

**Попередження та протидія булінгу
в закладах освіти**



АПРОБАЦІЯ

Посібник «Попередження та протидія булінгу в закладах освіти» (матеріали робочої групи). Кременчук, 2020. – 72 с.

Упорядник: Заріцька А.В. – практичний психолог ЗОШ №22.

Редакційна група: Глибовець Н.М. – соціальний педагог Кременчуцького ліцею №4 «Кремінь», Жолубак А.В. – практичний психолог В(з)ш №3, Кухаренко Л.Я. – практичний психолог Кременчуцького ліцею №4 «Кремінь», Левченко Н.Р. – соціальний педагог ЗОШ №26, Парнюк Ю.С. – соціальний педагог Кременчуцького ліцею №10 «Лінгвіст», Шевченко І.С. - практичний психолог ЗОШ №24.

Навчально-методичний посібник створений для використання у профілактичній освітній діяльності з дітьми, батьками, та педагогами задля подолання булінгу та насильства в школі. Даний збірник стане в нагоді вчителям, соціальним педагогам, практичним психологам, які працюють безпосередньо з учасниками освітнього процесу.

ЗМІСТ

ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА

Про булінг мовою цифр.....	3
Форми та види булінгу (цькування).....	6
Передумови та причини виникнення булінгу (цькування).....	7
Учасники булінгу (цькування).....	10
Наслідки булінгу.....	14
Алгоритм вирішення проблеми булінгу в школі	15
Послідовність кроків і реагування на зафіксовані прояви насильницької поведінки щодо учнів у ЗЗСО різними сторонами.....	17

ДІАГНОСТИКА

Завдання діагностики та її різновиди. Індивідуальна діагностика.....	19
Критерії визначення шкоди фізичному і психічному здоров'ю, заподіяної булінгом.....	22
Діагностика кібербулінга та інформаційної безпеки в закладі освіти.....	23
Діагностичні методики	24

ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА

Вправи для розвитку емоційного інтелекту.....	40
Ігри для розвитку емпатії.....	43
5 мультфільмів, які навчають цінувати кожного.....	45
Рекомендації. Булінг у школі: допоможіть дитині впоратися з постійним цькуванням.....	46
Два основні принципи батьків у протистоянні кібербулінгу.....	49
Поради вчителю, який став об'єктом булінгу.....	50
Тренінги та заняття для вчителів, батьків, учнів.....	53

НОРМАТИВНА БАЗА

Перелік нормативної бази документів, щодо попередження насильства, булінгу в освітньому середовищі	69
Методичні посібники з протидії та корекції насильства, булінгу.....	70

Теоретична частина

Про булінг мовою цифр

Булінг – прояв агресії з подальшим залякуванням особистості і появою можливості її повного підпорядкування собі і своїм інтересам.

- 67% дітей в Україні у віці від 11 до 17 років зазнали цькування (булінгу) за три місяці весни 2017 року.
- 24% дітей стали жертвами булінгу.
- 48% з них нікому не розказували про ці випадки.

Це статистичні дані від [ЮНІСЕФ](#), зібрані у рамках програми «Викресли булінг», головна мета якої полягала в приверненні уваги до проблеми. Це вражаючі факти, і найгірше те, що багато хто й досі сприймає випадки булінгу як «прояв дорослішання».

https://www.youtube.com/watch?time_continue=41&v=yyfbfkQeQVo&feature=emb_logo

Соціальний ролик від ЮНІСЕФ

У грудні 2018 року Верховна Рада України прийняла закон, який закріпив поняття булінгу та встановив адміністративну відповідальність за нього. Цей нормативний акт набув чинності у січні 2019 року. І, як результат, за майже 9 місяців українські суди розглянули 197 справ про булінг: у 93 випадках було прийнято рішення про стягнення штрафів, 47 справ відправлено на доопрацювання, а 43 – закрито у зв'язку із відсутністю складу правопорушення.

Важко сказати: багато це чи мало... Адже за даними UNICEF в Україні у 2017 році 67% школярів так чи інакше стикалися із проявами цькування під час навчання у школі, а 24% дітей вважають себе жертвами булінгу. При цьому 40% жертв цькування нікому не розказували про свої труднощі. Але от що вже точно зрозуміло – відповідальність за цькування стає реальністю. Головне – знати закони та бути готовим наполегливо відстоювати права учасників навчального процесу.

Ми поговоримо про булінг (цькування) в закладі освіти як явище. Розглянемо його типові ознаки, можливих учасників та місця найчастіших цього явища. З'ясуємо, чим відрізняється булінг (цькування) від звичайної сварки чи конфлікту. Прослідкуємо етапи протікання булінгу (цькування) – віддо найвищої точки загострення. Насильство в освітньому середовищі має різний характер і природу. Воно може проявлятися як у формі одноразових, так і в вигляді систематичних дій. Але ці дії завжди завдають шкоди психічному та фізичному здоров'ю всіх учасників/учасниць цього процесу. Виявити випадки насильства в закладі освіти достатньо важко. Передусім тому, що насильство відбувається переважно в місцях, де відсутній контроль і нагляд дорослих. До того ж і потерпілий, і спостерігачі воліють не повідомляти нікого про випадок, щоб їх не вважали «ябедником/ябедницею» або через страх зізнатись. Найнебезпечнішим є повторюваність випадків насильства в освітньому середовищі. Саме систематичні насильницькі дії є булінгом або цькуванням. Термін «булінг» походить від англійського слова «bully», тобто хуліган, забіяка, задира.

Конфлікт і булінг: де проходить межа?

Іноді ми думаємо, що «булінг» та «конфлікт» – тотожні поняття. Це не так! Якщо грамотне вирішення конфліктних ситуацій допомагає дітям опанувати необхідні соціальні навички, то булінг не можна назвати «обрядом», який здатен зробити учнів сильнішими. Це цькування, що робить дітей жорстокішими, травмує їхню психіку і може мати серйозні наслідки. Конфлікт – нормальна частина динаміки групи, а булінг – патологія її розвитку.

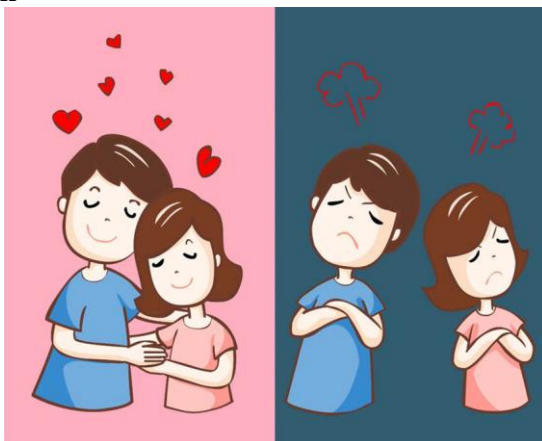
Учителі мають навчитися диференціювати цькування та конфлікти, і вміти правильно реагувати на них. Якщо вчитель плутає хуліганство, дружнє кепкування чи піддражнювання однокласників із булінгом, це може погано відобразитися на взаєминах у класі. Як саме?

Наприклад, якщо учні щось не поділили, їм можуть сказати щось на кшталт «це булер, не варто тобі з ним дружити», або «не вибачай його, він не випадково так робить». У такому випадку кожна із конфлікуючих сторін так і не навчиться конструктивно вести діалог. Той, кого звинувачують, і той, хто постраждав, поступово втрачають довіру до світу: першого не розуміють і вважають агресором, хоча він відстоював власні інтереси, тоді як другий вважає себе жертвою. Саме тому ми радимо педагогам спершу розібратися у ситуації, а вже потім втручатися. Це один із найважливіших моментів.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ! Нерідко виявити випадки насильства у навчальному закладі важко. Це пов'язано з тим, що кривдники та спостерігачі діють у тих місцях, де контролювати їх складно, або взагалі неможливо (коридори, вбиральні, роздягальні, підв'ія тощо). Ще булінг може траплятися поза територією навчального закладу (по дорозі додому, під час шкільних екскурсій тощо) чи у соцмережах. Потерпілий та спостерігачі, як правило, не повідомляють нікого про випадки булінгу через страх зізнатись, або щоб їх не вважали «ябедником/ябедницею». Учителі мають систематично цікавитися справами своїх вихованців, щоб було легше виявити підозрілу поведінку когось із класу та зупинити булінг на його ранніх проявах.

Уміти відрізнити конфлікт від булінгу мають не лише вчителі, а й учні. Досить часто спостерігачі булінгу виправдовують своє невтручання тим, що вважали це конфліктом або невинними жартами. «Лікнеп» щодо булінгу та заходи з виховання толерантності – дієві форми профілактики цькування.

Ознаки конфліктних ситуацій



Коли виникає конфлікт, кожна його сторона має баланс сили (відносна рівність фізичних сил) чи влади у стосунках (немає домінування, кожна сторона здатна однаково впливати на процес конфлікту).

1. Приблизно однакова емоційна реакція обох сторін на конфлікт.
2. Часто після конфлікту кожна сторона відчуває докори сумління та бере всю відповідальність за свої вчинки на себе.
3. Діти намагаються порозумітися, щоб покращити стосунки.
4. Конфлікти трапляються час від часу, зазвичай вони не є серйозними чи емоційно шкідливими для дітей.
5. Конфлікти, як правило, випадкові, обидві сторони не мають злого умислу.
6. Конфлікт не змушує людину почувати себе погано через те, ким вона є.
7. У вирішенні конфлікту діти не застосовують тактику залякування.
8. Діти, які стали учасниками конфлікту, часто грають разом.
9. Конфлікт відбувається через непорозуміння обох сторін.
10. За поведінкою стоїть бажання кожної зі сторін відстояти свою думку.

Примітка. Іноді буває так, що дитина тривалий час дружить із однокласниками, а потім починає конфліктувати з ними.

Ознаки булінгу (цькування)



1. Наявні такі сторони: булер (агресор/кривдник), потерпілий (жертва булінгу) та спостерігачі. Як правило, булер обирає одну жертву.
 2. Влада обох сторін розподілена нерівномірно: булер домінує над жертвою. Сили агресора та жертви нерівні.
 3. Учасники булінгу постійно ворогують та рідко (або зовсім) не грають/не спілкуються разом.
 4. Психічне чи фізичне насилля – спланована та цілеспрямована повторювана дія.
 5. Булер діє навмисне та свідомо.
 6. Несе серйозну загрозу для фізичного та психічного здоров'я жертви.
 7. У жертви спостерігається бурна негативна емоційна реакція, тоді як булер отримує задоволення.
 8. За поведінкою булера стоїть прагнення до контролю, домінування над іншою людиною чи матеріальна зацікавленість. Агресор прагне зробити жертві боляче, залякати, принизити, образити, переслідувати, погрожувати.
 9. Наслідки булінгу: підпорядкування поведінки жертви інтересам агресора, тривожність, погана самооцінка та соціальна ізоляція потерпілого.
 10. Булер не відчуває докорів сумління за свою поведінку та є звичка звинувачувати інших у власних діях.
 11. Булер прагне самоствердитися за рахунок жертви.
 12. Агресор не прикладає ніяких зусиль для вирішення проблеми.
 13. Якщо дорослі попросять агресора вибачитися перед жертвою, він буде мститися потерпілому/-ій, коли нікого немає поруч.
 14. Поширені форми булінгу: фізичний (підніжки, стусани, бійки, нанесення тілесних ушкоджень), психологічний (принизливі погляди, жести, образлива міміка, поширення чуток, ігнорування, погрози, маніпуляція та шантаж), економічний (крадіжки, пошкодження одягу чи особистих речей, вимагання грошей), сексуальне насильство (образи сексуального характеру, зйомки під час перевдягання, сексуальні погрози тощо) та кібербулінг (приниження за допомогою інтернету).
 15. Булінг часто спрямований на людей з інвалідністю, з іншою релігією чи іншою сексуальною орієнтацією, певними зовнішніми чи поведінковими особливостями. Ще поширений булінг, пов'язаний із расовою дискримінацією.
 16. Цікаво те, що випадки булінгу частіше зустрічаються у загальноосвітніх школах, де учнів об'єднують формально (за віком), та менш поширені у музичних чи художніх школах, де дітей об'єднують за спільними інтересами.
 17. Для булінгу характерний віктімблеймінг (звинувачення жертви у ситуації насильства).
- Що робити, якщо дитина розповіла вам про неприємну ситуацію, а ви не впевнені, булінг це, чи конфлікт? Радимо поставити кілька запитань для уточнення:
- Чи учень/учениця був/була раніше жертвою чужої агресивної поведінки?
 - Наскільки сильно переживає дитина щодо агресивної поведінки до неї, чи знає, як себе захистити?
 - Чи складно дитині самотійно зупинити агресивну поведінку кривдника?

Якщо дитина ствердно відповіла хоча б на одне з запитань, скоріш за все, вона говорить про булінг! **УВАГА!** Булінг ніколи не припиняється сам по собі. Потерпілому мають допомогти вчителі, батьки, психолог, поліція та свідки. Неповідомлення про випадки булінгу учасника освітнього процесу є адміністративним правопорушенням, тому потрібно негайно повідомляти про факти вчинення булінгу правоохоронцям!

Булінг (цькування) відрізняється від сварки або конфлікту між дітьми кількома типовими ознаками:

По-перше, це систематичність (повторюваність) діяння - вчинення різних формах насильства (фізичного, економічного, психологічного, сексуального, в тому числі за допомогою засобів електронної комунікації) двічі і більше разів стосовно однієї і тієї ж особи;

По друге, булінг (цькування) майже завжди має злий умисел, коли метою дій кривдника є умисне заподіяння психічної та/або фізичної шкоди, приниження, страху, тривоги, бажання підпорядковувати потерпілого своїм інтересам та/або спричинення соціальної ізоляції потерпілого; По-третє, для булінгу (цькування) характерний дисбаланс сил – владний дисбаланс між кривдником і потерпілим (асиметричні відносини), різниця у фізичному розвитку, рівні соціально-психологічної адаптованості, соціальному статусі, стані здоров'я (наявність інвалідності чи особливих освітніх потреб), ментальному розвитку тощо;

По-четверте, відсутність розкаяння у кривдника. Варто пам'ятати, що булінг (цькування) ніколи не припиняється самостійно – потрібно втручання сторонніх осіб, захист і допомога потерпілому, кривднику та свідкам.

Конфлікт - це зіткнення протилежно спрямованих, несумісних одна з одною потреб, інтересів, соціальних установок, планів тощо у свідомості окремої особи, яке виникає в міжособистісних взаємодіях окремих осіб чи груп.

Для конфлікту як способу взаємодії характерним є:

По-перше, його не регулярність та випадковість (відсутністю злого умислу);

По-друге, баланс (рівність) сил між його учасниками, владний баланс (симетричні відносини), що характеризується здатністю кожної зі сторін однаково впливати на процес конфлікту, відносною рівністю фізичних сил, соціальнопсихологічної адаптованості, соціального статусу, стану здоров'я, ментального розвитку тощо;

По-третє, спостерігається розкаяння сторін конфлікту та спрямованість зусиль сторін конфлікту на його вирішення. Ми розглянемо два приклади. Один з них свідчить про те, що між хлопцями виник конфлікт, а другий – демонструє булінг (цькування).

Форми та види булінгу (цькування)

Булінг (цькування) проявляється через різні форми насильства, які вчиняються систематично по відношенню до однієї і тієї ж особи.

Різновиди булінгу

Прийнято вважати, що булінг – це не лише моральне, інколи фізичне пригноблення слабшого, але все набагато складніше. Уже сьогодні виділяють чотири його різновиди:

1. Вербальний (словесний).
2. Фізичний.
3. Соціальний.
4. Кібербулінг.

Кожен з них ми розглянемо більш ретельно у наступних статтях, зараз же мова йтиме про вербальний та частково фізичний булінг, кожен з них однаково неприйнятний та жорстокий по відношенню до будь-якої дитини.

https://www.youtube.com/watch?v=UO1fZ_Rvoo&feature=emb_logo

Словесний булінг

Діти різні за своїм характером, багато хто чутливий і досить близько сприймає слова до серця, на жаль, такі школярі найчастіше стають жертвами цькування. Знущання над ними приносить задоволення агресору, особливо він щасливий, коли зміг довести до сліз.

Що говорять: залякування, погрози, образливі коментарі стосовно жертви чи когось з близьких (про зовнішність, одяг, релігію, фізіологічні особливості тощо).

Як розпізнати жертву? Дитина замикається в собі, плаче без пояснень, втрачає апетит, не цікавиться звичайними для неї речами, стає флегматичною. Якщо насилля тривале, то значно віддаляється від родини, часто гуляє наодинці, з'являється агресія. У разі відвертої розмови може відкритися, розказати про образу і запитати, чи то є правдою, що про нього сказали.

Фізичний булінг

Це прояв агресивного залякування з використання фізичної сили. Найчастіше застосовується до фізично слабших дітей. Мають місце факти колективного фізичного булінгу, коли дитина змушена протистояти цілому класові, який її штовхає чи б'є.

Що роблять: стусани, підніжки, блокування, відбирання речей, дотики неналежним чином.

Як розпізнати жертву? Найчастіше діти не говорять про це, особливо хлопчики, аби не здатися слабкими. Не ігноруйте, якщо у сина чи дочки з'явилися подряпини, синці, рваний одяг чи зіпсоване шкільне приладдя. Звертайте увагу на скарги на біль у животі чи голові. Він може бути фізичним, а може й психосоматичним від небажання йти до школи, аби знову не стати жертвою.

Типи поведінки, яка характерна для кібербулінгу:

- Перепалки, або флеймінг
- Нападки, постійні виснажливі атаки
- Обмовлення, зведення наклепів
- Самозванство, втілення в певну особу
- Ошуканство, видурювання конфіденційної інформації та її розповсюдження
- Хепіслеппінг
- Використання інтернет-спілкування для подальшого вчинення дитиною певних дій

Передумови та причини виникнення цькування.

Чому так стається, що на певному етапі життя і навчання деякі діти вдаються до деструктивної поведінки і починають переслідувати інших? 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 спосіб поведінки дитини - коли дитина проявляє або не проявляє активність, на яку від неї очікує більша частина групи (класу) (відмінник, підлиза, двієчник, занадто активний/пасивний, експресійний/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. 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. Наприклад, якщо батьки не дають дитині спокою через оцінки, кричать на неї, позбавляють прогулянок і спілкування, не залишаючи час для відпочинку, то дитина буде вести себе в школі так само;
- гіперопіка над дитиною. Наприклад, коли дитина виходить із сімейного оточення у зовнішній світ, вона не здатна самостійно вирішувати проблеми, не спроможна за себе постояти, не розуміє важливість прийняття інших людей;
- тиск або жорстоке поводження батьків, що призводить до сприйняття дитиною навколишнього світу як постійного джерела загрози. Наприклад, якщо дитина в родині засвоює, що сварки, бійки, образи, критика та приниження іншого є єдиним способом висловити своє невдоволення, то в подібній ситуації в школі дитина починає діяти за звичною для неї схемою
- 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 Неприятливий 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. При авторитарному стилі навчання сили учнів/учениць спрямовані на психологічний самозахист, а не на засвоєння знань та особистий саморозвиток. Коли вчитель/вчителька використовує систему групового покарання,

коли карається вся група (клас) за провину окремого учня/учениці, це збільшує ризик виникнення агресивної поведінки серед учнів/учениць.

- виокремлення 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. Іноді педагогічний персонал закладу освіти відмовляється визнавати випадки булінгу (цькування) в групі (класі) або закладі освіти в цілому, просто ігнорує це явище. Це, в одному випадку, може сприйматися дітьми як норма поведінки, і вони будуть моделювати цю поведінку на інших дітей. В іншому випадку - це провокує почуття безкарності та безнадійності та нерідко призводить до загострення ситуації з булінгом (цькуванням) в закладі освіти.

- відсутність контролю з боку педагогічного персоналу за поведінку дітей під час перерв, а особливо в таких місцях, як їдальня, роздягальні, сходи тощо. До того ж сексуальні стосунки, які виникають серед учнів та учениць у старшому віці, також іноді стають підставою для виникнення булінгу (цькування).

4. Соціальні чинники – це стереотипи, культурні норми, соціальна та економічна нерівність, вплив інформаційних технологій (ЗМІ, інтернет, ігри, фільми тощо).

Досить часто причиною булінгу (цькування) в закладі освіти є 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. Причиною булінгу (цькування) в закладі освіти також може бути сексуальна орієнтація. Про поширення булінгу (цькування) за ознакою сексуальної орієнтації свідчать результати дослідження, проведеного ВБО «Точка опори» у 2018 році, згідно якого 48,7% опитаних ЛГБТ-учнів та учениць відчувають себе у небезпеці в закладі освіти через свою сексуальну орієнтацію. Соціальна та економічна нерівність – є досить розповсюдженою причиною булінгу (цькування) в закладі освіти. Учні/учениці з забезпечених сімей або з сімей з високим соціальним статусом можуть зневажливо ставитися до учнів/учениць з малозабезпечених сімей. Представники етнічних меншин, вимушено переміщені особи, мігранти частіше за інших підпадають під булінг (цькування) в закладі освіти навіть з боку вчителів/вчительок.

Діти, які стають об'єктами зневажливого ставлення інших, можуть проявляти насильницькі дії проти своїх кривдників(ниць), що стає способом відновлення справедливості та самоствердження. Також спонукати дітей до проявів булінгу (цькування) може популяризація насильницьких моделей поведінки на телебаченні, в кінематографі, в мережі Інтернет. Сучасні медіа не рідко демонструють жорстокість і насильство та значною мірою впливають на формування цінностей та поведінку дітей. Значна частка дітей та підлітків після перегляду сюжетів з жорстокістю та агресивністю ідентифікують себе з такими героями та сприймають це як зразок поведінки. Діти поступово починають вважати насильство способом вирішення проблем та імітують побачене в реальному житті. Зазвичай виникнення булінгу (цькування) в закладі освіти є комплекс декількох причин. Тому для педагогічного персоналу важливо виявити чинники цього явища та знайти шляхи зниження їхнього впливу. Свого часу група дослідників розробила так звану «піраміду ненависті», яка побудована за тим же принципом, що і піраміда потреб Маслоу, тобто кожен нижній рівень обумовлює наступний рівень і уможливорює булінг (цькування), агресію, прояви насильства по відношенню до інших.

Вона складається з 5 рівнів:

- рівень упередженого ставлення;

- рівень дій, базованих на упередженні;
- рівень, на якому виникає дискримінація;
- рівень жорстокості;
- рівень геноциду.

Більш детально з «Пірамідою ненависті» можна ознайомитися у Додатку 2 до цього Модуля. Таким чином, аби успішно працювати із булінгом (цькуванням) в закладі освіти, треба, в першу чергу, працювати із суспільними, у тому числі і з особистими, стереотипами та упередженнями, оскільки вони становлять основу, на якій зароджується ненависть та агресія по відношенню до інших.

По-друге, варто пам'ятати, що діти переймають ставлення, реакції, способи поведінки дорослих, які ті часто транслюють несвідомо. Тому батькам, педагогам варто працювати і над своїми емоціями, слідкувати за власними висловлюваннями та вчинками, реакціями та способами поведінки, аби не провокувати булінг (цькування).

Учасники булінгу (цькування).

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.

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 привертанням уваги до випадку; 12

- 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. Найчастіше в розряд потерпілого (жертви) булінгу (цькування) потрапляють діти, які чимось відрізняються від своїх ровесників: фізичними даними, особливостями розвитку (гіперактивні, з синдромом дефіциту уваги, заїканням тощо), успіхами в навчанні, матеріальним становищем, навіть просто запальним чи спокійним характером, заниженою самооцінкою, вираженим почуттям провини та невдоволенням собою тощо. У зоні ризику стати жертвою булінгу стають діти, у якої немає довірливих відносин з батьками, дитина надана здебільшого сам собі і вулиці. 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 ззовні не приходить, дитина захищається, відкидаючи власні людські якості – співчуття і жалість. Тому розірвати «коло булінгу» може тільки дорослий (див. додаток 3)

Драбина булінгу (цькування)

Булінг (цькування) розвивається за певною схемою і має декілька фаз розвитку, які можна зобразити як «Драбину булінгу (цькування)»

Кожна сходинка цієї драбини відповідає певному етапу розвитку булінгу (цькування), емоційному стану потерпілого (жертви) та певним діям кривдника. Попередня фаза булінгу (цькування) – це виникнення булінг-спільноти. У цій фазі відбувається ідентифікація мішені булінгу (цькування) (1), тобто виявляється учень/учениця, який/яка має певні відмінності від інших –сприймається як той/та, хто не відповідає загальноприйнятим нормам або «не такий/така як інші». Однією з причин початкового булінгу (цькування) можуть бути слабкі соціальні уміння і навички дітей, коли вони не вміють домовлятися, просити допомоги, ділитися думками, чи тим, що їх тривожить, розпізнавати свої почуття та стани інших дітей через міміку, жести, інтонації. Важливо, що для формування булінгу (цькування) потрібне схвалення або мовчазна підтримка дій кривдника (булера) іншими – спостерігачами (свідками). Приєднання спостерігачів до цькування формує так зване «коло булінгу», яке поглиблює булінг (цькування), зменшуючи під груповим тиском співпереживання мішені (жертві) (пригнічення емпатії) і погіршує стан мішені (жертви). Потім виникає сварка або конфлікт (2). У класі (групі) відбуваються поодинокі явища, після яких все повертається до норми. Через певний час у класі (групі) повторюються схожі випадки – повторення жорстоких дій (3), коли стає помітним, як розподілено владу серед учнів/учениць у класі (групі). Внаслідок цього спостерігається самозахист сторін булінгу (цькування) (4). Не залежно від ролі, в якій знаходиться кожен з учасників(ниць) булінгу

(цькування), кожен намагається себе захистити: кривдник – нападами, мішень (жертва) – замкнутістю в собі, втечею від реальності, демонструє пасивну поведінку, не чинить спротиву нападам і знуцанню. Саме відсутність спротиву мішені (жертви) внаслідок слабого розвитку соціальних умінь робить для нападника мішені (жертви) зручною для реалізації викривлених способів самоствердження через домінування та приниження.

Друга фаза – це фаза власне булінгу (цькування). Ця фаза включає, поперше, навмисні (свідомі) загрози з боку кривдника (5) – посилюються напади проти одного учня/учениці. Використовується будь-яка можливість познуцатись. По-друге, спостерігається зростання невпевненості в собі мішені (жертви) – це коли мішень булінгу (цькування) все більше відчуває невпевненість в собі. Про те, від чого учень-жертва/учениця-жертва страждає, він/вона нікому не розповідає. Після другої фази булінгу (цькування) відбувається «переломом» мішені, коли учень або учениця, які піддалися цькуванню, перестають чинити опір і наступає третя фаза булінгу (цькування) – пікова фаза. У цій фазі статус мішені. Спираль булінгу / <http://psychologia.edu.ru/azbuka-bullinga/pages/spiral-bullinga.html>. The Stages of Bullying / <https://learn.truesport.org/stages-of-bullying/>(жертви) за учнем/ученицею закріплюється, починається самобічування. Відбувається ізоляція мішені (жертви) (7) – булінг (цькування) переходить з активної в пасивну форму, тобто прояви булінгу (цькування) стають менш помітними. Наступним етапом стає саморуйнування жертви (8) – зовні ситуація в класі (групі) виглядає спокійно, явних конфліктів або сварок немає, але у мішені (жертви) булінгу (цькування) розвивається тривалий стрес. Четверта фаза булінгу (цькування) – найвища фаза, коли починається виключення жертви (9) зі шкільного колективу, мішень (жертва) булінгу (цькування) може почати пропускати навчальні заняття. На цьому етапі кривдник переслідує тільки одну мету – щоб його мішень (жертва) покинула його клас (групу), заклад освіти. Наслідком цього стає «хвороба» мішені (жертви) (10), яка проявляється найчастіше поза закладом освіти (психічні розлади, тривожність, фізичне нездужання психосоматичного походження тощо). Проте булінг (цькування) може відбуватися й за іншою схемою – не включаючи певні стадії цього процесу. Втручання або переривання цього процесу можливе на будь-якій зі сходинок, тому важливо вчасно розпізнати булінг (цькування) та зупинити цей процес на ранніх стадіях, коли ситуація не дійшла до найвищої сходинок.

Коло цькування

Д. Олвеус описує учнів, які беруть участь в цькуванні, або спостерігають за ним в якості виконавців ролей в так званому колі булінгу: Учень, над яким знуцаються – жертва (мішень). Учні, які знуцаються (булер, кривдник) – починають і лідирують в цькуванні. Послідовники або поплічники – позитивно ставляться до знуцань і беруть активну участь в них, але зазвичай не є їх ініціаторами та не грають лідируючу роль. Спостерігачі-прихильники – активно та відкрито підтримують знуцання, наприклад сміхом або приверненням уваги до ситуації, але вони не включаються в них. Спостерігачі-пасивні прихильники. Цим учням подобається знуцатися, але вони не показують явних знаків підтримки. Байдужі спостерігачі – не залучаються до процесу знуцання та не займають певну позицію. Вони можуть думати: «Це не моя справа» або «Подивимося, що станеться». Пасивні захисники не люблять знуцання і вважають, що повинні допомогти, учню, над яким знуцаються, але нічого не роблять. Активні захисники не люблять знуцання, допомагають або намагаються допомогти учневі, над яким знуцаються. 1 Dan Olweus, "Peer Harassment: A Critical Analysis and Some Important Issues," in Peer Harassment in School, ed. J. Juvonen and S. Graham (New York: Guilford Publications, 2001): 3-20. Evaluating the Effects of the Olweus Bullying Prevention Program on Middle School Bullying / <https://scholarworks.waldenu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2605&context=dissertations> http://www.violencepreventionworks.org/public/bullying_effects.page Коло цькування демонструє, що спостерігачі, які знаходяться на початку процесу на нейтральних або протестуючих позиціях, мають

властивість зсуватися вліво, в сторону Кривдника (булера). Це відбувається за законами психологічного захисту. Коли допомога ззовні не приходить, людина захищається, відкидаючи власні людські якості (співчуття, жалість). Тому розімкнути коло цькування може тільки дорослий.

Піраміда ненависті

Свого часу група дослідників¹ розробила так звану «піраміду ненависті», яка побудована за тим же принципом, що і піраміда потреб Маслоу, тобто кожен нижній рівень обумовлює наступний рівень. Згадаймо піраміду Маслоу. Підніжжя її – це наші фізіологічні, базові потреби: їжа, вода, сон, секс, дихання. Якщо ці потреби не задоволені, ми не можемо піднятися на вищий рівень: рівень безпеки. Грубо кажучи, якщо ми не можемо вдихнути, то ми не думаємо про особисту безпеку чи про безпеку майна. Наша найперша задача – вижити. Якщо фізіологічні потреби задоволені, ми починаємо задовольняти наступні рівні піраміди: рівень безпеки, а далі – соціальний рівень (потреба в дружбі, сім'ї, інтимності), ще вище знаходиться рівень поваги та самореалізації. Але ви не будете думати про самореалізацію, доки не задоволені попередні рівні. Ви не підете на курси англійської мови, якщо вашому життю загрожує небезпека. Піраміда ненависті діє за аналогічним принципом: кожен попередній рівень уможливорює наступний.

Давайте розглянемо її уважно.

У підніжжі піраміди лежать наші упередження, вірування і стереотипи. Цей рівень так і називається: рівень упередженого ставлення. На практиці це виглядає як прийняття стереотипів (наприклад, всі білявки – тупі, всі діти з інтернатів – крадії), перенесення особливостей однієї людини на всю групу людей (наприклад, якщо ми читаємо, що представник певного етносу згвалтував жінку, то для нас усі представники цього етносу наче автоматично стають гвалтівниками), а також мовчазне прийняття жартів, що знецінюють або принижують. Наступний рівень піраміди присвячено діям, базованим на упередженнях. Це висловлювання принизливих жартів, соціальна ізоляція, соціальне виключення, насмішки та образи. Як бачимо, це і є рівень, на якому здебільшого розгортається булінг (цькування) у закладі освіти. Як ці два рівні взаємопов'язані? Якщо я не дотримуюсь стереотипів, що «всі діти з інтернатів – крадії» або «всі переселенці – сепаратисти», то мені не буде на чому базувати свої образи чи насмішки. Наприклад, у сільській школі навчалася дівчинка з Кореї, яка потерпала від цькування. Її називали не інакше, як «собакоїдка», послуговуючись стереотипом, що «всі корейці їдять собак». Коли у селі зникла собака, діти одразу знаходили дівчинку і били, вимагаючи повернути пса. Чи поводитися б так діти, аби не засвоїли віддорослих упередження щодо людей з інакшою зовнішністю, та стереотип «всі корейці – собакоїди»? Інший приклад: вже в міській школі навчався хлопчик з неблагополучної сім'ї. Тато-алкоголік, який бив сина і дружину, мама – вихователька у дитсадку, бідне та злиденне життя. З хлопця відверто знущалися, 1 Anti-Defamation League and the Survivors of the Shoah Visual History Europe. звинувачуючи у крадіжках. Перший, на кого думали, коли у класі щось зникло – був він. Це була школа, де серед дітей (а отже, і серед дорослих) побутовував стереотип, що «дитина з неблагополучної сім'ї – крадій». Наступний рівень піраміди ненависті – це рівень, на якому виникає дискримінація. Дискримінація – це коли ми починаємо обділяти чимось певну людину лише тому, що ця людина належить до тієї чи іншої групи, об'єднаної за певними ознаками. Наприклад, коли адміністрація школи вирішує не брати до школи дитину з інвалідністю, бо це призведе до «проблем» у класі, то це – дискримінація. Багато хто з вас чув про випадки, коли батьки збиралися та виступали проти включення до класу дитини з інвалідністю, бо це буцімто знизить рівень навчання у школі – оце і є дискримінація. Наступний рівень піраміди ненависті – це жорстокість, проти людей і проти власності. Наявність стереотипів щодо представників певних груп уже призвели до того, що в Україні вчиняються дії на цьому рівні. Йдеться про представників ромського етносу та ЛГБТ

спільноти. Погроми ромських таборів і напади на ЛГБТ-активістів не могли б постати без опори на попередні рівні: стереотипи, упередження, дискримінацію. Найвищий рівень, вінець піраміди – це геноцид. Це систематичне знищення певної групи людей лише за їхню приналежність до цієї групи.

Наслідки булінгу (цькування)

Булінг (цькування) в закладі освіти призводить до значних соціальних і психологічних наслідків для всіх сторін цього процесу: кривдника (булера), потерпілого (жертви), спостерігачів. Наслідки булінгу можуть виходити далеко за межі закладу освіти та впливати на найближче оточення дитини, на її майбутнє життя. Ці наслідки можуть виявлятися, як одразу (так звані «прямі»), так і через довготривалий час («віддалені»). Найважче наслідки булінгу (цькування) позначаються на потерпілому (жертві). До прямих наслідків для потерпілого (жертви) булінгу (цькування) відносяться: фізичні травми та ушкодження; гострі психічні порушення (страх, тривога, гнів), які можуть проявлятися у прагненні кудись тікати, сховатися, у зовнішній байдужості тощо. Віддаленими наслідками булінгу є серйозні порушення фізичного, психічного та соціального стану дитини, які неминуче позначаються на її подальшому житті.

Наслідки булінгу (цькування) для потерпілого (жертви) відображаються на якості навчання та успішності. Знижується пізнавальна спроможність, може з'явитися відчуття страху відвідувати заклад освіти. Учень/учениця, які потерпали від булінгу (цькування), можуть стати агресивними по відношенню до слабших (молодших дітей, братів (сестер), тварин тощо). Через недостатню соціалізацію у потерпілого від булінгу (цькування) може відчуватись брак комунікативних навичок, несформованість суспільних цінностей, і, як наслідок, вони часто залишаються самотніми.

Потерпілі (жертви) булінгу (цькування) постійно відчувають підвищену тривожність, різноманітні фобії, неврози. Вони більше за їхніх однолітків схильні до нервово-психічних розладів та депресій, що може призвести до самогубства. Іноді у них проявляється фізичне нездужання психосоматичного походження (проблеми з серцем, анорексія, булімія, розлади сну, втрата апетиту тощо). Для потерпілих (жертв) булінгу (цькування) також властивою стає занижена самооцінка, комплекс неповноцінності, беззахисності, втрата поваги до себе.

У дітей, які стали мішенню булінгу, може проявлятися девіантна поведінка – схильність до правопорушень, формування алкогольної, тютюнової чи наркотичної залежності.

Наслідки булінгу для потерпілого (жертви) можуть бути:

- Зниження якості навчання
- Підвищення агресії та перенесення її на інших
- Відсутність друзів, відсутність комунікативних навичок, усамітнення
- Схильність до нервово-психічних розладів та депресії
- Фізичне нездужання психосоматичного походження
- Занижена самооцінка
- Прояви девіантної поведінки

Досвід булінгу (цькування) деструктивний і для кривдника(ниці). Вони не рідко потрапляють у ситуації, де проявляється насильство та порушуються закони, що має негативні наслідки в дорослому житті та гальмує їхню соціалізацію. Цей досвід призводить до огрубіння почуттів,

відрізання можливостей для тонких і близьких відносин, у кінцевому підсумку – до деструктивних, асоціальних рис особистості. Наслідками для кривдників можуть бути прояви асоціальної поведінки: зловживання алкоголем, наркотиками, паління або інша небажана поведінка.

Наслідки булінгу (цькування) для кривдника(ниці):

- проблеми у стосунках з однолітками та дорослими
- надмірна агресія – прояви асоціальної поведінки
- неблагополучне майбутнє
- недостатня соціалізація
- асоціальні риси особистості

Щодо наслідків булінгу (цькування) для спостерігачів, то такі діти також зазнають значних психічних травм. Спостерігачі отримують досвід безсилля перед владою натовпу або сильнішого, сорому за свою легкодухість, оскільки не наважуються заступитися і підтримували цькування зі страху виявитися наступною жертвою. У тих, хто стає свідками булінгу, нерідко виникає переконання, що насильство – це нормально. Спостерігачі страждають від відчуття безпорадності, часто потерпають від депресивних станів чи перебудження. Іноді намагаються менше відвідувати заклад освіти

Наслідки булінгу (цькування) для спостерігачів (свідків):

- досвід безсилля перед владою натовпу чи сильнішого, сорому за свою легкодухість
- відчуття безпорадності
- депресивний стан чи перебудження
- небажання відвідувати заклад освіти

Наслідки булінгу (цькування) також є для закладу освіти. Коли булінг (цькування) продовжується, і керівництво закладу освіти та педагогічний персонал не вживає заходів, то наслідки впливають на все освітнє середовище. Учня/ученицям важко навчатися, вони не люблять відвідувати заклад освіти. Вони почуваються незахищеними в закладі освіти – формується середовище страху та неповаги.

Алгоритм вирішення проблеми булінгу в школі

Погодьтеся, що найдієвіший механізм боротьби з булінгом – це усунення причин його виникнення, а не боротьба з конкретними проявами. Саме для цього необхідно утверджувати доброзичливу атмосферу в школі, швидко реагувати навіть на найменші конфлікти, розвивати емпатію та емоційний інтелект школярів. Та все ж коли ви стаєте свідком цькування, необхідно діяти впевнено, спираючись на норми законів. Тож вирішення проблеми булінгу загалом може мати такий алгоритм:

1. Повідомлення про булінг. Про те, що у школі відбулося (чи відбувається) цькування може знати чимало осіб, а саме: учні, батьки, вчителі та працівники навчального закладу. Усі вони, а також безпосередні жертви булінгу, повинні повідомити про це керівника навчального закладу. Батьки школярів можуть подати йому заяву про булінг щодо будь-якого члена шкільного колективу, навівши обґрунтовані докази. У той же час вони мають допомагати керівництву школи під час розслідування, а також виконувати рішення та рекомендації комісії з розгляду випадків цькування.

Працівники школи та педагоги, які стали свідками булінгу, зобов'язані розказати про це керівнику навчального закладу чи подати йому письмову заяву. Це необхідно робити навіть

тоді, коли жертва цькування сама не повідомляла їх про це. Крім того, педагоги зобов'язані вживати невідкладних заходів для припинення будь-яких проявів булінгу.

2. Розслідування фактів керівником навчального закладу. Отримавши інформацію чи заяву про булінг, керівник навчального закладу має розглянути її та з'ясувати всі обставини. Якщо факт цькування підтвердився, він повинен скликати спеціальну комісію, яка розглядатиме результати розслідування та встановлюватиме факт булінгу. Якщо керівник не відреагує на звернення про цькування, потрібно звернутися до засновника закладу освіти.

Якщо звернення було аргументованим, а керівник не відреагував, то він понесе визначену законом адміністративну відповідальність. Також керівник закладу освіти відповідає за надання соціальних, психологічних та педагогічних послуг особам, які вчиняли цькування, стали його жертвами чи свідками.

3. Створення комісії з розгляду випадків булінгу. До її складу можуть входити вчителі, батьки, соціальний педагог та психолог, батьки ймовірних жертви цькування та булера, дирекція школи тощо. Комісія має детально розглянути наявні факти та визначитись: це був булінг чи одноразовий конфлікт. Якщо булінг буде доведено, керівник навчального закладу повинен звернутися з відповідним повідомленням до уповноважених органів Національної поліції України та Служби у справах дітей.

Якщо ж комісія вирішила, що факту цькування не було, заявники можуть не погодитися з цим рішенням та повідомити уповноважені органи самостійно (маючи обґрунтовані докази).

4. Звернення до уповноважених органів. Саме до них має звернутися керівник, засновник навчального закладу чи самі заявники (про що писалося вище) для фактичного розгляду випадку цькування. Представники правоохоронних органів мають провести фахове розслідування цієї справи та скласти протокол про адміністративне правопорушення.

5. Розгляд справи у суді. Лише суд може прийняти рішення про стягнення штрафу з булера, його батьків чи осіб, які їх замінюють.

6. Діяльність освітнього омбудсмена. Саме він має розглядати заяви про випадки булінгу у школі, забезпечувати рівноправність та своєчасність реагування на них. Особливо це стосується ситуацій, коли цькування здійснюється вчителями, педагогічними колективами, керівниками та засновниками навчальних закладів. Також освітній омбудсмен має контролювати якість надання соціальної, педагогічної та психологічної допомоги, яка надається жертвам, свідкам та ініціаторам цькування.

7. Контроль громадськості. Члени громадських організацій можуть стежити за проблемою булінгу в навчальних закладах. Вони мають право оприлюднювати результати розслідувань випадків цькування та оцінювати якість реагування на них керівниками навчальних закладів чи їх засновників.

Заклади освіти повинні давати відкритий доступ до інформації, яка стосується протидії булінгу. До неї належить:

- перелік правил поведінки школярів у школі;
- план проведення заходів для протидії булінгу;
- порядок прийому та розгляду заяв про випадки цькування;
- алгоритм реагування на доведені випадки булінгу та відповідальність за них.

Ця інформація має бути розміщена на веб-сайті навчального закладу. Якщо ж його немає, то відомості треба подавати на сайті його засновника.

Відображення позиції щодо попередження та протидії булінгу(цькуванню) у внутрішніх документах закладу освіти.

Статут закладу

Заклад освіти діє на підставі статуту, який містить основні положення, щорегулюють його діяльність відповідно до законодавства. Розділи статуту мають містити положення про неприпустимість насильства та дискримінації у відносинах між усіма учасниками освітнього процесу, їхні права, обов'язки та дії у випадку насильства та булінгу (цькування). З статутом мають бути ознайомлені всі працівники, учні та їхні батьки.

Правила поведінки

Якщо статут визначає лише основні права та обов'язки учасників освітнього процесу і заборонені дії в закладі освіти, правила поведінки детально описують вимоги до поведінки та дотримання встановлених норм і правил особистої безпеки та взаємодії під час навчальних занять, на перервах, під час спортивних, творчих заходів, на спортивному майданчику, на екскурсіях та інших заходах. З правилами поведінки мають бути ознайомлені всі учасники освітнього процесу. Правила поведінки не тільки закріплюють неприпустимість насильства та дискримінації, але й доступно і зрозуміло для учнів/учениць різного віку пояснюють, що є насильством, булінгом (цькуванням), дискримінацією, як вони проявляються і до яких наслідків можуть призвести. Також зазначають можливі заходи, які вживаються до порушників. У правилах пояснюють, який порядок звернень та повідомлень про здійснені випадки або загрозу булінгу (цькування), а також до кого можна звернутися по допомогу для припинення випадків булінгу (цькування). Правила поведінки для учнів/учениць розробляються за їхньої участі. Колективна робота над правилами сприяє розвитку відчуття залученості, досягненню загальної згоди та відповідальності кожного за їхнє виконання. У правилах внутрішнього трудового розпорядку для працівників закладу освіти вказуються норми педагогічної та професійної етики, заходи, які будуть житі керівництвом закладу освіти щодо працівників, які допускають неухважність, дискримінацію, знущання, фізичне та психологічне насильство щодо дітей або своїх колег, а також заходи захисту працівників, які зазнали знущання або насильства зі сторони здобувачів освіти. Правила визначають дії працівників у ситуації, коли вони дізнаються про реальні або імовірні випадки булінгу (цькування) в закладі освіти або стають його свідком. У правилах також зазначають порушення дисципліни та правопорушення, які є поза межами компетенції закладу освіти (наприклад, носіння та застосування зброї, загроза фізичної сили, сексуальне насильство, крадіжка, пограбування, зберігання та розповсюдження наркотиків), і про які керівництво закладу освіти зобов'язане повідомити у правоохоронні органи та органи управління освітою. Важливо викласти правила доступно, з використанням візуалізації сучасними інструментами інфографіки, схем, малюнків, колажів, залучаючи учасників освітнього процесу до створення цих візуальних представлень.

План заходів

Коли сформовано пакет внутрішніх документів, що регулюють дії та відповідальність усіх учасників освітнього процесу із запобігання та протидії випадкам булінгу (цькування), необхідно визначити перелік та першочерговість заходів щодо профілактики та попередження булінгу (цькування) в закладі освіти. Розробляється план заходів із зазначенням термінів їхнього виконання.

Посадові інструкції

Важливо, щоб кожен працівник закладу освіти розумів свою відповідальність за допущення випадків булінгу (цькування) та знали, як діяти, якщо вони стали учасником булінгу (цькування), його свідком або отримали достовірну інформацію про його вчинення, або підозрюють про його вчинення за зовнішніми ознаками, а також відповідальність згідно чинного законодавства за дії або бездіяльність щодо випадків булінгу (цькування). Для цього в посадових інструкціях кожного співробітника, залежно від його компетенцій і повноважень, варто зазначити функції і дії щодо запобігання булінгу (цькування) і реагування на його випадки.

Послідовність кроків і реагування на зафіксовані прояви насильницької поведінки щодо учнів у ЗЗСО різними сторонами

Учень або учениця об'єкт булінгу:

1. Голосно і твердо, дивлячись в обличчя кривднику, каже: «СТОП. Припини (називає неприйнятну дію)». Якщо дія повторюється, тоді крок 2.

2. Якщо поблизу є дорослий, звернутися до нього з проханням допомогти зупинити ситуацію.
3. Невідкладно повідомити класного керівника свого класу про випадок, який стався.
4. Зустрітись зі шкільним психологом або соціальним педагогом стосовно випадку.

Учень або учениця, поведінка якого/якої була зафіксована і класифікована як булінгова:

1. Миттєво припинити поведінку, яку класифікують насильницькою, в будь-якому прояві до будь-якої дитини та/чи дорослого у школі.
2. Визнати в розмові з класним керівником вчинене порушення Правил поведінки учнів в школі.
3. Слідування плану роботи, розробленому шкільною психологічною службою та іншими спеціалістами, врегулювання власного психологічного стану та психологічного клімату у класі.
4. Проявляти самоконтроль. Дотримуватися Правил поведінки учнів в школі.

Дитина, яка стала свідком булінгу або акту насильницької поведінки:

1. Миттєво звернутися до будь-якого дорослого, який перебуває поблизу, з проханням зупинити ситуацію.
2. Невідкладно повідомити класного керівника свого класу про випадок, що стався.
3. Брати участь у загальних подіях класу за участі класного керівника, психолога та соціального педагога щодо врегулювання психологічно-емоційного клімату.

Працівник школи (вчитель, класний керівник та ін.), який став свідком булінгу або акту насильницької поведінки повинен:

1. Миттєво зупинити неприйнятні дії.
2. Дізнатися імена та прізвища учасників події. Невідкладно повідомити класного керівника класу та психологічну службу ЗЗСО про зафіксований акт насилля, надати детальну інформацію про обставини ситуації.
3. Вжити невідкладних дисциплінарних превентивних заходів: нагадати правила школи та наслідки їх порушення.

Класний керівник, який дізнався про випадок булінгу з учнем свого класу:

1. Заспокоїти, розрадити, нормалізувати поведінку всіх учасників акту насильницької поведінки.
2. Визначити, чи цей випадок підпадає під визначення «булінг». Якщо цей акт насильницької поведінки не класифікується як булінг, провести розмову з учасниками події щодо її причин та запобігання такого в майбутньому. Якщо є проявом булінгу – тоді крок 3.
3. Провести розмову з класом з метою нагадування про Антибулінгову політику школи та неприпустимість булінгу.
4. У той же день повідомити батьків суб'єкта і об'єкта булінгу про ситуацію під час особистої зустрічі.
5. У той же день повідомити психолога та соціального педагога про випадок булінгу у класі.
6. У співпраці з заступником директора з ВР, психологом та соціальним педагогом розробити план індивідуальної роботи з класом для нормалізації психологічного клімату, а також провести індивідуальну роботу з учасниками акту насильницької поведінки.

Кроки шкільного психолога/соціального педагога щодо роботи з усіма залученими учасниками булінгу:

1. У той же день зафіксувати випадок булінгу в Журналі щоденного обліку роботи працівника психологічної служби зі слів класного керівника, дитини – об'єкту/суб'єкту булінгу, батьків, інших сторін учасників випадку булінгу.
2. Консультація класного керівника щодо зустрічі з батьками учасників конфлікту.
3. Консультація класного керівника щодо бесіди з класом, у якому зафіксований випадок боулінгу.
4. У співпраці з класним керівником розробити план індивідуальної роботи з класом для нормалізації психологічного клімату, а також провести індивідуальну роботу з учасниками акту насильницької поведінки.

5. У співпраці з заступником директора з ВР провести зустрічі з батьками обох сторін конфлікту щодо усунення наслідків та профілактичних заходів.
6. У разі потреби, рекомендувати батькам звернутися до позашкільного психолога чи психотерапевта.
7. Ввести спостереження за всіма учасниками булінгу, акумулювати та аналізувати інформацію від класного керівника, вчителів, батьків тощо до повного відновлення сприятливого психологічного клімату у класі та емоційного стану дітей.
8. Вести соціально-психологічний патронаж (здійснюється соціальними педагогами), тобто взаємодію закладів освіти, сім'ї і суспільства у вихованні здобувачів освіти, їх адаптації до умов соціального середовища, забезпечує профілактику та запобігання булінгу (цькуванню).

Кроки класного керівника/шкільного психолога щодо роботи зі свідками/пасивними учасниками булінгу:

1. Провести розмову-нагадування з класом щодо неприпустимості проявів булінгу і насильницької поведінки в школі.
2. Провести позапланові години спілкування із згуртування класу, толерантного відношення один до одного тощо.



Діагностика булінгу (цькування) — це непросте завдання, оскільки булінг

(цькування) між дітьми в закладі освіти відбувається насамперед за відсутності контролю дорослих, у місцях, де діти залишаються без нагляду, тобто часто є непомітним. Тому важливо використовувати спеціальні методи діагностики, які спроможні окреслити загальну картину соціально-психологічного клімату в закладі освіти

Діагностика буває:

– індивідуальною, коли необхідно зробити висновок про окрему дитину та визначити, яку допомогу їй надати (реабілітаційну або корекційну);

– груповою, коли необхідно оцінити ситуацію в певній групі (класі)(мікрогрупа) чи в закладі освіти в цілому (макрогрупа), оскільки булін (цькування) – це групове явище, якому протидіяти потрібно системно.

Також діагностика може бути разовою або проводитися в процесі моніторингу, тобто повторюватися періодично, що дає можливість відслідкувати зміни, оцінити ефективність застосованих заходів. Підбір діагностичних методів, зрозуміло, залежатиме і від віку дітей. Ми підібрали комплекс діагностичних методів, який рекомендуємо як необхідний і достатній інструментарій виявлення булінгу (цькування) та планування заходів з протидії та попередження булінгу (цькування) в закладі освіти. Ми відібрали ті методи, які є достатньо простими, доступними вчителю/вчительці без спеціальної підготовки. Ми пояснимо, як використовувати запропоновані методи, щоб оцінити ситуацію булінгу (цькування), але не спровокувати загострення явища від невдалого діагностичного втручання. Цей комплекс діагностичних методів можна за потреби розширювати, але важливо обирати ті методи, які є першочергово необхідними. Ми пропонуємо такі методи діагностики, які засвідчили свою діагностичну спроможність для більшості ситуацій булінгу (цькування). Знайомство з методами діагностики булінгу (цькування) дає змогу вчасно виявити і припинити це явище. Індивідуальна діагностика розпочинається із спостереження та виявлення специфічних ознак, які можуть свідчити про наявність булінгу (цькування) по відношенню до дитини або коли дитина є кривдником (булером). Для фіксації результатів спостереження доцільно використовувати чек-листи (списки для перевірки).

Загальні психологічні характеристики ймовірного кривдника (буллера)

Дитина ймовірно може бути схильною до булінгу (цькування), якщо вона:

- домінантна особистість, схильна самостверджуватися з використанням сили;
- неврівноважена, імпульсивна, легко фрустрована, швидко збудлива;
- демонструє терпимість до насильства;
- схильна порушувати правила;
- не проявляє співпереживання тим дітям, які зазнали нападок;
- часто ставиться агресивно до дорослих;
- проявляє і проактивну (свідому) агресію (наприклад, для досягнення мети), і реактивну (вимушену або стимульовану чийось діями) агресію (зокрема, у відповідь на провокацію).

Загальні психологічні характеристики ймовірної жертви булінгу (цькування)

Дитина ймовірно може бути жертвою булінгу (цькування), якщо вона:

- тиха, обачлива, чутлива, яку можна легко зворушити і фруструвати;
- невпевнена, має низьку самооцінку;
- не має друзів, соціально ізольована;
- може боятися, що їй заподіють шкоду;
- може бути тривожною і пригніченою;
- фізично слабкіша, ніж більшість однолітків;

● вважає, що легше проводити час із дорослими (батьками, вчителями/вчительками, тренерами/тренерками), ніж з однолітками.

Ознаки булінгу (цькування) для діагностики

Дитина ймовірно потерпає від булінгу (цькування), якщо вона:

- приходить додому в пошкодженому одязі чи загубленими речами;
- має поранення, синці, подряпини;
- має мало друзів, або зовсім їх не має;
- боїться йти до закладу освіти, сідати в автобус, брати участь в активностях з однолітками;
- обирає незвичний шлях, коли повертається додому;
- втрачає інтерес до навчання або починає навчатись набагато гірше, ніж зазвичай;
- виглядає пригніченою, сумною, заплаканою, без настрою, коли приходить додому;
- часто жаліється на головний біль, болі в шлунку, інші фізичні негаразди;
- тривожно спить, часто бачить погані сни;
- втрачає апетит;
- проявляє тривогу і низьку самооцінку.

Для індивідуальної діагностики важливо застосовувати також спеціальні діагностичні методики, які допоможуть виявити ті ознаки, які не проявляються при спостереженні. Добре себе зарекомендувала методика «Повітряні кульки» для дітей молодшого шкільного віку, коли діти ставлять в хатку-хмаринку різнокольорові кульки, які відповідають їхньому настрою. Вчитель/вчителька може запропонувати дітям використовувати з цією метою просто кольорові картки або відомі зображення смайликів, або персонажів мультфільмів «Емоджі». Крім того, такі вправи допомагають дітям молодшого шкільного віку самим краще зрозуміти свої емоції та стани, адже вони тільки навчаються це робити. Також для індивідуальної діагностики варто використовувати бесіди з дітьми. Метод бесіди часто є неефективним, коли булінг має приховану форму і у жертви є страх того, що розповідь про випадок булінгу (цькування) погіршить її становище. Проте треба зберігати його в діагностичному інструментарії. Добрим допоміжним засобом опосередкованого (анонімного) спілкування може стати поштова скринька «Стоп-булінг» або скринька довіри, в яку діти можуть написати повідомлення про те, що їх турбує. Скринька має регулярно переглядатися і бути елементом системного спілкування щодо протидії булінгу (цькуванню). Діти мають регулярно отримувати зворотній зв'язок, знати, хто саме буде читати листи, бути впевненими, що жоден лист не залишиться без реагування. Ця скринька може бути віртуальною (електронною). Головне, що вона допомагає подолати бар'єри встановлення контакту, допускає анонімність, сприяє відновленню довіри і полегшує процес отримання важливої інформації про булінг (цькування). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4386573/>

Критерії визначення шкоди фізичному і психічному здоров'ю, заподіяної булінгом (цькуванням).

Булінг (цькування) завдає шкоди фізичному і психічному здоров'ю всіх учасників цього процесу. Важливо орієнтуватися в критеріях для визначення шкоди здоров'ю, спричиненої булінгом (цькуванням) для надання необхідної допомоги. Критерії визначення ступеня завданої шкоди фізичному і психічному здоров'ю зазначені в Кримінальному і Цивільному кодексах України і відповідній практиці судових розглядів. Шкода фізичному здоров'ю в Кримінальному кодексі України визначається як нанесення тілесних ушкоджень різного ступеню важкості (легкі, середні, тяжкі) та завдання фізичного болю без спричинення тілесних ушкоджень (ст. 121, 122, 125). Під фізичним болем розуміється такий психічний стан особи, який характеризується стражданнями внаслідок фізичного впливу. Багаторазове спричиненні болю називають мордуванням (ст. 126). Якщо умисне заподіяння фізичного болю або морального страждання мало на меті спонукати потерпілого/потерпілу вчинити дії, що суперечать його/її волі – це вже катування (ст. 127). Умисне тяжке тілесне ушкодження – це ушкодження, небезпечне для життя чи таке, що спричинило втрату будь-якого органу, його функцій, психічну хворобу, переривання вагітності, непоправне знівечення обличчя або інший розлад здоров'я, поєднаний зі стійкою втратою працездатності не менш як на одну третину. Осудність за вчинення тяжких тілесних ушкоджень настає з 14 років. До ушкоджень середньої тяжкості відносять ті, що спричинили тривалий розлад здоров'я строком понад 3 тижні (більш як 21 день) і втрату більш як третини працездатності. Осудність також настає з 14 років.

До легких ушкоджень відносять такі, що:

- мають незначні скороминущі наслідки, тривалістю не більш як шість днів (синець, подряпина тощо);
- короточасний розлад здоров'я, тривалістю понад шість днів, але не більш як три тижні (21 день);
- незначна стійка втрата працездатності (до 10 %).

Відповідальність за вчинення легких ушкоджень настає з 16 років. Згідно з Кримінальним кодексом України шкода психічному здоров'ю включена в ознаки, за якими визначається рівень тяжкості тілесних ушкоджень, зокрема, тяжкими визнаються такі ушкодження, що спричинили психічне захворювання, встановлене психіатричною експертизою. При визначенні шкоди психічному здоров'ю використовується також поняття моральна шкода, яке визначається в Цивільному кодексі України.

Моральна шкода полягає:

- 1) у фізичному болю та стражданнях, яких особа зазнала у зв'язку каліцтвом або іншим ушкодженням здоров'я;
- 2) у душевних стражданнях, яких особа зазнала у зв'язку зпротиправною поведінкою щодо неї самої, членів її сім'ї, близьких родичів;
- 3) у душевних стражданнях, яких особа зазнала у зв'язку із знищенням чи пошкодженням її майна;
- 4) у приниженні честі та гідності особи, а також ділової репутації фізичної або юридичної особи».

Ознаки психічного здоров'я особи визначені в статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ). Зокрема, ВООЗ характеризує психічне здоров'я як стан благополуччя, при якому людина здатна реалізувати власний потенціал, долати звичайні життєві стреси, продуктивно й плідно працювати, а також робити внесок в життя своєї спільноти.

Критеріями (ознаками) психічного здоров'я за визначенням ВООЗ є:

- 1) усвідомлення і почуття безперервності, сталості та ідентичності свого фізичного та психічного «Я»;
- 2) почуття сталості та ідентичності переживань в однотипних ситуаціях;
- 3) критичність до себе і до власної психічної продукції (діяльності) та її результатам;
- 4) відповідність психічних реакцій (адекватність) силі та частоті середовищних впливів, соціальних обставин і ситуацій;
- 5) здатність керування власною поведінкою відповідно до соціальних норм, правил та законів;
- 6) здатність планувати власне життя і реалізовувати ці плани;
- 7) здатність змінювати поведінку в залежності від зміни життєвих ситуацій і обставин.

Протидіяти булінгу варто і на тих початкових стадіях, коли дії булерів не можуть ще кваліфікуватися як нанесення тілесних ушкоджень, чи завдання фізичного болю, а стосуються лише моральної шкоди і спричиняють душевні страждання, тобто вадять психічному здоров'ю у визначенні ВООЗ.

https://studopedia.com.ua/1_241410_viznachennya-psihichnogo-zdorovyata-rivniv-psihologichnoi-adaptatsii-lyudini-kriterii-zdorovyta-vooz.html 7)

<http://yurist-online.com/ukr/uslugi/yuristam/kodeks/024/>

<https://www.yourtherapysource.com/blog1/2017/05/16/games-practice-selfregulation-skills/>.

www.hazelden.org

Діагностика кібербулінгу та інформаційної безпеки в закладі освіти.

Кіберпростір є частиною щоденних практик та важливим чинником соціалізації. Кібербулінг часто супроводжує булінг в закладі освіти. Діагностика рівня інформаційної безпеки під час освітнього процесу може суттєво доповнювати загальну інформацію про безпеку освітнього середовища в закладі освіти. Діагностувати наявність кібербулінгу у міжособистісних стосунках дітей можна за допомогою ряду опитування або бесід.

Наприклад, можна запропонувати дати відповіді або обговорити такі питання:

- Чи намагався хтось протягом останніх двох місяців знущатися надтобою, використовуючи твій мобільний телефон?
- Чи знущався хтось над іншим протягом останніх двох місяців, використовуючи твій телефон?
- Чи намагався хтось протягом останніх двох місяців знущатися над тобою, використовуючи Інтернет?
- Чи використовувався тобою протягом останніх двох місяців Інтернет, щоб познущатися над кимось іншим?
- Чи приходили тобі негативні листи електронною поштою?
- Чи посилав тобі хтось ненависні повідомлення через Інтернет?
- Чи отримував ти знущальні текстові повідомлення чи дзвінки по мобільному телефону?
- Чи хтось намагався видати себе за тебе (використати твій нік, аккаунт, електронну адресу, пароль) щоб нашкодити тобі?

- Чи хтось посилав твої приватні листи, повідомлення, фото чи відео іншим, що зашкодило твоїй репутації чи дружбі?
- Чи хтось робив ненависні коментарі на твої розміщені в Інтернеті фото?
- Чи хтось надсилав тобі ненависні відповіді на твої повідомлення, відправлені іншим людям з твого мобільного?
- Чи відбувалося по відношенню до тебе примусове ігнорування чи видалення в Інтернеті?

Під час проведення моніторингу корисним можуть бути загальні питання з інформаційної безпеки, наприклад:

З якими небезпеками під час використання Інтернету Вам доводилося стикатися особисто (протягом останнього місяця)? (оберіть варіант відповіді)

- 1) втручання в роботу вашого пристрою, зараження вірусами;
- 2) кібербулінг - знущання, образи, приниження, психологічний терор проти Вас;
- 3) залякування, погрози завдати Вам шкоди;
- 4) нав'язування непотрібної інформації;
- 5) спонукання до насильства, агресії, підбурювання нетерпимого ставлення до інших;
- 6) підштовхування до завдання собі шкоди;
- 7) розповсюдження про Вас неправдивої інформації;
- 8) викрадення Ваших персональних даних або використання іншими Ваших аккаунтів від Вашого імені;
- 9) спілкування з незнайомими людьми з небажаними наслідками, наприклад, небезпечні зустрічі з ними в реальності;
- 10) шахрайство - продаж неіснуючих послуг, нав'язування покупок, виманювання грошей;
- 11) особисто не стикався з небезпеками під час використання Інтернету;
- 12) вважаю використання Інтернету абсолютно безпечним для себе.

Діагностична методика «Повітряні кульки»

Мета: у ігровій формі відстежити емоційний настрій у дитячому колективі, виявити дітей, що є потенційними жертвами, або агресорами. Цільова аудиторія: дитячий колектив молодшого шкільного віку. Обладнання та матеріали: спеціально роздруковані зображення повітряних кульок різного кольору та з різним виразом обличчя (наприклад, жовтий – веселий, зелений – спокійний, байдужий, блакитний – втомлений, синій – сумний, помаранчевий – роздратований, червоний – сердитий, гнівний тощо), Хатка-хмаринка зі спеціальними кишнями для кульок.

Проведення методики:

Кожного ранку вчитель/вчителька пропонує кожній дитині вибрати кульку, яка йому подобається та розмістити у хатці-хмаринці. Вчителю/вчительці важливо спостерігати за тими дітьми, чиї кульки мають сумний, втомлений, байдужий вираз на початку дня. Також важливо помічати злі кульки. Наприкінці дня дітям знову пропонується звернутися до кульок та вибрати, яку кульку вподобають вони тепер, або ж залишать ту, що була зранку. Тут важливо також помічати кульки з сумним та

спокійним настроями. У яких дітей вони з'явилися, чи залишилися з ранку. Регулярно проводячи такі емоційні моніторинги, можна відстежити постійні настрої дітей та атмосферу у групі (класі) в цілому, появу дітей у пригніченому стані або дуже розлюченому настрої. Такі спостереження допоможуть виявити негаразди на початковому рівні та долучити до діагностики більш глибокі та інформативні методи.

Перелік ігор «10 веселинок»

Зупинка і регуляція темпу рухів (тренують увагу і процес гальмування)

1. «Червоний-зелений». Діти рухаються, коли горить зелене світло і зупиняються, коли світло червоне. Не можна навіть поворухнутися на червоне.
2. «Застиглий танець». Коли музика зупиняється, діти мають негайно завмерти.
3. «Кольорові рухи». Треба пояснити дітям, що вони можуть вільно ходити по кімнаті. Але швидкість руху буде залежати від того, якого кольору листок ви покажете. Зелений колір означає – швидкий рух, жовтий – звичайний крок, блакитний – уповільнені кроки, червоний – зупинка. Пробуйте тренувати різні рухові навички – біг на місці, марширування, плигання і т.п. Ігри з ведучим (тренують увагу і підпорядкування командам)
4. «Галас-тихо». Діти виконують якісь дії або голосно, або тихо. Наприклад, стукають тихенько ногами по підлозі. Ведучий дає команду: «Галас!». Діти негайно починають стукати голосніше (але так, щоб чути наступну команду). Потім ведучий командує «Тихо!» і діти мають негайно припинити стук. Діти можуть також аплодувати або якісь інші прості дії.
5. «Повторинці». Ведучий виконує різні дії, а діти мають точно повторювати їх у правильній послідовності.
6. «Повторитм» (повтори ритм). Ведучий створює хлопками певний зразок. Діти слухають і повторюють.
7. «Тіломікс» (змішуються частини тіла). Ведучий вказує частину тіла, яку треба торкнутися. Наприклад, називає «лоб» і торкається свого лоба. Всі діти мають теж торкнутися свого лоба. Етап «правило»: ведучий каже «правило» і створює правило заміни для початку гри в мікс. Це відбувається так: ведучий називає одну частину тіла, а торкається іншої, треба запам'ятати цю зміну назви дії і надалі виконувати саме так. Наприклад, говорить «вуха», а торкається носа. Значить у грі, коли ведучий скаже «вуха» треба буде торкнутися саме носа, а не вуха. Потім починається основний етап гри. Ведучий дає команди, а всі виконують. Це можуть бути поодинокі команди в різному темпі, а можуть бути ланцюжки для ускладнення гри. Наприклад «лоб, вуха, плече». Значить, торкнутися треба «лоба, носа, плеча». Продовжуючи практикуватися в таких змінах, можна добавляти інші правила змішування частин тіла. Ігри на дозволи і вагу слова (тренують увагу, підпорядкування і визнання важливості окремого слова)
8. «Мам, можна». Одна дитина стає ведучим, а решта питають «Мама, можна я ..візьму ...(щось)? Або «Мама, можна я ... зроблю крок, підстрибну, оббіжу навколо», та інші питання, які діти самі придумують. Ведучий дозволяє або не дозволяє зробити запитувану дію.
9. «На старт, готуйся, крутись». Ведучий каже «На старт, готуйся, крутись» і всі мають обернутися навколо себе. Якщо ведучий каже «На старт, готуйся, скачи» - ніхто не має рухатися. «На старт, готуйся, обернись» - ніхто не рухається. «На старт, готуйся, крутись» - всі знову обертаються. Можна змінювати слова, як бажаєте. Мета полягає в тому, що діти чекають, щоб рухатися тільки на певне слово, коли воно буде сказане.

10. «Симон сказав» – Діти мають виконувати команди тільки якщо ведучий перед командою каже «Симон сказав (дія)...» Наприклад, якщо ведучий каже «Симон сказав торкніться свого носа», то всі діти торкаються свого носа. А якщо ведучий каже «Торкніться свого носа» то ніхто не торкається, бо не прозвучала фраза «Симон сказав...»

Соціальна гра Горна «Коржик». Настільну гру можна придбати https://www.b17.ru/article/games_cake_anarchy_and_fraud/

Напівпроективна методика для детального дослідження булінгу (цькування) «Ситуація»
адаптовано Найдьоновою Л.А. /1 частина/ для дівчат

Ситуація

«Мене перестріли дівчата на дискотеці, оточили колом і почали дражнити, погрожувати, що поб'ють, нападати. Вони не били мене, а тільки лякали. Я не могла втекти через це коло. Я робила вигляд, що їх не помічаю, а вони іще більше біснувалися. Я відчувала безпорадність. Я слабша за весь цей натовп».

/1 частина/ (для хлопців)

Ситуація

«Мене перестріли хлопці по дорозі, оточили колом і почали дражнити, погрожувати, що поб'ють, нападати. Вони били мене, а я не міг навіть втекти через це коло. Я намагався робити вигляд, що їх не боюся, а вони іще більше нападали. Я відчував безпорадність. Я слабший за весь цей натовп».

1. В моєму власному досвіді я зустрічалась із такими ситуаціями

(постав відмітку в одному із стовпчиків)

Завжди Часто Інколи Один раз Не пам'ятаю Ніколи

2. Де це відбувалось (постав відмітку в одному із стовпчиків для кожного рядка):

Завжди Часто Інколи Один раз Не пам'ятаю Ніколи У школі

У дворі (на вулиці, по дорозі) На дискотеці В інших місцях

3. Коли я зустрічалась із такими ситуаціями:

Завжди Часто Інколи Один раз Не пам'ятаю Ніколи

А) Я осторонь спостерігала таку ситуацію, не втручаючись в неї

Б) Я попадала в таку ситуацію як жертва

В) Я попадала в таку ситуацію як учасник кола

Г) Я приєднувалась до тих, хто оточує колом жертву

Д) Я мимоволі ставала тим, за ким всі йшли проти жертви.

Е) Я організувала ситуацію такого впливу на тих, хто мене дуже дратував

Є) Я організувала ситуацію спільного впливу на тих, кого вважав вартим такого покарання

4. Коли дорослі ставали свідками таких ситуацій

Завжди Часто Інколи Один раз Не пам'ятаю Ніколи

А) Вони втручались, щоб це не відбувалось при них (розганяли)

- Б) Вони втручались, з'ясовуючи причини
- В) Вони втручались, стаючи на захист жертви
- Г) Вони втручались, приєднуючись до кола проти жертви
- Д) Дорослі не були свідками
- Е) Діти звертались до дорослих по допомогу

5. Це траплялось, коли мені було _____ років, зараз мені _____.

(впиши потрібні числа)

/2 частина/ (ідентична для хлопців і дівчат)

Дайте, будь ласка, розгорнуту відповідь на декілька запитань:

1. Як Ви вважаєте, що може бути причиною подібної ситуації?
2. Як Ви вважаєте, що може бути наслідком такої ситуації?
3. Як Ви вважаєте, що переживає жертва такої ситуації під час нападу?
4. Що ви можете порадишити робити жертві в такій ситуації?
5. Що буде наслідком такої поведінки жертви, як Ви порадили вище?
6. Чи існують, на Вашу думку, довготривалі наслідки такої ситуації для жертви (які)?
7. Як Ви вважаєте, яка підтримка необхідна жертві, яка часто потрапляє в такі ситуації?
8. Як Ви вважаєте, хто і яку допомогу може надати жертві?
9. Як Ви вважаєте, що переживають учасники кола під час ситуації нападу і потім?
10. Як Ви думаєте, чи можуть бути для учасників нападу якісь довготривалі наслідки (які)?
11. Які наслідки таких групових нападів можуть бути для всього колективу, в середині якого часто відбуваються такі ситуації?
12. Чим можуть допомогти дорослі (батьки, вчителі)?
13. До кого ти звернешся по допомогу, якщо потрапиш у таку ситуацію?

Опитувальник OLWEUS для здійснення моніторингу в закладі освіти.

1. Наскільки тобі подобається у школі?

- а) Дуже не подобається
- б) Не подобається
- с) Не можу визначитись
- д) Подобається
- е) Дуже подобається

2. Ти хлопець чи дівчина?

- а) Хлопець
- б) Дівчина

3. Скільки хороших друзів у тебе є в класі?

- a) Жодного
- b) Один хороший друг
- c) 2-3 хороших друзів
- d) 4-5 хороших друзів
- e) 6 та більше хороших друзів

4. Як часто тобі доводилося переживати знущання над собою у школі за останні кілька місяців?

- a) Наді мною не знущалися
- b) Один чи два рази
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

5. Мені давали образливі прізвиська, насміхалися або дражнили так, що мене це зачіпало.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

6. Інші учні навмисно не залучали мене у спільні події, виключали мене зі свого кола друзів або повністю ігнорували мене.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

7. Мене штовхали, лупцювали, штурхали або навмисне залишали у закритому приміщенні.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень

е) Декілька разів на тиждень

8. Інші учні оббріхували мене або розпускали плітки з метою погіршити ставлення оточуючих до мене.

а) Такого не траплялося

б) Траплялося раз або двічі

с) 2-3 рази на місяць

д) Приблизно раз на тиждень

е) Декілька разів на тиждень

9. У мене забирали, пошкоджували речі або гроші.

а) Такого не траплялося

б) Траплялося раз або двічі

с) 2-3 рази на місяць

д) Приблизно раз на тиждень

е) Декілька разів на тиждень

10. Мене залякували або примушували робити речі, які я не хочу.

а) Такого не траплялося

б) Траплялося раз або двічі

с) 2-3 рази на місяць

д) Приблизно раз на тиждень

е) Декілька разів на тиждень

11. З мене знущалися, насміхаючись над моєю расою або кольором шкіри.

а) Такого не траплялося

б) Траплялося раз або двічі

с) 2-3 рази на місяць

д) Приблизно раз на тиждень

е) Декілька разів на тиждень

12. З мене знущалися, використовуючи образливі прізвиська, насмішки або жести с сексуальним підтекстом.

а) Такого не траплялося

б) Траплялося раз або двічі

с) 2-3 рази на місяць

д) Приблизно раз на тиждень

е) Декілька разів на тиждень

12а. З мене знущалися, застосовуючи телефон або комп'ютер для передавання злих або образливих повідомлень, картинок, дзвінків та повідомлень інших форматів.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

12б. Якщо з тебе знущалися по телефону або через інтернет, то як це відбувалося?

- a) Тільки по телефону
- b) Тільки через інтернет
- c) Обидва варіанти

13. Наді мною знущалися іншим чином.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

14. У якому(их) класі(ах) вчатьс я учні, які знущалися над тобою?

- a) У моєму класі
- b) У іншому класі з моєї паралелі
- c) У старших класах
- d) У молодших класах
- e) У різних класах

15. До знущань вдавалися дівчата чи хлопці?

- a) В основному, 1 дівчина
- b) Декілька дівчат
- c) В основному, 1 хлопець
- d) Декілька хлопців
- e) І хлопці, і дівчата

16. Яка кількість учнів зазвичай брала участь у знущаннях?

- a) В основному, 1 учень
- b) 2-3 учня
- c) 4-9 учнів

- d) Понад 9 учнів
- e) Різні учні з різних класів

17. Як довго тривало знуцання?

- a) 1 або 2 тижні
- b) Приблизно місяць
- c) Приблизно півроку
- d) Приблизно рік
- e) Декілька років

18. Де над тобою знущалися?

- a) На спортивному майданчику
- b) У коридорах та на сходах
- c) У класі (у присутності вчителя)
- d) У класі (за відсутності вчителя)
- e) У туалеті
- f) У спортзалі
- g) У їдальні
- h) На шляху до школи або з неї
- i) На зупинці транспорту
- j) У шкільному автобусі
- k) В іншому місці у школі

19. Чи казав(ла) ти комусь в останні декілька місяців, що над тобою знущаються?

- a) Знущалися, але не казав(ла)
- b) Знущалися і казав(ла)

Кому ти казав(ла)?

- a) Шкільному вчителю
- b) Іншому дорослому зі школи
- c) Комусь зі своїх батьків/опікунів
- d) Комусь зі своїх братів/сестер
- e) Комусь зі своїх друзів
- f) Комусь іншому

20. Як часто хтось із вчителів або дорослих намагається втрутитись та зупинити це, якщо над учнем знущаються у школі?

- a) Майже ніколи

b) Рідко

c) Іноді

d) Часто

e) Майже завжди

21. Як часто інші учні намагаються втрутитись та зупинити це, якщо над учнем знущаються у школі?

a) Майже ніколи

b) Рідко

c) Іноді

d) Часто

e) Майже завжди

22. За останні кілька місяців чи звертався хтось із дорослих до представників школи, намагаючись зупинити знущання над тобою?

a) Наді мною не знущалися

b) Ні, ніхто не звертався до представників школи

c) Так, одного разу зверталися

d) Так, зверталися декілька разів

23. Коли ти бачиш, що знущаються над учнем твого віку, що ти думаєш або відчуваєш?

a) Напевне, вони того заслуговують

b) Не дуже їм співчуваю

c) У деякій мірі співчуваю їм

d) Дуже співчуваю та прагну допомогти

24. Як часто ти брав(ла) участь у знущанні над іншими учнями за останні декілька місяців?

a) Не знущався(лася) над іншими

b) Траплялося раз або двічі

c) 2-3 рази на місяць

d) Приблизно раз на тиждень

e) Декілька разів на тиждень

25. Я давав(ла) образливі прізвиська комусь з учнів, насміхався(лась) або дражнив(ла) так, щоб їх це зачіпало.

a) Такого не траплялося

b) Траплялося раз або двічі

c) 2-3 рази на місяць

d) Приблизно раз на тиждень

е) Декілька разів на тиждень

26. Я навмисно не залучав(ла) когось конкретного у спільні події, виключали їх зі свого кола друзів або повністю ігноруючи.

а) Такого не траплялося

б) Траплялося раз або двічі

с) 2-3 рази на місяць

д) Приблизно раз на тиждень

е) Декілька разів на тиждень

27. Я штовхав(ла), лупцював(ла), штурхав(ла) або навмисне залишав(ла) когось у закритому приміщенні.

а) Такого не траплялося

б) Траплялося раз або двічі

с) 2-3 рази на місяць

д) Приблизно раз на тиждень

е) Декілька разів на тиждень

28. Я розпускав(ла) плітки про когось з метою погіршити ставлення оточуючих до них.

а) Такого не траплялося

б) Траплялося раз або двічі

с) 2-3 рази на місяць

д) Приблизно раз на тиждень

е) Декілька разів на тиждень

29. Я забирав(ла), псував(ла) чийсь речі або гроші.

а) Такого не траплялося

б) Траплялося раз або двічі

с) 2-3 рази на місяць

д) Приблизно раз на тиждень

е) Декілька разів на тиждень

30. Я залякував(ла) або примушував(ла) когось робити речі, які вони не хотіли робити.

а) Такого не траплялося

б) Траплялося раз або двічі

с) 2-3 рази на місяць

д) Приблизно раз на тиждень

е) Декілька разів на тиждень

31. Я знущався(лась) над кимось, насміхаючись над їх расою або кольором шкіри.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

32. Я знущався(лась) над іншими, використовуючи образливі прізвиська, насмішки або жести с сексуальним підтекстом.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

32а. Я надсилав(ла) злі або образливі повідомлення, картинки, телефонував(ла) або інакше використовував(ла) телефон або комп'ютер.

- f) Такого не траплялося
- g) Траплялося раз або двічі
- h) 2-3 рази на місяць
- i) Приблизно раз на тиждень
- j) Декілька разів на тиждень

32б. Якщо ти знущався(лась) над кимось по телефону або через інтернет, то як це відбувалося?

- a) Тільки по телефону
- b) Тільки через інтернет
- c) Обидва варіанти

33. Я знущався(лась) над кимось іншим чином.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

34. За останні кілька місяців чи говорив з тобою класний керівник або учителі стосовно твого знущання над кимось із учнів у школі?

- a) Не знущався(лась) над іншими
- b) Зі мною ніхто не говорив

c) Так, одного разу говорили

d) Так, говорили декілька разів

35. За останні декілька місяців чи говорили з тобою дорослі вдома стосовно твого знущання над кимось із учнів у школі?

e) Не знущався(лась) над іншими

f) Зі мною ніхто не говорив

g) Так, одного разу говорили

h) Так, говорили декілька разів

36. Чи вважаєш ти, що можеш приєднатися до знущання над учнем, який тобі не подобається?

a) Так

b) Так, можливо

c) Я не знаю

d) Ні, напевно, не стану

e) Ні

f) Точно ні

37. Як ти зазвичай реагуєш, якщо бачиш чи дізнаєшся, що над учнем твого віку знущається інший учень чи група учнів?

a) Я такого ніколи не помічав(ла)

b) Я долучаюсь до знущань

c) Я такого не роблю, але вважаю це нормою

d) Я просто спостерігаю за тим, що відбувається

e) Я хотів би допомогти

f) Я намагаюсь допомогти

38. Як часто тебе лякає ймовірність знущань над тобою іншими учнями школи?

a) Ніколи

b) Рідко

c) Іноді

d) Досить часто

e) Часто

f) Дуже часто

39. Загалом, як, на твою думку, твій класний керівник вплинув на припинення знущань в класі протягом останніх місяців?

a) Дуже мало або ніяк

b) Досить мало

с) В деякій мірі вплинув

d) Добре вплинув

е) Дуже добре вплинув

40. Як би ти себе описав(ла)?

**Анкета для учнів
«Булінг та його прояви в підлітковому віці»**

Юний друже!

Пропонуємо Вам взяти участь у проведенні дослідження стосовно проблеми булінгу.

Просимо Вас відповісти на запитання анкети.

Анкета

1. Твій вік:

- 9-11 років;
- 12-14 років;
- 15-16 років.

2. Чи знаєш ти, що таке насильство?

- так;
- ні.

3. Чи присутнє насильство в вашій школі?

- так;
- ні;
- важко відповісти.

4. Чи знаєш ти, що таке булінг?

- так;
- ні;
- важко відповісти.

5. Чи зазнавав ти приниження в школі?

- так;
- ні.

6. Якщо зазнавав, то якого?

- морального;
- фізичного;
- нападу з боку групи;
- пограбування;
- сексуальної загрози.

7. Чи був ти свідком чи жертвою булінгу?

- так;
- ні.

8. Чи спостерігається явище булінгу в вашій школі?

- так;
- ні.

9. З якими приниженнями ти стикався в школі?

- образи;
- глузування;

- використання прізвиськ;
- побиття, ляпаси, штовхання;
- словесні натяки сексуального характеру.

10. Де на ваш погляд, підлітки найчастіше стикаються з проявами булінгу?

- по дорозі до школи;
- вулиця біля школи;
- територія за школою;
- шкільний коридор;
- шкільний туалет.

11. Хто найчастіше є агресорами?

- однолітки;
- група однолітків;
- старшокласник;
- група старшокласників.

12. Найчастіше агресорами є

- хлопці;
- дівчата.

13. Як учителі реагують на випадки булінгу?

- вчителі вимагають припинити сварки;
- вчителі не звертають уваги на такі випадки;
- вчителі покладають вирішення проблем на самих учнів, не втручаючись в їх стосунки.

14. Причини агресії, через які деякі учні стають жертвами знущань з боку інших школярів?

- зовнішній вигляд;
- фізичні обмеження;
- поведінка людини;
- національність чи раса;
- самопровокування агресії;
- людина не може за себе заступитися;
- матеріальний статус.

15. Чи були ви в ролі жертви, коли інші школярі знущалися над вами?

- так, інколи;
- так, декілька разів на місяць;
- так, декілька разів на тиждень;
- майже щодня;
- ні.

16. Чи зверталися ви по допомогу і до кого саме?

- не звертався (лася) по допомогу;
- звертався (лася) до батьків;
- звертався (лася) до друзів;
- звертався (лася) до класного керівника чи вчителів;
- звертався (лася) до психолога;
- інше

17. Що можна зробити для покращення стосунків у школі?

- взаємне позитивне ставлення один до одного;
- нічого не потрібно змінювати;
- влаштовувати більше поїздок класом та більше спілкуватися між собою;;
- щоб погані учні не заважали вчитися решті;
- щоб вчителі ставилися однаково добре до всіх учнів;
- щоб старші не ображали молодших;
- інше.

1. Чи знаєте ви, що таке насилля?

а) так б) ні в) приблизно

2. Чи розмовляв хтось із вами про насилля? Якщо так, то де саме?

а) удома б) у школі

3. Чи вважаєте насиллям:

а) побиття іншої людини б) моральне приниження іншої людини

в) безпідставне залякування іншої людини

г) обмеження свободи вибору іншої людини

д) безпідставне вимагання грошей від іншої людини

4. Чи доводилося вам переживати насилля? Якщо так, то де саме і від кого?

а) удома від батька б) удома від матері в) у громадських місцях

г) у школі від однолітків д) у школі від учителів е) у школі від старших учнів

5. Що ви відчували, коли над вами чинили насилля?

а) образу б) біль в) ненависть до кривдника

г) бажання помститися д) власну слабкість е) розчарування

6. Чи ви самі коли-небудь чинили насилля над іншими?

а) так б) ні в) не знаю чи це було насилля

7. Чи можете дозволити собі висловити власну думку в присутності вчителів?

а) на всіх уроках б) на деяких уроках

в) у позаурочному спілкуванні з учителями

8. Чи гарантує школа дотримання ваших прав?

а) так, завжди б) іноді в) зазвичай, ні

9. Чи доводилося вам у школі переживати приниження власної гідності? Якщо так, то від кого?

а) від учителів б) від ровесників в) від адміністрації школи

10. Чи мають ваші батьки змогу захистити вас, якщо будуть порушуватися ваші права?

а) так б) ні, до них не прислухаються

11. Яке з поданих нижче означень найкраще характеризує ставлення вчителів до учнів?

- а) дружнє б) наказування в) партнерське
- г) нерівноправне д) поблажливе е) толерантне є) байдуже

12. У кого б ви попросили допомоги у вирішенні особистих проблем?

- а) у батьків б) у класного керівника в) у вчителя якому довіряю
- г) у директора школи д) у подруги (друга) е) немає в кого
- є) у когось іншого (вказіть)

Дорогий друже!

Просимо тебе відповісти на кілька запитань. Перш ніж відповісти на кожне питання, уважно прочитай всі варіанти відповідей і обведи правильну, на твій погляд, відповідь.

Стать: чоловіча жіноча Клас _____ Вік _____

1.
 1. Ви знаєте, що таке «булінг»?
 - а) так
 - б) ні
 2. Чи стикалися ви з ситуаціями знущання одних людей над іншими?
 - а) так
 - б) ні
 - в) інше _____
 3. Якщо так, то в якій формі:
 - а) приниження
 - б) образи (вербальна агресія)
 - в) фізичне насильство
 - г) зйомка знущання на телефон
 - д) кібербулінг (загрози, знущання і приниження в інтернеті)
 - е) інше _____
 4. Чи були ви самі учасником цькування, знущання?
 - а) так, як спостерігач;
 - б) так, як жертва;
 - в) так, як агресор (той, хто є ініціатором цькування);
 - г) ні, не був (була)
 5. Де найчастіше зустрічається цькування?
 - а) в школі;
 - б) у дворі, на вулиці;
 - в) в соц.мережах, в інтернеті;
 - г) інше _____
1.
 6. Хто, на ваш погляд, частіше піддається цькуванню (булінгу)?
 - а) той, хто слабший і не може дати здачі;

б) той, хто відрізняється від інших (зовні, фізично);

в) той, хто має свою думку

г) інше _____

1.

7. Чи зустрічали Ви ситуації цькування школярів з боку вчителів?

а) так, постійно

б) так, але рідко

в) ні, не зустрічав

1.

8. Чи вважаєте ви, що дорослі недостатньо допомагають дітям, які є жертвами цькування?

а) так

б) ні

в) не замислювався про це

1.

9. Як ви вважаєте, чи можна уникнути цькування в школі?

а) так, якщо вчасно помітять дорослі;

б) так, якщо жертва змінить свою поведінку;

в) так, якщо покарати агресора;

г) ні, це неминуче;

д) інше _____

1.

10. Хто, на вашу думку, здатний припинити булінг в освітній організації?

а) адміністрація

б) педагогічний колектив

в) батьки

г) учні

д) інше _____

Дякую за участь!

Практична частина.

Булінг – 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'ясується, що вона не завжди і не у всьому дійсно найкраща. Так формуються особисті комплекси.

Вправи для розвитку емоційного інтелекту

Як стверджують спеціалісти, понад 90% успішних людей мають добре розвинений емоційний інтелект та, відповідно, високі показники EQ. Чи можна якимось розвивати власний емоційний

інтелект? Звісно! Пропонуємо кілька вправ для учнів будь-якого віку, що можуть бути цікавими й дорослим.

Вправа «Коробка щастя»

Створіть в уяві свою коробку щастя. «Складіть» в неї все, що асоціюється у вас зі щастям візуально, на слух, смак, запах і дотик. А потім запропонуйте цю вправу школярам, детально обговоривши з ними їхні емоції.

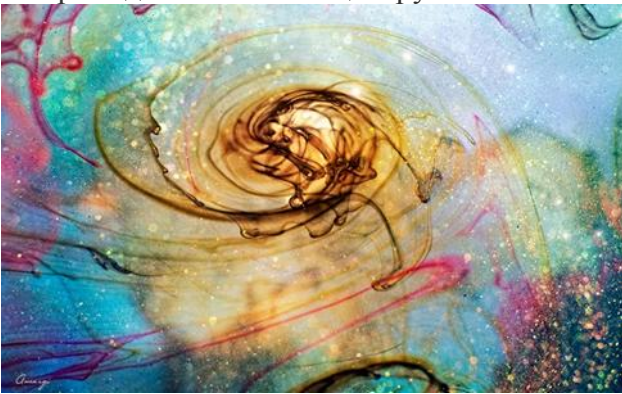
Приклад:

- Візуально: різнокольорове листя в сонячну погоду.
- На слух: шум морської хвилі.
- На смак: солодка вата.
- На запах: аромат маминих пиріжків.
- На дотик: улюблена кішка.

За допомогою цієї вправи можна навчити виокремлювати позитивні емоції з-поміж інших та концентруватися на них.

Вправа «Емоції у кольорі»

Принцип виконання: Кожний школяр отримує аркуш паперу і олівці чи фарби. Запропонуйте учням за допомогою кольорів зобразити різноманітні емоції – радість, сум, злість, заздрість, співчуття тощо. Така вправа допоможе сконцентруватись на типі емоцій та власному відгуку **НА НИХ**.



Приклад малюнка, в якому передано власний емоційний стан

Варіант цієї вправи: Аналогічно можна запропонувати учням розповісти іншим про свій настрій: його можна порівняти з певним кольором чи намалювати за допомогою поєднання кольорів та візерунка, чи зобразити у вигляді певної різнокольорової тваринки. Все залежить від фантазії та бажання дітей.

Вправа «Емоції героїв»

Принцип виконання: Вчитель читає школярам казку. Кожному учневі заздалегідь видаються маленькі картки з символічними зображеннями різних емоційних станів. У процесі читання дитина відкладає на стіл кілька карток, які, на її погляд, відображають емоційний стан героя в різних ситуаціях. Після закінчення читання кожна дитина пояснює, в якій ситуації герой був веселим, сумним тощо, і чому їй так здається.



Примітка: Цю вправу краще виконувати у невеликих групах. Текст повинен бути невеликим за обсягом та відповідати особливостям психологічного розвитку певної вікової групи.

Вправа «Інтонація»

Принцип: Попередньо вчитель пояснює, що таке інтонація. Потім дітям пропонується по черзі повторити з різними емоціями та відповідною інтонацією (злісно, радісно, задумливо, з образою) окремі фрази. Як варіант, можна інтонаційно програти і обговорити діалог казкових героїв. За допомогою такої вправи школярі вчаться розуміти не тільки сенс сказаного, але й емоції того, хто говорить.

Командні ігри для розвитку емпатії та емоційного інтелекту

Редакція освітнього проекту «На Урок» вже готувала матеріал про [ігри для учнів](#), за допомогою яких можна досягти конкретних цілей: згуртувати учнів класу, пояснити новий навчальний матеріал у невимушеній формі, довести важливість взаємоповаги у колективі тощо. Цього разу ми пропонуємо кілька захопливих ігор для розвитку емоційного інтелекту.

Гра «Передача відчуттів»

Вік: без обмежень.

Хід гри: Принцип гри подібний до загальновідомої забавки «Зіпсований телефон». Діти сідають колом, ведучий загадує певну емоцію чи відчуття та пошепки називає його певній дитині, далі необхідно «ланцюжком» передати цей стан за допомогою міміки, жестів, дотиків один до одного. Коли діти передали відчуття по колу, можна обговорити, який саме настрій, стан чи емоцію було загадано. Потім ведучим може стати будь-який бажаний.

Психологічна гра «Компас емоцій»

Вік: для учнів середньої та старшої школи.

Хід гри: кожний гравець отримує 8 карток, на яких написані назви певних емоцій. Наприклад: радість, страх, зацікавленість, натхнення, сумнів, подив, довіра, гнів. Перелік можна доповнювати. Один із гравців вигадує та називає слово-поняття-ситуацію і, обираючи до неї відповідну гральну карту з назвою емоції, викладає її в коло сорочкою догори. Решта гравців має вгадати, яку ж емоцію викликає у гравця задумана ситуація, і пояснити чому саме. Дітям часто складно говорити про свої емоції, а в грі вони розкривають їх.

Гра «Кольори емоцій»

Вік: старша школа.

Хід гри: Принцип гри подібний до загальновідомої гри «Корова» чи «Крокодил».

Об'єднайте учнів у класі в 2 команди. Учасники однієї команди, домовившись між собою про єдиний колір, мають мімікою і жестами його показати, учні з іншої команди повинні відгадати, який саме колір загадати опоненти. Обовязкова умова - всі припущення мають бути аргументованими. Після того, як колір вгадано, команди міняються ролями.

Під час гри учні розвивають уяву та вчаться виразно передавати інформацію за допомогою невербальних засобів.

Ігри для розвитку емпатії

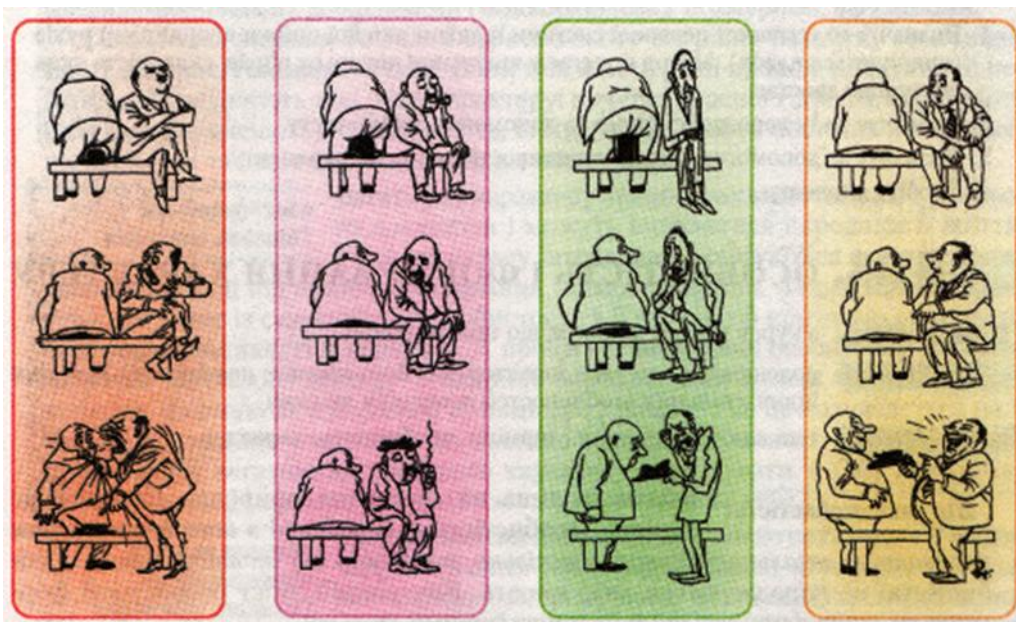
Онлайн-ігри для розвитку емпатії

А чи можна емпатію та емоційний інтелект розвивати за допомогою сучасних технологій, що буде зручно для більшості учнів? Так! Пропонуємо онлайн-ігри для розвитку емпатії та підвищення EQ. **My Baby Care** – онлайн-гра для школярів молодшого шкільного віку, яка дозволяє дитині відчувати себе у ролі няньки, що допоможе їй навчитися розпізнавати емоції та реагувати на них, а також сприятиме вихованню відповідальності.

Що змушує людину стати агресором і кривдником?

Чому людина проявляє байдужість до оточуючих? Чому демонструє нетерпимість і агресію? Ці емоції не існують відокремлено, вони обов'язково обумовлені певними причинами.

Швидше за все, більшість пам'ятає класичний малюнок з підручника біології про чоловіка і капелюх. І пояснення – реакція залежить від темпераменту людини.



Візуалізація типів темпераменту

Однак не тільки. Чи звертали ви увагу на те, як на одну і ту ж ситуацію реагує людина, перебуваючи в різних емоційних станах? А чи бачили ви тих, хто, відчуваючи себе задоволеним чи щасливим, кривдив би інших? Ймовірно, ні!

Тож поведінка кривдника обумовлена певними психологічними причинами. Наприклад:

- **негативний досвід** – доводилося бути жертвою цькування, тому пережитий страх, відчуття беззахисності не дозволяє особистості бути собою, а вимагає наслідування певного обраного «безпечного» образу;
- **непорозуміння з іншими** – з певних причин не вдається знайти спільну мову з оточуючими, а демонстративна поведінка – це виклик або спосіб привернути до себе додаткову увагу всіма можливими способами;

- **власні комплекси** – низька самооцінка через несприйняття власної зовнішності чи заздрощі до інших через недооцінку своїх умінь тощо.

Отже, щоб викоринити прояви агресії один до одного як у дорослому, так і дитячо-підлітковому середовищі, потрібно навчитися, перш за все, розуміти емоції інших, ставити себе на їхнє місце із запитанням: «А що він/вона відчуває зараз?». Це вміння називають емпатією.

https://www.youtube.com/watch?v=8gToUMPHxjc&feature=emb_logo

Що таке емпатія і чому це важливо

Емпатія (з грец. *empathia* – співпереживання) – це здатність розуміти та відчувати емоційні стани іншої людини, бачити світ «її очима» і скеровувати власну поведінку відповідно до цього.

https://www.youtube.com/watch?v=-F0nLEUipl4&feature=emb_logo

Мультфільм «Емпатія» (перегляд можливий із субтитрами будь-якою зручною для вас мовою)

Чому це важливо? Незалежно від характеру та уподобань, кожен прагне відчувати свою приналежність до чогось більшого, ніж він є сам – до певної групи чи спільноти, яку щось єднає. Відповідно, кожен потребує розуміння та підтримки інших.

Пам'ятаєте фільм режисера Станіслава Ростоцького «Доживемо до понеділка»? Одна з ключових фраз із фільму: «Щастя – це коли тебе розуміють!». Тому в глобальному сенсі можна говорити про те, що, розвиваючи емпатію у своїх учнів, ми допомагаємо їм навчитися швидко знаходити спільну мову з оточуючими. А там, де панує порозуміння і взаємоповага, немає місця цькуванню!

Вправи та ігри для розвитку емпатії

Як стверджують результати досліджень, 98% людей мають вроджені задатки до емпатії. Тому ці здібності можна розвивати. Пропонуємо кілька цікавих творчих вправ та ігор.

Вправа «Що трапилось з героєм?»

Принцип виконання: Перегляньте разом з учнями світлини людей, які переживають певні емоції, та обговоріть, що могло їх викликати, поставивши запитання, наприклад: «Як ви думаєте, що відчуває в цей момент людина, яка зображена на світліні?», «Про що «говорить» обличчя та пози персонажа (його руки, плечі, вираз обличчя тощо)».

Запропонуйте школярам скласти розповідь про події, що викликали зображену ситуацію.



Емпатія = співпереживання

Вправа «Як вчинити»

Заздалегідь підготуйте декілька сюжетних зображень конфліктного змісту. Наприклад:

- Усі навколо працюють, а одна дитина сидить без діла.
- Діти граються, а одна дитина стоїть осторонь з похмурим обличчям.
- Хтось плаче, а поряд однолітки сміються.

Принцип виконання: Розкладіть картки на столі зображенням униз. Запропонуйте учням узяти будь-яку картку навмання, описати подію, яку відтворено на малюнку, та запропонувати свій вихід із конфліктної ситуації.

Така вправа вчить школярів бути більш спостережливими, уважними та піклуватись про інших.

Вправа «Знайди причину»

Принцип виконання: Під час класної години перегляньте з учнями фільм або мультфільм, персонажі якого конфліктують або кривдять одне одного, запропонуйте разом поміркувати та обговорити, чому таке відбувається.

Для школярів молодших класів можна використати історію однієї з казок, наприклад, «Попелюшка». Після перегляду організуйте обговорення, запропонуйте школярам разом висловити свої припущення, чому саме зведені сестри знущуються над Попелюшкою.

Вправа-гра «Уяви себе на місці...»

Для цієї ігрової вправи знадобляться картки з назвами явищ природи і різноманітних предметів.

Наприклад: веселка, промінь, бур'ян, стіл, річка тощо.

Картки роздаються у довільному порядку. Головна умова – ніхто в групі не повинен бачити, кому які картки дісталися.

Принцип виконання: Завдання кожного учасника – вгадати невеличку емоційну розповідь від імені предмета (явища), передавши найбільш точно певні особливості, притаманні явищу чи предмету, не називаючи його. Інші учасники повинні відгадати, про що саме йдеться.

Формат розповіді може бути таким: «Я сумний (щасливий), коли ...», «Я відчуваю особливе натхнення тоді...».

Переможець гри – той, кому вдасться найбільш точно і водночас завуальовано розповісти про свого персонажа.

Цю вправу краще проводити зі старшокласниками. Вона розвиває творче мислення, дозволяє учням «вживатися» в ролі інших та навчитися аналізувати різні емоційні стани.

<https://naurok.com.ua/post/yak-zapobigti-bulingu-poradi-ta-vpravi-dlya-rozvitku-empati>

Гра «Відгадай емоцію»

Перш ніж проводити цю гру, необхідно підготувати маленькі шматочки аркушів, де попередньо написати назву емоцій, які треба буде відтворити окремим гравцям.

Хід гри: Обирається ведучий, він виходить із кабінету. У цей час учитель пропонує учням обрати будь-який аркушик з емоцією, яку в подальшому доведеться зобразити жестами і мімікою.

Після того, як ведучий повертається до кабінету, всі приймають пози і вираз обличчя у відповідності з обраним кожним членом групи емоційним станом. Ведучий має відгадати, яку саме емоцію виражає кожен з гравців. Той, чию пантоніму не відгадали, стає ведучим.

Навчіть своїх учнів дивитися на світ очима інших! Це допоможе їм швидко знаходити спільну мову з оточуючими, цінувати спілкування та відчувати себе щасливішими!

5 мультфільмів, які навчають цінувати кожного

Мультфільм «Жив собі чорний кіт»

Мультфільм про те, як живеться чорному коту. Через людські забобони з ним ніхто не спілкується, тому він опинився у повній ізоляції. Всьому причина – чорний колір його шерсті.

Що відчуває кошеня, наскільки йому сумно і самотньо? Про це ніхто навіть не замислюється. Щоб не мати клопіту, всі його намагаються обійти десятою дорогою. Однак варто котові забруднитися у білу фарбу – ставлення до нього вмиль змінюється.

https://www.youtube.com/watch?v=vANPXB0o4I8&feature=emb_logo

Анімацію створено на студії «Українафільм» у 2006 році, режисер – Юрій Марченко.

Перегляньте цей мультфільм з учнями та проаналізуйте, чи справедливе було ставлення інших до кошеняти? Чи розумно будувати відносини з оточуючими, ґрунтуючись на їхніх вроджених особливостях чи зовнішності?

Мультфільм «Про пташок»

Історія про зграю горобчиків, які спілкуються між собою, сидячи на дротах. До них прилетіла доброзичлива чуднувата пташка, зовсім не схожа на них, тому горобці не прийняли її до гурту, хоча вона цього хотіла.

Щоб позбутися настирної гості, спільнота горобців спочатку її ігнорує. Потім зацьовує, намагаючися зігнати зі спільного дроту, не розуміючи, які саме наслідки це може мати для них самих.

Анімацію створено компанією Pixar у 2000 році. У 2002 році мультфільм було відзначено премією «Оскар» у номінації «Найкращий анімаційний короткометражний фільм».

Цей мультфільм демонструє, що будь-які конфлікти впливають на кожного, незалежно від того, гурт це чи одна особа.

Мультфільм «Вірте у любов, вірте у Різдво»

Це історія про їжачка на ім'я Генріх, який уперше прийшов до нового класу. Він би з радістю подружився з однолітками, однак спілкуватися і гратися йому заважають колючки, через які він і сам страждає.

Минає час, і напередодні Різдва Генріх помічає, що однолітки шепочуться і сміються за його спиною. Коли засмучений їжачок виходить на шкільне подвір'я, його чекає несподіванка – подарунок від однокласників, завдяки якому вони зможуть дружити і гратися!

https://www.youtube.com/watch?v=Icx7hBWeULM&feature=emb_logo

Анімацію створено у 2018 році австрійською компанією Jung von Matt/DONAU на замовлення Erste Group.

Подивіться цей зворушливий мультфільм з учнями та поясніть, що абсолютно з кожним можна знайти спільну мову, якими різними, на перший погляд, ви б не були.

Мультфільм «Курка, яка несла всяку всячину»

Це історія про курку, яка мріяла про діточок, і одного разу вона знесла 7 яєць, з яких вилупилося 6 курчаток і один... маленький екскаваторчик.

На відміну від чорного kota, не зважаючи на те, що екскаваторчик був не такий, як курчата, батьки його любили і ставились до нього, як і до інших.

https://www.youtube.com/watch?v=8-kWT-rNoEE&feature=emb_logo

Рекомендації. Булінг у школі: допоможіть дитині впоратися з постійним цькуванням

«Мій син ненавидить ходити до школи, бо є хлопчик, який дразнить та знущується над ним щодня. Що я можу зробити як мама? Я не хочу, аби мій син страждав».

Ольга Н., Полтава

Такі питання сьогодні, на жаль, непоодинокі. Позитив у тому, що проблему (яка була завжди) почали обговорювати. Найчастіше під такими питаннями читаєш однотипні відповіді: самотужки впоратись з хуліганом, поговорити з його батьками та багато іншого. Але чи є універсальний план дій, коли ваша дитина стала жертвою булінгу?

Клас завжди знає, хто і з якої причини став жертвою цькування. Діти можуть бути учасниками конфлікту, можуть засуджувати його, а можуть бути сторонніми глядачами. Останній варіант чи

не найгірший, адже через страх самому стати жертвою, вони дозволяють на своїх очах пригноблювати іншого. Така поведінка є показовим прикладом прогалин у вихованні почуття власної гідності, про важливість якого варто говорити якомога частіше

Корисна інформація для дітей

Допомога дитині. Уповноважені органи.

Дитина, яка стала жертвою чи свідком цькування, може розказати про це батькам (особам, які їх замінюють), педагогам, шкільному психологу та директору школи. Учитель чи інший працівник навчального закладу, який постраждав від цькування, також може звернутися до колег, керівника навчального закладу, освітнього омбудсмена та уповноважених органів. Крім того, всі особи, які стали жертвами чи свідками булінгу, можуть звернутися:

- на гарячу лінію ГО «Ла Страда – Україна» (за номером 0 800 500 225 – для стаціонарного телефону, 116 111 – для мобільного);
- до Центру соціальної служби з питань сім'ї, дітей та молоді;
- до Національної поліції України (за номером 102);

на гарячу лінію Центру надання безоплатної правової допомоги (за номером 0 800 213 103 – цілодобово та безкоштовно в межах України).

Хуліганство важко сприймається у будь-якому віці, а особливо у дитячому чи підлітковому. Перше, що можна зробити для своєї дитини – дати зрозуміти, що її проблеми хвилюють вас. Не залишайте її наодинці з ситуацією, адже це шлях до деформації особистості.

Важливо, аби підліток розповів про те, що коїться у школі (інколи навіть вислухати є корисним), а з отриманої інформації необхідно робити висновки. Контролюйте ситуацію, аби вчасно втрутитися в її перебіг. Якщо ці суперечки не просто дитячі негаразди, а дійсно булінг, звертайтеся до класного керівника та шкільного психолога. Увага! Фізичне насилля вимагає негайного втручання батьків!

Уникай агресора, йди геть чи жартуй – це зупинить противника, адже його мета – роздратувати та зачепити за живе. Систематичне ігнорування розчарує його і змусить зупинитися.

П'ять корисних правил протидії кібербулінгу, з якими потрібно познайомити дітей

1) Не поспішай

Не поспішай, не виплескуй свій негатив у кіберпростір. Важливо домовитись із дитиною, щоб вона не відповідала на вразливі повідомлення до того, як порадиться з дорослими. Старшим дітям запропонуйте правило: перед тим, як писати і відправляти повідомлення, потрібно заспокоїтись, притишити роздратування, злість, образу, гнів. Емоції – погані порадики, вони минають, а написане і відправлене в Інтернет продовжує нести і помножувати негатив уже без Вашої волі і контролю. Здійняті одним негативним «постом» (повідомленням) хвилі можуть призвести до зовсім неочікуваних трагічних наслідків, які буває дуже важко виправити, а інколи і не можливо. Тому конфлікти і незгоди з найменшими витратами вирішуються особисто, «в реалі», без залучення кібертехнологій.

2) Будуй свою репутацію

Будуй власну онлайн-репутацію, не провокуйся ілюзією анонімності. Інтернет – це особливе середовище із своїми правилами поведінки - «нетикетом» (новоутворення від англ. net – мережа і «етикет»). Хоча кіберпростір і надає додаткові можливості відчутти свободу і розкутість завдяки анонімності, дитині потрібно роз'яснити, що існують способи довідатись, хто саме відправив повідомлення, хто стоїть за певним ніком (анонімним псевдонімом). І якщо некоректні дії у віртуальному просторі призводять до реальної шкоди – від анонімності залишається лише ілюзія: все тайне стає явним. У віртуальному просторі, як і в реальному, діє золоте правило: стався і дій стосовно інших так, як хотів би, щоб ставились до тебе. Крім того, Інтернет фіксує історію, яка

складається із публічних дій учасників і визначає його онлайн-репутацію – накопичений образ особистості в очах інших учасників: заплямувати її легко, виправити – важко.

3) Поважай факти

Зберігати підтвердження факту нападів. Потрібно роз'яснити дитині: якщо їй неприємно вразило якесь повідомлення чи картинка на сайті (фото, відео, будь що), правильна реакція – вимкнути екран (щоб зупинити негативний вплив, але не комп'ютер!) і негайно звернутись до батьків за порадою. Старші діти можуть зберегти чи роздрукувати сторінку самостійно, щоб порадитись з батьками в зручний час.

4) Ігноруй з розумом

Часто можна почути думки на кшталт «найефективніша боротьба з тролінгом – ігнор», «не годуйте тролів, вони харчуються вашими емоціями». Це доречна позиція, проте її не можна і переоцінювати. Найкраще зберігати продуманий баланс, розуміючи діапазон ефективності і доречні межі кожного із способів реагування на проблему. Що ігнорувати? Доречно ігнорувати поодинокий негатив. Одноразові образливі повідомлення найкраще ігнорувати, часто в результаті цього кібербулінг на початковій стадії і зупиняється. Якщо ж реагувати на негативні коментарі, комунікація продовжується. Коли ігнорувати не варто? Не дивлячись на те, що відправник Вам не відомий, якщо листи систематично містять загрози життю і здоров'ю, або порнографічні сюжети, то варто поставити до відома телефонного або Інтернет-провайдера, інспектора місцевого відділку міліції із роботи з неповнолітніми (для цього й важливо копіювати повідомлення із загрозами). Якщо образлива інформація розміщена на сайті, варто зробити запитадміністратору щодо видалення цієї інформації. У цьому можуть допомогти дорослі.

5) Можливе тимчасове блокування

Програми, що забезпечують миттєвий обмін повідомленнями, мають можливість тимчасового відключення, можна заблокувати отримання повідомлень з певних адрес, навіть змінити телефонний номер. Пауза в спілкуванні руйнує взаємопідсилювані автоматизми кібербулінгу, особливо якщо він мотивований втечею булерів від нудьги і не супроводжується булінгом у реальному житті.

Три правила для свідків

- Якщо ви стали очевидцем кібербулінгу, існує три типи правильної поведінки:
- 1) виступити проти булера (дати йому зрозуміти, що такі його дії оцінюються вами негативно);
- 2) підтримати жертву (особисто чи в публічному віртуальному просторі висловити думку про те, що кібербулінг – це погано. Цим Ви надаєте емоційну підтримку, так необхідну жертві);
- 3) повідомити дорослим про факт некоректної поведінки в кіберпросторі.

Правила для батьків

Батьківська байдужість.

Найбільш болючою є батьківська байдужість. Часто діти звертаються до батьків зі скаргами на образи в школі і отримують наступну реакцію:

Розбирайся сам зі своїми проблемами.

Я не буду до 11 класу витирати твої шмарклі!

Сам винен!

Скажи вчителю, хай він розбирається.

Не зважай і вони припинять.

Дай здачі, не будь тюхтієм.

Булінгу можна протистояти: 6 способів

Пропонуємо вашій увазі п'ять стратегій, які допоможуть вберегти дитину від цькування, або ж припинити булінг, який вже почався.

- 1. Говоріть про це.** Станьте ближче до дітей, розкажіть про цькування, яке могло бути у вашому минулому. Якщо після вашої відвертості дитина відкрилась і поділилась проблемою, не забудьте її похвалити, адже така дія потребує сміливості. Поговоріть і з класним керівником, аби з'ясувати, яким чином навчальний заклад може вплинути на ситуацію.
- 2. Продумайте захисні слова.** Придумайте декілька фраз, типу: «Відчепися», «Дай мені спокій», або більш влучні.
- 3. Нейтралізуйте приманку.** Якщо існує певний фактор, який привертає увагу агресорів, спробуйте, по можливості, прибрати подразник. Наприклад, якщо у дитини забирають гроші, запакуйте їй з собою обід.
- 4. Порадьте зібрати однодумців.** Нагадайте, що компанію з двох чи трьох підлітків чіпатимуть з меншою вірогідністю, ніж тих, хто тримаються одинаками. Коли є проблемна ситуація, краще триматися разом.
- 5. Зберігайте спокій та бережіть себе.** Якщо хуліган образить, інколи кращий захист – зберігати спокій. Подіяти може ігнорування, бо це та реакція, на яку менш за все чекають.
- 6. Не з'ясовуйте стосунків самостійно.** Звісно, перше бажання батьків – розібратися з хуліганом та змусити його відповідати за свої дії, в ідеалі – ще б його батьків притягти до відповідальності. Але це погана ідея. Якщо ви хочете говорити з ними, то робіть це з посередником – хтось з адміністрації школи чи психолог. У разі фізичного насилля – звертайтеся до правоохоронних органів.

Булінг та байдужість

Два основні принципи батьків у протистоянні кібербулінгу

Загальні настанови батькам можна узагальнити до двох принципів:

- 1) уважність до дитини;
- 2) реагування на проблему.

Уважність до дитини

Необхідно завжди бути уважним до дитини та її віртуальних практик. Наші дослідження медіакультури молоді показують, що підлітки мають відокремлені від дорослих віртуальні практики. Навіть щодо телевізійного перегляду підлітки переважно не обговорюють з батьками свій досвід спілкування з медіа. Он-лайн практики підлітків ще більш відокремлені, батьки фактично відсутні у тому віртуальному світі, де проводить час їхня дитина: в Інтернеті вони ходять до різних місць різними маршрутами. Чомусь нікого не дивує, що батьки добре інструктують дитину щодо маршрутів руху і правил користування, наприклад, велосипедом, натомість, привносячи в родину нові елементи технологій (мобільний телефон, відеоплеєр, комп'ютер тощо) залишають дитину наодинці із новою реальністю. Канали до віртуального світу потребують регулювання, введення чітких правил користування, що запобігає небезпекам і роз'яснює, в яких випадках і яка поведінка вважається нормальною і буде безпечною. Важливим елементом батьківського контролю є розташування комп'ютера в зоні спільного користування (вітальня, кухня), де, займаючись паралельно власними справами, дорослі можуть ненав'язливо спостерігати час від часу за реакціями дитини, коли вона перебуває в Інтернеті, а також легше контролювати час роботи з комп'ютером (особливо критичним це є для молодших підлітків, у яких власна довільна поведінка і вольові процеси знаходяться на етапі формування). Батьки мають уважно вислуховувати дитину щодо її вражень і дій у віртуальному середовищі, знайомитись із сайтами і тими кібер-технологіями, які використовуються дітьми. Важливо звертати увагу на тривожні ознаки, які можуть вказувати на можливість віктимізації вашої дитини внаслідок кібербулінгу: дитина виглядає засмученою після онлайн режиму, перегляду повідомлень, віддаляється від спілкування з однолітками, можливе погіршення академічної

успішності (хоча останнє може свідчити й про інші негаразди). Важливо відслідковувати “онлайн-репутацію” власної дитини (для цього час від часу здійснюйте пошук, наприклад, в Гуглі за ім'ям вашого сина чи доньки). Періодичність спілкування, певні ритуали і сімейні традиції обговорення підсумків дня чи тижня дають змогу здійснювати моніторинг проблем, в тому числі й тих, які виникають у віртуальній частині соціального світу Вашої дитини.

Реагування на проблему

Важливі кроки, які потрібно зробити у відповідь на випадок виявленого кібербулінгу вашої дитини. По-перше, необхідно зберегти свідчення події. Хоча негативні повідомлення можуть не перетворитись в серйозний кібербулінг, корисно зробити копію з цих повідомлень (допомогти дитині зробити це, якщо вона ще не знає як). По-друге, як би Вас особисто не вразило те, що показала Вам дитина, зберігайте спокій, не лякайте дитину додатково своєю бурхливою реакцією. Ваша задача-мінімум – емоційна підтримка. Не потрібно принижувати значення виявленого кібербулінгу, але і не треба лякати. Дайте дитині впевненість, що цю проблему можна подолати. В жодному разі не допускайте покарання дитини (вияв незадоволення, заборона користування) за те, що вона Вам довірилась. Дитина не винна в нападах інших на неї. Вона вже постраждала. Врешті, якщо Ви її не підтримаєте, то наступного разу вона до Вас просто не звернеться, залишившись в складній ситуації без Вашої допомоги. По-третє, проговоріть з дитиною ситуацію, що трапилась, уважно вислухайте. Використайте цей випадок для формування медіакультури Вашої дитини, повторіть найпростіші правила безпеки користування Інтернетом (не спілкуватись з незнайомцями, не повідомляти їм своє ім'я, адресу, телефон, берегти в секреті паролі тощо), розкажіть, як запобігати кібербулінгу надалі. Якщо Ви один раз вже провели таку бесіду, не вважайте, що справа завершена. Медіа-імунітет, як і біологічний імунітет до інфекції, не формується раз і назавжди, а потребує періодичного оновлення. Пам'ятайте, що найкращим жанром бесіди з підлітком є паритетна дискусія, а не менторське нав'язування правил. Створюйте правила разом, домовляйтесь, укладайте конвенції.

Правила для вчителів

Поради вчителю, який став об'єктом булінгу.

Останнім часом суспільство почало піднімати питання булінгу у школі. Також активно обговорюється проблема цькування серед учнівства. Але, на жаль, об'єктом булінгу стають не тільки діти, а й учителі.

Чи стикались ви з тим, що учні обговорюють ваш зовнішній вигляд чи особисте життя, а ви через це перебуваєте у стані постійного стресу? А після проведеного уроку у вас виникаю бажання залишити школу чи взагалі професію? Подумайте, можливо, ви стали жертвою булінгу з боку учнів.

Але все ж таки варто відрізнити недисциплінованість та невихованість від цькування. Де межа між поганою поведінкою та булінгом?

Справа у тому, що булінг має систематичний характер. Давайте розберемось, якими ж є прояви булінгу.

Прояви булінгу

- 1. Ігнорування.** Це пасивний вид булінгу. Він може виявлятися в ігноруванні слів учителя, його звернень та зауважень. Чи було у вас таке, що учні показово вас не помічали чи відмовлялися відповідати на запитання? Якщо це відбувається систематично, то має місце пасивний вид булінгу – ігнорування.
- 2. Обговорення приватного життя або зовнішнього вигляду вчителя.** Можна говорити про булінг, якщо учні неодноразово обговорюють ваше приватне життя або роблять уїдливі зауваження щодо зачіски та вбрання вчителя.
- 3. Образливі прізвиська та демонстрація презирства.** Такі дії є проявами активної форми цькування. Учні можуть дати вам образливе прізвисько і не соромитися вживати його на уроці. Також школярі можуть демонструвати презирство та зневагу до вчителя в інший спосіб.

4. Плітки. Так може статися, що один учень «по секрету» розповідає іншому викривлену інформацію про вчителя. Й починає колообіг «секрету» в класі. Додаються найнеймовірніші подробиці. Варіантів та сценаріїв виникнення пліток про вчителя – безліч. Головне, що вони спрямовані на висміювання та знецінювання вчителя.

5. Показове порушення дисципліни. Якщо хтось зі школярів систематично порушує дисципліну, зриває уроки, слід уважно проаналізувати, чи це не є одним із проявів булінгу щодо вчителя.

6. Кібербулінг: негативні/образливі пости у соцмережах або повідомлення із погрозами. Усі прояви, зазначені вище, можуть переміститися в інтернет-простір. І плітки, і образливі прізвиська, і демонстрація презирства можуть продовжуватися в постах у соцмережах та в обговореннях у спільних чатах у месенджерах. Об'єктом знущань може стати фото або відео, де є вчитель, якого цькують.

7. Фізичний вплив. Учні можуть пошкодити особисті речі педагога, плювати, штовхати його. Будь-які агресивні дії та систематичне доторкування без дозволу до речей вчителя можна вважати фізичним виявом булінгу.

Хто з учителів та чому стає об'єктом булінгу

Існує думка, що ініціатором цькування є один учень чи учениця, що підбурює інших дітей знущатися з однокласника або вчителя. Тобто виходить, що винуватець один. А що з тими, хто підтримує цю ініціативу? Відповідальність за цькування лежить не на одній особі, а на цілій групі, де обов'язково є агресор і глядачі.

Як правило, проявляють агресію щодо вчителя вчителю виступають ті учні, які знущаються і з однолітків. Для таких школярів булити вчителя – означає вийти на новий рівень майстерності та самореалізації.

Спробуємо розв'язати невеличку задачку. Маємо агресора, групу, яка його підтримує, та вчителя, з якого знущаються. Запитання: навіщо учням булити вчителя? Розв'язок: щоб «дружити проти когось». Цькування виникає тоді, коли класу потрібно об'єднатися, й учні обирають для згуртування найпримітивніший спосіб. Так буває, коли діти не знаходять інших, цивілізованих, способів об'єднати клас. Остаточна мета цькування така: вчитель почувається приниженим та безпорадним. Який вчитель може стати об'єктом булінгу? Практично кожен. Причиною цькування може стати втрата педагогом авторитету в учнів. Діти можуть вбачати слабкість у вчительській терплячості. Часто за повсякденними справами ви можете не помічати невеликі негативні зрушення в оточенні, тому є ризик пропустити той момент, коли погана поведінка дітей перетворюється на систематичне знущання.

Що робити для подолання булінгу

1. Визнайте, що проблема булінгу існує.

Велика справа – визнати наявність проблеми, бо тільки зізнавшись собі, що це є і стосується вас, ви наблизитеся до вирішення складної ситуації. І в жодному разі не відкладайте розв'язання конфліктів і не заплюшуйте очі, намагаючись утекти від проблеми. Щоб ситуація була прозорою, повідомте адміністрацію про факти булінгу на вашу адресу. Це важливо ще й тому, що керівництво школи вам допоможе мінімізувати конфлікт і не дасть йому вийти на міжособистісний рівень.

2. Усвідомте причину булінгу.

Можливо, деякі ващі методи викладання виявилися не зовсім ефективними. Перегляньте їх. А щоб не домислювати й не вигадувати, напряду запитайте у булерів, що спричинило таке їхнє ставлення. Краще з'ясувати причину негативного ставлення в особистій бесіді з булером, поспілкуйтеся з агресором без третіх осіб.

3. Зробіть свої уроки цікавими.

Наприклад, застосуйте прийом **сторітелінгу**, використовуйте **меми** чи вправи для розвитку логічного мислення.

4. Створіть та запишіть з учнями правила поведінки на вашому уроці.

Важливо, щоб були визначені не лише вимоги до учнів, а й обов'язки вчителя; не лише санкції через недотримання правил, а й бонуси за дотримання дисципліни.

5. Дистанціюватися від ситуації.

Так, стан, коли ви стаєте об'єктом булінгу, складний і виснажливий. Щоб зберегти нерви та здоров'я, потрібно припинити надто болісно реагувати на ситуацію. Краще подивіться на те, що відбувається, як на сюжет оповідання. Це допоможе не «застрягти» у стресовому стані.

6. Знайдіть справу, яка вас буде радувати.

Щоб знервованість та пригніченість не стали вашим основним станом і не впливали на близьких та рідних, вам потрібно перемикає увагу на те, що зробить вас щасливими. Давно мріяли намалювати картину або навчитися танцювати? Час втілити бажання у життя!

7. Зберігайте спокій та позитив.

Важливо не погіршити свій стан. Пам'ятайте, що є ще й ті учні, які вас цінують, поважають і люблять ваш предмет.

8. Поспілкуйтеся з батьками учнів-булерів.

Якщо інші способи подолання булінгу виявилися неефективними, поговоріть із батьками дітей-агресорів. Висловіть свою позицію та побажання. Часто у житті надскладні ситуації можна вирішити конструктивним доброзичливим діалогом.

Найкращий спосіб змінити ситуацію – розпочати зміни із себе. Розберіться з тим, що призвело до такого стану речей. Пам'ятайте, що будь-яке питання можна вирішити, якщо його сприймати не як проблему, а як завдання.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=33&v=C7HjfAE4G5Q&feature=emb_logo

Брукс Гіббс «Як зупинити булінг».

Протидіємо булінгу: чого НЕ треба робити вчителю

Як не треба діяти, якщо ви не хочете, щоб булінг у школі став звичним явищем.

Інцидент зі святковим тортом, що стався у школі № 151 м. Харкова, ще раз показав: проблема булінгу анітрохи не вигадана. Булінг існує, і з ним треба боротися. І робити це, у першу чергу, має саме вчитель, адже, як ми бачимо, до цькування дітей приєднуються і батьки інших учнів та учениць, а це вже взагалі нонсенс.

Ми не будемо переказувати цю історію, всі, хто мав бажання, вже ознайомилися з нею, детальніше можна почитати у групі [Батьки SOS](#) – там дуже багато коментарів різних сторін. Давайте краще поговоримо про те, як НЕ мають поводити себе вчитель чи вчителька у таких ситуаціях.

1. Стояти осторонь

Чекати і сподіватися, що проблема вирішиться сама собою – марно. Нічого не вирішиться, стане тільки гірше. Якщо ви бачите, що дитину ображають інші діти (а батьки цих дітей і поготів!), обов'язково втручайтеся. Це саме той випадок, коли краще зробити хоч щось, ніж нічого не робити.

2. Не цікавитися життям своїх учнів та учениць

Так, головну роль у вихованні дитини відіграють її батьки, але й у школі вона проводить багато часу, а отже, вчительство не може лишитися осторонь. Необхідно з самого початку вибудовувати довірливі стосунки у класі, діти мають знати, що вони вам можуть довіряти, що ви не промовчите та захистите їх.

3. Забувати про шкільні правила та законодавство

Чи мають право батьки приносити до школи торти та інше частування, а потім влаштовувати у класі свята? Звісно, що ні. Та й хто потім відповідатиме за отруєння чи алергічні реакції у дітей? Якщо ж виникають ситуації, подібні харківській, то варто зауважити, що їх можна кваліфікувати як дискримінацію, а це вже зовсім інший рівень відповідальності.

4. Не давати дитині порад

Найгірше, що можна сказати учням та ученицям – це «Не звертай уваги». Відсутність реакції з боку жертви булінгу не зупинить булера. Навпаки, агресор побачить, що реакції немає, а отже можна і далі робити, що заманеться.

Психологи радять спочатку спробувати зупинити булера за допомогою вербальних засобів. Так, у випадку спроби агресії жертва має спочатку сказати: «Ти поводиш себе агресивно», а потім запитати: «Ти що, злий?» або «У тебе сьогодні поганий настрій?», потім варто продемонструвати, що ви розумієте, чому кривдник поводить себе саме так, і запитати: «Ти хочеш видатися крутим? Ти хочеш мене образити?». Такі слова змусять кривдника розгубитися, і саме у цей момент необхідно розказати йому про власні почуття: «Мені не подобається, коли зі мною

розмовляють у такому тоні/чіпають мої речі/намагаються спровокувати на бійку» тощо. Насамкінець варто навести аргументи: «Твоя поведінка суперечить правилам класу!». Розкажіть, що говорити все це варто впевненим тоном, при цьому краще втриматися та не плакати, адже саме такої емоційної реакції і прагне булер.

5. Замовчувати справу

Так, ніхто не хоче, аби його клас чи школа «прославилися» через булінг. Але, приховавши такі факти, ви ризикуєте ще більше – якщо ситуація погіршиться, про неї все одно рано чи пізно дізнаються, тільки наслідки будуть набагато неприємнішими. Говорить із булерами, викликайте їхніх батьків, повідомте адміністрації, зверніться до психолога, а якщо потрібно – і до вищих інстанцій.

6. Вважати, що одна виховна бесіда вирішить проблему

Ні, одна бесіда з булером та жертвою нічого не вирішує. Булінг – не випадкове явище, він пов'язаний з якостями особистості кривдника, який прагне встановити свою владу над іншими. Така людина робить все доволі виважено та холоднокровно, а отже і заходи щодо неї мають бути іншими. Саме тому булінг є викликом усій школі як організації, такі випадки вимагають системних рішень на рівні адміністрації, зміни самої організаційної структури.

7. Думати, що ви поганий вчитель

Коли у класі трапляються випадки булінгу, то дехто з вчителів та вчительок починає звинувачувати у цьому себе: «Якщо в мене це сталося, то я погано виховую дітей». Насправді булінг може трапитися у будь-якому класі й у будь-якого вчителя. Ви в цьому не винні. Так і само боротися одному теж не варто. Цькування можна перемогти тільки тоді, коли весь шкільний колектив об'єднується проти цього. Тільки системні та злагоджені дії допоможуть викоринити це явище.

Повертаючись до ситуації у харківській школі, варто зазначити, що ображати дівчинку через розбіжність поглядів з її батьками, з самого початку було неправильно. Але головне: не можна дозволяти батькам робити все, що їм заманеться, а тим більше – ображати іншу дитину, яка, поки знаходиться у школі, перебуває у зоні відповідальності вчительки чи вчителя. Який приклад поведінки дорослих людей побачили школярі та школярки? Сподіваємося, що всі учасники цієї історії зроблять правильні висновки та ситуація не матиме негативного для дітей продовження.

Тренінг для вчителів : «Що таке булінг? Профілактика булінгу в учнівському середовищі »

Мета: ознайомити педагогів з поняттям, формами та структурою булінгу; виховувати почуття емпатії та переживання до дитини, яка зазнає насильства; розвивати вміння пошуку шляхів виходу зі складної ситуації; формувати навички відповідальної та безпечної поведінки.

Аудиторія: класні керівники

Час проведення: 1 год 20 хв.

Хід заняття:

1. Привітання учасників

Мета: повідомлення теми заняття, установка на роботу.

Час: 2 хв.

Тренер. Доброго дня, шановні учасники тренінгу. Сьогодні ми з вами тут для того, щоб обговорити важливу тему - тему насильства та жорстокості серед учнів.

Кожному з нас, хоча б раз у житті доводилося зіткнутися з насильством. Воно могло застосовуватися проти вас самих, ви могли бути свідком, або самі ставали тими, хто ображає. Ми поговоримо про насильство та жорстокість, які направлені на одну дитину. Це явище називають булінгом. Сьогодні ми спробуємо зрозуміти почуття жертви булінгу, та поведінку агресора. І найголовніше, разом знайдемо шляхи допомоги постраждалій дитині та спробуємо убезпечити себе, щоб не зіграти одну з ролей у булінгу.

Сподіваюся, вам буде цікаво та пізнавально і ви з користю проведете час.

2. Вправа "Знайомство"

Мета: підвищити рівень згуртованості групи, допомогти учасникам тренінгу краще пізнати один одного, створити сприятливу атмосферу.

Час: 10 хв.

Тренер. Пропоную познайомитися в такий спосіб. Кожен по черзі називає своє ім'я та одну позитивну рису характеру, яка вас найкраще презентує. Рису має бути названа на будь-яку букву з вашого імені.

3. Вправа "Правила роботи"

Мета: організація групи та створення можливості ефективної роботи.

Час: 5 хв.

Тренер. Для того, щоб наша робота була ефективною пропоную прийняти наступні правила, яких ми будемо дотримуватися впродовж нашого заняття.

ПРАВИЛА РОБОТИ:

1. Говорити від свого імені
2. Бути доброзичливими і активними
3. "Піднята рука"
4. Один говорить - усі слухають
5. "Тут і тепер"
6. Обговорювати дію, а не особу
7. "Вільна нога"
8. Конфіденційність.

Запитання до групи:

1. Чи згодні ви з правилами?
2. Чи маєте ще якісь пропозиції?
4. Вправа "Мої очікування"

Мета: формування власної мети діяльності, мотивація та усвідомлення власної відповідальності за досягнення певних результатів.

Час: 5 хв.

Тренер. Наша наступна вправа так і називається. Пропоную вам на яблучках, які ви знайдете у себе на спинках стільців, написати, а потім озвучити, що ви чекаєте від нашої зустрічі і прикріпити їх до нашого дерева.

5. Ознайомлення з поняттям булінгу та його видами

Мета: дати визначення поняттю «булінг» та розповісти про його види.

Час: 15 хв.

Хід проведення:

Ведучий. Звертається до учасників. Нам подобається, коли нас люблять, поводяться з нами чемно, звертаються до нас на ім'я, особливо на лагідне. А які відчуття у вас виникають, коли вас або когось з вашого оточення називають на прізвище, принижують?

Запитання для обговорення: Чи спостерігали ви таку ситуацію, коли в дитячому колективі «обирають» дитину (так звану «білу ворону»), яка відрізняється від інших або зовнішнім виглядом, або розумовими здібностями, або поведінкою і цю дитину постійно зневажають та застосовують до неї прізвища, штовхають, чіпляються, псують особисті речі та інше? Які відчуття у вас викликає така ситуація? Як ви вважаєте почуває себе дитина, яку «обрали «білою вороною»?

Ведучий пояснює, що обговорена ситуація називається булінгом.

Отже, що це таке: булінг у перекладі з англійської - хуліганити, грубіянити, визначається, як утиск, цькування, дискримінація. Це тривалий процес свідомого жорстокого ставлення (фізичного і психічного) з боку дитини або групи дітей до іншої дитини або дітей.

4 головні компоненти булінгу:

- агресивна і негативна поведінка;
- здійснюється регулярно;
- відбувається у відносинах, учасники яких мають неоднакову владу;
- така поведінка є навмисною.

Форми шкільного булінгу:

- фізичний (умисні штовхання, удари, стусани, побої, нанесення інших тілесних ушкоджень та ін.);
- психологічний (насильство, пов'язане з дією на психіку, що завдає психологічну травму шляхом словесних образ або погроз, переслідування, залякування, якими навмисно заподіюється емоційна невпевненість).

Соціальна структура булінгу:

- переслідувач (кривдник, агресор);
- постраждала дитина (жертва);
- спостерігач.

Зараз ми можемо пригадати, що можливо кожен з нас мав якусь свою роль у булінгу. Наприклад був спостерігачем, але при цьому не задумувався, що є безпосереднім його учасником.

Як розпізнати жертву:

- діти, які не можуть захистити себе, фізично слабші за своїх однолітків;
- невпевнені в собі діти, замкнуті, мовчазні;
- діти, які мають руде волосся, повні чи худі;
- діти, які уникають певних місць у школі (наприклад, на перерві сидять у класі);
- діти, які часто не мають ні одного близького друга, краще спілкуються з дорослими ніж з однолітками.

Як розпізнати агресора:

- якщо це хлопчики, вони зазвичай фізично сильніші за інших;
- виділяються зовнішністю, манерою поведінки, одягом;
- вони часто зухвалі та агресивні в ставленні до дітей та дорослих;
- не дуже гарно вчаться;
- мають досить велике коло друзів або однодумців та ін.

Як розпізнати спостерігача:

- діти з кола кривдника;
- однокласники;
- випадкові учні або ін.

Наслідки булінгу можуть бути різноманітні. Їх жертви зазнають чимало страждань. Це і зниження самооцінки, поганий сон та апетит, тривожність, вживання алкоголю, паління, думки про самогубство та інші.

Отже, як бачимо явище булінгу є поширеним, але в наших силах його зупинити і не лишатися осторонь. Адже слід пам'ятати, що сьогодні ти - спостерігач, а завтра - жертва.

6. Практичне опрацювання історій «Булінг в дитячому середовищі»

Мета: дати визначення поняттю «булінг» та розказати про його види.

Час: 25 хв.

Хід проведення:

Ведучі звертаються до учасників: Пропонуємо вам об'єднатися в 4 групи. Кожна група отримує історію з життя дітей (за зверненнями дітей на Національну дитячу «гарячу лінію»), а вам необхідно визначити вид булінгу, хто потерпає від булінгу, хто вчиняє булінг, наслідки булінгу для дитини, які можете дати поради виходу з ситуації насильства (для цього відводиться 10 хвилин). Потім просимо вас представити результати вашої роботи (для кожної групи по 3 хвилини).

Історії

1. – Доброго вечора! Мене звати Наталя. Я вам телефоную з Львівської області. Мені нещодавно виповнилося 14 років. Моє хобі – це спілкування в соціальних мережах. Десь місяць тому через соціальні мережі я познайомила з чоловіком, якому 35 років. Спочатку я з ним охоче спілкувалася. Це тривало майже тиждень. Потім мені стало нудно і я відмовилася від спілкування з ним. Він цього не зрозумів і постійно мені пише, телефонує. Одного разу навіть чекав біля будинку. Це трапилось тому, що я всю особисту інформацію написала в соціальній мережі. Тепер мені дуже боязко. Що я можу зробити, аби він перестав мене переслідувати?

2. – Доброго дня! Мене звати Ярослава. Мені 12 років. Я проживаю в Києві. Мої проблеми почалися після того, як я перейшла на початку навчального року до нової школи. Всі мої однокласники утискають мене, ображають, інколи, навіть б'ють. Це все відбувається через те, що я дуже погано розмовляю, бо маю певні проблеми зі здоров'ям. Але ж я в цьому не винна. Я відчуваю, як мої однокласники стараються вижити мене з класу. Як мені знайти з ними спільну мову? Насправді, я дуже хочу з ними дружити.

3. - Я навчаюся в 8 класі. Всі вчителі дуже люблять наш клас. Наші діти – дуже добрі. Правда, є два однокласника – Тарас та Славик – які постійно ображають наших дівчат, б'ють хлопчиків. Вони і мене теж били та ображали, але тепер вже ні. Все змінилося через те, що в цьому навчальному році до нашого прийшов новий хлопчик. Він перейшов з іншої школи. Його звати Вінсет. Він «не наш».

Він темношкірий. У дитинстві він із мамою переїхав в Україну та зараз він живе із мамою, бабусяю та дідусем. Коли Вінсет до нас перейшов, Тарас та Славик його одразу не полюбили, по-перше, через інший колір шкіри. Вони постійно його ображають «негром», «рабом», «виродком». Часто б'ють його. Я не одноразово бачив, як Вінсет плакав. Я розумію, що це не правильно, але втручатися в цю ситуацію я не дуже хочу. Насправді, мені дуже шкода Вінсета. Він хороший і гарно грає у футбол. Але я з ним не спілкуюся, через те, що думаю, що Тарас та Славик будуть знову наді мною знущатися.

4. - Добрий день. Мене звати Олег. Я вирішив до Вас звернутися, через те, що у мого кращого друга є проблема. Його звати Саша. Це мій однокласник. Нам по 12 років. Останнім часом його сильно ображають однокласники. Вони постійно забирають у нього гроші, які мама дає йому та змушують кожного дня просити ці гроші у мами. Він дуже сильно боявся мені про це розповісти, через те, що старшокласники йому сказали, якщо Саша комусь про це скаже, то вони його поб'ють. Тепер ми разом незнаємо, як вирішити його проблему.

Завдання групам

Опрацюйте запропоновану історію та визначте:

1. Вид булінгу _____
2. Хто вчиняє булінг _____
3. Хто потерпає від булінгу _____
4. Наслідки булінгу для дитини _____

Ведучі приймають відповіді учасників, коментують їх та доповнюють.

7. Обговорення «Поради як уникнути булінгу»

Мета: ознайомити учасників, з порадами як уникнути булінгу.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Ведучі інформують учасників:

Поради, як уникнути булінгу

1. Упевнися, що ти не є кривдником/кривдницею по відношенню до інших.
2. Заступайся за тих, кого ображають.
3. Якщо ти став/стала жертвою булінгу – розкажи про це дорослим (батькам або вчителю).
4. Якщо ти побачив/побачила, що над кимось знущються, - клич на допомогу, привертай увагу дорослих.
5. Стався до інших так, як хочеш, щоб вони ставилися до тебе.
6. Є питання – телефонуй на Національну дитячу «гарячу лінію» : 0 800 500 225 або 772.
8. Обговорення «Куди/ до кого можна звернутися, якщо опинилися або стали свідками ситуації булінгу»

Мета: розказати учасникам, куди/ до кого звернутись, якщо вони опинились або стали свідками ситуації булінгу.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Ведучі інформують учасників:

Якщо ви опинились або стали свідками ситуації булінгу, можете звернутися: у своєму навчальному закладі – до соціального педагога, практичного психолога, класного керівника, медіатора, вчителя, медичного працівника; в поліції – до дільничного інспектора, працівників кримінальної поліції у справах дітей; до працівників служби у справах дітей державної адміністрації; неурядових громадських організацій; зверніться також за порадою до батьків, до людини, з якою у вас довірливі стосунки (друг або подруга, родичі, вчитель).

Якщо ви зіткнулися з ситуацією булінгу, то для отримання інформаційних, психологічних, правових консультацій ви можете безкоштовно звернутися на Національну дитячу «гарячу лінію» за номерами 0 800 500 225 або 772 (безкоштовно) в межах України (з понеділка по п'ятницю з 10.00 до 20.00, в суботу – з 10.00 до 16.00).

9. Висновки до заняття

Мета: підбити підсумки заняття та обміняти враженнями.

Час: 7 хв.

Хід проведення:

Ведучі пропонують учасникам підбити підсумки заняття у форматі «запитання-відповідь» або, якщо дозволяє час, у формі брейн-рингу:

Запитання:

1. Що таке булінг?
2. Хто може страждати від булінгу?
3. Які є види булінгу?
4. Що таке економічний булінг?
5. Що таке фізичний булінг?
6. Що таке психологічний булінг?
7. Що таке кібербулінг?
8. Хто такий булер/булі?
9. До кого звернутися в ситуації булінгу?
10. Який номер телефону Національної дитячої «гарячої лінії»?
11. Які ви можете дати поради як справитися з булінгом?
12. Які ви можете дати поради як уникнути булінгу?
13. Що таке насильство?

10. Прощання «Оплески»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття.

Час: 1 хв.

Хід проведення:

Ведучі дякують учасникам за роботу та просять учасників подякувати один одному оплесками за активну участь під час заняття.

Лекція для вчителів. Тема: Булінг в освітньому середовищі

Мета: навчити розпізнавати ситуації булінгу та вчасно і правильно реагувати на його прояви в освітньому середовищі.

"Булінг", – це агресивна поведінка щодо окремої особи або групи, з метою приниження, домінування, фізичного чи психологічного самоствердження.

Булінг може проявлятися у вигляді психологічного тиску (образи, приниження, погрози, ігнорування тощо) та фізичних знущань (удари, поштовхи, принизливий фізичний контакт, побиття та інше). Не рідко фізичний і психологічний тиск об'єднуються.

Від булінгу страждають і агресори, і жертви. Всі вони переживають емоційні проблеми, не вміють будувати стосунки з людьми, мають проблеми психо-емоційного розвитку. Вони потребують підтримки дорослих, які б допомогли їм розвинути здорові відношення з людьми не лише у школі, але й протягом усього їх подальшого життя.

80% українських дітей піддаються цькуванню, навіть не усвідомлюючи цього. В усіх соціальних системах завжди є лідер, середня група і так званий «вигнанець».

У початковій школі діти ще не займаються жорстким булінгом, але вже можуть бути непривітними до інших. Справжній булінг починається у середній школі — з 10-11 років — вік входження у підліткову кризу.

Обов'язок шкільного психолога, вчителя — виявити лідера, схильного ініціювати цькування інших проводити, вести з ним дружні бесіди, виробляючи толерантність.

За дослідженнями [UNISEF](#), **40%** дітей ні з ким, зокрема і з батьками, не діляться своїми проблемами. Сором'язливі та спокійні діти стають жертвами булінгу **вдвічі** частіше за однолітків, які відкриті до спілкування. Більшість дітей ображають за те, що вони одягнуті не так, як інші, говорять або поведуться не так, як основна група.

44% дітей, якщо стають свідками булінгу, просто спостерігають, оскільки бояться за себе.

Чому важливо вчасно відреагувати.

Булінг впливає на всіх, хто бере в ньому участь або спостерігає, та має деструктивні наслідки в майбутньому житті.

Ті, хто піддаються булінгу:

- втрачають відчуття емоційної та фізичної безпеки, довіри до місця, у якому мають перебувати щодня;
- відчувають безпорадність і страх від постійної загрози. Булінг провокує тривожні та депресивні розлади, пригнічує імунітет, що підвищує вразливість до різних захворювань;
- втрачають повагу до себе. Страх та невпевненість руйнують здатність до формування та підтримки стосунків з однолітками, що призводить до відчуття самотності;
- втрачають інтерес до різних форм активності та не можуть нормально навчатися. У деяких випадках можна простежити зв'язок між потерпанням від булінгу та розладами харчуванням (анорексії та булімії), емоційної сфери (депресіями та суїцидальною поведінкою).

Ті, хто булять:

- частіше за інших потрапляють у ситуації, де проявляється насилля та порушуються закони;
- частіше беруть участь у бійках, причетні у вандалізмі, залучаються до ранніх статевих стосунків, мають досвід вживання алкоголю та наркотичних речовин.

Ті, хто вимушені спостерігати:

- часто страждають від відчуття безпорадності, етичного конфлікту: втрутитись у ситуацію булінгу чи ж залишитись осторонь;
- потерпають від депресивних станів чи перебудження, намагаються менше відвідувати школи.

Навіть поодинокий випадок булінгу залишає глибокий емоційний слід, що робить проблему найпоширенішою причиною звернень до дитячого психолога.

Що робити вчителям

Завдання вчителів - відслідковувати ситуацію в класі. Спеціалісти-конфліктологи пропонують дуже корисне завдання, яке допомагає визначити, чи є в колективі діти, які перебувають в ситуації жертви.

Перед початком уроків попросіть кожну дитину на аркуші паперу написати прізвища чотирьох дітей, з якими вона хоче сидіти поруч за партою. А також прізвище того, кого вона вважає своїм найкращим другом. Коли вчитель проаналізує результати, то легко помітить, кого з дітей «забули», не згадали зовсім.

Цей метод має назву «розстановка сил». Завдяки йому можна дослідити комунікацію в колективі й дізнатися, хто в класі жертва, хто агресор, хто є неформальним лідером, а від кого відвернулися однолітки.

Заняття для учнів школи акцентувати на розкриття морально-етичних цінностей, розвиток вмінь вибудовувати доброзичливі стосунки, виховувати терпимість, толерантність, повагу до думок, почуттів, переконань інших. При застосуванні гасла «Давайте всі дружити», треба враховувати, що кожен вибирає друзів для себе. Ми не всі повинні бути друзями, але не повинні знущатися і ображати тих, хто не є нашими друзями або хто нам не подобається. Дружба не захищає від насильства (насправді насильство часто трапляється і серед друзів і родичів). Ліки від насильства поважати одне одного! Формувати доброзичливе й толерантне ставлення до людей.

Інтерактивне заняття для батьків здобувачів освіти «Протидія булінгу»

Мета: надати інформацію про булінг, як прояв насильства; показати системну роботу і замученість усіх учасників освітнього процесу до протидії булінгу; узагальнити розуміння про місце та можливості батьків та родини в системі протидії булінгу.

Загальна тривалість: 90 хв.

Обладнання та необхідні матеріали: фліпчарт, маркери, плакат «Правила роботи», ручки, стікери, плакат «Береги», ноутбук, мультимедійний проектор, папір для роботи в групах, папір для фліпчарту, додатки, «Булінг. Види та прояви булінгу», «Ситуації «Булінг в дитячому середовищі», «Наслідки булінгу», «До кого звернутися в ситуації булінгу?», «Діяльність Національної дитячої “гарячої лінії”», «Рекомендації, як протистояти булінгу», фліпчарт, інформаційні матеріали.

План заняття

1. Привітання, знайомство
2. Правила роботи групи
3. Повідомлення теми та мети
4. Вправа «Очікування»
5. Актуальність теми протидії булінгу
6. Булінг, види булінгу, форми прояву та наслідки
7. Булінг у дитячому середовищі. Суб'єкти взаємодії щодо протидії булінгу та механізм перенаправлення
8. Нормативно-правові акти з протидії булінгу. Відповідальність за булінг
9. Підбиття підсумків. Вправа «Очікування» (закінчення)
10. Вправа «Оплески»

Хід проведення:

1. Привітання, знайомство

Мета: представити себе, привітати учасників заходу, створити доброзичливу атмосферу.

Час: 7 хв.

Ведучий/ведуча. Добрий день! Дякую, що ви знайшли час для спілкування. На початку нашої зустрічі пропоную кожному по колу назвати своє ім'я та продовжити речення: «Я почуваю себе комфортно, коли...»

2. Правила роботи групи

Мета: напрацювати правила роботи для ефективного спілкування.

Час: 3 хв.

Необхідні матеріали: фліпчарт, маркери, плакат «Правила роботи».

Ведучий/ведуча. Ми дізнались, коли комфортно почуває себе кожний та кожна із нас. Пропоную напрацювати правила нашої групи, які допоможуть нам не тільки комфортно себе почувати на тренінгу, а й дадуть можливість ефективно спілкуватись.

3. Повідомлення теми та мети

Мета: повідомити тему і мету тренінгу

Час: 2 хв.

Ведучий/ведуча. Сьогодні ми з вами обговоримо важливу тему – тему насильства та жорстокості серед дітей. З'ясуємо, що саме називають булінгом, які його види та форми прояву. Поговоримо про роль та місце всіх учасників освітнього процесу в системі роботи з питань протидії булінгу. І, разом знайдемо шляхи допомоги постраждалому або постраждалій та напрацюємо збірник порад для батьків з питань протидії булінгу.

4. Вправа «Очікування»

Мета: визначення очікувань учасників

Час: 5 хв.

Необхідні матеріали: ручки, стікери, плакат «Береги».

Ведучий/ведуча. На стікерах, вирізаних у формі корабликів, запишіть свої очікування від тренінгу. Потім, виголошуючи свої очікування, приклейте їх на плакаті «Береги», де з двох боків моря зображені береги – «Берег надії» та «Берег реалізованих сподівань».

5. Актуальність протидії булінгу

Мета: показати актуальність проблеми через надання статистики

Час: 5 хв.

Ми прагнемо, аби наші діти були здоровими та щасливими, щоб процес їх соціалізації відбувався якомога якісніше й безпечніше. І для цього ми маємо забезпечити дотримання прав; формування поваги до прав і свобод людини, нетерпимості до приниження її честі та гідності, фізичного або психічного насильства, а також до дискримінації за будь-якими ознаками; створити атмосферу безпеки в дитячому та молодіжному колективі, забезпечити процес конструктивної комунікації учнівської молоді з оточуючими. Проте часті явища булінгу та високий рівень конфліктності серед дітей не дозволяє повною мірою досягти поставлених цілей. Згідно з інформацією Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ), з булінгом у колі однолітків в Україні стикалися близько 67% дітей. Також, за

даними останніх опитувань, майже чверть українських школярів та школярок вважають себе жертвами булінгу, а близько 40% з тих дітей, хто зіткнулися з випадками булінгу, ніколи не розповідають про це своїм батькам. Також зазначено, що 44% з тих, хто спостерігав, як знущаються над їхніми однолітками, не реагували на такі факти через страх піддатися аналогічному знущанню. У травні 2018 року за підтримки ЮНІСЕФ, медіаторами Національної медіаторської мережі було проведено опитування 6780 дітей (55,2% – хлопці, 44,8 – дівчата) в закладах освіти Луганської і Донецької області. Тільки 13,5% респондентів вказали, що конфлікти між учнями взагалі ніколи не виникають; в 36,4 % конфлікти призвели до бійки, тілесних ушкоджень, а в 52,5 – до образ, приниження, цькування. Також у лютому 2019 року було опитано 895 батьків дітей та 307 педагогів закладів освіти. 54% респондентів відмітили ріст насильства в дитячому середовищі за останні 5 років. На думку опитаної української молоді, булінг існує через те, що дорослі ігнорують це питання. Кожному другому батьки відмовили в спілкуванні. Задумайтесь, шановні батьки, 17 хвилин у день – світова статистика спілкування батьків з дитиною. Діти не знають, що робити. Діти не знають, до кого звернутись у випадку насильства. Їх залишили з проблемою насильства наодинці. Діти, які зростають у середовищі насильства, сприймають його за норму. Тому, що їм немає з чим порівнювати. Саме тому вони беззахисні. У сприйнятті таких дітей вдарити, штовхнути, примусити – це невід’ємна частина світу і поводження з ними.

Зважаючи на актуальність проблеми протидії насильству Верховна рада України прийняла закон, який визначає поняття булінгу і передбачає адміністративну відповідальність за нього. Наша спільна мета – це формування у дітей здатності протистояти булінгу, вміння реагувати на випадки булінгу, навичок ненасильницької поведінки.

Булінг – це порушення прав дитини та прояв насильства.

Необхідність захисту прав дитини виникає у будь-якому випадку, коли відбувається порушення її прав. Незалежно від того, чи усвідомлює це сама дитина.

6. Булінг, види булінгу, форми прояву та наслідки.

Мета: опрацювати поняття «булінг», види, наслідки, сторони/учасники булінгу, суб’єкти булінгу.

Час: 45 хв.

Обладнання та необхідні матеріали: стікери, ноутбук, мультимедійний проектор, маркери, папір для роботи в групах, додаток «Булінг. Види та прояви булінгу».

Ведучий/ведуча. Форма насильства у вигляді травлі, бойкоту, насмішок, дезінформації, псування особистих речей, фізичної розправи – має назву булінг (від англ. Bully – хуліган, залякувати). Булінг є проявом насильства.

У Законі України «Про освіту» ст.1 п.3. дано визначення булінгу:

«Булінг (цькування), тобто діяння (дії або бездіяльність) учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, які вчиняються щодо малолітньої чи неповнолітньої особи та (або) такою особою щодо інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров’ю потерпілого».

Типовими ознаками булінгу (цькування) є:

- систематичність (повторюваність) діяння;
- наявність сторін – кривдник (булер), потерпілий (жертва булінгу), спостерігачі (за наявності);
- дії або бездіяльність кривдника, наслідком яких є заподіяння психічної та/або фізичної шкоди, приниження, страх, тривога, підпорядкування потерпілого інтересам кривдника, та/або спричинення соціальної ізоляції потерпілого.
- розрізняють види булінгу:
 - фізичний булінг,
 - економічний булінг,
 - психологічний булінг,
 - сексуальний булінг,
 - кібербулінг.

Вправа «Вгадай прояв булінгу», робота в 5 групах.

Завдання:

Кожній групі протягом 10-15 хв. необхідно опрацювати додаток «Види та прояви булінгу» та за

допомогою схематичних малюнків, намалювати (без підписів) на листі фліпчарту прояви, відповідно: 1 група – фізичного булінгу, 2 група – економічного булінгу, 3 група – психологічного булінгу, 4 група – сексуального, 5 група – кібербулінгу.

Потім кожна група презентує, а інші учасники та учасниці повинні відгадати відповідний прояв булінгу.

Ведучий/ведуча коментує відповіді. Після презентацій проводиться колективне обговорення.

До уваги ведучого/ведучої!

В процесі обговорення важливо привести учасників та учасниць до висновку, що усі сторони ситуації булінгу мають багато ідентичних емоцій, почуттів, потреб і мотивів. Адже кожен або кожна із них у певний час може опинитися у тій чи іншій ролі, наприклад через бажання помсти, чи почуття страху, чи через байдужість тощо. Пережитий у дитинстві травматичний досвід впливає на подальшу поведінку особи у дорослому житті. На думку багатьох психологів, відтворити унікальний типовий портрет булера (кривдника або кривдниці), жертви та спостерігача, неможливо – вони матимуть спільні риси. Разом з тим, необхідно орієнтуватися у ознаках (фізичних, поведінкових, емоційних), які можуть свідчити, що дитина чи дорослий перебувають або залучені до ситуації булінгу та/чи насильства. Під час обговорення можна використати дані дослідження норвезького психолога Д. Ольвеуса.

Типові риси учнів, схильних ставати булерами (за норвезьким психологом Д. Ольвеусом):

- відчують сильну потребу панувати й підпорядковувати собі інших учнів або учениць, переслідуючи власні цілі;
- імпульсивні; часто зухвалі та агресивні в ставленні до дорослих (передусім батьків і вчителів);
- не виявляють співчуття до своїх жертв;
- зазвичай фізично сильніші за інших.

Типові риси потерпілих (жертви булінгу):

- похливі, вразливі, замкнуті, соромливі; часто тривожні, невпевнені в собі, мають низьку самооцінку; схильні до депресії;
- часто не мають жодного близького друга або близьку подругу та успішніше спілкуються з дорослими, ніж із однолітками;
- можуть бути фізично слабшими за своїх ровесників.

Типові риси спостерігачів:

- відчуття провини;
- відчуття власного безсилля.

Ці риси є водночас і причиною, і наслідком булінгу.

Деякі психологи фіксують увагу не стільки на індивідуальних властивостях дитини, скільки на її **місці в групі**. Ті діти, які активно не включені в групові процеси, тримаються осібно, менш товариські, як правило, є аутсайдерами і їх (інколи більш обдарованих і талановитих) не люблять у групі. У таких випадках знаходиться хтось, хто бере на себе роль виконавця групової волі. У результаті виникає булінг.

Які риси притаманні учасникам/сторонам булінгу?

До уваги ведучого/ведучої!

За наявності часу можна провести вправу «Портрет булера та жертви булінгу». Для цього треба об'єднати учасників у дві групи та за допомогою колажу. Запропонувати скласти «портрет», а потім презентувати.

Ведучий/ведуча уважно вислуховує усі відповіді учасників та учасниць, коментує їх та в разі потреби доповнює. При обговоренні запитань, необхідно підвести групу до розуміння, що стати «білою вороною» хлопці та дівчата можуть за статевими, віковими, етнічними, культурними ознаками, віросповіданням, ознаками відсутності/наявності інвалідності тощо.

Ведучий/ведуча. Коментує та аналізує разом з учасниками заняття «карту суб'єктів випадків булінгу в закладі освіти», а саме на яких рівнях взаємостосунків та які особи можуть бути залучені до ситуацій булінгу у закладах освіти.

Особи	Рівні залучення (кривдник/кривдниця, потерпіла особа,-спостерігачі)	Особи
Здобувачі освіти (діти)		Здобувачі освіти (діти)
Здобувачі освіти (діти)		Педагогічні працівники
Здобувачі освіти (діти)		Батьки
Здобувачі освіти (діти)		Персонал закладу освіти
Здобувачі освіти (діти)		Інші особи, які залучені до освітнього процесу

До уваги ведучого/ведучої!

Ведучий/ведуча робить висновок, що в закладі освіти в ситуації булінгу центральним суб'єктом є дитина.

Тобто:

- діти можуть потрапляти в ситуацію булінгу (бути постраждалими) від інших дітей, педагогічних працівників, обслуговуючого персоналу, батьків здобувачів освіти, інших осіб, тобто всіх учасників освітнього процесу;

- діти можуть виступати в ролі кривдника по відношенню до інших дітей, педагогічних працівників, обслуговуючого персоналу, батьків здобувачів освіти, інших осіб, тобто всіх учасників освітнього процесу.

Норми Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)» не регулюють відносини між педагогічними працівниками, персоналом закладу освіти, батьками здобувачів освіти, іншими особами.

Відносини між педагогічними працівниками, персоналом закладу освіти, батьками здобувачів освіти, іншими особами тощо регламентуються іншими відповідними нормативно-правовими актами.

7. Булінг у дитячому середовищі. Суб'єкти взаємодії щодо протидії булінгу та механізм перенаправлення.

Мета: опрацювати на практиці види, прояви та наслідки булінгу, ознайомити учасників та учасниць з порадами, як ідентифікувати дитину, яка потрапила в ситуацію булінгу, як їй допомогти; куди/до кого звернутись, якщо вони дізнались або стали свідками ситуації булінгу.

Час: 30 хв.

Необхідні матеріали: додатки «Булінг. Види та прояви булінгу», «Рекомендації, як протистояти булінгу», «До кого звернутися в ситуації булінгу?», «Ситуації “Булінг в дитячому середовищі”».

Ведучий/ведуча. Об'єднаємося у 4-5 груп за допомогою руханки «Броунівський рух. Кожна група отримує історію з життя хлопчиків та дівчат.

Необхідно визначити:

Вид булінгу. За якими проявами ви це визначили? _____

Хто є учасниками/сторонами булінгу? _____

Які можуть бути наслідки булінгу для дитини? _____

Що необхідно робити, щоб не потрапити у ситуацію булінгу _____

Куди/до кого можливо звернутись _____

Після виконання завдання кожна група представляє результати роботи (по 3 хвилини для кожної групи).

Ведучий/ведуча приймає відповіді учасників та учасниць, коментує їх та доповнює.

Запитання для обговорення:

Чому булінг вважається проявом насильства?

До яких наслідків може привести булінг?

Як вони бачать можливості медіаторів та Шкільної служби порозуміння у протидії булінгу?

Які на думку батьків, ще є/можуть бути можливі шляхи звернення в закладі освіти в ситуації боулінгу (скринькі довіри, електронна пошта тощо)?

8. Нормативно-правові акти з протидії булінгу. Відповідальність за булінг.

Мета: ознайомити учасників та учасниць з нормативно-правовими актами з питань протидії булінгу, узагальнити поняття «учасники освітнього процесу»; куди/до кого звернутись, якщо вони дізнались або стали свідками ситуації булінгу; проінформувати про систему протидії булінгу в даному закладі освіти.

Час: 10 хв.

Необхідні матеріали: маркери, фліпчарт, роздаткові матеріали.

Ведучий/ведуча надає інформацію і пропонує учасникам та учасницям опрацювати індивідуально інформаційний матеріал.

- Будь ласка, опрацюйте індивідуально інформаційні матеріали «Хто і як відповідатиме за булінг?» та пропону, переглянувши інформацію, знайти відповіді на запитання.

Запитання для обговорення:

Які типові ознаки булінгу?

Якщо дізнались або стали свідками ситуації булінгу, до кого можете звернутися?

Яка передбачена відповідальність за скоєння булінгу або бездіяльність щодо протидії булінгу?

Ведучий/ведуча після колективного обговорення інформує учасників та учасниць заняття про систему протидії булінгу в даному закладі освіти, наявні та можливі ресурси для підвищення.

Інформація з питання «Нормативно-правові акти щодо протидії насильству та булінгу» надано в розділі 3 даного посібника

Режим доступу: <https://drive.google.com/open?id=1EGgP7-pl9CNW6SQ-m0iG-3GKjqSVfSJM>

9. Підбиття підсумків. Вправа «Очікування» (закінчення)

Мета: підвести до усвідомлення учасниками та учасницями того, якою мірою реалізовані їхні очікування щодо заняття

Час: 5 хв.

Ведучий/ведуча. Залежно від того, наскільки справдились ваші сподівання та очікування щодо тренінгу, переклейте свої стікери-«кораблі» ближче до берега «реалізованих сподівань».

10. Вправа «Оплески»

Мета: створити позитивну атмосферу

Час: 1 хв.

Ведучий/ведуча. Пропоную подякувати за роботу спочатку сусіду або сусідці зліва, потім – сусіду або сусідці справа, потім усієї групи.

Лекція для батьків. Тема: «Причини і ознаки булінгу в шкільному середовищі та його попередження.»

Мета: ознайомити учасників із поняттям «булінг», його причинами, ознаками та можливими шляхами запобігання і визначити ознаки кривдника та жертви булінгу.

Хід заняття

1. Що таке булінг?

Булінг (від англ. to bull – переслідувати) – це агресивна свідома поведінка однієї дитини (або групи) стосовно іншої, що супроводжується регулярним фізичним і психологічним тиском та є гострою проблемою сучасності.

Глузування та знущання над дітьми однолітків вже стали частиною шкільного життя. З роками масштаби цього явища тільки збільшуються. Багато батьків вважають, що булінг не така

серйозна проблема, як вживання школярами заборонених речовин (тютюну, алкоголю, наркотиків), проте його наслідки можуть бути дуже важкими та тривалими.

Ця проблема сягає набагато більших масштабів ніж може здаватися на перший погляд. Жорстокість серед дітей стає дедалі серйознішою. Раз за разом з'являються відео в соцмережах, де одна дитина знущається над іншою і потім таким чином, демонструє всім свою перевагу. І ,як не дивно, дівчата є більш схильними до булінгу ніж хлопці.

Багато дітей спеціально уникають відвідування школи, тому що бояться цькування. Булінг негативно впливає не тільки на тих , хто терпить образи і знущання, а й на тих, хто їх завдає.

Часто булінг супроводжується погрозами, якщо про це дізнається хтось із старших – батьків або вчителів. Тоді скривджена дитина замикається в собі, стає нервовою, погано контактує з іншими, не хоче йти до школи, бо живе в постійному стресі і страху. І тут дорослим стояти осторонь ніяк не можна.

2. Ознаки того, що ваша дитина піддається булінгу

Існує кілька ознак, які можуть допомогти розпізнати ознаки того, що над вашою дитиною знущаються :

- Дитина починає погано вчитися
 - Має занижену самооцінку
 - Переживає депресивний стан
 - Дитина стає замкнутою
 - Втрачає друзів
 - Втрачає інтерес до занять, які раніше любила
 - Її одяг порваний або забруднений
 - Вона приїздить додому із синцями
 - Просить більше кишенькових грошів
 - Проявляє агресивність, щоб захистити себе й помститися своїм кривдникам
- Тут дуже важливо правильно і вчасно відреагувати. Слід спокійно поговорити з дитиною, намагаючись направити дитину на відвертість. Вона повинна відчувати, що батьки в даній ситуації є найкращими захисниками і друзями.

Більшість дітей соромляться зізнатись у тому, що над ними знущаються. Вони можуть нікому про це не розповідати. Якщо ваша дитина все-таки прийшла до вас по допомогу, поставтесь до цього серйозно. Якщо дитина вперше попросила про допомогу, але до неї не поставилися серйозно, в друге вона вже до вас не звернеться.

Якщо ви думаєте, що вашу дитину ображають або ж дитина сама вам про це сказала, ви можете їй допомогти. Батьки найкраще впливають на впевненість дитини в собі й можуть навчити її найкращих способів вирішення проблем.

3. Як допомогти своїй дитині ?

- Поговоріть з учителем дитини, не варто відразу конфліктувати з батьками кривдника. Якщо вчитель нічого не зробить, зверніться до директора .
- Навчіть дитину не агресивних способів протистояти булінгу – нехай вона уникає кривдника або ухиляється від нього, переключіться на спілкування із друзями або звернеться до того, хто міг би їй допомогти .
- Допоможіть дитині діяти впевнено. Привчіть її ходити з розправленими плечима, дивитись іншим в очі, розмовляти чітко й голосно.

- Не закликайте дітей вирішувати проблеми за допомогою кулаків. Дитина може постраждати під час бійки, потрапити в неприємності й поглибити конфлікт зі своїми кривдниками.
- Залучіть дитину до позашкільних занять. Тоді в неї буде більш широке коло спілкування й більше друзів.

4. Як розпізнати кривдника в своїй дитині?

Для кожного з батьків його дитина є найулюбленішою та найкращою. Та чи задавав собі хтось питання: «Чи може моя дитина здійснювати булінг?» І навіть коли це виявляється, повірити важко. Для розпізнання кривдника у власній дитині батькам слід уважно слідкувати за певними проявами у поведінці. Якщо ваша дитина:

- Не співчуває іншим.
- Проявляється агресивність.
- Любить командувати.
- Проявляє нахабство переможця, який не любить програвати.
- Часто свариться із братами й сестрами.
- Імпульсивна.

5. Як допомогти кривднику змінитися?

Не слід все списувати на перехідний вік чи характер. Ви мусите це прийняти і постаратися допомогти своїй дитині змінитися. А саме:

- Поставтесь до цього серйозно. Не сприймайте булінг, як щось тимчасове.
- Якщо вас не хвилює, як це позначиться на вашій дитині, пригадайте про те, що страждає хтось інший.
- Порозмовляйте з дитиною, дізнайтеся, чому вона ображає інших. Дуже часто діти так поведуться, коли відчують смуток, злість, самотність або невпевненість. Іноді причиною такої поведінки стають якісь зміни вдома, в сім'ї.
- Навчіть дитину співчувати іншим, поясніть їй, як почувается той, якого ображають.
- Спитайте в учителя або у шкільного психолога, чи є у вашої дитини якісь проблеми у школі. Може, вона відстає з якогось предмету або їй складно завести друзів. Спитайте в них, як ви можете допомогти дитині вирішити цю проблему.
- Спитайте себе, чи не ображають вашу дитину вдома. Дуже часто діти, які знущаються над іншими, самі стали жертвою знущання батьків або членів сім'ї.

6. Основні причини

За даними досліджень кожна четверта дитина була свідком або жертвою булінгу. І хоч як це боляче звучить, та часто причиною цього є проблеми у відносинах між батьками та дітьми. Коли батьки не стають авторитетом, мало спілкуються з дітьми, в сім'ї не має цінностей та традицій, належного виховання і уваги. Все це починають шукати серед інших і нажалі часто ця увага досягається приниженням та кривдженням слабших. Відносини між батьками яскраво демонструють дитині модель поведінки. Якщо батьки не миряться між собою, все вирішується сварками, з проявами насилля, то дитина рано чи пізно почне сприймати це, як норму і буде повторювати в своєму житті, а все починається з дитинства.

Висновки

На жаль ніщо не минає безслідно. Булінг лишає по собі знак і для кривдника, і для постраждалого. Діти, що кривдять інших часто схильні до поганого навчання, паління, вживання алкоголю та скоєння злочинів в майбутньому. І саме головне, насилля для них може стати нормою в дорослому житті.

У постраждалих булінг формує комплекс неповноцінності та самоізоляцію від суспільства.

Школа – це місце, де дитина проводить майже половину свого часу. Кожному з нас: батькам і вчителям хотілося б, щоб всі тут почували себе безпечно і тільки разом, взаємодіючи між собою, спілкуючись ми зможемо знайти вихід із цієї ситуації. Булінг – це лихо, яке потрібно знищувати. Всі діти, незалежно від раси, рівня достатку, вигляду, мають рівні права і ми повинні їм їх забезпечити. Дитина має відчувати себе захищеною.

Тож спілкуйтеся зі своїми дітьми, не виявляйте байдужості, говоріть про їх проблеми, ніколи не лишайтесь осторонь, покажіть, що можете бути їм другом та порадиником, людиною, якій можна довіряти.

А головне, любіть їх!

Інтерактивне заняття для учнів 2-4 класів «Стоп булінг»

Мета: навчати дітей розпізнавати ситуації булінгу, запобігати ситуаціям булінгу, опрацювати правила, які допомагають діяти у разі булінгу, вирішувати конфлікти мирним шляхом, формувати розуміння булінгу як прояву насильства.

Загальна тривалість: 35-45 хв.

Обладнання та необхідні матеріали: клубок ниток, малюнки смайлів, з одного боку жовтий, з іншого червоний; серця вирізані з паперу, капелюх.

План заняття

1. Знайомство. Вправа «Клубок»
2. Гра «Лото»
3. Перегляд мультфільму «Камінь-ножиці-папір»
4. Вправа «Рука допомоги»
5. Заключна вправа «Відкриваємо серце одне одному»

Хід проведення:

1. Знайомство. Вправа «Клубок»

Мета: навчити взаємній повазі та позитивному ставленню одне до одного, сприяти формуванню цілісного колективу.

Час: 6 хв.

Необхідні матеріали: клубок ниток.

Ведучий/ведуча.

Діти стоять в колі.

Клубок треба перекинути гравцю навпроти, не випускаючи нитку зі своїх рук (продемонструвати), назвати своє ім'я та сказати добре слово.

Запитання для обговорення:

- Чи було вам приємно, коли вам казали добрі слова? Чому?

- На вашу думку, що відчуває людина, яку постійно ображають, принижують?

Коли дитину постійно (систематично) цькують, принижують, таке явище називають «булінг» (від англ. bully – задирака, грубіян). Булінг – це прояв насильства, його може зазнати будь-яка дитина, але жодна не заслуговує на таке ставлення! І сьогодні ми розглянемо як протистояти булінгу.

2. Гра «Лото»

Мета: навчити розпізнавати булінг.

Час: 15 хв.

Необхідні матеріали: смайли, з одного боку жовтий, з іншого червоний, картки з ситуаціями.

Ведучий/ведуча.

Чи знаєте ви, як розпізнати булінг? Булінг має такі прояви:

Фізичний: систематичні штовхання, підніжки, зачіпання, бійки, стусани, ляпаси, «сканування» тіла,

нанесення тілесних ушкоджень тощо.

Економічний: систематичне пошкодження чи знищення одягу та інших особистих речей жертви, вимагання грошей тощо.

Психологічний: систематичні принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, міміка обличчя, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, жарти, маніпуляції, шантаж тощо.

Кібербулінг: систематичне 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). А зараз ми пограємо у гру «Лото» і навчимося відрізняти булінг від непорозумінь. У кожного/кожної з вас є смайл, з одного боку жовтий, з іншого – червоний. Я буду зачитувати ситуації. Вам необхідно визначити чи це булінг, то показуєте червоний смайл, якщо непорозуміння, то жовтий.

Ситуації для гри:

1. Один з учнів поплескав по спині, вкотре причепивши листок з написом «Я-заучка».
2. Старшокласниця майже щодня біля їдальні відбирає в тебе гроші.
3. Друг намалював твій портрет і каже: «Дивись яка гарнюня». Тобі неприємно.
4. Ви з подругою йдете до класу. «Поспіши, копушо, бо запізнимось!»
5. Однокласник, дивлячись на твої штани, каже: «Де ти їх знайшла, на звалищі?». І так кожного дня.
6. Ти кумедно танцюєш, щоб розсмішити друзів. Вони сміються. Тобі теж смішно.
7. Ти обідаєш в шкільній їдальні. Підходить однокласниця і каже: «Тобі краще не їсти, товстун». Всі сміються.
8. Ти почала носити окуляри. Однокласник постійно дразнить: «Гепер ти чотириока!». Ти почувашся ображеною.
9. До тебе постійно підходить інша учениця і вимагає зробити щось, що тобі не подобається.
10. Після сварки інший учень вимагає, щоб ти залишився після уроків «розібратися у стосунках».
11. Однокласниця постійно забирає твої речі. Тебе це обурює.

3. Перегляд мультфільму «Камінь-ножиці-папір»

Мета: розглянути прояви булінгу та його види, формувати поведінку під час булінгу та як його уникати.

Час: 10 хв.

Обладнання: ноутбук, мультимедійний проектор.

Перегляд мультфільму «Камінь-ножиці-папір»

Запитання для обговорення:

- Як почувався папірець, коли вперше прийшов до школи?
- Що він відчув, коли зустрів інші папірці?
- Як його зустріли інші папірці?
- Хто допоміг папірцю?
- Що зробили ножиці?
- Як поводитись з камінчиком?
- Хто допоміг камінчику?
- Як ви думаєте, що відчував камінчик?
- Чому важливо захищати/допомагати іншим?
- Як в цієї історії проявляється булінг?

Режим доступу: https://drive.google.com/drive/folders/1Oi7Fa_ZqrL1pVU6FBeSO3pDbhCHYsoUP

Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=wf9mlhXAU9k>

Ведучий/ведуча.

- Який висновок можна зробити з цієї історії? Підтримка та взаємодія дуже важливі для людини, яка зазнає булінгу. Головне правило – не залишатися байдужим.

4. Вправа «Рука допомоги»

Мета: ознайомити учнів з рекомендаціями для тих, хто потерпає від булінгу.

Час: 5 хв.

Необхідні матеріали: заздалегідь підготовленні долоньки, вирізані із паперу.

Ведучий/ведуча.

- Допомогти дитині яка страждає від булінгу дуже просто – не підтримувати агресора чи агресорку. Якщо бачиш, що з когось насміхаються, покажи свою підтримку, допоможі вийти з цієї

ситуації. Зараз ми з вами попрацюємо в групах. Перед вами лежать долоньки, потрібно написати на долоньках способи боротьби з булінгом, які ви можете запропонувати. Потім ваші варіанти ми обговоримо.

До уваги ведучого/ведучої!

Ведучий/ведуча коментує відповіді учнів та опрацьовує рекомендації для тих, хто страждає від булінгу та до кого можна в такий ситуації звернутись.

Рекомендації для тих, хто страждає від булінгу:

- Це не твоя провина! Є багато причин, чому агресор або агресорка роблять це. Тому не переставай вірити в себе! Напиши на аркуші свої найкращі якості. Прочитай. Це ти!
- Знайди тих, з ким тобі комфортно спілкуватися. Нехай біля тебе буде більше людей зі спільними інтересами.
- Звернися за допомогою до дорослих, яким довіряєш.

Поговори про це зі своїм братом, сестрою, знайомими, близькими людьми.

Зателефонуй на Національну дитячу «гарячу лінію» за номером **0-800-500-225** (безкоштовно зі стаціонарних) або **116 111** (безкоштовно з мобільних), тебе обов'язково вислухають та допоможуть.

До кого звертатися у разі булінгу!

За допомогою можеш звернутися:

- до поліції за номером «102»
- Центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді
- класного керівника, психолога, соціального педагога
- батьків, родичів
- Служби у справах дітей
- працівників ювенальної превенції
- медичного закладу/медичного працівника
- громадських організацій, які працюють в сфері захисту прав та інтересів дітей

5. Заключна вправа «Відкриваємо серце одне одному»

Мета: підбити підсумки заняття та обмінятись враженнями, створити позитивний настрій.

Час: 7 хв.

Необхідні матеріали: серця вирізані з паперу, капелюх.

Ведучий/ведуча. - Зараз ви всі отримаєте сердечко, на якому маєте написати своє ім'я та яскраву позитивну рису свого характеру. Потім складаємо паперові серця в капелюх. По черзі потрібно дістати з капелюха серця, зачитати та віддати їх господарю чи господині.

Використані джерела:

1. Андрєєнкова В.Л., Левченко К.Б., Лунченко Н.В., Матвійчук М. М.–Комплектосвітніх програм «Вирішення конфліктів мирним шляхом. Базові навички медіації». – К.: – 2018. – 143 с. Режим доступу: https://la-strada.org.ua/ucp_mod_news_list_show_614.html
2. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С. та інші. Вчимося жити разом. Посібник для вчителя з розвитку соціальних навичок у курсі «Основи здоров'я» (початкова школа): – К.: Видавництво «Алатон», 2016. – 232, с.26-33, с.186.
3. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С. та інші. Вчимося жити разом. Посібник для вчителя з розвитку соціальних навичок у курсі «Основи здоров'я» (основна школа): – К.: Видавництво «Алатон», 2016.– 376, с.102-103, с. 262-265
4. Запобігання та протидія насильству. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ. – Київ. 2018.

**НОРМАТИВНА БАЗА ДОКУМЕНТІВ
ЩОДО ПОПЕРЕДЖЕННЯ НАСИЛЬСТВА, БУЛІНГУ
В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

1. Закон України «Про соціальні послуги» від 16.06.2003 №45.

Згідно з цим Законом складними є такі життєві обставини, що об'єктивно порушують конструктивну життєдіяльність особи, наслідки яких вона не може подолати самостійно (інвалідність, часткова втрата рухової активності у зв'язку зі станом здоров'я, самотність, сирітство, безпритульність, відсутність житла, навчання (роботи), насильство, зневажливе ставлення та негативні відносини в сім'ї, малозабезпече-

ність, психологічний чи психічний розлад, стихійне лихо, катастрофа тощо.

2. Закон про соціальні послуги від 16.06.2003 №966-IV.

3. Закон України «Про забезпечення організаційно-правових умов соціального захисту дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування» від 13 січня 2005 року № 2342-IV.

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2342-15>.

4. Постанова Кабінету Міністрів України від 24.09.2008 року №866

« Про питання діяльності органів опіки та піклування, пов'язаної із захистом прав дитини».

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/866-2008-%Do%BF>.

5. Постанова Кабінету Міністрів України від 21.11.2013 року №896

«Про затвердження Порядку виявлення сімей (осіб), які перебувають у складних життєвих обставинах, надання їм соціальних послуг та здійснення соціального супроводу таких сімей (осіб).

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/896-2013-%Do%BF>.

6. Порядок розгляду звернень та повідомлень з приводу жорстокого поводження з дітьми або загрози його вчинення (лист МОН від 29.09.2014 №1/9-498).

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/zno5-14>.

7. Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» від 07.12.2017 № 2229-VIII.

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19>.

8. Лист МОН України від 18.05.2018 №1/11-5480 «Методичні рекомендації щодо запобігання та протидії насильству».

9. Положення про психологічну службу системи освіти України, затверджене Наказом Міністерства освіти і науки України від 22.05.2018 №509.

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/zo885-18>.

10. Лист МОН України від 30.10.2018 №1/9-656 «Про перелік діагностичних методик щодо виявлення та протидії домашньому насильству відносно дітей».

<https://pssckr.blogspot.com/p/16-lysd-ghinb.html>.

11. Наказ МОН від 02.10.2018 №1047 «Про затвердження Методичних рекомендацій щодо виявлення, реагування на випадки домашнього насильства і взаємодії педагогічних працівників із іншими органами та службами».

12. Розпорядження Департаменту освіти Виконавчого комітету Кременчуцької міської ради від 16.10.2018 №172 о/д «Про реалізацію в закладах освіти заходів у сфері запобігання та протидії домашньому насильству і насильству за ознакою статі».

<http://krosvita.gov.ua/rozporyadzhennya/page/2/>.

13. Постанова МОН №1646 від 28.12.2019 року «Деякі питання реагування на випадки булінгу (цькування) та застосування заходів виховного впливу в закладах освіти».

14. План заходів, спрямованих на протидію булінгу.

<http://www.g6.ks.ua/page/plan-zahodiv-spryamovanyh-na-zapobihannya-ta-protydiyu-bulingu>.

Джерела

1. Anti-Defamation League and the Survivors of the Shoah Visual History Europe.

2. Dan Olweus, "Peer Harassment: A Critical Analysis and Some Important Issues," in Peer Harassment in School, ed. J. Juvonen and S. Graham (New York: Guilford Publications, 2001): 3-20.

3. Emotional and behavioural disorders of children and adolescents/ World mental health day. A Global World Mental Health Education Program of The world Federation for Mental Health, 2003.

4. Evaluating the Effects of the Olweus Bullying Prevention Program on Middle School Bullying. URL: <https://scholarworks.waldenu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2605&context=dissertations>

5. Garrett Anne G. Bullying in American schools: causes, preventions, interventions. — McFarland, 2003. — P. 172.

6. Halstead David. The bully around the corner: changing brains — changing behaviours. — Brain Power Learning Group, Canada, 2006. — P. 151

7. How Bullying Affects Children. URL:

http://www.violencepreventionworks.org/public/bullying_effects.page

8. Indicators of School Crime and Safety: 2016, The National Center for Education Statistics (NCES).

9. Kowalski, Robin M., Limber, Susan P., Agatston, Patricia W. Cyberbullying: bullying in the digital age. — Oxford: Blackwell Publishing Ltd, 2008. — 218 p.

МЕТОДИЧНІ ПОСІБНИКИ З ПРОТИДІЇ ТА КОРЕКЦІЇ НАСИЛЬСТВА, БУЛІНГУ

1. Конвенція про права дитини//http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=995_021
2. Концепція Нової української школи (Електронний ресурс). — Режим доступу: <http://mon.gov.ua/activity/tducation/zagalna-serednya/ua-sch-2016/>
3. Нова українська школа: поради для вчителя/ Під. заг. ред.. Бібік Н.М.- К.: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. — 52-70 с.
4. Насильство: короткий інструктаж для консультантів та консультанток. - Київ, 2017. — 35с.
5. Ліщинська О. Педагогічне насильство як артефакт педагогічного впливу: (Електронний ресурс). — Режим доступу: <http://www.vsim.org/2008/pedahogichne-nasylstvo>

6. Максимова Н.Ю. Соціально-психологічні аспекти проблеми насильства/ Н.Ю.Максимова, К.Л.Мілютіна. – К.: Комітет сприяння захисту прав дітей, 2003. – С.203
7. Методичні рекомендації щодо організації роботи дільничних інспекторів міліції з протидії насильству в сім'ї/Укладачі: Запорожцев А.В., Брижик В.О., Мусієнко О.М., Заброда Д.Г., Басиста І.В. – Київ, 2010.-172 с.
8. Мірошніченко А.В. Насильство в сім'ї (Електронний ресурс)/ А.В.Мірошніченко //Правова освіта. Сайт Головного управління юстиції в Кіровоградській області. – Режим доступу: http://pravovaosvita.ucoz.ua/publ/nasilstvo_v_sim_39_ii/1-1-0-13
9. Міністерство освіти і науки України. Міністерство молоді та спорту України. «Запобігання та протидія насильству». Методичні рекомендації. Київ - 2018. (Додаток до листа МОН України від 18.05.2018 № 1/11-5480).
10. Модель доброзичливого до дітей освітнього середовища. (Електронний ресурс)/ Т.Водолазська// ПостМетодика, №5 (108), 2012. – URL: <http://poippo.ua/pm/pdf-1-f-w/PM-108.pdf>
- 11.Насильство. Булінг. Проблема в запитаннях та відповідях (Текст)/ І.І.Дорожко, О.Є.Малихіна, Л.В.Туріщева. - Х.: ВГ «Основа», 2019.-144с.
- 12.Насильству немає виправдання : добірка матеріалів на допомогу протидії насильству/ Сумська обл. універс. наук. б-ка; уклад. Т.І.Касьяненко, Ж.П. Швачко - Суми, 2017. – 33 с.
- 13.Онищенко Ю.В. Насильство в сім'ї: стан та проблеми// Педагогік толерантності. 2001. №3-4, С.39-47.
- 14.Організація роботи з розв'язання проблем насильства в школі. Навчально-методичний посібник. Упорядники: Дубровська Є.В., Ясеновська М.Е. К.: Huss, 2011. - 96с.
15. Попередження, виявлення і подолання випадків насильства та жорстокого поводження з дітьми: методичний посібник для освітян/ Авт. Журавель Т.В., Кочеміровська О.О., Ясеновська М.Е./ За ред. Безпалько О.В. – К.: ТОВ «К.І.С.»,2010. - 242 с. - С. 160-162.
- 16.Психодіагностика та психокорекція особи, яка вчинила насильство в сім'ї. Спецвипуск газети «Психолог» вид. «Шкільний світ» №21-22, 2010.
17. Посібник «Психолог у НУШ. Радісно та впевнено руш!» Путівник психолога в новій українській школі. Краматорськ. 2018.
18. Протидія булінгу в закладі освіти : системний підхід. Методичний посібник Міністерства освіти і науки України, державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти», Громадської організації «Ла Страда – Україна», Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ).
19. «Психолог». Всеукраїнська газета для психологів та соціальних педагогів. №12 (660), грудень 2019 «Домашнє насильство».
20. Посібник з профілактики сексуального насильства та сексуальної експлуатації дітей «Формування навичок безпечної поведінки дітей»/Український фонд “Благополуччя дітей». Київ, 2015. 64 с.
21. Сафронова М.В. Буллинг в образовательной среде - мифы и реальность // Мир науки, культуры, образования. 2014. №3 (46). С.182-185.
22. СТОП ШКІЛЬНИЙ ТЕРОР. Особливості цькування у дитячому віці. Профілактика та протистояння булінгу. Український інститут дослідження екстермізму. 2017.
23. Стромило А.П. Насильство над дітьми та його наслідки./А.П.Стромило,С.А.Мукомел// Вісник Черкаського університету. Науковий журнал. –2010. - № 121. – С. 140-143.
24. ЮНЕСКО. Как остановить насилие в школе. Пособие для учителей. 2011 г. Режим доступу: <http://www.unesco.org/education>.
25. Як реагувати на випадки насильства в сім'ї. Для адвокатів, юристів та фахівців центрів/бюро безоплатної правової допомоги//ГО «Ла Страда- Україна», Київський регіональний центр безоплатної правової Допомоги. Програма Агентства США з міжнародного розвитку (USAID Київ, 2015, - 24с.