звільнитися, якщо ви відчули, що не приживаєтесь в колективі. Без аналізу ситуації і роботи над помилками немає ніякої гарантії, що на новому місці все це не повториться знову. Що може обеззброїти супротивника? Впевненість у собі, наростаючий професіоналізм, миттєвосте, спокійне, але жорстке припинення будь-яких спроб дорікнути в свою адресу.

Якщо ж цькування не вдається припинити, то, в цілях збереження психічного і фізичного здоров'я, є сенс залишити агресивно налаштований колектив та врахувати набутий досвід.

Источник: <http://kodwa.com.ua/mobing-v-shkoli-yak-dopomogti-ditini-podolati-agresiyu-v-klasi.html>

## **Що входить в поняття харасмент?**

Харасмент — це не тільки схиляння до статевих контактів, а й багато іншого. Наприклад, в це поняття входять будь-які образи за статевою ознакою, непристойні жарти і висловлювання на вашу адресу.

Це запрошення провести час в інтимній обстановці, якщо ви не давали приводу для таких запрошень і ясно висловили своє небажання дотримуватися їх. Телефонні дзвінки, електронні листи та усні запрошення — все це харасмент.

Якщо ваша зарплата, премія, підвищення залежить від того, чи підете ви на статевий акт з особою, від якої це залежить, це харасмент.

Найпоширеніші види харасмента — це дотики, обійми і поцілунки, коли ви ясно висловили своє невдоволення такою поведінкою.

Харасмент можна вважати двозначні компліменти, непристойні натяки, навіть знаки руками. Все, що вас ображає, все, що пов'язано з сексуальною темою, все, що має під собою реальні спроби зблизитися з вами — це харасмент.

## **Як боротися?**

Звичайно, працювати в ситуації, коли ваша кар'єра залежить від чиеїсь примхи, неможливо. Зараз відповідь однозначна — боротися треба.

По-друге, важливо адекватно оцінити свою поведінку і зовнішній вигляд. Чи справді ви не даєте приводу подумати, що готові до чогось більшого, ніж просто робочі відносини? Чи не провокуєте ви своїх колег і начальство? Якщо ви впевнені в тому, що нічого подібного немає, дійте далі.

Спробуйте поговорити зі своїм кривдником. Спокійно донесіть до нього, що подібна поведінка недоречно, що якщо приставання не припиняться, ви будете змушені подати до суду. Якщо ж це не подіє, зверніться за допомогою в міліцію або суд, ви повинні і маєте право відстоювати свою честь і право працювати в нормальних умовах.

Для багатьох факт сексуального домагання на робочому місці є серйозною перешкодою в кар'єрному зростанні. Це принизливо, це впливає на психологічний стан і заважає роботі. Кожен має право боротися за те, щоб в його особистому житті був вільний вибір. Ще недавно в нашій країні не було способів вирішити подібні проблеми офіційно, але зараз судова практика показує, що подібні розгляди все частіше призводять до покарання винних. Тому у кожного є шанс вирішити проблему раз і назавжди.