

Булінг у шкільному середовищі: як його розпізнати, попередити та подолати разом

Протиняк Діана Миколаївна

Мета: ознайомити батьків із сутністю булінгу, його видами, причинами та наслідками, розвинути у батьків навички раннього розпізнавання ознак булінгу, надати практичні рекомендації для ефективної взаємодії з дітьми різного віку з метою профілактики агресивної поведінки та підтримки емоційної безпеки.

Форма проведення: виховна бесіда з елементами інтерактиву.

Тривалість: 45-60 хвилин.

Учасники: батьки учнів 1-11 класів.

Ведучий: практичний психолог закладу освіти.

1. Вступна частина (5-7 хв):

Шановні батьки, сьогодні ми поговоримо про те, що, на жаль, стає дедалі поширенішим у сучасних школах – про булінг. Ми живемо в час, коли інформація поширюється швидше, ніж емоційна зрілість дітей встигає розвинутися. Саме тому важливо, щоб ми, дорослі, об'єднали зусилля: школа, родина, суспільство.

2 слайд Коротке обговорення:

1. Що ви розумієте під поняттям «булінг»?
2. Чи стикалася ваша дитина або ви самі з проявами цькування?

3 слайд 2. Теоретичний блок: сутність, види та наслідки булінгу (10 хв):

Булінг (цькування) – це систематичне, навмисне заподіяння шкоди одній особі або групі з боку інших, що супроводжується фізичним, психологічним або соціальним тиском.

За даними UNICEF (2023), майже 1 з 3 дітей у світі стикається з різними формами булінгу в школі.

За результатами дослідження ГО «Студена» (Україна, 2022):

- 67% українських школярів принаймні раз у житті були свідками булінгу;
- 40% зізналися, що самі ставали жертвами;

- лише 17% повідомили про це дорослим.

4 слайд Види булінгу:

1. Фізичний – побиття, поштовхи, псування речей.
2. Психологічний (емоційний) – приниження, образи, погрози, ігнорування.
3. Вербальний – образливі слова, насмішки, прізвиська.
4. Кібербулінг – переслідування у соцмережах, чатах, поширення фото/відео без згоди.
5. Соціальний – виключення з групи, бойкот, розповсюдження чуток.

Наслідки для дитини:

- жертви булінгу: тривожність, занижена самооцінка, депресивні стани, психосоматичні розлади, шкільна дезадаптація;
- булери: формування агресивних моделей поведінки, проблеми з законом, емоційна нечутливість;
- свідки: втрата емпатії, почуття безсилля, апатія.

Згідно з дослідженням Світового банку (2021), наслідки булінгу можуть знижувати академічну успішність у середньому на 15–20%.

5 слайд 3. Причини виникнення булінгу (5 хв):

1. Несформовані навички емоційного саморегулювання у дітей.
2. Дефіцит уваги та любові з боку дорослих.
3. Моделі агресивної поведінки в сім'ї або медіа.
4. Бажання самоствердитись за рахунок слабших.
5. Відсутність чітких правил поведінки в класі та вдома.

3. Практичний блок: ознаки, на які слід звертати увагу (5 хв):

Ознаки того, що дитина може бути жертвою булінгу:

1. Неохоче йде до школи, змінює маршрути.
2. З'являються незрозумілі травми, зіпсовані речі.
3. Стає замкненою, тривожною, уникає спілкування.
4. Просить гроші «на обід», але не пояснює навіщо.

Ознаки того, що дитина може бути булером:

1. Часто говорить про «слабких» або «дурних» однокласників.
2. Має потребу в контролі, демонструє зверхність.
3. Не визнає провини, виправдовує агресію.

5. Практичні рекомендації для батьків (25 хв):

6 слайд 1-4 класи (молодший шкільний вік):

- формуйте базову довіру – дитина має знати, що ви завжди її підтримаєте;
- розвивайте емоційний інтелект: обговорюйте почуття героїв мультфільмів, казок;
- пояснюйте різницю між «пожартувати» і «образити»;
- навчайте дитину говорити «стоп» або звертатися по допомогу;
- залучайте до групових ігор, які розвивають співпрацю.

Дослідження CASEL (США, 2020) показало: у класах, де практикують щоденні вправи з емоційної грамотності, рівень булінгу знижується на до 30%.

5-8 класи (підлітковий вік):

- обговорюйте онлайн-безпеку – що не можна публікувати, як реагувати на кібербулінг;
- розвивайте критичне мислення – вчіть не слідувати «груповим правилам»;
- не знецінюйте емоції дитини («нічого страшного», «перестань плакати»);
- створіть простір довіри: дитина має знати, що ви не будете її карати за чесність;
- підтримуйте розвиток інтересів і самоповаги – спорт, творчість, волонтерство.

Згідно з українським дослідженням U-Report (2023), підлітки, які мають хоча б одну довірливу дорослу людину (батьків, учителя, тренера), у 2,5 раза рідше потрапляють у ситуації булінгу.

9-11 класи (старшокласники):

- говоріть відкрито про відповідальність за дії в соцмережах (адміністративна та кримінальна);
- підтримуйте емоційну автономію дитини, але залишайтеся поруч як порадник;
- обговорюйте приклади позитивного лідерства: як впливати без приниження;
- заохочуйте участь у соціальних проєктах, наставництві, дебатах;
- якщо дитина стала жертвою булінгу – не звинувачуйте, а дійте разом із школою.

За даними Оксфордського університету (2022), втручання батьків і школи протягом перших двох тижнів після початку цькування знижує його тривалість на 60%.

6. Підсумкова частина (5-7 хв):

7 слайд Найкраща профілактика булінгу – це спільна робота школи й сім'ї. Коли дитина відчуває безпечне, приймаюче середовище, вона не потребує самоствердження через приниження інших.

Як ми, батьки, можемо допомогти створити таке середовище вдома?

Що сьогодні ви берете для себе найважливішого?

Пам'ятаймо: кожна дитина має право на безпечне дитинство. І ми – ті, хто може це забезпечити.

Додаткові ресурси:

- UNICEF Україна. (2023). Булінг: як захистити дитину.
- ГО «Студена». (2022). Національне дослідження щодо булінгу серед школярів.
- CASEL. (2020). Social and Emotional Learning and Bullying Prevention.
- Oxford University. (2022). Parental Involvement and Bullying Outcomes.
- МОН України. (2023). Рекомендації щодо запобігання та протидії булінгу в закладах освіти.