

ПРОФІЛАКТИКА ТА ПОДОЛАННЯ БУЛІНГУ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Програма «ПРОФІЛАКТИКА ТА ПОДОЛАННЯ БУЛІНГУ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ»

Укладач:

Е. Воронцова, науковий співробітник, прак-тичний психолог, ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти».

Рецензенти:

В.Є. Штифурак, доктор педагогічних наук, професор кафедри права Вінницького торговельно-економічного інституту Київського національного торговельно-економічного уні-верситету
В.Г.Панок, директор УНМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України, доктор психологічних наук, професор

Пояснювальна записка

Метою даної програми є: ознайомити слухачів з причинами виникнення булінгу, впливу цього явища на окрему особистість і учнівський колектив в цілому, опрацювати практичні методи виявлення постраждалих та булерів, методами профілактики і втручання.

Програма складається з теоретичного матеріалу (інтерактивних лекцій) і практичної складової – виявлення жертв булінгу або булерів, побудові стратегічних рішень та конкретних методів впливу на учасників булінгу, організації системної роботи в учнівському колективі. У результаті навчання очікується підвищення професійної компетентності педагогічних працівників – викладачів, психологів, соціальних педагогів.

Завдання:

- систематизувати знання щодо групових процесів і взаємостосунків дітей та молоді у навчальному закладі;
- навчитися визначати групи ризику (жертв та булерів);
- ознайомитися з принципами організації системного протистояння булінгу у молодіжному колективі;
- набути умінь проводити тренінг асертивної поведінки;
- ознайомлення з зарубіжним досвідом попередження і подолання булінгу.

Курс може викладатися як складова післядипломної освіти викладачів, психологів, соціальних педагогів. Альтернативною формою навчання може бути 3 денний тренінг для класних керівників, вчителів, психологів, соціальних педагогів, заступників директора з виховної роботи.

Вирішенню цього питання приділяється велика увага в європейській і західних освітніх системах. Програма розроблена з урахуванням зарубіжних досліджень профілактики булінгу в закладах освіти та шляхів подолання й запобігання цього явища.

Програма призначена для професійного розвитку вчителів, соціальних педагогів, психологів.

Розрахунок часу: загальний обсяг курсу: – 36 години, з них 12 годин – теоретичні (лекції), 12 годин практичних занять (відпрацювання практичних вправ для попередження та подолання булінгу), 10 годин самостійної роботи, 2 години залік.

Форми контролю:

- виконання практичних завдань у процесі проведення практикумів

Навчально-тематичний план

- 1. Булінг. Соціально-психологічні причини виникнення булінгу. Булінг у дитячому колективі. Передумови виникнення булінгу, причини проявів насильства.*
- 2. Види булінгу: фізичний, вербальний, прихований, кібербулінг. Ініціація, процес і наслідки булінгу.*
- 3. Учасники булінгу: булер, жертва, спостерігачі, захисники, співчуваючі. Особистісні якості учасників, зміна та змішування ролей.*
- 4. Діяльність щодо запобігання булінгу. Принципи організації превентивної роботи у навчальному закладі.*
- 5. Технології, правила, процедури і прийоми роботи для зупинення булінгу в навчальному закладі. 7 кроків для зупинення булінгу.*
- 6. Методи арт-терапії: вивчення літературних творів, ілюстрація, інсценування. Моделювання альтернативного варіанту розвитку подій.*
- 7. Огляд зарубіжного досвіду. Методи «Шкільного суду» та «Човникової дипломатії»*
- 8. Поняття асертивності. Тренінг асертивної поведінки*
- 9. Залучення до роботи з профілактики та подолання булінгу всіх учасників навчально-виховного процесу – адміністрації, викладачів, студентів. Наставництво і шефство.*
- 10. Психологічна, педагогічна, спеціальна допомога дітям, які стали жертвами булінгу.*
- 11. Психологічний, педагогічний, соціальний вплив на булерів. Кримінальна відповідальність.*
- 12. Семінар: обговорення форм і методів психолого-педагогічної роботи щодо подолання насильства серед дітей та молоді.*

ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ

- 1. Булінг. Соціально-психологічні причини виникнення булінгу. Булінг у дитячому колективі. Передумови виникнення булінгу, причини проявів насильства.*

Теоретико-методологічною основою програми є роботи зарубіжних вчених, які вивчали це явище (DanOlweus, 1978; Pellegrini, 2001; Jimersonetal, 2010; Sweareretal. 2010; Rose, Espelage, 2012).

Булінг, згідно визначення CDC (Centers for Disease Control and Prevention), – це будь-яка агресивна поведінка однієї людини чи групи людей, які не є родичами жертви, що повторюється неодноразово або має очевидні передумови для повторення. Психотерапевт І.Бердишев визначає булінг як свідоме, тривале насильство, що не носить характеру самозахисту і виходить від однієї або декількох осіб [5]; на думку соціолога І.М. Кона, булінг– це залякування, фізичний або психологічний терор, спрямований на те, щоб викликати в іншого страх і тим самим підпорядкувати його

собі [6]. Т.Фалд, автор Інтернет ресурсу BullyOnLine (www.bullyonline.org) вважає булінгом регулярну негативну поведінку одного працівника по відношенню до іншого або до цілої групи його колег, включає різні прискіпування через дрібниці, часто зовсім необґрунтовані, негативну оцінку роботи або відмова від будь-якої оцінки, прагнення ізолювати працівника або групи працівників від інших, розпускання брудних чуток і пліток [7]. На наш погляд, всі ці визначення у повному обсязі виражають сутність булінгу, а висвітлюють лише деякі його аспекти. Ми прийшли до висновку, що булінгом можна вважати умисне, що не спрямоване на самозахист і не санкціоноване нормативно-правовими актами держави, тривале (або таке, що повторюється) фізичне або психологічне насильство з боку індивіда або групи, які мають певні переваги (фізичні, психологічні, адміністративні тощо) до індивіда, і що відбувається переважно в організованих колективах з певною особистою метою (наприклад, бажання заслужити авторитет у деяких осіб).

Булінг (bullying, від англ. Bully – хуліган, забіяка, задира, грубіян) визна-чається як утиск, дискримінація, цькування. Девід Лейн і Ендрю Міллер визна-чають булінг як тривалий процес свідомого фізичного і /або психологічного жорстокого ставлення, з боку одної особи або окремої групи до інших.

Близько 80% дітей в Україні до 15-річного віку в тій чи іншій формі стають учасниками булінгу (Martsenkovskyi, 2014 р.). Вони можуть бути жертвами, булерами або сторонніми спостерігачами. У той час коли більша частина дітей зустрічаються з булінгом одноразово, близько 8% дітей шкільно-го віку є хронічними жертвами і піддаються булінгу декілька разів на тиждень. Наші дані узгоджуються зі статистичними даними PACER Національного центру превенції булінгу США, відповідно до яких від 6 до 8% дітей регулярно потерпають від насильства у навчальному закладі.

Які основні причини булінгу?

Прояв булінгу в людській спільноті багато в чому ґрунтується на протиставленні «своїх» і «чужих» у боротьбі за різні ресурси.

Серед учнів, які навчаються у ЗНЗ м. Києва проводилося опитування:

- Які причини неприязні до своїх однолітків?
- Коли дитина може стати причиною агресії і третирування?
- В яких формах вони можуть її проявлятися?

На першому місці (близько 60% учнів) назвали банальне бажання показати, хто «головний»; 35% опитаних посилалися на дратівливі особливості характеру однолітків, їх окремі фізичні особливості або поведінку; понад 20% дітей не усвідомлювали, що таким чином вони завдають шкоди своїм одноліткам. Згідно з даними, отриманими при обстеженні популяції київських школярів, найбільша ймовірність стати жертвою або учасником булінгу має місце у періоди переходу з початкової в середню і з середньої у старшу ланку. У цей період у класах з'являються нові учні, на яких «тисне» вже згуртована за попередній час навчання група однолітків.

Практикум: криголам – мета встановлення довірливих відносин у навчальній групі.

Крок 1: Пояснення вправи і процедури її проведення. У будь-якій програмі, що навчає спілкуванню або впевненості в собі, важливо прого-ворювати свої почуття, думки тощо. Це доведеться робити кожному члену групи в ході тренінгу, і часто необхідність в перший раз говорити перед аудиторією може викликати великі складнощі .

Ця вправа м'яко «ламає кригу», дає кожному учаснику можливість поговорити з

кількома іншими учасниками тренінгу.

Працюючи в парах, учасники отримують завдання – провести короткий діалог тривалістю приблизно хвилину. Їм повідомляється тема для розмови. Коли закінчується відведений час, відбувається зміна партнера, учасники отримують нову тему для розмови, і так продовжується до тих пір, поки всі учасники не поговорили з кількома людьми – або поки у тренера вистачає теми для бесіди.

Крок 2: Розділіть всіх членів групи на пари. Запропонуйте учасникам разом зі своїми партнерами розосередитися по кімнаті. Неважливо, хто є партнером – знайома або незнайома людина, – бо через хвилину всім доведеться об'єднатися в інші, нові пари. Попросіть учасників визначити, хто з них буде першим, а хто другим номером.

Крок 3: Рухаючись від пари до пари, роздайте кожній з них тему короткої розмови (див. «Матеріали тренера»). Запропонуйте першим номерам почати бесіду, тобто, зробити вступні зауваження.

Крок 4: Через проміжок часу (хвилина або близько того) запропонуйте другим номерам переміститися до найближчого першого номера, які перебуває праворуч від них. Повторіть крок 3, але тепер коротку розмову повинні починати другі номери.

Крок 5: З плином часу (хвилина або близько того) запропонуйте учасникам ще раз поміняти партнерів. Ще кілька разів повторіть кроки 3 і 4.

Крок 6: Зберіться в загальне коло. З'ясуйте реакції учасників на цю вправу.

2. Види булінгу: фізичний, вербальний, прихований, кібербулінг. Ініціація, перебіг і наслідки булінгу.

У літературі виділяють різні види булінгу. Такі явища трапляються у дитячому й молодіжному колективах, панує у тюремному середовищі і в дорослих соціальних групах, зокрема у трудових колективах. Булінг у залежності від специфіки групи, відбувається у дуже різних формах. Але основними ми вважаємо такі: фізичний, вербальний, прихований і кібербулінг.

Фізичний булінг проявляється у вигляді таких дій, як удари, підніжки, щипки, а також псування майна. Цей вид шкільного насильства більш характерний для хлопчиків, які частіше схильні до прояву фізичної агресії. До фізичного відносять і сексуальний булінг (дії сексуального характеру).

Вербальний (психологічний): образи, погрози, непристойні епітети соціального, расистського, релігійного характеру або інші принизливі висловлювання щодо жертви. Прихований булінг не завжди легко розпізнати. Це поширення пліток, брехня або звинувачення, спрямовані на те, щоб зруйнувати або похитнути соціальні зв'язки людини. Цей вид булінгу більш характерний для дівчат. Вважається, що вони оцінюють соціальні взаємини як пріоритетні, тому їх агресія більше спрямована на соціальне ізолювання жертви.

До кібербулінгу відносяться зображення, аудіо- чи відеозаписи, розміщені у різних інформаційних мережах Інтернет і спрямовані на приниження жертви. До кібербулінгу можна віднести імітування чужих профілів у соціальних мережах, що псує репутацію жертви та шкодить її соціальному статусу. Новий різновид шкільного кібербулінгу – жертва отримує образи на телефон, електронну адресу або через інші електронні пристрої.

Незважаючи на різноманітність форм булінгу, всі вони мають загальні характерні риси:

- упередженість і агресивність дій, спрямованих проти жертви;
- дисбаланс статусів кривдника і жертви, який може проявлятися у різному

соціальному становищі, фізичних, фізіологічних, фінансових можливостях, культурній, релігійній або расовій належності;

– розуміння ймовірності повторення таких ситуацій;

– гостра емоційна реакція жертви на прояви булінгу.

Типи булінгу пов'язані з соціальним статусом жертви: аутсайдерство учня у навчальному закладі проявляється актами насильства або цькування, а також її неприйняттям та ігноруванням. Неприйняття може бути пасивним або активним. Ігнорування і неприйняття показує дитині, що вона зайва у цьому колективі, а якщо потрібна, то тільки для ролі «цапа-відбувайла».

Втягування дитини у роль жертви відбувається шляхом провокації (Roland, 1999).

Провокуючі буллі (переслідувач) робить якусь дію по відношенню до іншої дитини, щоб викликати її реакцію, звинуватити її у чому-небудь, скоєному раніше або тому, що здійснюється зараз. Інший спосіб – негативні висловлювання, що вказують на недоліки жертви, наприклад, щодо суджень, поведінки, зовнішності або одягу. В обох випадках провокатор шукає щось негативне і хапається за це. Ще один прийом, щоб викликати у людини невдоволення – фізичний вплив або перешкоджання її діяльності, для того, щоб потім використовувати негативну реакцію. Головне – знайти привід для звинувачення. У будь-якому випадку людина потрапляє в ситуацію, коли вона змушена реагувати. Умілий провокатор постарается інтерпретувати негативно будь-яку реакцію. Якщо жертва залишиться пасивною, то буде звинувачена в небажанні відповідати. Якщо жертва відповість, то відповідь буде перекирено і оголошено хамством або брехнею. Таким чином, створюється привід для нового обвинувачення. Наступного разу, під час зустрічі з жертвою, провокатор використовує привід знову, і жертва опиняється у пастці. Отже, механізмом втягування є провокація, особливо, якщо йдеться про фізичну форму цькування і вербальних переслідувань. Цей прийом може використовуватись і для обґрунтування ізоляції людини.

Ще один елемент всіх основних форм булінгу – погрози. Нерідко черговий епізод цькування закінчується тим, що переслідувачі обіцяють жертві і один одному, що «обов'язково повернуться». Переслідувачі можуть просто погрожувати жертві або передавати свої погрози через інших, що є одним з елементів залякування.

Практикум: «У пошуках спільного». Мета вправи-дослідити захоплення, інтереси, смаки, погляди учасників групи. Зробити висновки щодо можливості взаємодії у різних умовах.

Крок 1. Учасники отримують аркуш паперу, на якому записують своє ім'я.

Крок 2. Тренер дає завдання зібратися у групу біля нього (або у заданому місці) учасників за певною ознакою та записати імена тих, хто опинився у групі разом.

Крок 3. Після того, як учасники, схожі за заданою ознакою «познайоми-лися» дається завдання об'єднатися за іншою ознакою і також записати імена, тих хто опинився разом за новою ознакою.

Повторюється крок 3 до тих пір, поки всі учасники не знайдуть спільні ознаки, інтереси, смаки тощо.

Крок 4. Зібратися всім разом і обговорити свої відкриття.

• Ускладнене завдання: утворити групи «За інтересами» і виконати якісь спільні дії, що демонструють те, що об'єднує учасників.

Для тренера: ознаки – ті, хто люблять сир, ті, хто роблять фіззарядку, ті, хто добре бігає та інші.

3. Учасники булінгу: булер, жертва, спостерігачі, захисники, співчуваючі. Особистісні якості учасників, зміна та змішування ролей.

Попри наявність чітких критеріїв, діагностика та виявлення булінгу досі залишається значною проблемою в усьому світі. Активно ведуться наукові і медійні дискусії щодо найкращого методу для оцінювання булінгу і віктимізації (жертвності). Більшість дослідників (Cornell і ін., 2006) погоджуються, що методи оцінювання недостатньо розроблені. Комплексне оцінювання за допомогою опитування свідків, батьків і вчителів завдяки впливу безлічі факторів не може бути взірцем точності оцінювання булінгу. Тому в більшості випадків покладаються на дані самозвітів жертв та булерів, незважаючи на ймовірність їх упередженості, що пов'язана з фактором соціальної самопрезентації або страхом помсти (Пеллегріні, 2001).

Соціальна структура булінгу складається з трьох елементів: переслідувача (булера), жертви і спостерігача. Щодо спостерігачів (ким би вони не були), вчені відзначають такі їх типові емоції як інтерес, почуття провини і відчуття власного безсилля.

За даними норвезького психолога Дана Ольвеуса, автора книги «Булінг в школі: що ми знаємо і що можемо зробити» діти, які стають булерами-переслідувачами мають такі риси:

- впевненість, що «домінуючи» і підпорядковуючи собі інших, набагато легше досягати своїх цілей;
- не вміють співчувати своїм жертвам;
- фізично сильні хлопчики;
- легко збудливі та дуже імпульсивні діти, з агресивною поведінкою.

Ініціаторами цькування також можуть бути такі діти, які:

- мріють бути лідерами у навчальній групі;;
- бажають перебувати у центрі уваги;
- мають високий рівень домагань;
- впевнені у своїй перевазі над жертвою;
- не визнають компромісів;
- агресивні, які самостверджуються у цькуванні жертви;
- інтуїтивно відчують, що однокласники не зможуть чинити опір;
- мають слабкий рівень самоконтролю.

У навчальному закладі в булінгу найчастіше бере участь ціла група учнів. Якщо лідер групи – буллі (булер), то інші наслідують його поведінку і беруть участь у цькуванні однокласників. Це дає групі внутрішній імпульс, з одного боку, створює ефект причетності, згуртування. Інший результат спільного цькування – послаблення почуття відповідальності за свої дії. «Там був не тільки я», – кажуть, щоб виправдати себе і дорослі, і діти. Коли усвідомлення особистісна відповідальність слабшає, гальмують і стримуючі механізми.

«Спільники» булерів найчастіше такі діти, які:

- бояться бути на місці жертви;
- не бажають виділятися з-поміж однокласників;
- цінують свої відносини з лідером;
- піддаються впливу «сильних світу цього» у класі або навчальній групі;
- не вміють співпереживати і співчувати іншим;
- не мають власної ініціативи;
- сприймають цькування як розвагу;

- мають жорстоких батьків;
- озлоблені однолітки, які мріють взяти реванш за свої приниження;
- виховуються у неблагополучних сім'ях й відчули насильство від старших членів родини.

Необхідно підкреслити, що будь-яка дитина може стати об'єктом для насильницьких дій.

На думку психолога Дана Ольвеуса найчастіше жертвами булінгу стають діти, які:

- тривожні, нещасні, з низькою самооцінкою, невпевнені в собі;
- не мають жодного близького друга серед дітей, і вважають за краще спілкування з дорослими людьми;
- лякливі, чутливі, замкнуті й сором'язливі;
- схильні до депресії і меланхолії;
- фізично слабші хлопчики, ніж ровесники.

Також жертвами булінгу можуть стати діти, які:

- вірять, що заслуговують ролі жертви, і пасивно очікують насильства від переслідувачів;
- страждають від самотності;
- мають негативний досвід життя;
- походять із соціально-неблагополучних сімей;
- зазнають фізичного насильства вдома;
- страждають від комплексу неповноцінності;
- не вірять, що педагоги їх захистять;
- віддають перевагу замовчуванню про насильство і цькування;
- не вважають себе значущою частиною свого колективу;
- змирилися з цим насильством, як зі своєю долею;
- вірять, що заслуговують ролі жертви, і пасивно очікують знущань.

Особливості дітей, які можуть провокувати до цькування, поведінка яких викликає роздратування у однокласників і вчителів:

- гіперактивність і підвищена збудливість;
- погана успішність;
- більш матеріально забезпечені;
- мають синдром дефіциту уваги;
- улюбленці вчителів, ябеди;
- знаходяться під гіперопікою або гіпоопікою батьків;
- мають підвищене почуття власної гідності;
- «білі ворони» у зовнішності (наприклад, заяча губа, незвичайна форма вух, сколіоз, шрами, окуляри, нервові тики, косоокість, ...)
- неохайно одягнені або ж одягнені занадто яскраво;
- обдаровані, вундеркінди;
- ті, що хваляться досягненнями своїх батьків;
- не мають електронних новинок або ж мають найдорожчі з них, не доступні іншим дітям;
- інтроверти з утрудненою комунікацією;
- часто хворіють і пропускають через це уроки в навчальному закладі;
- мають незвичайну манера мови або щось інше «незвичайне» з точки зору його товаришів по навчанню (а це може бути що завгодно);
- діти, які не вміють захистити власні інтереси через свою делікатність або

психологічні особливості;

– діти іншої національності, непопулярної на даний час у країні.

Практикум: Трикутник долі. Мета вправи: усвідомити певні «сценарії» життя, у які ми потрапляємо усвідомлено або мимовільно. Зрозуміти, які емоції відчуває кожний учасник події, спробувати виробити правила поведінки для кожного учасника.

Для довідки: Драматичний трикутник («Жертва-Рятівник-Переслідувач», трикутник Карпмана) — психосоціальна модель взаємодії людини в транзакт-ному аналізі.

Використовується в психології і психотерапії. Автором драматичного трикутника є Стівен Карпман (США, психотерапевт, учень Еріка Берна).

Відповідно до теорії транзактного аналізу, у нашого «я» є три іпостасі: Батько, який формується за образом і подобою батьків, вчителів та інших значущих постатей нашого дитинства; Дитина, «відповідає» за наші емоції і творчість, і Дорослий, який досліджує і аналізує світ.

Перебуваючи всередині «драматичного трикутника», ми вибираємо для себе певну роль, і це може бути пов'язано не тільки з нашої особистої та сімейної історією, але і з тим станом «я», яке нам найближче в цей момент.

Кожній з ролей відповідають властиві тільки їй почуття. У Переслідувача найголовніша емоція праведне обурення. У Жертви внутрішня суєта, паніка, образа на ситуацію або іншу людину. У Рятівника жалість, почуття обов'язку і відповідальності за іншу людину.

Зміна ролей у трикутнику Карпмана завжди супроводжується інтенсивною зміною емоцій. Тривалість перебування в одній ролі може складати від кількох секунд до кількох років. Протягом дня може відбутися двадцять і більше змін ролей у трикутнику.

Ця модель часто виявляється в процесі нашого спілкування в сім'ї, на роботі, в побуті.

Крок 1. Група ділиться на трійки учасників. Серед трійки визначають ролі: переслідувач, жертва, захисник.

Крок 2. За сигналом тренера учасники тренінгу відіграють зазначені ролі (5- 7 хвилин). Після сигналу тренера ролі змінюються. Через 5-7 хвилин тренер дає сигнал і ролі знову змінюються так, щоб кожний учасник побував у кожній ролі. Темою можуть бути успіхи у навчанні, фізичні вади, одяг тощо.

Крок 3. Обговорення у трійках своїх відчуттів (у якій ролі краще себе почував учасник, що зрозумів у кожній ролі, чому діти потрапляють у певну роль.

Крок 4. Група збирається у коло. Тренер пропонує питання для рефлексії:

Коли я був переслідувачем, я згадував...

Коли я був спостерігачем, я намагався...

Коли я був жертвою, я міг собі дозволити...

Крок 5. Обговорення у колі особливостей кожної ролі.

4. Діяльність щодо запобігання булінгу. Принципи організації роботи у навчальному закладі.

Психолого-педагогічна діяльність, спрямована на профілактику і подолання булінгу ґрунтується на принципах:

Системності– робота організовується з урахуванням інтересів учнів та залученням усіх учасників навчально-виховного процесу: адміністрації, педагогів, учнів, студентської громадськості.

Персональної відповідальності дорослого. Іноді у навчальних закладах (зрозуміло, з найкращих спонукань) учням пропонують взяти на себе відповідальність за

проведення заходів, спрямованих проти булінга. Необхідно підкреслити що учнівська або студентська рада і будь-які учні можуть виступати з корисними ініціативами, однак, без підтримки адміністрації, педагогів вони не спроектують профілактичну роботу. У них не має необхідних знань, умінь у цьому питанні. Необхідно звернути увагу, що, склад учнівських або студентських рад, та й учнів досить швидко змінюється. Але найгірше – це ситуація, коли відповідальність за виховання однолітків покладається на самих дітей.

Безсумнівно, привчати студентів до відповідальності важливо і принципово правильно, але цей процес повинен керуватися, направлятися і регулюватися дорослими. Це основний принцип, що підкреслює ті владні повноваження, які дорослі повинні мати у стосунках з дитиною. Ці владні повноваження мають фундаментальне значення і для батьків, і для вчителів (Roland, Bjørnsen, Mandt, 2003).

Чітка позиція самих дорослих. Своєю однозначну позицію педагог може демонструвати різними психолого-педагогічними методами. По-перше, на особистому прикладі: бути привітним і не дозволяти собі ображати інших. По-друге, висловлювати свої погляди згідно норм права та етикету. Крім того, ставлення до насильства можна продемонструвати, реагуючи на вчинки, схвалювати позитивну поведінку і не боятися співвідносити дії студентів з нормами закону і моралі.

Послідовність і несуперечність. З метою формування в особи поваги до законів і норм моралі профілактична робота повинна бути цілісною, несуперечливою і послідовною. Це означає, що педагог повинен дотримуватися чинного законодавства і принципів моралі. Важливо, щоб студенти постійно відчували авторитет педагога. Дії та вчинки викладача повинні логічно впливати з його слів, а не суперечити ним (Smith, Pepler, Rigby, 2004).

Практикум: Створення «дорожньої карти» навчального закладу щодо профілактики і зупинення булінгу. Мета вправи: узагальнити та систематизувати отриманні під час заняття знання і навички.

Крок 1. Поділ на малі групи по 5 осіб.

Крок 2. Обговорення плану дій, визначення ключових моментів, вибір способу представлення своїх думок.

Крок 3. На листі ватману візуалізація результатів мозкового штурму групи.

Крок 4. Презентація своїх «карт» групами, відповіді на запитання учасників інших груп, уточнення певних питань.

Узагальнення правил роботи:

1. Конфіденційність – фахівці, які працюють з проблемою булінгу повинні гарантувати конфіденційність учасникам цієї ситуації (жертві, агресору, свідкам). Це буде сприяти розкриття таких випадків в дитячому колективі, підвищенню довіри дітей до педагогів).

2. Етапність (вивчення ситуації, профілактична робота в колективі, згода учасників, розробка програми допомоги, її реалізація та оцінка).

3. Відмова від звинувачень когось з дорослих у появі випадків булінгу.

4. Категорична заборона на будь-яке насильство в установі («Скажи насильству ні!»). Будь-яке насильство несправедливо і його можна запобігти, змінив ситуацію.

5. Комплексність (урахування всіх аспектів і участь різних співробітників у організації роботи).

6. Індивідуальний підхід до кожного випадку булінгу.

7. Зміщення акценту з покарання булерів на їх реабілітацію. Особливу увагу слід

звертати на випадки, коли дії кривдника становлять небезпеку для життя і здоров'я інших або є порушенням закону.

5. Технології, правила, процедури і прийоми роботи з зупинення булінгу у навчальному закладі.

Перший етап протидії насиллю у навчальному закладі – організація ефективної роботи класного керівництва, кураторства, щодо запобігання булінгу.

Другий етап– здійснення заходів, спрямованих безпосередньо проти булінга. Ці заходи реалізуються лише після успішного налагодження стосунків між педагогами і студентами.

Отже, робота з подолання булінгу складається з:

- ┌ профілактичної роботи з студентами;
- ┌ роботи з батьками;
- ┌ роботи з іншими дорослими та студентами старших курсів;
- ┌ надання спеціальної допомоги учасникам булінгу.

Запровадження моніторингу.

Профілактична робота складається з: анкетування, опитування, прямого або опосередкованого збору відповідної інформації щодо проявів булінгу у студентському колективі.

7 кроків до припинення цькування у студентському колективі

Конкретні ситуації дуже різноманітні, це загальні принципи і кроки.

1. Назвати явище.

Коли дитину навмисно доводять до сліз, узгоджено і систематично драж-нять, коли відбирають, ховають, псують її речі, коли штовхають, щипають, б'ють, обзивають, підкреслено ігнорують – це називається булінг, цькування, насильство. Далі потрібно зрозуміти, хто готовий взяти на себе відповідальність за негативні наслідки боулінгу. Дорослий, який взяв на себе відповідальність, повинен поговорити з групою, в якій відбувається цькування, і назвати явище групі і підкреслити, що будь яке насильство над особистістю переслідується за законом. Аналіз коментарів деяких булерів свідчить, наскільки діти не усвідомлюють негативність та аморальність своїх дій. Вони це називають «ми його дражнимо» або «ми так граємо» або «ми його не любимо».

Важливо: довести до студентів, як було б кожному з вас у такій ситуації? Що відчували б ви? Важливо, щоб педагогічний колектив навчального закладу проводив роботу по формуванню індивідуальної моральної свідомості кожного вихованця. Іноді першого пункту і вистачає, якщо тільки-тільки почалося.

2. Дати однозначну оцінку.

Люди можуть подобатися один одному більше або менше, але це не привід переслідувати і ображати. Розумні люди здатні навчитися бути разом і працювати разом без того, щоб принижувати і гнобити один одного. Навіть якщо вони дуже-дуже різні і хтось комусь здається зовсім неправильним. Можна навести приклади, що нам може здаватися неправильним в інших людях: зовнішність, національність, матеріальне становище, захоплення тощо. Привести приклади, як однакові якості в різні часи і в різних групах оцінювалося по різному. Необхідно підкреслити і визначити загальні правила поведінки, обговорити категорії етики – добро, зло, совість, честь, гідність, справедливість, сенс життя.

3. Визначити булінг як проблему групи.

Коли на людей «наїжджають», пред'являють їм різні звинувачення, вони починають захищатися. У цей момент їх не цікавить, чи мають вони рацію, головне – виправдатися. Діти не виняток. Особливо діти, булери -переслідувачі, тому що дуже часто це діти психологічно травмовані, вони нездатні переносити сором і провину. І вони будуть битися, як гладіатори за свою лідерську роль. Тобто у відповідь обвинувачування щодо насильства над іншими, ви почуєте: «А чого він? А ми нічого ... а це не я» і таке подібне. Зрозуміло, що обговорення в такому дусі не має сенсу. Тому не треба сперечатися про факти, з'ясовувати, що саме «він», хто саме що. Потрібно позначити цькування як насильство над людиною, що є хворобою групи. Хворобою, що вражає групи, класи, компанії. Ось якщо людина не мие руки, вона може підхопити інфекцію і захворіти. А якщо група не стежить за чистотою відносин, вона теж може захворіти – насильством. І давайте разом терміново лікуватися, щоб у нас склалися доброзичливі відносини на основі моральної культури і поведінки. Це дозволить булерам і навіть надасть їм можливість хоча б спробувати приміряти роль конструктивного лідера, який «відповідає за моральне здоров'я колективу». І, що особливо важливо, це знімає протиставлення між жертвами-булерами-свідками. З дітьми старшого віку можна подивитися і обговорити книгу «Володар мух» або «Опудало».

4. Активізувати моральне почуття і сформулювати вибір.

Головне завдання – вивести учнів зі «стайного» азарту в усвідомлену позицію, сформувати моральну оцінку того, що відбувається. Можна запропонувати дітям оцінити, який внесок вони зробили у хворобу класу під назвою «цькування».

Припустимо:

1 бал – це «я ніколи в цьому участі не беру»,

2 бали – «я іноді це роблю, але потім шкодую»,

3 бали – «цькував, цькую і буду цькувати, це здорово».

Нехай всі одночасно покажуть на пальцях – скільки балів вони поставили б собі?

Можливо, «трійок» не буде, навіть у найвідчайдушніших агресорів. Не рекомендується намагатися викрити: «неправда, є, насправді ти займаєшся цькуванням». Навпаки, потрібно сказати: «я радий/а!». Ніхто з вас не вважає, що цькування – це добре і правильно. Навіть ті, хто це робив, потім шкодували. Це чудово, значить, нам буде легко вилікувати свій клас». Так моральна оцінка цькування стає не зовнішньою, нав'язаною дорослим, її дають самі діти.

5. Сформулювати позитивні правила життя в групі і укласти контракт.

Досі мова йшла про те, як не треба. Помилкою буде не навчити дітей конструктивному спілкуванню.

Рекомендується разом з дітьми сформулювати правила життя в групі.

Наприклад: «У нас стосунки з'ясовують без допомоги кулаків. У нас не ображають один одного. У нас не дивляться спокійно, якщо двоє б'ються – їх розбороняють».

Можна розібрати більш складні ситуації, наприклад, те, що люди порізно-му чутливі, і те, що для одного позитивно, для іншого може бути боляче. Це може знайти відображення в такому, наприклад, правилі. «Якщо я бачу, що мимо-волі зачепив і образив людину, я негайно припиню робити те, що я роблю».

Правила виписуються на великому аркуші і за них все голосують. Ще краще щоб кожен поставив підпис, у тому, що зобов'язується їх виконувати. Цей прийом називається «Укладення контракту», він ефективно працює в терапевтичних і тренінгових групах. Якщо правила хтось порушує, йому можуть просто мовчки

вказати на плакат з його власним підписом.

6. Моніторинг і підтримка позитивних змін

Важливо щоб дорослий (дорослі), який взявся виправляти ситуацію, працював систематично. Він повинен регулярно проводити бесіди, задавати питання: «як справи, що вдається, що важко, як допомогти». Можна зробити «лічильник цькування», якусь коробку або дошку, куди кожен, хто сьогодні став жертвою, або побачив щось, що було схоже на булінг, може покласти камінчик або увіткнути кнопку. За кількістю камінчиків визначається, чи гарний сьогодні був день, краще на цьому тижні, ніж на минулому. Рекомендується ставити спектаклі, складати казки і робити колажі про «хроніку одужання», зробити «графік температури» тощо.

Суть в тому, що група постійно отримує точну інформацію від автори-тетного дорослого і вважає перемогу над цькуванням своєю спільною справою.

7. Гармонізувати ієрархію.

Кожна особистість має право на визнання від групи у чомусь своєму, право пред'явити групі свої найкращі якості і успіхи, бути корисним і цінним.

Свята, конкурси, огляди талантів, походи, експедиції, ігри на командоутворення – арсенал засобів створення ситуацій успіху для кожного.

Ознака гармонійної групової ієрархії – відсутність жорстко закріплених ролей зірок, зірок другого плану і аутсайдерів, гнучке перетікання ролей: в одній ситуації лідером стає той, у другій – інший. Один краще всіх малює, інший жартує, третій забиває голи, четвертий придумує гри. Чим більше різноманітної та осмисленої діяльності, тим краще показники. В умовах подолання цькування в освітній установі принципово важливо співробітникам розуміти, що їм також необхідно змінюватися, удосконалювати систему пріоритетів, цінностей, стиль взаємодії, систему заохочень і покарань, організувати інтерактивні види діяльності дітей, разом з ними розробляти моральні правила співіснування, що забезпечують безпеку всім (і жертвам, і переслідувачам, і співробітникам). В теперішній час іноді об'єктом цькування учнів стають деякі педагоги – початківці або літні, тому турбота про безпеку в освітній установі – це перш за все справа всіх співробітників.

Практикум: Калейдоскоп. Мета вправи: узагальнити теоретичний матеріал, порівняти його з практичними ситуаціями, свідками яких були слухачі. Робота у групах (до 5 осіб).

Крок 1. Створити «калейдоскоп» форм і видів роботи з учнями для подолання булінгу.

Крок 2. Створити «калейдоскоп» форм і видів роботи з батьками учнів.

Крок 3. Створити «калейдоскоп» форм і видів роботи у навчальному закладі з дорослими і учнями.

Крок 4. Запропонувати перелік спеціалістів, яких необхідно залучати для допомоги жертвам булінгу і булерам.

Крок 5. Обговорення і узагальнення роботи малих груп. Відповіді на запитання. Уточнення.

6. Методи арт-терапії: вивчення літературних творів, ілюстрація, інсценування. Моделювання альтернативного варіанту розвитку подій.

Арт-терапевтичні методи запобігання булінгу. а) Для профілактики булінгу можна використовувати літературні твори, де висвітлюються проблеми цькування або споріднені з ними. У процесі обговорення прочитаного серед студентів виникає співпереживання і розуміння почуттів героїв. Для кожної вікової групи школярів можна підібрати книжки, під час обговорення яких, вони зможуть ідентифікувати себе

з героями, котрі відчувають страждання. В літературі на цю тему, часто є персонажі, які, незважаючи на небезпеку, що загрожує їм, відновлюють порядок і справедливість. Такий персонаж стає поруч з тим, кому погано, і разом вони протистоять несправедливості. б) Також можна організувати колективний перегляд фільмів з подальшим їх обговоренням. Це може бути фільм «Опудало» та колективне обговорення побаченого, перегляд різних соціальних роликів.

Для підлітків можна запропонувати таку форму роботи як твір на задану тему. Учні отримують завдання написати невеликий твір про булінг. Рекомендується додатково пояснити, які питання можуть бути в ньому відображені. Завдання можна виконати у школі чи як домашнє, щоб учні (за бажанням) могли обговорити проблеми насильства.

Нерідко у творах з'ясовується важлива для вчителя інформація, про яку учень не може говорити прямо. Крім того, твір може відобразити рольові вибори та ідентифікацію автора. Під час перевірки такої роботи необхідно розуміти, що головне – це інформація, а не форма її подання. Не виключено, що серед авторів є жертва булінгу, переслідувач або популярний учень. Це дає вчителю додаткові можливості для подальшого обговорення. Можна вибрати два-три твори, в яких йдеться про важливі речі, і за згодою авторів зачитати їх класу. Учень може і сам прочитати свій твір. Озвучування своєї точки зору ще більше зобов'язує дітей дотримуватися своєї позиції. Крім того, це може вплинути на інших дітей. Найкращий результат досягається, коли вголос зачитуються твори декількох учнів. Тоді вони виступають разом і відстоюють спільну позицію: їх об'єднують схожі погляди. А вчитель отримує можливість висловити свою думку за допомогою коментарів до творчих робіт.

Інший вид такої творчої роботи – підготовка малюнків чи плакатів на тему «Стоп, насилля!», або «Я проти булінгу». За результатами можна провести творчу роботу «Інтерпретація зображеного» або самими авторами, або іншими однокласниками.

Практикум: поділити учасників на малі групи (по 5 осіб).

1 вправа. Підготувати перелік літературних творів, книг, віршів тощо за допомогою яких можна говорити з учнями про запобігання насильству.

2 вправа. Запропонувати фільми (вітчизняні та зарубіжні, документальні та художні), записи ток-шоу, які можна використовувати для виховної роботи з подолання булінгу.

3 вправа. Розробити положення про конкурс на кращий малюнок «Стоп, насилля!»
Обговорення

7. Огляд зарубіжного досвіду. Методи «Шкільного суду» та «Човникової дипломатії»

Сьогодні у різних країнах діє безліч програм, спрямованих на вирішення проблеми цькування у школі. Ступінь участі школи у таких програмах різна, але у всіх цих програмах є загальні параметри:

- регулярне анонімне опитування школярів про поширеність випадків насильства;
- обговорення проблеми булінгу у класах, на загальношкільних і батьківських зборах;
- розробка самими учнями (за участю і за допомогою дорослих) кодексу поведінки;
- посилення нагляду вчителів за вихованцями на перервах, у їдальні, на спортмайданчику і у дворі навчального закладу;
- навчання шкільного персоналу стратегіям профілактики цькування і втручання при виникненні насильства серед дітей.

Кожний навчальний заклад має унікальні особливості, Тому у кожному закладі розробляється власна система виховної роботи відповідно до особливостей закладу.

Психолог у навчальному закладі має фахову освіту і може реалізувати програми боротьби з боулінгом серед учнів; але позитивного результату можна буде досягти тільки завдяки об'єднанню зусиль багатьох працівників навчального закладу.

Психолог може і повинен поширювати сучасне наукове знання про проблему (лекції, роздаткові матеріали), займатися підготовкою команди, яка впроваджує програму у навчальному закладі, проводити навчання педагогів і учнів навичкам емпатії та конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, надавати професійну допомогу і підтримку в особливо складних випадках, направляти дітей і родини до психолога-консультанта або психотерапевта.

Перша експериментальна програма з боротьби зі цькуванням запропонував Д. Ольвеус у 1982-1984 рр. Програма пройшла апробацію в 42 норвезьких школах. Через вісім і двадцять місяців після закінчення цього експерименту було проведено обстеження стану проблеми у навчальних закладах, у результаті якого виявлено якісне зниження частоти виникнення епізодів насильства більш ніж удвічі.

Аналіз опитування учнів підтвердив, навчальний заклад став більш безпечним місцем; зросла кількість надійних і тривалих дружніх стосунків між школярами; підвищилася успішність; зменшилася кількість прогулів, та інших антисоціальних проявів Ці результати зробили можливим впровадження програми Д. Ольвеуса у законодавчому порядку в масштабах всієї країни.

У Великобританії реалізується програма Д.Таттума (Tattum, 1997), яка має багато спільних рис з програмою Д.Ольвеуса. Вона складається з трьох стадій реалізації: робота з кризою, інтервенція і профілактика. На першій стадії школа розробляє санкції відносно агресорів, аж до виключення зі школи. У деяких школах організовується так званий «шкільний суд», де комісія, що представлена обраними школярами і педагогами, розбирає скарги і визначає «ступінь покарання». Переваги «шкільного суду» в тому, що його введення не вимагає спеціалізованої підготовки персоналу, і школярі отримують досвід взаємодії з аналогом державної правоохоронної системи. Недоліки в тому жертви не звертаються до суду, побоюючись, що якщо вони «наябедничать», їм дістанеться від кривдників ще більше, ніж раніше. На цій же стадії реалізується так звана «човникова дипломатія» (Pikas, 1989). При «човникової дипломатії» психолог або відповідальний за реалізацію програми зустрічається по черзі з агресорами (поодино) і з жертвою, поступово створює умови, коли обидві сторони можуть зустрітися і домовитися про мирне співіснування. Самостійність у вирішенні проблем передається самим дітям, дорослий не нав'язує їм способи вирішення конфлікту, які здаються йому кращими, але цікавиться їх думкою і позицією. На стадії втручання у програмі Д. Таттума реалізується так зване «шефство», яке полягає у тому, що до кожного учня «прикріплюють» вихованця зі старшого курсу, який живе поблизу, і вони ходять разом до навчального закладу і назад. Це допомагає уникнути ситуацій цькування під час шляху до установи навчання.

Стадія профілактики передбачає проведення спеціальних уроків, або курсів-модулів, що навчають адекватної поведінці у ситуації цькування і конфлікту.

Н. Cowie і S.Sharp (Австрія, 1996) розробили модель «служби підтримки учнів». При цьому добровольці з-поміж школярів проходять тренінг розвитку здібностей до емпатії конструктивного вирішення конфліктів; шкільна адміністрація надає їм ресурси і повноваження для роботи з агресорами та жертвами цькування; вони проходять регулярну супервізію.

Подібна форма роботи ефективна, коли добровольців досить багато. У будь-якому випадку вона служить поширенню психологічної культури.

Практикум. Вправа «Подія». Мета – дослідити сприйняття й розуміння однієї й той же події різними людьми.

Один з учасників розповідає про те, що сталося з ним сьогодні вранці, або про те, в якому стані він перебуває у даний момент. Іншому учаснику групи дається завдання відтворити його розповідь, третьому – відобразити тільки основні і найбільш значимі елементи розповіді, четвертому – інтерпретувати розповідь. Після кожного переказу ведучий запитує у оповідача, чи правильно передано його думку. Якщо оповідач не цілком задоволений, ведучий просить інших учасників групи виконати це завдання ще раз, до тих пір, поки не буде знайдений адекватний варіант. Потім обговорюються причини розбіжності смислів розповіді.

Вправа «Стінка на стінку»

Група ділиться на дві рівні підгрупи. Команди сідають на два ряди стільців, поставлених один проти одного. Учасників першої команди ведучий просить уявити собі конфліктну ситуацію, з якої він, ймовірно, не зміг впоратися в реальному житті. Йому необхідно звернутися до когось з учасників протилежної команди з претензією. Завдання його партнера – зняти емоційну напругу у нападника. Через дві хвилини діалог переривається, навіть якщо він ще не цілком закінчений, і нападника просять визначити, чи знизилася його напруга, залишилася на колишньому рівні або навіть підвищилася.

Проводиться аналіз результатів, обговорюються техніки зниження емоційної напруги, якими користувалися партнери у взаємодії. Далі учасникам групи пропонується розділити лист вертикально навпіл і в лівий стовпчик записати техніки, що знижують емоційну напругу, а в правий – підвищують її. Ведучий доповнює види технік, які не були спонтанно використані в ситуаціях, що були розіграні.

Знижують напругу Підвищують напругу

1. Надання партнеру можливості виговоритися 1. Перебивання партнера
2. Вербалізація емоційного стану (свого; партнера) 2. Ігнорування емоційного стану (свого; партнера)
3. Підкреслення спільності з партнером (схожість інтересів, думок тощо) 3. Підкреслення відмінностей між собою і партнером
4. Демонстрація зацікавленості у проблемі партнера Демонстрація незацікавленості у проблемі партнера
5. Підкреслення значущості партнера, його думки для вас 5. Приниження партнера, негативна оцінка особистості партнера
6. Пропозиція конкретного виходу з ситуації, що склалась 6. Пошук винних і звинувачення партнера
7. Звернення до фактів 7. Наполягання на своїй думці, впертість
8. Спокійний, впевнений темп мови 8. Підвищення темпу, висоти мови
9. Негайне визнання неправоти 9. Багатозначне мовчання
10. Підтримка оптимальної дистанції, встановлення контакту з очима опонента 10. Уникнення просторової близькості

8. *Поняття асертивності. Тренінг асертивної поведінки.*

З метою зменшення агресивності і боулінгу навчальному закладі можна запровадити навчання асертивності. Це може робити класний керівник або психолог.

Асертивність (англ. Assert– «наполягати на своєму») –це поведінка, що поєднує внутрішню силу і ввічливість до оточуючих. Це здатність у ситуації зовнішнього тиску коректно відстоювати свої інтереси і свою лінію поведінки, спокійно говорити «ні» тому, що вас не влаштовує і продовжувати у соціально прийнятній формі ефективно наполягати на своїх правах.

Для розуміння поняття «асертивна поведінка» наведено таблицю (Альберті Р.Є., Емонс М.Л.).

Невпевнена
поведінка Агресивна
поведінка Впевнена
поведінка

як дійова особа як дійова особа як дійова особа

Утискає свої інтереси. Переживає почуття ду-шевного болю і неспо-кою. Висловлює свої почуття, так, що утискає почуття інших. Задоволений со-бою. Задоволений собою. Висловлює свої почу-ття без завдання шкоди інтересам інших.

Відчуває почуття ніяко-вості і невдоволення собою. Дає можливість іншим вирішувати за себе. Не досягає бажаної мети. Вирішує за інших.

Досягає бажаної мети, утискаючи інтереси інших Може досягти бажаної мети. Робить вибір для себе.

Як особа, по відноше-нню до якої направлена поведінка Як особа, по відношенню до якої направлена пове-дінка Як особа, по відно-шенню до якої направ-лена поведінка
Відчуває провину і гнів Відчуває образу і прини-ження Відчуває задоволення

Отже, під час занять пропонується моделювати різні конфліктні ситуації і вправлятися в асертивній реакції на них. Це можна проводити разом з обговоренням у класі і пропозиціями своїх варіантів поведінки.

Практикум: вправа «Вербалізація почуттів». Мета – відпрацювання Я-висловлювань.

Крок 1. Поділ учасників на малі групи (4 особи).

Крок 2. Кожен учасник групи повинен висловити свої почуття трьом членам групи (одна позитивна і одна негативна), сформулювавши до них спочатку «Ти-висловлювання», а потім те ж почуття виражається через «Я-висловлювання».

Крок 3. Проаналізувати, які почуття відчуває людина, до якої зверталися з «Я»- і «Ти»-висловлюванням.

Крок 4. Коротке узагальнення для всіх груп.

Вправа «Конфлікти». Мета – відпрацювати конструктивні форми поведінки у різних ситуаціях.

Крок 1. Учасники діляться на пари.

Крок 2. Перший учасник пари звинувачує в чомусь іншого, створюючи ситуацію конфлікту, типового для навчання або сім'ї. Другий учасник пари реагує трьома різними способами:

а) виправдовується і вибачається (з позиції дитини, жертви);

б) використовує «Ти-висловлювання» для відповідних звинувачень;

в) використовує «Я-висловлювання» (відповідно схемі).

Крок 3. Потім учасники міняються ролями і придумують нову ситуацію.

Крок 4. Кожна пара показує групі свою ситуацію і варіанти рішень. Група аналізує побачене, оцінює ефективність використання прийому «Я-висловлю-вання».

9. Залучення до роботи з профілактики та подолання булінгу всіх учасників навчально-виховного процесу – батьків, адміністрації, студентів, педагогів. Наставництво і шефство.

Бесіди щодо запобігання булінгу можна проводити під час години виховання або на перервах. Вплив буде стійким, якщо обговорення теми стане постійним продовженням шкільного буденного життя. Однак чіткий графік бесід теж необхідний тому, що систематичність щодо обговорення автоматично гарантує, що тема насильства серед учнів не залишиться без уваги. Короткі, але часті розмови набагато ефективніші, ніж рідкісні та довготривалі.

1) Робота з батьками. Перше, що необхідно пам'ятати педагогу, що значну роль у виникненні булінгу відіграє сім'я: батьки як агресорів, так і жертв відрізняються неконструктивними стилями вирішення конфліктів, проблемами в комунікації. Стилі батьківського виховання, якого дотримуються деякі батьки не є ідеальним, і не є авторитетно-демократичним. Діти-агресори досить часто спостерігають ситуації насильства в сім'ї, а також зазнають тілесних покарань. Виникає так зване «коло насильства»: дитина бачить насильство в сім'ї, відтворює його в навчальному закладі, а потім у власній родині, і цикл повторюється у наступному поколінні. У групі однолітків має місце ситуація соціального навчання: перший епізод насильницьких дій, що не отримав негативної оцінки з боку дорослих, стає «пусковим гачком» для поширення подібних ситуацій у групі.

Що конкретно можуть зробити батьки для того, щоб їх дитина не стала вигнанцем. Для того щоб запобігти потраплянню дитини до групи ризику, вони можуть порадити дитині:

- не намагатися виділитися серед інших, якщо немає для цього підстав;
- не хвалитися своїм матеріальним становищем, батьками, сучасними гаджетами;
- не зазнаватися і не задиратися, не показувати свою перевагу над іншими;
- не ябедничати і не підлизуватися до вчителів;
- не ігнорувати «рішення» класу, якщо вони не суперечать моральним нормам не пливти проти течії свого «колективу»;
- не давати приводу для приниження почуття власної гідності;
- не демонструвати свою фізичну силу;
- не звертатися до жалості оточуючих у зв'язку зі своїми хронічними захворюваннями або якимись фізичними вадами;
- більше не показувати свою слабкість.

Можна порадити своїй дитині також:

- знайти спільну мову з кожним учнем у класі;
- відшукати собі друга серед ровесників, а краще не одного;
- запрошувати однокласників у гості;
- не намагатися завжди перемагати у своїх суперечках з ровесниками;
- навчитися програвати і поступатися, якщо дитина справді не права;
- навчитися поважати думку своїх однокласників.

Якщо профілактичні заходи не допомогли і дитина все ж стала жертвою булінгу, батьки повинні:

- звернути увагу на те, що трапилося з дитиною і контролювати ситуацію;
- спробувати зрозуміти справжню причину того, що сталося з дитиною;
- переконатися, що дитина дійсно стала жертвою шкільного булінгу;
- повідомити про це вчителя і шкільного психолога;

- спільно з дитиною та працівниками школи спробувати знайти шляхи виходу з ситуації, що склалася;
- якщо дитина була дуже налякана і приголомшена тим, що трапилося, не відправляти її наступного дня до школи;
- при важких переживаннях стресу спробувати перевести дитину до іншого класу або навіть школи;
- при посттравматичному стресовому синдромі негайно звернутися до фахівців.

Практикум:

Крок 1. Поділити учасників на малі групи (5 осіб) зручним способом.

Крок 2. Дати завдання половині груп: розробити рекомендації для персоналу школи з протидії булінгу (алгоритм дій, пам'ятка тощо)

Крок 3. Дати завдання другій половині груп: розробити план дій, як провести кампанію «Стоп булінг» серед учнів школи, громадськості.

Крок 4. Презентація спільних робіт, відповідь на запитання.

Крок 5. Узагальнення рекомендацій для всієї групи.

10. Психологічна, педагогічна, спеціальна допомога дітям – жертвам булінгу.

Психологічна допомога може надаватися психологами або соціальними педагогами у навчальному закладі. У зміст психологічної допомоги входять індивідуальна або групова робота з учнями-жертвами булінгу методами арт-терапії, тренінги підвищення самооцінки, розвитку комунікативної компетентності, асертивної поведінки.

психологічна підтримка.

Наслідки булінгу.

Іноді наслідки переслідування тривають у жертви все життя. Можливо навіть розвиток серйозного посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що має 5 фаз розвитку:

1. Фаза відчаю – підвищений рівень тривожності, коли дитина ще погано усвідомлює що з нею відбувається.
2. Фаза заперечення – спроба витіснити з пам'яті те, що сталося з нею. Можуть з'явитися соматичні розлади, апатія і безсоння.
3. Фаза нав'язливості або депресії. Згода з насильством, що сталося у поєднанні з емоційною лабільністю, порушенням сну і поганим настроєм.
4. Фаза осмислення того, що сталося, з усвідомленням причини того, що відбулось.
5. Фаза завершення – з'являється надія на майбутнє.

Педагогічна допомога: визначення педагогами групи ризику серед учнів:

Є три головні ознаки, що допомагають знайти дітей групи ризику щодо потрапляння у ситуацію булінгу:

1. «Певні особливості жертви» – це може бути все, чим дитина відрізняється від інших.
2. «Множинний стрес» – і діти-ізгої, і жертви мають безліч проблем: від соціальних негараздів і конфліктів у сім'ї, до поганого здоров'я, труднощів комунікації з однолітками;
3. «Стигматизація» за національними або фізичними особливостями дитини.

Педагог у межах своїх компетенцій може створювати на своїх уроках ситуацію неприйняття та заперечення ситуацій булінгу та неповажного ставлення до окремих учнів у класі.

Педагог може практикувати методи ненасильницького спілкування з учнями.

Спеціальна допомога: за необхідністю для допомоги дітям, постраждалим від боулінгу, залучаються спеціалісти: лікарі, логопеди-дефектологи, соціальні

працівники, юристи.

Практикум. Вправа «Відгадай слово». Мета – інструментарій для обговорення болючих питань, які інакше дуже складно обговорювати.

Крок 1. Всі учасники беруть картки з написаними або надрукованими на них словами.

Крок 2. Всі виконують завдання – скласти розповідь про це поняття, але не називати його.

Крок 3. Учасники по черзі читають або розповідають про поняття, зазначене на їх картці, інші учасники мають відгадати про що йдеться мова.

Слова, що можна використовувати: однокласники, вчитель, школа, клас, коридор, подвір'я тощо, назви почуттів – страх, сум, злість, роздратування, гнів, щастя, дружба, самотність.

Крок 4. Обговорення результатів, рефлексія своїх почуттів.

11. Психологічний, педагогічний, соціальний вплив на булерів.

Запровадження на базі навчального закладу програм щодо заміщення агресії серед учнів, які схильні до агресії щодо інших, тренінгів із розвитку соціальних навичок, індивідуального виявлення та зупинення проявів агресії, заміни агресивної поведінки на асертивну, формування та розвитку загальнолюдських моральних цінностей, толерантності.

- Коригування не лише наявних агресивних форм поведінки дітей, а й формування нових, переважно за допомогою прикладу педагогів, адже вчителі самі іноді дозволяють собі такі прояви психологічного насильства, як порівняння, навішування ярликів, ігнорування почуттів дітей.
- Формування у педагогів навичок ідентифікації насильства як у своїй поведінці, так і в поведінці дітей з метою формування єдиного погляду на існуючу проблему.
- Подолання егоцентризму і розвиток емпатійних якостей, розвиток асертивних та гуманістичних комунікативних здібностей, адекватної самооцінки, самоконтролю та здатності до саморозвитку, критичності мислення, соціальної адаптованості й індивідуальних механізмів подолання важких станів і переживань.
- До актуальних педагогічних завдань відноситься формування ціннісного ряду, способів соціалізації, стійкого ставлення до негативних явищ та негативних почуттів.
- Згідно із загальною програмою корекції поведінки та надання допомоги учню-буллеру має плануватися і реалізовуватися робота з класним колективом.

На думку фахівців, у роботі з учнями, які проявляють агресивну поведінку педагогічну діяльність рекомендується спрямовувати на:

- корекцію взаємовідносин з оточуючими;
- подолання егоцентризму (характерної риси агресорів);
- розвиток стійкого і виразного інтересу до якого-небудь виду діяльності;
- виховання вольових рис характеру (уміння доводити справу до кінця, досягати поставленої мети, уміння стримувати себе, зокрема в конфліктній ситуації);
- тренування уваги, спокою, терпіння.

Однією з можливих форм роботи, що спрямована на профілактику насильства у навчальному закладі, може бути шкільна медіація – вирішення конфліктних ситуацій примиренням сторін через знаходження найкращого варіанта подолання проблеми, що задовольняє обидві сторони, за взаємним бажанням сторін знайти вихід із ситуації.

Не слід дітям із вираженою агресивністю доручати керівництво однолітками чи молодшими дітьми, адже це може спровокувати прояви жорстокості. У так званих агресорів треба формувати вміння аналізувати свої почуття і почуття інших людей, а

також вчити ставитися з розумінням до індивідуальних відмінностей у різних людей, виробляти навички справлятися з міжособистісними проблемами цивілізованим шляхом.

Для цього можна застосовувати: навчальні ігри, відеолекторій, соціально-інтерактивний театр, форум-театр.

Практикум. Вправа «Малюнок з каракулів». Мета – формування навичок взаємодії, терпіння, спокою, спільного виконання завдання.

Крок 1. Поділитися на групи по 5-7 осіб.

Крок 2. Всім учасникам взяти по одному олівцю різного кольору.

Крок 3. Всі учасники встають навколо листа і малюють на ньому різноманітні каракулі, на створюючи конкретних образів.

Крок 4. По черзі учасники роздивляються лист і домальовують так, щоб вийшов осмислений малюнок. Малюнок мандрує по колу до тих пір, доки черговий учасник не може знайти, що ще домалювати.

Крок 5. Обговорення результатів роботи і вкладу кожного у спільну справу.

Крок 6. Презентація робіт малих груп і обговорення почуттів від малюнків.

12. Семінар-обговорення форм і методів психолого-педагогічної роботи щодо подолання насильства серед дітей та молоді.

Література:

1. Bullying [Электронный ресурс] // Мюллер В.К. Новый англо-русский словарь. – Перераб. и доп. изд. – Режим доступа : <http://www.rambler.ru/dict/new-enru/00/55/78.shtml>. – Загл. с экрана.
2. Мухаркина А. В качканарских школах эпидемия буллинга: жертв травли снимают на видео [Электронный ресурс] / Алёна Мухаркина // Качканарский четверг. – 2008. – 12 мая. – Режим доступа : <http://www.kchetverg.ru/?p=589>. – Загл. с экрана.
3. Ніколаєнко С.М. Виступ Міністра освіти і науки України на спільній колегії МОН, МВС, Мінсім'ямолодьспорт [Електронний ресурс] / С.М. Ніколаєнко // Департамент зв'язків з громадськістю Міністерства внутрішніх справ України. – 2007. – 27 квіт. – Режим доступа: http://mvsinfo.gov.ua/official/2007/04/270407_3.html. – Заголовок з екрану.
4. Лэйн Д.А. Школьная травля (буллинг) [Электронный ресурс] / Давид А. Лэйн // ZipSites.ru : бесплат. електрон. интернет б-ка. – Режим доступа : <http://www.zipsites.ru/psy/psyib/info.php?=414>. – Загл. с экрана.
5. Бердышев И. Лекарство против ненависти / Илья Бердышев ; семинар записала Е. Куценко // Первое сент.– 2005. – 15 марта (№ 18). – С. 3.
6. Кон И.С. Что такое буллинг и как с ним бороться? [Электронный ресурс] / И.С. Кон. // Сексология. Персональный сайт И.С. Кона. – Режим доступа: <http://www.sexology.narod.ru/info178.html>. – Загл. с экрана.
7. Фалд Т. Буллинг. Офисные хулиганы [Электронный ресурс] / Т. Фалд ; записал В.Кичкаев // Пси-фактор. – 2005. – Режим доступа : <http://psyfactor.org/lib/bulling.htm>. – Загл. с экрана.
8. Мерцалова Т. Насилие в школе: что противопоставит жестокости и агрессии? / Т.Мерцалова // Директор школы. – 2000. – № 3. – С. 25–32.
9. Gladden RM, Vivolo-Kantor AM, Hamburger ME, Lumpkin CD. Bullying Surveillance Among Youths: Uniform Definitions for Public Health and Recommended Data Elements,

- Version 1.0. Atlanta, GA; National Center for Injury Prevention and Control, Centers for Disease Control and Prevention and U.S. Department of Education; 2013.
10. Handbook of Bullying in Schools. An International Perspective / Edited by Shane R. Jimerson, Susan M. Swearer, Dorothy L. Espelage, 2010: Routledge. – 614 p.
 11. Swearer S., Espelage D.L., Vaillancourt T. & Hymel S. What can be done about school bullying? Linking research to educational practice // Educational Researcher. – 2010. – Vol. 39 (1). – P. 38-47.
 12. Rose C.A. & Espelage D.L. Risk and protective factors associated with the bullying involvement of students with emotional and behavioral disorders // Behavioral Disorders. – 2012. – Vol. 37 (3). – P. 133-148.
 13. O'Brennan L.M., Bradshaw C.P., Sawyer A.L. Examining developmental differences in the social-emotional problems among frequent bullies, victims, and bully/victims // Psychology in the Schools. – 2009. – Vol. 6. – № 2. – P. 100-115.
 14. Bond L., Carlin J.B., Homas L., Rubin K., and Patton G. Does bullying cause emotional problems? A prospective study of young teenagers // British Medical Journal. – 2001. – Vol. 323. – № 7311. – P. 80-88.
 15. Siobhan Hugh-Jones, Peter K. Smith. Self-reports of short- and long-term effects of bullying on children who stammer Goldsmiths, University of London, Londinium, England, United Kingdom // British Journal of Educational Psychology. – 1999. – Vol. 69 (2). – P. 141-158.
 16. Hymel S., Swearer S.M. Four decades of research on school bullying: An introduction // Am Psychol. – 2015. – Vol. 70 (4). – P. 293-299.
 17. Sampson Rana. Bullying in schools. Problem-oriented guides for police, Problem-oriented guide series, guide 12. — U.S. Department of Justice, Office of Community Oriented Policing Services, 2008.
 18. Pellegrini A.D. Sampling instances of victimization in middle school: A methodological comparison. In J. Juvonen & S. Graham (Eds.), Peer harassment in school: The plight of the vulnerable and victimized, NY: Guilford Press, 2001. – P. 125-144.
 19. Cornell D.G., Sheras P.L., & Cole, J.C. Assessment of bullying. In S. Jimerson & M. Furlong (Eds.) // Handbook of school violence and school safety: From research to practice, Mahwah, NJ: Erlbaum, 2006. – P. 191-210.
 20. Rigby K., Slee P. Australia. In P. Smith, Y. Morita, J. Junger-Tas, D. Olweus, R. Catalano, and P. Slee (eds.), The Nature of School Bullying: A Cross-National Perspective., 1999, London and New York: Routledge.
 21. Junger-Tas J., Kesteren J. Van. Bullying and Delinquency in a Dutch School Population, 1999, The Hague (Netherlands): Kugler Publications. – 354 p.
 22. D. Martsenkovskiyi. High functional autism as predictor of bullying and suicidal risk in ukrainian schools // European Psychiatry: Abstracts of the 22nd European Congress of Psychiatry, 2014. – Vol. 29, Suppl. 1. – P. 237 -238.
 23. D. Olweus. Aggression in the schools: Bullies and whipping boys. Oxford, England: Hemisphere xiii, 1978. – 218 p.
 24. Kaltiala-Heino R., Rimpela M., Marttunen M., Rimpela A., & Rantanen P. Bullying, depression, and suicidal ideation in Finnish adolescents: School survey, 1999.
 25. Olweus D., Limber S., & Mihalic S. Bullying prevention program. In D. S. Elliott (Series Ed.), 1999.