

Профілактика булінгу передбачає роботу за наступними напрямками:

Джерело:

<http://school7-str.com.ua/prozorist-ta-informatsiyna-vidkrytist-zakladu-osvity/stop-bulinh/anketa-ya-ta-bulinh>

- Ознайомлення шкільної громади з особливостями поширення масових негативних явищ серед учнів загальноосвітніх шкіл та (висвітлення матеріалів на педагогічних радах, засіданнях методоб'єднань класних керівників, батьківських зборах).
- Просвітницька робота фахівців 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 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, практичних психологів, волонтерів).
- Налагодження співпраці з центром соціальних служб, службою 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.

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: «Булінг та його наслідки».
- 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.
- 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.
- Виготовлення та розповсюдження учнями профілактичних та пропагандистських буклетів «Явище булінгу – руйнація суспільства».
- Розробка та використання в роботі соціально-психологічної служби школи «Пам'ятки школяру».

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.

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 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 відчувати допомогу, захист та дасть надію на покращення ситуації.

Пропонуємо 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 привернути увагу до себе та своїх проблем, звертатись по допомогу до дорослих;
- акцентувати увагу учнів на дотриманні правил поведінки у школі.

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.