

Матеріали щодо протидії БУЛІНГУ

/ для класних керівників /

Термін «булінг» походить з англійської мови (bullying) та дослівно означає «бикування». Власне вже прямий переклад дає нам зрозуміти сутність самого поняття, яке перекладається на літературну українську як цькування, знущання, залякування, третирування, тероризування. Та не зважаючи на те, що саме поняття булінг лише входить до сучасного українського лексикону, поняття дискримінації та знущань існували практично завжди. Булінг – це здійснення тривалого фізичного або психологічного насилля, яке не має характеру самозахисту, з боку одного індивіда або цілої групи щодо іншого індивіда. Перша згадка про насилля в дитячому колективі відноситься ще до XVI століття, а перша наукова публікація про булінг з'явилась більше ста років тому – у 1905 році. Однак, сама проблема існувала ще задовго до перших згадок. Знущання як таке існувало у людському колективі завжди. У тому числі й тоді, коли цей колектив вважався зграєю. Сьогодні знущання одних людей над іншими, як соціальне явище, присутнє на різних щаблях формування та розвитку людської особистості розпочинаючи від системи початкової соціалізації – школи. Цькування є в армії, вищих навчальних закладах, серед сталої групи друзів та в робочих колективах. Навіть у базовій складовій суспільства – сім'ї. А останнім часом, у зв'язку з розширенням віртуального життя людини, все більшого впливу набирає новий вид соціальних переслідувань – кібербулінг.

Булінг – здійснення тривалого фізичного або психологічного насилля, яке не має характеру самозахисту, з боку одного індивіда або цілої групи щодо іншого індивіда. Для школи більшого значення завжди мали або виховання громадянина (насамперед, формування у нього такої системи цінностей, яка б відповідала інтересам правлячого класу). А в умовах деідеологізації актуальності набуло оціночне визначення системи знань майбутнього громадянина. За таких обставин, ситуація у колективі або ставала заручником системи виховання (наприклад, груповий тиск на індивіда), або ж взагалі ігнорувалась, оскільки недалекоглядно вважалось, що оцінка, як найважливіший результат навчання, не залежить від стосунків у колективі. Тому проблема принижень у дитячому колективі або вирішувалась директивно – з нав'язуванням понять «ганьба», «кругова порука», «колективна відповідальність» - що ще більше загострювали стосунки в колективі.

Або не вирішувалась зовсім. До тогож, часто шкільний булінг навіть використовувався в якості контролю вчителем (вихователем) дитячої групи. За даними опитування ЮНІСЕФ, 67% дітей зіштовхувались з проявами насилля у школі протягом останніх трьох місяців. Шанси на те, що ваша дитина не зіштовхувалась з цькуванням – 1 до 2 не на користь дитини. Кожна четверта дитина (24%) ставала жертвою насилля з боку однокласників. І, безумовно, чи не найголовнішою проблемою – виступають розірвані комунікації між поколіннями.

По-перше, це природний процес відходу дитини з під батьківської опіки, яка супроводжує підлітковий вік. Тобто, батьки втрачають монополію на авторитет.

По-друге, цей процес ускладнюється посиленням цінностей індивідуалізму в суспільстві, який витісняє на другий план цінності сім'ї. І по-третє, розвиток інформаційних технологій створює різні вікові віртуальні реальності. Батьки вже втрачають роль достовірного джерела інформації (а відповідно й беззастережного авторитету) не лише тому, що мало 40% дітей соромляться говорити про цькування, а 22% вважають, що це – нормальне явище. 40% дітей соромляться говорити про цькування, а 22% вважають, що це – нормальне явище. 6 спілкуються з дитиною (12,5 хв щодня – світова практика), а й тому, що дитина отримала можливість доступу до будь-якої інформації, у тому числі й до тієї, якою не володіють батьки. Саме через розрив комунікації поколінь 48% дітей, відповідно до того ж опитування ЮНІСЕФ, ніколи не розповідали про випадки насилля у школі. А 25% - говорили про це не з дорослими (з другом чи братом/сестрою). З тих, хто мовчать – 40% соромляться про це говорити, а 22% вважають, що це нормальне явище.

Булінг характеризують чотири головні компоненти:

- по-перше: це агресивна і негативна поведінка;
- по-друге: булінг здійснюється систематично;
- по-третє: булінг відбувається у взаємостосунках, учасники яких мають неоднакову владу та фізичні можливості;
- по-четверте: булінгова поведінка є навмисною.

Розділ I Булінг як соціальне явище сучасності

1. Передумови та причини виникнення булінгу

Причинами виникнення булінгу (цькування) у міжособистісних взаєминах можуть бути різні чинники, які можна поєднати у чотири групи: особистісні, сімейні, соціальні, оточення (середовище).

1. Особистісні чинники

Це фізичні чи психологічні особливості дитини (індивідуальні особливості фізичного, психічного, інтелектуального розвитку, зовнішності тощо). Розлади та порушення в розвитку дитини можуть стати причинами виникнення булінгу (цькування). Так, часто ініціаторами булінгу (цькування) є діти, які мають певні індивідуальні психологічні особливості та спровоковану цим агресивну поведінку (синдром дефіциту уваги, гіперактивності, розлади поведінки, біполярний розлад, опозиційний розлад, посттравматичний стресовий розлад та інші). Будь-яка інакшість - відмінність дитини від інших дітей, наприклад, зовнішній вигляд, стан здоров'я, національність тощо, являється однією з найчастіших причин булінгу (цькування) по відношенню до таких дітей. Іноді діти вважають булінг (цькування) прийнятним способом самоствердитись та завоювати авторитет в очах друзів та однолітків: стати популярними, керувати, мати вплив на інших, привернути увагу, змусити інших їх боятися та поважати. Ця причина має більшу вірогідність у період переходу з початкових до середніх

та з середніх до старших класів, а також коли у класі з'являються нові учні/учениці. Також причиною булінгу (цькування) може стати поведінка дитини - коли дитина проявляє або не проявляє активність, на яку від неї очікує більша частина групи (класу) (відмінник, підлиза, двієчник, занадто активний/пасивний, експресивний/закритий). Крім того, причиною булінгу (цькування) серед дітей в закладі освіти може стати намагання компенсувати невдачі в навчанні, суспільному житті тощо. Так, деякі діти булять через заздрість успішнішим учням/ученицям, через гарніші або крутіші речі, одяг, гаджети.

2. Сімейні чинники

Серед сімейних чинники, які визначають агресивну поведінку дитини та можуть провокувати булінг (цькування), можна виділити:

- брак близьких стосунків у батьків з дитиною та відсутність їхньої уваги до неї позбавляє дитину можливості ділитись з рідними своїми проблемами та труднощами у спілкуванні;
- слабкий або занадто сильний (авторитарний стиль спілкування) контроль над дитиною;
- гіперопіка над дитиною
- тиск або жорстоке поводження батьків, що призводить до сприйняття дитиною навколишнього світу як постійного джерела загрози;
- домашнє насильство спричиняє появу булінгу, зокрема в шкільному середовищі, коли дитина, що потерпає від домашнього насильства, копіюючи дії дорослих, може стати як жертвою, так і кривдником;
- виховання в неповній сім'ї. Варто відзначити, що не завжди виховання в неповній сім'ї може призвести до агресивності дитини.

3. Чинники середовища

Несприятливий соціально-психологічний клімат в закладі освіти, стрес від навчанням внаслідок перевантаження, відносини з однолітками та вчителями/вчительками, відсутність належної уваги з боку вчителів/вчительок, сприяють появі сварок, конфліктів, проявів насильства та їх перехід в булінг (цькування).

Найбільш розповсюдженими чинниками, які провокують появу булінгу (цькування) в закладі освіти є:

- авторитарний стиль навчання. Іноді вчителі/вчительки самі можуть бути ініціаторами булінгу (цькування), коли учень/учениця розглядається як об'єкт педагогічного впливу, а не рівноправний партнер. Вчитель особисто приймає рішення, без врахування думок учнів/учениць, встановлює жорсткий контроль за виконанням своїх вимог, внаслідок чого учні втрачають активність, характеризуються низькою самооцінкою та агресивністю.
- виділення вчителем/вчителькою будь-якого учня/учениці як позитивного або негативного прикладу для інших часто провокує суперництво, яке у майбутньому переростає у булінг (цькування) цієї дитини.
- ігнорування проблеми на рівні закладу освіти.
- відсутність контролю з боку педагогічного персоналу за поведінкою дітей під час перерв, а особливо в таких місцях, як їдальня, роздягальні, сходи тощо.

4. Соціальні чинники

Це стереотипи, культурні норми, соціальна та економічна нерівність, вплив інформаційних технологій (ЗМІ, інтернет, ігри, фільми тощо).

- гендерні стереотипи, тобто домінування чоловіків над жінками. Іноді учні та вчителі можуть допускати дискримінацію у міжособистісних стосунках по відношенню до учениць або вчительок, демонструючи свою силу та перевагу.
- сексуальна орієнтація
- Соціальна та економічна нерівність.
- популяризація насильницьких моделей поведінки на телебаченні, в кінематографі, в мережі Інтернет.

2. Мотиваційна складова булінгу

Мотивацією до здійснення боулінгу стають заздрість, помста, відчуття неприязні до жертви, прагнення підкорювати собі, боротьба за лідерство, потреба у підпорядкуванні лідерові або нейтралізації суперника; зіткнення різних субкультур, цінностей, поглядів і невміння толерантно ставитися до них; агресивність і віктимність; наявність у дитини-жертви психічних і фізичних вад; відсутність предметного дозвілля; бажання принизити заради задоволення, розваги чи самоствердження; потреба у самоствердженні та навіть у задоволенні садистських потреб окремих осіб.

Булінг також може виникати як компенсація за невдачі у навчанні, суспільному житті, а також від тиску та жорстокого поводження батьків чи інших дорослих, при недостатній увазі з боку дорослих тощо; як крайня міра, коли учень вичерпав всі інші можливості для задоволення своїх потреб, і у випадках, коли учні протестують проти певних правил, виражаючи невдоволення, прагнучи зруйнувати дещо в своєму оточенні.

Булінг у шкільному середовищі може виникати і тоді, коли відбувається боротьба між учнями за вищий статус у груповій ієрархії, задоволення своїх соціальних потреб та як інструмент маніпулювання та контролю учнем свого мікросоціуму.

Булінг у шкільному середовищі

Пропонуємо увазі освітян матеріал, що допоможе розглянути тему булінгу в шкільному середовищі з теоретичних позицій та з позиції практики, як актуальну соціально-педагогічну та психологічну проблему сучасності, визначити поняття булінгу, сутнісні ознаки, основні причини, форми прояву цього явища, визначити його основні риси, проаналізувати основні механізми його розвитку, рольову структуру булінгу та висвітлити наслідки для всіх учасників цього явища (для жертв булінгу, булерів, спостерігачів).

Ключові слова:

булінг, насильство, агресія, третирування, цькування, булер, жертва булінгу, спостерігач.

Якщо ти байдужий до страждань інших, ти не заслуговуєш називатися людиною. (Сааді)

Серед сучасної учнівської молоді останнім часом надзвичайно загострилася проблема насильства, довготривалих агресивних проявів та третирування у міжособистісних стосунках підлітків, здійснюваних самими дітьми одне до одного. За своєю сутністю третирування – це специфічна форма агресивної поведінки, при якій сильніший (авторитетний) учень (або учні) систематично переслідує іншого (слабкого, аутсайдера).

Ситуація третирування не обмежується лише ролями «агресора» та «жертви», вона залучає інших однокласників, роблячи їх активними або пасивними учасниками цих відносин. Такі стосунки отримали назву шкільний булінг, розповсюдження якого впродовж останніх років визнано в освітній практиці та є соціальною проблемою.

Явище булінгу надзвичайно поширене у сучасній школі, педагоги багато роблять для того, щоб запобігати знущанню та своєчасно усівати його, але цю проблему іноді замовчують, не афішують випадки знущань, її не прийнято обговорювати. За таких умов проблема не усувається, навпаки, вона набуває більших обсягів і жорстокіших проявів. Запобігання та профілактика випадків шкільного насильства є найважливішим завданням педагогів та психологів, оскільки жорстоке ставлення до дитини неминуче призводить до низки руйнівних наслідків, а саме:

Булінг характеризують чотири головні компоненти:

- по-перше: це агресивна і негативна поведінка;
- по-друге: булінг здійснюється систематично;
- по-третє: булінг відбувається у взаємостосунках, учасники яких мають неоднакову владу та фізичні можливості;
- по-четверте: булінгова поведінка є навмисною.

Мотивацією до булінгу стають заздрість, помста, відчуття неприязні до жертви, прагнення підкорювати собі, боротьба за лідерство, потреба у підпорядкуванні лідерові або нейтралізації суперника; зіткнення різних субкультур, цінностей, поглядів і невміння толерантно ставитися до них; агресивність і віктимність; наявність у дитини-жертви психічних і фізичних вад; відсутність предметного дозвілля; бажання принизити заради задоволення, розваги чи самоствердження; потреба у самоствердженні та навіть у задоволенні садистських потреб окремих осіб. Булінг також може виникати як компенсація за невдачі у навчанні, суспільному житті, а також від тиску та жорстокого поводження батьків чи інших дорослих, при недостатній увазі з боку дорослих тощо; як крайня міра, коли учень вичерпав всі інші можливості для задоволення своїх потреб, і у випадках, коли учні протестують проти певних правил, виражаючи невдоволення, прагнучи зруйнувати дещо в своєму оточенні. Булінг у шкільному середовищі може виникати і тоді, коли відбувається боротьба між учнями за вищий статус у груповій ієрархії, задоволення своїх соціальних потреб та як інструмент маніпулювання та контролю учнем свого мікросоціуму.

3. Види та форми булінгу

Найпоширенішими формами булінгу є:

- словесні образи, глузування, обзивання, погрози;
- образливі жести або дії, наприклад, плювки;
- залякування за допомогою слів, загрозливих інтонацій;
- ігнорування, відмова від спілкування, виключення із гри, бойкот;
- вимагання грошей, їжі, речей, умисне 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.

До булінгу (цькування) в закладах освіти належать випадки, які відбуваються безпосередньо в приміщенні закладу освіти та на прилеглих територіях (включно з навчальними приміщеннями, приміщеннями для занять спортом, проведення заходів, коридорами, роздягальнями, вбиральнями, душовими кімнатами, їдальнею тощо) та (або) за межами закладу освіти під час заходів, передбачених освітньою програмою, планом роботи закладу освіти, та інших освітніх заходів, що організовуються за згодою керівника закладу освіти, в тому числі дорогою до (із) закладу освіти.

Види булінгу

Види булінгу можна об'єднати в групи вербального, фізичного та емоційного (соціального) знущання, які часто поєднуються для більш сильного впливу. 70% знущання відбувається вербально: принизливі обзивання, дошкуляння, жорстока критика, плямування репутації, висміювання, агресивні зауваження, записки з погрозами застосування насилля, поширення неправдивих обвинувачень, ворожих чуток та пліток.

Фізичне насильство найбільш помітне, однак складає менше третини випадків булінгу (штовхання, підніжки, зачіпання, бійки, ляпаси, пошкодження та знищення одягу та особистих речей жертви, а також погляди, жести, образливі рухи тіла та міміки обличчя).

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.

Сексуальний булінг – принизливі погляди, жести, прізвиська та образи сексуального характеру, зйомки у переодягальнях, поширення образливих чуток, сексуальні погрози, жарти 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).

4. Рольова структура булінгу

Ситуація булінгу має колективний характер. В школі діти утворюють певну ієрархічну соціальну структуру, яка, як правило, має три основні елементи, а саме:

- кривдник (булер);
- потерпілий або мішень булінгу;
- спостерігачі.

Кривдник (булер) – це той, хто безпосередньо вчиняє булінг (цькування). Кривдниками(цями) найчастіше стають ті, хто росте без заборон та авторитету дорослих. Їм дуже часто не вистачає уваги з боку дорослих і поваги до їх особистості, через що їм весь час доводиться самостверджуватися за рахунок інших. У більшості таких дітей яскраво виражені нарцисичні та лідерські риси характеру. Авторитет кривдника піднімається не за рахунок особистих досягнень, а шляхом приниження інших, демонстрації своєї сили та переваги над слабшими. Вони нечутливі до страждань інших і можуть сприймати булінг (цькування) по відношенню до інших як розвагу, ніколи не розкаюються у вчиненому. Кривднику можуть бути притаманні садистські нахили, що проявляється в отриманні задоволення від процесу цькування. На агресивні та жорстокі прояви поведінки булерів впливають наступні чинники:

культ насильства у суспільстві;
негативний вплив кіно, телебачення та інших ЗМІ;
низький рівень виховання учнів «групи ризику»;
байдужість з боку батьків;
комп'ютерні ігри, що мотивують на насильство.

У разі, якщо булінг (цькування) вчиняється групою осіб, то зазвичай серед кривдників(ниць) виділяється лідер(ка), а також один або кілька послідовників(ниць). Послідовники(ниці) позитивно ставляться до знущань та беруть активну участь в них, але зазвичай не є їх ініціаторами(ками) та не грають провідну роль. Вони можуть отримувати задоволення від того, що когось на їх думку «справедливо» покарано, коментувати те, що відбувається, знімати на відео, поширювати це в Інтернеті. .

Також, на боці кривдника(ниці) можуть виступати спостерігачі(чки)-прихильники(ниці) – вони підтримують дії лідера(ки), але самі в його діях активну участь не беруть.

Серед прихильників(ниць) виділяють:

- активних – це ті, хто активно та відкрито підтримує знущання, наприклад, сміхом або приверненням уваги до випадку;
- пасивних – це ті, яким подобаються знущання, але вони не демонструють явних ознак підтримки.

Потерпілий (жертва) або мішень булінгу

Треба зазначити, що об'єктом булінгу (цькування) може стати будь-хто. Зазвичай жертвами шкільного булінгу стають діти, які мають:

- **фізичні недоліки:** носять окуляри, діти зі зниженим слухом, із порушеннями опорно-рухового апарату; діти, які фізично слабші за своїх однолітків; мають надто низький або надто високий зріст;
- **особливості поведінки:** замкнуті, відсторонені, тривожні, імпульсивні, плаксиві, нещасливі, діти з проблемних сімей та діти із заниженою самооцінкою;
- **особливості зовнішності:** руде волосся, ластовиння, клаповухість, криві ноги, особливості форми голови, надмірну чи наднизьку вагу тіла;
- **недостатньо розвинені соціальні навички:** не вміють спілкуватись з однолітками, часто не мають друзів, перебувають під надмірною гіперопікою батьків, невпевнені у собі, відчувають беззахисність;
- **відчувають страх перед школою:** мають негативне ставлення до школи внаслідок неуспішності у навчанні, підвищену тривожність та невпевненість, страх відвідування окремих навчальних предметів;
- **відсутність досвіду життя в колективі:** домашні діти, що не відвідували дитячий садок, мають нерозвиненість комунікативних навичок;
- **хвороби:** епілепсія, енурез, заїкання, дислалія (порушення вимови), дисграфія (порушення письма), дислексія (порушення читання);

Типові жертви булінгу, за дослідженням Д. Ольвеуса також мають свої характерні риси:

- вони полохливі, вразливі, замкнуті й соромливі;
- вони часто тривожні, невпевнені в собі, нещасні, 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 або з молодшими за віком, ніж із однолітками;
- якщо це хлопчики, вони можуть бути фізично слабшими за своїх ровесників.
- Діти, що стали жертвами булінгу, проявляють наступні (у тому числі патологічні) особливості поведінки:
 - вони прикидаються хворими, щоб уникнути походу до школи;
 - бояться самотійно йти до школи та зі школи, просять проводити їх, спізнюються на уроки;
 - їхня поведінка значно змінюється у бік віктимності;
 - в них спостерігаються явні симптоми страху, що полягають у порушеннях сну і апетиту, нічному крику, нервовому тиску, відлюдкуватості і скритності;
 - в них виявляють рваний одяг або пошкоджені речі;
 - вони часто просять дати грошей, або крадуть їх;
 - в них знижується якість навчання, вони втрачають інтерес до улюблених занять;
 - мають постійні ссадини, гематоми, синці та інші травми;

- вони мовчазливі, не бажають йти на контакт;
- як прояв крайнього ступеню: можуть здійснити суїцид.

На боці потерпілого (жертви) також є спостерігачі(чки), які поділяються на три категорії:

- активні спостерігачі(чки)-захисники(ці), які не сприймають цькування, допомагають або намагаються допомогти учневі/учениці, якого/яку цькують. Як правило, вони діляться тим, що відбувається в групі (класі) з батьками, переживаючи майже ті самі почуття, що і потерпілий (жертва) булінгу (цькування);
- пасивні спостерігачі(чки)-захисники(ці), які не сприймають цькування і вважають, що повинні допомогти жертві, але не наважуються на активні дії;
- байдужі спостерігачі(чки), які не залучаються до процесу цькування та не займають чітко визначеної позиції.

Варто зазначити, що булінг (цькування) може відбуватись і без спостерігачів. Отже, навколо потерпілого (жертви) утворюється так зване «коло булінгу (цькування)», яке свого часу описав норвезький психолог Ден Олвеус, відомий своїми працями в області агресивної та асоціальної поведінки дітей. Це коло демонструє, що спостерігачі(чки), які знаходяться на початку процесу на нейтральних або протестуючих позиціях, мають властивість зсуватися вліво, в сторону кривдника(ці). Це відбувається за законами психологічного захисту. Коли допомога з зовні не приходить, дитина захищається, відкидаючи власні людські якості – співчуття і жалість.

Рольова структура булінгу має три елементи:

булер, або булі: переслідувач, агресор;
жертва;
спостерігачі.

В рамках профілактичної роботи у школі за представленими напрямками ми проводимо **наступні заходи з попередження проявів булінгу**, які мають систематичний характер:

Круглий стіл із застосуванням медіа-презентації з вчителями школи на тему: «Психолого-педагогічна робота з подолання булінгу в підлітковому віці». Виступ психолога та соціального педагога на засіданні членів батьківських комітетів класів, батьківській конференції, батьківських зборах на тему «Булінг: причини, наслідки, методи профілактики та подолання негативного явища».

Анкетування учнів з метою виявлення проявів насильства
(див. додаток 1).

Семінар з елементами тренінгу для учнів 6 – 9 класів «Профілактика булінгу серед підлітків» з метою формування в учнів громадянської відповідальності за наслідки асоціального способу життя.

Бесіди психолога, соціального педагога з учнями на тему: «Я – повноцінна особистість держави», «Життя без агресії», «Дізнайся про свої права та обов'язки» з метою формування прагнення підлітків до ведення здорового способу життя; обізнаності учнів у негативізмі булінгу та його наслідків, попередження насильницької поведінки учнів.

Тренінги з учнями на тему на вибір: «Як я вмію стримувати негативні емоції. Профілактика проявів агресії», «Умій сказати Ні», «Ми проти насильства у школі», «Формування навичок комунікації», «Формування відповідальності щодо власної поведінки», «Ми – проти агресії».

Проведення зустрічей, круглих столів, диспутів, годин відкритих думок, конференцій для неповнолітніх зі шкільним офіцером поліції, спеціалістами правоохоронних та кримінальних відділів поліції, служб соціального захисту, медичних установ та інших зацікавлених організацій на тему «Ми – за життя без насильства», «Права та обов'язки школярів» тощо.

Запровадження програми правових знань у формі гурткової та факультативної роботи.

Створення інформаційних куточків для учнів із переліком організацій, до яких можна звернутися у ситуації насилля та правопорушень.

Створення на базі школи алгоритму реагування на випадки насильства серед дітей: чіткий алгоритм можливих дій, відповідальності та компетенції вчителя, представників адміністрації, психолога і соціального педагога; встановлення їх ролі та обсягу обов'язків у цьому алгоритмі.

Бесіди з батьками учнів щодо профілактики булінгу та правил спілкування з дітьми, що потерпають від третирування (див. додаток 2).

Виготовлення та розповсюдження учнями профілактичних та пропагандистських буклетів «Явище булінгу – руйнація суспільства».

Розробка та використання в роботі соціально-психологічної служби школи «Пам'ятки школяру» (див. додаток 3)

Розділ II. ПРОФІЛАКТИКА БУЛІНГУ

2.1. Профілактика булінгу в навчальному закладі

Ознайомлення шкільної громади з особливостями поширення масових негативних явищ серед учнів загальноосвітніх шкіл та загальноприйнятими у світі поняттями «булінг», «третирування», «цькування» з огляду на розуміння проблеми насильства над дітьми та його видами (висвітлення матеріалів на педагогічних радах, засіданнях методоб'єднань класних керівників, батьківських зборах).

Просвітницька робота фахівців соціально-психологічної служби школи серед дітей та учнівської молоді щодо попередження насильства з використанням основних форм просвітницької роботи, а саме: лекційної роботи, міні-лекцій, круглих столів, бесід, диспутів, годин відкритих думок, усних журналів, кінолекторіїв, організації конкурсів, фестивалів, акцій, створення клубів із правових знань, організації на базі навчального закладу консультативних пунктів, де всі учасники навчально-виховного процесу можуть отримати консультації практичного психолога, соціального педагога, де можна провести зустрічі з працівниками правоохоронних органів.

Формування правосвідомості і правової поведінки учнів, відповідальності за своє життя, розвиток активності, самостійності, творчості учнів, створення умов для самореалізації особистості школярів.

Формування у педагогів та батьків навичок ідентифікації насильства як у своїй поведінці, так і в поведінці дітей з метою формування умінь виокремлювати існуючу проблему.

Створення у шкільному середовищі умов недопущення булінгу та відповідного середовища в освітній установі для профілактики та боротьби з негативними соціально-педагогічними наслідками цього явища.

Зміцнення захисних сил особистості та організму в протистоянні цькуванню як для умовно здорових дітей та підлітків, так і для тих, які вже мають соматичну або психічну патологію.

Проведення бесід з підлітками з метою профілактики булінгу, виступи провідних спеціалістів у системі профілактичної роботи щодо подолання різноманітних форм агресивної поведінки серед підлітків.

Визначення переліку організацій, установ, що допоможуть у розв'язанні даної проблеми.

Проведення конкурсів соціальної реклами та інформаційних буклетів з проблем профілактики негативних тенденцій у молодіжному середовищі.

Розробка пам'ятки для учнів «Скажімо насильству Ні».

Розробка програми роботи щодо профілактики булінгу серед підлітків.

Затвердження плану діяльності програми «Профілактика булінгу серед підлітків» у структурі діяльності соціально-психологічної служби школи: вибір основних напрямів профілактичної діяльності; форм і методів роботи; визначення професійних обов'язків суб'єктів соціально-педагогічної роботи.

Проведення соціально-педагогічних тренінгів, відеолекторіїв.

Планування узгодженої діяльності суб'єктів соціально-педагогічної діяльності (учителів, соціальних педагогів, практичних психологів, волонтерів).

Налагодження співпраці з центром соціальних служб сім'ї, дітей та молоді, службами у справах дітей, представниками ВНЗ, ЗМІ, позашкільними установами, недержавними організаціями.

Використання засобу шкільної медіації – вирішення конфліктних ситуацій шляхом примирення сторін за участі медіаторів через знаходження оптимального варіанта подолання проблеми, що задовольняє обидві сторони, за взаємного бажання сторін знайти вихід із ситуації.

Робота з волонтерами: організація зустрічей волонтерів з представниками соціально-психологічної служби школи, вчителями, учнями та їхніми батьками, ознайомлення з ефективними формами та методами превентивної роботи.

У рамках профілактичної роботи у школі за представленими напрямками ми проводимо **наступні заходи з попередження проявів булінгу**, які мають систематичний характер:

- Круглий стіл із застосуванням медіа-презентації з вчителями школи на тему: «Психолого-педагогічна робота з подолання булінгу в підлітковому віці».
- Виступ психолога та соціального педагога на засіданні членів батьківських комітетів класів, батьківській конференції, батьківських зборах на тему «Булінг: причини, наслідки, методи профілактики та подолання негативного явища».

- Анкетування учнів з метою виявлення проявів насильства (див. додаток 1).
- Семінар з елементами тренінгу для учнів 6 – 9 класів «Профілактика булінгу серед підлітків» з метою формування в учнів громадянської відповідальності за наслідки асоціального способу життя.
- Бесіди психолога, соціального педагога з учнями на тему: «Я – повноцінна особистість держави», «Життя без агресії», «Дізнайся про свої права та обов'язки» з метою формування прагнення підлітків до ведення здорового способу життя; обізнаності учнів у негативізмі булінгу та його наслідків, попередження насильницької поведінки учнів.
- Тренінги з учнями на тему на вибір: «Як я вмію стримувати негативні емоції. Профілактика проявів агресії», «Умій сказати Ні», «Ми проти насильства у школі», «Формування навичок комунікації», «Формування відповідальності щодо власної поведінки», «Ми – проти агресії».
- Проведення зустрічей, круглих столів, диспутів, годин відкритих думок, конференцій для неповнолітніх зі шкільним офіцером поліції, спеціалістами правоохоронних та кримінальних відділів поліції, служб соціального захисту, медичних установ та інших зацікавлених організацій на тему «Ми – за життя без насильства», «Права та обов'язки школярів» тощо.
- Запровадження програми правових знань у формі гурткової та факультативної роботи.
- Створення інформаційних куточків для учнів із переліком організацій, до яких можна звернутися у ситуації насилля та правопорушень.

Створення на базі школи алгоритму реагування на випадки насильства серед дітей:

- чіткий алгоритм можливих дій, відповідальності та компетенції вчителя, представників адміністрації, психолога і соціального педагога; встановлення їх ролі та обсягу обов'язків у цьому алгоритмі.
- Бесіди з батьками учнів щодо профілактики булінгу та правил спілкування з дітьми, що потерпають від третирування (див. додаток 2).
- Виготовлення та розповсюдження учнями профілактичних та пропагандистських буклетів «Явище булінгу – руйнація суспільства».
- Розробка та використання в роботі соціально-психологічної служби школи «Пам'ятки школяру» (див. додаток 3).

2.2. Технології реагування працівників школи на виявлені або встановлені факти булінгу.

При встановленні факту або підозрі на наявність булінгу батьки або вчитель повідомляє про це адміністрацію закладу.

Адміністрація спільно із соціально-психологічною службою школи невідкладно реагує на представлені факти.

Безпосередня робота класного керівника, практичного психолога та соціального педагога з булерами та жертвами.

Бесіда з учнями класу щодо з'ясування проявів булінгу.

Бесіда окремо з булерами та окремо з жертвами третирування.

Бесіда окремо з батьками булерів та окремо з батьками жертв булінгу щодо ситуації, що склалася та визначення шляхів її подолання.

Відпрацювання навичок поведінки жертв та виведення їх зі стану жертви.

1. При встановленні факту або підозрі на наявність булінгу батьки або вчитель повідомляє про це адміністрацію закладу.

2. Адміністрація спільно із соціально-психологічною службою школи невідкладно реагує на представлені факти.

3. Безпосередня робота класного керівника, практичного психолога та соціального педагога з булерами та жертвами.

4. Бесіда з учнями класу щодо з'ясування проявів булінгу.

5. Бесіда окремо з булерами та окремо з жертвами третирування.

6. Бесіда окремо з батьками булерів та окремо з батьками жертв булінгу щодо ситуації, що склалася та визначення шляхів її подолання.

Відпрацювання навичок поведінки жертв та виведення їх зі стану жертви.

2.3. 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 дражнять. 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 намагаєтесь 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 відчути допомогу, захист та дасть надію на покращення ситуації.

2.4. Перелік заходів, які повинен вжити педагог, щоб уникнути ситуації появи аутсайдера в дитячому колективі:

- з самого першого дня роботи з класом слід припиняти глузування над невдачами ровесників; всі ми можемо помилятися, і кожен з нас має право на помилку;
- також слід уникати висміювання, перехвалювання, наклеювання ярликів та зайвого порівняння дітей, не допускати віддавання переваги деяким учням, не підтримувати глузувань, насмішок на адресу певних осіб, суворо припиняти їх, розбір помилок необхідно робити не називаючи прізвищ або індивідуально;
- підтримувати дітей, що стали жертвами;
- якщо репутація дитини якимось чином зіпсована, необхідно дати їй можливість показати себе у вигідному світі, підтримати її досягнення;
- треба заохочувати дитину приймати участь у загальних заходах;
- непопулярних дітей дуже травмує ситуація, коли при розподілі на пари їх ніхто не обирає; якщо команда програє також можуть звинуватити цю дитину; треба продумувати вибір командних ігор та заходів;
- систематично працювати з родинами, обов'язково цікавитися у батьків про проблеми дитини (заїкання, енурез, інші хвороби);
- підтримувати в учнів адекватну самооцінку;
- контролювати ситуації виникнення цькування та невідкладно реагувати на них;
- у разі виявлення булінгу – невідкладно поговорити з переслідувачами та з'ясувати, чому вони пристають до жертви, звернути увагу на почуття жертви;

- вчити учнів бути толерантними, емпатійними до однокласників, вміти допомагати та підтримувати один одного у скрутних ситуаціях, вміти регулювати власну поведінку, не піддаватися на провокацію, вміти сказати «ні», не терпіти знущань, не соромитись повернути увагу до себе та своїх проблем, звертатись по допомогу до дорослих;
- акцентувати увагу учнів на дотриманні правил поведінки у школі.

2.5. 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 взаємостосунків 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 взаємостосунків 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, орігамі, 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.
- чому інших людей.

2.6. Дії батьків при виникненні ситуацій булінгу

При вербальному булінгу

Перш за все, вчіть своїх дітей поваги. На прикладі власної моделі поведінки зміцнюйте їхню думку про те, що кожний заслуговує доброго ставлення: дякуйте вчителям, хваліть дитину та її друзів, виявляйте добре ставлення до працівників магазинів, бібліотек, транспорту, будь-яких закладів. Розвивайте самоповагу дітей і вчіть їх цінувати свої сильні сторони. Найкращий захист, який можуть запропонувати батьки, – це зміцнення почуття власної гідності й незалежності своєї дитини та її готовності вжити заходи в разі потреби. Обговорюйте і практикуйте безпечні, конструктивні способи реагування вашої дитини на слова або дії булера. Разом придумуйте основні фрази, які дитина може сказати своєму кривднику переконливим, але не ворожим тоном, наприклад: «Твої слова неприємні», «Дай мені спокій» або «Відчепись», «Ти робиш мені боляче, я можу зробити тобі так само», «Я не буду терпіти знущання».

При фізичному булінгу: якщо ви підозрюєте, що вашу дитину піддають фізичному насильству, почніть випадкову розмову – спитайте, як справи у школі, що відбувалось під час обіду чи на перерві, по дорозі додому. На основі відповідей з'ясуйте в дитини, чи вів хто-небудь себе образливо у ставленні до неї. Намагайтеся стримувати емоції. Підкресліть важливість відкритого, постійного зв'язку дитини з вами, вчителями або шкільним психологом. Документуйте дати й час інцидентів, пов'язаних зі знущаннями, відповідну реакцію залучених осіб та їх дії. Не звертайтеся до батьків розбишак, щоб розв'язати проблему самотійно.

Якщо фізичне насильство над вашою дитиною продовжується й вам потрібна додаткова допомога за межами школи, зверніться до місцевих правоохоронних органів. Існують закони про боротьбу із залякуванням і домаганнями, які передбачають оперативні коригувальні дії.

При примусовій ізоляції дитини: тактика ізоляції припускає, що когось навмисно не допускають до участі в роботі групи або класу, участі у грі, заняттях спортом чи позаурочній діяльності. Використовуйте вечірній час, щоби порозмовляти з дітьми про те, як пройшов їхній день. Допомагайте їм у всьому шукати позитивні моменти, звертайте увагу на позитивні якості дітей і переконайтеся, що вони знають, що є люди, які їх люблять і завжди готові подбати про них. Зосередьтесь на розвитку їхніх талантів та інтересів до музики, мистецтва, спорту, читання й позашкільних заходів, щоб ваші діти могли будувати взаємини поза школою.

При кібербулінгу: повідомлення образливого характеру можуть поширюватись анонімно і швидко, що призводить до цілодобового кіберзалякування, тому спочатку встановіть домашні правила користування Інтернетом. Домовтеся з дитиною про тимчасові обмеження, що відповідають її віку. Будьте обізнаними щодо популярних і потенційно образливих сайтів, додатків і цифрових пристроїв, перш ніж ваша дитина почне використовувати їх. Дайте дитині знати, що ви маєте намір відстежувати її діяльність в Інтернеті. Скажіть їй про те, що коли вона піддається кіберзалякуванню, то не повинна втягуватись, реагувати або провокувати кривдника. Замість цього їй необхідно

повідомити про все вам, щоб ви змогли роздрукувати провокаційні повідомлення, включаючи дати та час їх отримання.

Повідомте про це у школу та Інтернет-провайдера. Якщо кіберзалякування загострюється й містить погрози та повідомлення явного сексуального характеру, зверніться до правоохоронних органів.

Якщо дитина повідомляє вам, що вона або ще хтось піддається знущанням, булінгу, підтримайте її, похваліть за те, що вона набралася сміливості й розповіла вам про це, зберіть інформацію (при цьому не варто сердитись і звинувачувати саму дитину). Підкресліть різницю між доносом з метою просто завдати комусь неприємностей та відвертою розмовою з дорослою людиною, яка може допомогти. Завжди вживайте заходи проти знущань, булінгу, особливо якщо насильство набуває важкі форми або постійний характер, зв'яжіться з учителем, соціальним педагогом, психологом або директором школи вашої дитини, щоб контролювати ситуацію доти, доки вона не припиниться.

Розділ III. Булінг як результат низького рівня сформованості емоційного інтелекту

Коли дитина йде в перший клас, вона вже є особистістю з певними уявленнями, стандартами поведінки та пріоритетами, які формуються в сім'ї. Відповідно, надзвичайно важливим є те, яка модель взаємовідносин плекається у сім'ї. А переважна більшість наразі обирає модель дитиноцентризму. Добре це чи погано?

Як і будь-яке явище, дитиноцентризм має як позитивні, так і негативні наслідки. Позитивне те, що така дитина зростає волелюбною і творчою, але зворотнім боком є егоїзм у найрізноманітніших його проявах. А плекаючи «Ти в мене найрозумніший/найрозумніша!», «Найкращий/найкраща!», закладаючи високу самооцінку, батьки формують у своїй дитини перфекціонізм. Це, в свою чергу, може мати низку негативних наслідків, коли дитина потрапляє у шкільне середовище і з'ясовується, що вона не завжди і не у всьому дійсно найкраща. Так формуються особисті комплекси. Коли дитині погано, вона переносить свої емоції на інших, часто навіть не розуміючи, що насправді зумовило таку ситуацію. Тож виходить, що дитина-агресор, по-перше, не усвідомлює, чому поводитьсь саме так, по-друге, не вміє контролювати власні емоції та їй байдуже, що відчувають ті, кого вона кривдить. Відповідно, в неї не розвинуті ключові ознаки [емоційного інтелекту](#). А розвивати його нескладно! Для цього існують спеціальні ігри та вправи, за допомогою яких можна виховати зі своїх учнів емоційно розвинутих особистостей та запобігти появі булінгу!