

Рекомендації класному керівникові у випадку, якщо цькування в класі вже почалося:

Важливо оголосити дітям, як ви до цього ставитеся. Говоріть не про жертву, а про кривдників, фокусуйтеся на їх неприпустимих якостях. Наголосіть, що ви будете дуже засмучені, якщо дізнаєтеся, що у вашому класі є діти, яким приємно когось ображати і мучити. Твердо акцентуйте, що така поведінка неприпустима, і ви в своєму класі цього терпіти не маєте наміру. Зазвичай цього буває достатньо, щоб кривдники припинили (вони часто боязливі). На тлі затишшя можна приймати заходи по підвищенню статусу дитини-жертви і знайти для нього комфортне місце у класному колективі.

Перш за все поговоріть з дитиною, що постраждала та виступає в ролі жертви. Поясніть їй, що ви не зможете захищати її, якщо не будете твердо впевнені, що сама вона не провокує булерів. Скажіть, що вам дуже важливо бути справедливим вчителем і нікого не карати марно; візьміть з дитини слово, що вона не буде переходити до помсти, навіть якщо її дратують. По-друге, підкажіть дитині, як краще поводитися, щоб булери швидше припинили третирування. Кривдники отримують задоволення не від самого процесу виголошення образливих слів, а від ефекту, якого досягають. Коли жертва плаче, сердиться, намагається заперечувати, тікає, вони відчують свою владу над нею. Якщо ж колишня жертва відповідає сама весело і технічно, її перестають цькувати.

Поведінка дорослих (вчителів, психологів, соціальних педагогів та батьків) у спілкуванні з жертвами третирування має відповідати певним вимогам, оскільки від їхнього ставлення до проблеми та уміння контактувати з дитиною залежить вирішення ситуації. Дорослі, коли дитина повідомила, що вона є жертвою боулінгу, мають говорити:

- Я вірю тобі. Це допоможе дитині зрозуміти, що ви готові допомогти їй вирішити цю проблему;
- Мені дуже шкода, що це відбулося з тобою. Дитина відчуватиме, що ви намагаєтеся зрозуміти її почуття.
- У цьому немає твоєї провини. Дитина розуміє, що вона не самотня в подібній ситуації, що деяким її одноліткам також доводиться відчувати або спостерігати

різні варіанти залякувань, цькувань та агресії протягом навчання. Головне на цьому етапі – спрямувати зусилля на подолання проблеми.

- Добре, що ти зумів сказати мені про це. Це впевнить дитину в тому, що вона правильно вчинила, звернувшись по допомогу та підтримку.

- Я люблю тебе і намагатимусь зробити так, щоб тобі більше не загрожувала небезпека. Це допоможе дитині відчувати допомогу, захист та дасть надію на покращення ситуації.

Алгоритм діяльності шкільних практичних психологів

при виникненні ситуацій булінгу:

- Ознайомлення учасників навчально-виховного процесу з нормативно - правовою базою та регулюючими документами щодо превенції проблеми насилля в освітньому середовищі.

- Ініціювання, обговорення та планування спільних дій адміністрації, соціально-психологічної служби, педагогічного колективу, учнівського самоврядування та батьківської громадськості, спрямованих на подолання виявлених недоліків у роботі навчального закладу з окресленої проблеми.

- Накопичення матеріалів, що підтверджують актуальність проблеми у певному класі. Збір необхідної інформації психологом та соціальним педагогом про прояви булінгу серед підлітків у загальноосвітньому навчальному закладі.

- Діагностика психологічної атмосфери, системи взаємовідносин між однокласниками, соціометрія у класних колективах, де виявлено булінг.

- Виявлення булерів, а також - реальних та потенційних жертв.

- Створення умов недопущення явища булінгу.

- Швидке і грамотне роз'єднання жертви з відповідними стресовими впливами булерів.

- Роль учителя у такому алгоритмі має бути чітко визначена і досить обмежена.

Учитель має надавати дитині-агресору та постраждалій дитині лише первинну допомогу, а потім передавати її фахівцям соціально-психологічної служби школи.

- Узагальнення результатів спостережень та діагностики психологічної атмосфери у класному колективі.

- Визначення переліку можливих дій, спрямованих на припинення агресивної поведінки учнів. Вибір найефективніших способів досягнення мети.
- Індивідуальна або групова (за необхідністю) психологічно-корекційна робота з жертвами булінгу.
- Проведення семінарів, тренінгів, круглих столів, годин відкритих думок, бесіди з учнями щодо переваги здорового мікроклімату у класному колективі над проявами насильства.
- Коригування наявних агресивних форм поведінки булерів та формування нових форм поведінки учнів переважно за допомогою прикладу педагогів.
- За необхідності - залучення інших фахівців: психологів, психотерапевтів, представників служб у справах дітей, кримінальної поліції, громадських організацій тощо.
- Формування у педагогів навичок ідентифікації насильства як у своїй поведінці, так і в поведінці дітей з метою формування єдиного погляду на існуючу проблему. Недопущення проявів психологічного насильства до дітей з боку вчителів у вигляді порівнянь, навішування ярликів, ігнорування почуттів дітей та їхніх скарг на цькування.
- Подолання егоцентризму в учнів та розвиток у них емпатійних якостей, асертивних та гуманістичних комунікативних здібностей, адекватної самооцінки, самоконтролю та здатності до саморозвитку, критичності мислення, соціальної адаптованості та індивідуальних механізмів подолання важких станів і переживань.
- Формування у жертв булінгу ціннісного ряду, способів соціалізації, стійкого ставлення до негативних явищ та негативних почуттів.
- Робота з класним колективом з корекції поведінки, покращення взаємовідносин та надання допомоги дитині-агресору та дитині - жертві.
- Робота з дітьми що мають прояви агресивної поведінки спрямована на:
 - заміщення агресії серед дітей, які схильні до агресивного ставлення до інших;
 - розвиток соціальних та комунікативних навичок, індивідуального виявлення та призупинення проявів агресії, заміни агресивної поведінки на асертивну, формування та розвиток загальнолюдських моральних цінностей, толерантності.
 - корекцію взаємовідносин з оточуючими;

- подолання характерної риси агресорів - егоцентризму;
- розвиток стійкого і виразного інтересу до якого-небудь виду діяльності;
- виховання вольових рис характеру: уміння доводити справу до кінця, досягати поставленої мети, уміння стримувати себе у конфліктній ситуації;
- тренування уваги, спокою, терпіння;
- формування вміння аналізувати свої почуття і почуття інших людей, а також вміння із розумінням ставитися до індивідуальних відмінностей у різних людей, виробляти навички справлятися з міжособистісними проблемами цивілізованим шляхом;
- не доручати дітям із вираженою агресивністю керівництво однолітками чи молодшими дітьми - це може спровокувати прояви жорстокості;
- зняття емоційної та м'язової напруги за допомогою елементів арт-терапії, малювання, ліплення, оригамі, роботи з кляксами, слухання музики, споглядання картин, використання «мішечку для крику», рухливих ігор, маніпуляції зі старим папером або газетами, «листочками гніву», робота з легенькими м'ячиками, які можна кидати в мішень, м'якими подушками, які можна копати, жбурляти, штовхати;
- навчання навичкам розпізнання і контролю негативних емоцій, формування у дітей потреби говорити про свої проблеми, профілактика накопичення негативних емоцій за допомогою методики «Камінчик у черевичку»;
- формування здатності до емпатії, довіри, співчуття застосування технології «Я - повідомлення», яка дозволяє щиро говорити про свої почуття та емоції, не звинувачуючи ні в чому інших людей.

Наведений матеріал дає змогу комплексно працювати з проблемою булінгу у шкільному середовищі.

Що має робити вчитель, якщо дізнався про булінг:

- вжити невідкладних заходів для припинення небезпечного впливу;
- за потреби надати домедичну допомогу та викликати бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги;
- за потреби звернутися до територіальних органів (підрозділів) Національної поліції України;
- повідомити керівника закладу освіти та, принаймні, одного з батьків або інших законних представників малолітньої чи неповнолітньої особи, яка стала стороною булінгу.

Що має робити керівник закладу:

- протягом однієї доби керівник закладу мусить повідомити територіальний орган Національної поліції України, принаймні одного з батьків або інших законних представників малолітньої чи неповнолітньої особи, яка стала стороною цькування;
- за потреби викликати бригаду екстреної медичної допомоги;
- повідомити службу у справах дітей з метою вирішення питання щодо соціального захисту малолітньої чи неповнолітньої особи, яка стала стороною булінгу, з'ясувати причини, які призвели до цього випадку та вжити заходів для усунення таких причин;
- повідомити центр соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, аби здійснити оцінку потреб сторін булінгу, визначити соціальні послуги та методи соціальної роботи, забезпечити психологічну підтримку;
- скликати засідання комісії з розгляду випадку цькування не пізніше, ніж упродовж трьох робочих днів з дня отримання заяви або повідомлення.