

**Формування  
безпечного освітнього  
простору, запобігання  
булінгу та мобінгу в  
Новій українській  
школі**

Підготував  
Заст. директора з ВР  
Берчак М. С.

Концепція Нової української школи (НУШ) передбачає перезавантаження української шкільної освіти. Щоб не загострювати кризових явищ, які закономірно виникають у періоди реформування та модернізації освіти, перезавантаження має відбуватися психологічно коректно, поетапно і поступово, з відповідними роз'ясненнями та інструкціями. Це стосується діяльності усіх педагогічних працівників системи освіти, в тому числі практичних психологів і соціальних педагогів закладів освіти. Перезавантаження, тобто оновлення існуючого алгоритму професійної профілактичної та розвиткової діяльності, передбачає: перегляд методології роботи з учнями, батьками, вчителями; зміну акцентів та пріоритетів з процесу на результат з використанням ефективних методів практичної психології та соціальної роботи. Одним із важливих пріоритетів освітнього процесу в НУШ є створення соціально безпечного простору шляхом формування в учнів вміння правильно поводитись у небезпечних та критичних ситуаціях загрози життю, честі та гідності особистості, булінгу, мобінгу, надавати допомогу собі та іншим.

Проблема шкільного булінгу – це соціальна проблема всього світу. Міжнародні дослідження PISA у 2015 вимірювали рівень булінгу, використовуючи відповіді з погляду постраждалих. Учні пропонувалося відповісти, як часто вони піддавалися певним діям за останні 12 місяців (ніколи або майже ніколи, кілька разів на рік, кілька разів на місяць, раз на тиждень або частіше). До переліку цих певних дій входили *прямі ознаки булінгу* в освітньому середовищі, серед яких: інші учні спеціально залишали мене “не в темі” (соціальний булінг); інші учні насміхалися наді мною (вербальний булінг); інші учні мені погрожували (вербальний/фізичний булінги); інші учні викидали або знищували речі, що належать мені (фізичний булінг); інші учні били або штовхали мене (фізичний булінг); інші учні поширювали неприємні чутки про мене (соціальний булінг).

Результати дослідження PISA у 2015 році показали, що в багатьох країнах найпоширенішими формами булінгу є вербальний та фізичний. У середньому в країнах OECD (Організація Економічного Співробітництва та Розвитку, яка проводить тестування PISA) близько 11% учнів відповіли, що постійно (бодай кілька разів на місяць) піддаються насміханням, 8% – що стають об'єктами неприємних чуток у школі, 7% - часто залишаються “не в темі”. У середньому в країнах OECD близько 4% учнів звітували, що їх б'ють або штовхають мінімум кілька разів на місяць, хоча в залежності від країни цей показник варіюється у межах від 1 до 9,5%. 7,7% учнів звітували, що їх б'ють кілька разів на рік. Така ж частка учнів відповіла, що інші учні їм погрожують, та 11% – що їхні особисті речі ламають або забирають кілька разів на рік. Ризик піддатися булінгу зростає для дітей емігрантів, які приїхали в іншу країну у віці 13-16 років.

У середньому в країнах ОЕСД хлопці частіше за дівчат піддаються булінгу всіх форм, окрім навмисного залишання поза справами та поширення неприємних чуток. Серед країн ОЕСД у середньому 9,2% дівчат сказали, що вони стають жертвами неприємних чуток мінімум кілька разів на місяць, у той час як 7,6% хлопців звітували про те ж саме.

Булінг може погано впливати на академічні досягнення учнів, тому що емоційні, поведінкові й фізіологічні наслідки знуцання впливають на здатність учнів фокусуватися на академічних завданнях. У країнах ОЕСД учні, які показують нижчі результати в навчанні, звітували про незахищеність від словесного, фізичного та соціального булінгу. Учні, які показали найнижчі показники в науках, на 15% більше піддаються штовханню, ніж учні з вищими показниками в навчанні. Серед країн ОЕСД школи, де присутність булінгу є вищою (понад 10% постійно піддаються булінгу), показують у середньому на 47 балів нижчі результати в науках, порівняно зі школами, де булінг є рідшим явищем (менше 5% учнів постійно піддаються булінгу).

Існує негативний зв'язок між тим, що учень постійно піддається булінгу та почуттям приналежності до школи, задоволеністю життям, рішенням продовжити навчання, взаємодією зі школою і впевненістю в собі. Учні, які постійно піддаються булінгу, відчують себе в небезпеці й на сторожі та мають труднощі з пошуком свого місця в школі. У середньому у країнах ОЕСД 42% учнів, які постійно піддаються булінгу, і тільки 15%, які не піддаються, відчувають себе аутсайдерами в школі. 26% учнів, які постійно піддаються булінгу, показали нижче вдовolenня життям (4 або менше балів за шкалою від 0 до 10). Тільки 10% учнів, які не піддаються булінгу, показали такий же рівень задоволеності життям. На це не впливає ні гендер, ні соціально-економічне становище учня або школи. У більшості країн учні, які постійно піддаються булінгу, більше відчувають тривогу перед навчальними тестуваннями, навіть якщо вони підготовлені.

В учнів, які піддаються булінгу, частіше розвиваються негативні очікування про майбутнє. Близько 45% учнів, які піддаються булінгу планують залишити навчання після закінчення середньої школи. Близько 9% учнів, які постійно піддаються булінгу сказали, що вони постійно пропускають школу. Було встановлено зв'язок між дисципліною і булінгом, у середньому в країнах ОЕСД кількість учнів, які постійно піддаються булінгу, на 7% більша в школах з поганим дисциплінарним кліматом. Важливою також є батьківська підтримка учнів. Учні, чії батьки не надають їм емоційної підтримки, частіше потерпають від усіх видів булінгу.

У 2018 році Україна вперше буде долучена до міжнародного дослідження PISA, в якому передбачено анкетування учнів, адміністрації закладів освіти щодо стану соціального благополуччя та безпеки освітнього середовища.

За даними Генпрокуратури та Держстату, щороку в Україні близько 2,5 тисяч дітей намагаються здійснити самогубство. Причиною 40% самогубств є булінг, який здійснюється над дитиною у школі. Також важливо зрозуміти, що більшість дітей сприймають знуцання як належне, тобто в таких ситуаціях є в статусі свідка, і не стають на захист жертв булінгу. Таких 90% – які щодня це бачать і нічого не роблять. Якщо у своєму класі діти скажуть, що це ненормально, не смішно, не цікаво – в 99% випадків булінг припиняється [7]. У контексті світу, Україна за даними ВООЗ у 2016 році займала 4 місце за рівнем проявів агресії серед підлітків,

9-те місце за кількістю жертв цькування серед п'ятнадцятирічних. Заступник директора Українського інституту дослідження екстремізму Богдан Петренко зазначає, що «булінг фактично є зменшеною копією терористичного акту, і крайніми проявами булінгу є формування людиноненависницьких мотивів» [1].

За даними дослідження, проведеного ЮНІСЕФ у 2017 році, 67% дітей в Україні у віці від 11 до 17 років стикалися з проблемою булінгу (цькування) протягом останніх трьох місяців; 24% дітей стали жертвами булінгу і 48% з них нікому не розповідали про ці випадки. Це тривожні цифри, особливо в той час, коли Україна переживає конфлікт, внаслідок чого майже 1,6 мільйона людей, у тому числі 220 тисяч дітей, стали внутрішньо переміщеними особами. Результати дослідження переконливо свідчать, що діти, закриті до спілкування, а також діти з сімей з низьким рівнем прибутку, піддаються булінгу вдвічі частіше ніж інші. Окрім цього, внутрішньо переміщені діти є більш вразливими до різних форм насильства, пов'язаного з конфліктом. Це впливає на їхню соціальну поведінку. Економічні труднощі також опосередковано підвищують ризики булінгу та загрожують соціальній інтеграції таких дітей [2].

Педагогічним працівникам треба чесно визнати, що такі показники опосередковано вказують на те, що у виховній роботі закладів освіти є значні прогалини, які недопустимі в НУШ. Якщо в закладах освіти і здійснюється, відповідно до звітів адміністрацій, профілактика ситуацій насилля, булінгу, мобінгу – вона є неефективною, недостатньою. Отже, профілактична робота класних керівників і працівників психологічної служби потребує перезавантаження, оновлення: відмови від неефективних, формальних видів роботи і запровадження якісного психологічного супроводу, соціально-педагогічного патронажу освітнього процесу та сучасних технологій профілактичного виховання на годинах спілкування класних керівників в кожному закладі освіти.

В умовах сучасної децентралізації влади наш заклад освіти має самостійно проаналізувати якість профілактичної роботи із попередження насилля, булінгу, мобінгу. Для цього необхідно комплексно вивчити це питання за допомогою наступних методів: аналізу проведеної роботи; спостереження за міжособистісною поведінкою учнів; опитування (анкетування) усіх учасників освітнього процесу; психологічної діагностики мікроклімату, згуртованості класних колективів та емоційних станів (стану благополуччя) учнів; соціального дослідження наявності реферетних груп та відторгнених в класних колективах; визначення рівнів тривоги та депресії в учнів. Профілактична робота в сучасній українській школі – це спільна відповідальність педагогічних працівників, адміністрації та батьків.

Термін «Булінг» з'явився в 1990-х з легкої руки британського журналіста Ендрю Адамса. «Bully» перекладається з англійської, як «хуліган» – звідси і утворене слово. Науковці досліджують явище булінгу вже протягом десятиліть, але й досі не існує єдиного визначення даного поняття. У вікіпедії можна прочитати наступне визначення: булінг (цькування) (від англ. bully – залякувати, цькувати, задирати) — прояв агресії з подальшим залякуванням особистості і появою можливості її повного підпорядкування собі і своїм інтересам. Така поведінка дає можливість людині самоствердитися за рахунок когось, заслужити собі загальний авторитет (вікіпедія).

Першим запропонував визначення цього поняття Д. Ольвеус: «Булінг – ситуація, в якій учень неодноразово піддається негативним діям з боку одного чи кількох інших учнів». Термін «негативні дії» включає в себе досить різноманітну поведінку – від невербальних проявів агресії (ворожі погляди та зачіпання) до серйозних фізичних нападів. Д. Ольвеус наголошує на важливій характеристиці ситуації булінгу – повторюваності негативних дій, тим самим розмежовуючи булінг та одиничні незначні випадки агресії. Також, автор першим визначив, що булінг може бути прямим – фізична агресія (удари, штовхання, щипання, плювання, кусання, залякування, обзивання, жорстокі жарти, утискання через соціальний статус, релігію, расу, доторки сексуального характеру) та непрямим, що проявляється переважно у емоційній та пасивно агресивній поведінці (ізоляція, виключення з соціальної групи, поділ на категорії нижче і вище, ненависний погляд, непристойні жести, написання графіті, поширення пліток).

Першим офіційним визначенням булінгу, яке почало використовуватись у судовій практиці Великобританії, стало визначення Хелда: «Булінг – це тривале фізичне або психологічне насильство, яке чинить одна особа або група осіб по відношенню до особи, яка нездатна захистити себе в даній ситуації, з усвідомленим бажанням завдати болю, залякати або спричинити стрес іншій особі».

Національна Асоціація шкільних працівників США дає наступне визначення поняття булінгу: «Булінг – це динамічні і повторювані моделі вербальної або невербальної поведінки, що здійснюється одним учнем або групою учнів по відношенню до іншого учня, спрямовані на навмисне нанесення шкоди, за наявності реальної різниці в силі». Отже, булінг може бути ідентифікований за трьома головними ознаками: повторення, намір нашкодити та нерівність сили між учасниками ситуації.

Вікіпедія визначає, що мобінг, іноді – моббінг (від англ. *mob* — юрба) — систематичне цькування, психологічний терор, форми зниження авторитету, психологічного тиску у вигляді цькування людини у колективі, зазвичай, з метою його витіснення. Якщо всі проти одного – це мобінг. Різниця між булінгом і мобінгом полягає в наступному: мобінг – це коли натовп нападає на одну людину, а булінг – це коли одна людина (хуліган, буллер) або декілька людей погрожують і залякують іншого.

Булінг, мобінг завжди мають наслідки, часто – тяжкі і для постраждалих осіб, і для свідків, і для тих, хто здійснював насилля: це і можливі психічні розлади, і погіршення інтелектуальних здібностей, і захворювання невротичного характеру, і зниження імунітету, і головні болі, і думки про вбивство агресорів і вчинення суїциду. Також соціальні наслідки: ізоляція та антисоціальна поведінка (девіантна, адиктивна, деліквентна), проблеми зі спілкуванням у дитячому та дорослому житті, низька спроможність до кар'єрного зростання, алкоголізм, наркоманія, злочинність. У дітей, що постраждали від цькування найчастіше формується замкнутість як особистісна риса, руйнується віра у соціум, довіра до людей, вони абсолютно не вміють спілкуватися з навколишнім світом, наповнені страхами, тривогами і відчувають себе безпорадними. Це може тривати від 2 до 3 років, якщо одразу не надати якісну психологічну та соціально-педагогічну допомогу.

Отже, цькування (булінг, мобінг) погано впливає на формування особистостей окремих учнів, мікроклімат у їхніх сім'ях та шкільну спільноту в цілому. Особливо

небезпечною для психічного здоров'я дитини буде ситуація булінгу, яка триває тривалий час, наприклад, кілька місяців.

Розрізняють такі основні види булінгу – фізичний, психологічний, кібер:

I. Фізичний – агресивне фізичне залякування полягає у багаторазово повторюваних ударах, стусанах, підніжках, блокуванні, поштовхах і дотиках небажаним і неналежним чином;

II. Психологічний, в якому розрізняють:

- Вербальний – залякування чи глузування за допомогою слів, яке включає в себе постійні образи, погрози й зневажливі коментарі (про зовнішній вигляд, релігію, етнічну приналежність, інвалідність, особливості стилю одягу, поведінки і т. п.), погрози зашкодити;

- Соціальний – булінг стосунків, який є феноменом соціального вигнання, коли окремих дітей однолітки: не визнають або ігнорують – тактика ізоляції, бойкоту (не допускають до ігор, вечірок і т.п.), або вони стають жертвами чуток чи інших форм публічного приниження і осоромлювання;

III. Кібербулінг, кібермобінг – залякування у кіберпросторі (онлайн-комунікаціях) полягає у звинуваченні когось з використанням образливих слів, поширення брехні та неправдивих чуток, неприємної інформації через електронну пошту, онлайн-пости у соціальних мережах, або виключення когось з онлайн-груп. Сексистські, расистські та подібні їм повідомлення створюють ворожу атмосферу, навіть якщо не спрямовані безпосередньо на дитину.

Усі форми цькування (булінг, мобінг) – фізичний, вербальний, кібер та стосунків – мають тенденцію виникати одночасно. Часто постраждали від кібербулінгу є водночас жертвами в офлайн. Проте на відміну від традиційного булінгу, коли потерпілий може знайти притулок удома, кібербулінг може спіткати людину будь-де та будь-коли, і тоді здається, що від нього неможливо врятуватися. І у постраждалих, і у булерів найімовірніше будуть спостерігатися і діагностуватися такі емоційні стани: агресивність, депресія, тривога та сумний настрій. Кібербулінг також може дати можливість людині з меншою “могутністю” (сильною, авторитетною, соціально значимою) залякувати ту, яка здається їй більш “могутньою” [9].

Маркери булінгу – це те, що виділяється в поведінці дитини, і на що треба звернути увагу в першу чергу, і не залишити без уваги, без психолого-педагогічної реакції, корекції, впливу:

- Небажання дитини йти до школи(дитина називає різні причини);
- Наявні ознаки фізичного насилля(синці,подряпини,зіпсовані речі та ін.);
- Зміна поведінки дитини(дитина може бути надто спокійна,не хочерозмовляти з вами, має смуток, депресивність, в'ялість у стосунках, або навпаки, підвищується агресивність, імпульсивність та ін.);
- Різноманітні соматичні захворювання,дитина скаржиться на болі в животі,вголові, в інших органах;
- Депресивний стан;
- Порушення сну(погано засинає,спить,розмовляє у сні,вскрикує та ін.);
- Агресія в поведінці,мові.

Учні, які знущаються над іншими, обирають своїми жертвами тих учнів, які знаходяться в невігідному становищі через те, що є представниками національних

меншин, перевелися з іншого навчального закладу, потребують особливих освітніх умов, відрізняються фінансовим, соціальним рівнем, поведінкою, манерою одягатися, зовнішнім виглядом, манерою говорити. Учні стверджують, що використання соціальної ізоляції та цькування по відношенню до інших є наслідком соціальної невідповідності у групі. Об'єкт цькування, зазвичай, можна визначити за деякими характеристиками: зовнішній вигляд (стиль в одязі – не відповідає сучасній тенденціям в моді); національна приналежність (акцент); фізичні дані (слабкі в порівнянні з однолітками); ступінь засвоєння знань; занижена самооцінка; схильність до тривог і страхів (жертву мобінгу легко вивести з рівноваги, вона може розплакатися, полохлива, викликає відчуття безпорадності) [4]. Соціальна невідповідність деякими, більш сильнішими учнями, сприймається як відхилення і призводить до несумісності між культурою однолітків і зміни ставлення до інших осіб. Навіть ті, хто не беруть активної участі у залякуванні, не хочуть спілкуватися з жертвою через соціальний тиск [10].

Д. Ольвеус вважав, що існують чотири механізми, які можуть сприяти розповсюдженню шкільного булінгу [8]:

1) до процесу булінгу включається соціальне наслідування, тобто спостереження за проявами агресивних дій одного учня по відношенню до іншого заохочує інших дітей до участі в подібних актах, особливо якщо хуліган є "успішним" у завоюванні жертви;

2) ослаблення заборон проти агресивних тенденцій: коли дитина бачить, що хуліган отримує винагороду за прояв агресивної поведінки, це зменшує її власні заборони відносно участі в агресивних атаках;

3) дифузія відповідальності: коли кілька дітей беруть участь у залякуванні, то у кожного почуття провини та відповідальності зменшується;

4) повторювальність атак: у результаті повторних актів знущання над одним учнем іншими учнями він починає розглядатися як такий, що заслуговує на таке ставлення.

У закладах освіти, де адміністрація чи вчителі толерантно ставляться до проявів булінгу та не контролюють взаємодію між учнями, інтереси учнів шляхом нормативного регулювання, або ж самі вчителі чи школа культивують агресивну взаємодію та дух насильства як невід'ємні ознаки мужності, учні, як правило, негативно сприймають емоційний клімат самої школи, атмосферу визначають як небезпечну, що у свою чергу, провокує відповідні агресивні реакції. У такій школі учні проявляють систематичні агресивні дії як засіб самоствердження, самовираження в колективі, контролю своєї соціальної позиції, задоволення соціальних потреб, встановлення лідерських позицій та досягнення певних цілей. Соціальне середовище відіграє визначальну роль у формуванні моделей поведінки учнів. З одного боку, середовище школи диктує ті матеріальні цілі, які можна досягти за допомогою насильства, а з іншого – зумовлює вибір на користь насильства як засобу самовираження (як з точки зору утвердження домінування, так і з точки зору захисного механізму від агресії інших). І якщо в цих випадках адміністрація школи ніяк не реагує на такі прояви поведінки з боку хуліганів, то ними це часто сприймається як прийнятна форма поведінки та прийнятна норма в даному середовищі. В такому закладі освіти, де хулігану дозволили стати

домінуючим фактором у середовищі групи, несправедливість і зловживання часто стають регулярними і передбачуваними частинами досвіду групи [5].

На сьогодні булінг та мобінг перетворилися на доволі поширене явище, глузування та знущання над дітьми однолітків уже стали частиною шкільного життя. І з роками масштаби цього явища тільки збільшуються. Багато вчителів вважають, що булінг не така серйозна проблема, як уживання школярами тютюну, алкоголю, наркотиків, проте його наслідки можуть бути дуже важкими. Багато дітей спеціально уникають відвідування школи, тому що бояться цькування.

**Булінг** – це будь-яка агресивна поведінка однієї людини чи групи людей, що повторюється неодноразово.

**Мобінг** – систематичне цькування, психологічний терор, форми зниження авторитету, психологічного тиску у вигляді цькування у колективі, з метою його витіснення. Якщо всі проти одного – це мобінг. Різниця: мобінг – це коли натовп нападає на одну людину, а боулінг – це коли одна людина або декілька людей погрожують або залякують іншого.

**Учасниками булінгу є : агресор (переслідувач), свідки (спостерігачі), жертва.**

Виділяють різні види булінгу: **фізичний, вербальний (психологічний) 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.

**Вербальний (психологічний): образи, погрози, непристойні прізвиська або інші принизливі висловлювання щодо жертви.**

До кібербулінгу відносяться зображення чи відеозаписи розміщені у мережах Інтернет і спрямовані на приниження жертви, образи на телефон, електронну адресу або через інші електронні пристрої.

**Жертвою цькування** може стати абсолютно будь-яка дитина, не дивлячись на те, якою б сильною або здібною вона не була б. Однак найчастіше жертвами стають ті, хто найбільше виділяється (дивно одягнений, дивно поводить, неохайний). Також потенційними жертвами можуть стати ті, хто швидко втрачає самоконтроль, легко піддається емоціям.

Булерами ж найчастіше стають ті, хто ростуть без заборон та авторитету батьків, їм не вистачає уваги і поваги дорослих. Більшість таких дітей весь час самостверджуються за рахунок інших дітей, доводячи власну перевагу над іншими.

**Діти які стають булерами - переслідувачами:**

– впевнені, що «домінуючи» і підпорядковуючи собі інших, набагато легше досягати своїх цілей;

– мають жорстоких батьків;

– фізично сильніші ;

– мріють бути лідерами у навчальній групі;;

– бажають перебувати у центрі уваги;

– впевнені у своїй перевазі над жертвою;

– не визнають компромісів;

– агресивні, які самостверджуються у цькуванні жертви;

– інтуїтивно відчувають, що однокласники не зможуть чинити опір;

У навчальному закладі в булінгу найчастіше бере участь ціла група учнів. Якщо лідер групи – булер, то інші наслідують його поведінку і беруть участь у цькуванні однокласників.

**«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» у класі;
- не вміють співчувати іншим;
- не мають власної ініціативи;
- сприймають цькування як розвагу;
- 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.**

**Найчастіше жертвами булінгу стають діти, які:**

- тривожні, нещасні, з низькою самооцінкою, невпевнені в собі;
- не мають близького друга; чутливі, замкнуті й сором'язливі;
- схильні до депресії і меланхолії;
- фізично слабші, ніж ровесники.
- страждають від комплексу неповноцінності;
- не вірять, що педагоги їх захистять;

**Особливості дітей, які можуть стати жертвами булінгу:**

- погана успішність;
- більш матеріально забезпечені;
- улюбленці вчителів, ябеди, обдаровані, вундеркінди;
- мають підвищене почуття власної гідності;
- неохайно одягнені або ж одягнені занадто яскраво;
- ті, що хваляться досягненнями своїх батьків;

**Як допомогти дітям упоратися з булінгом**

- Якщо дитина розповідає вам про бешкетника, зосередьте увагу на підтримці, не важливо, наскільки ви засмучені. Діти часто не хочуть розповідати дорослим про залякування, тому що відчувають себе ображеними та приниженими або турбуються про те, що вчителі насварять обидві сторони і знуцання загостряться.
- Іноді діти думають, ніби це їхня власна вина бо вони виглядали або вели себе по-іншому.
- Вони бояться, що, якщо розбишака дізнається, що вони комусь усе розповіли, то буде ще гірше.
- Побоюються, що їм не повірять чи не робитимуть жодних дій у цьому напрямі.
- Хваліть дитину за те, що вона набралася сміливості порозмовляти про це. Переконайте її, що вона не самотня. Підкресліть, що погано робить бешкетник, а не вона.
- Сприйміть серйозно побоювання дитини, що знуцання будуть ще гірше, якщо задирака дізнається, що ваша дитина розповіла про них.
- Поясніть що Ви звернетесь до батьків бешкетника і це більше не повториться.

**Поради дітям**

- Ключ до допомоги дітям у наданні стратегій, які навчать їх справлятися з повсякденними знуцаннями, а також допоможуть відновити дитячу самооцінку й повернути почуття власної гідності.
- Важливо поради дітям не відповідати на знуцання бійкою або відповідними знуцаннями. Це може швидко перерости в насильство, неприємності, травмувати

когось із них. Замість цього найкраще піти від ситуації, поспілкуватися з іншими дітьми й розповісти про все дорослим.

### **Ось ще кілька стратегій для дітей, які можуть допомогти:**

- Уникай бешкетника й перебувай у товаристві друзів. Не заходь у туалет, якщо задирака знаходиться там, не ходи в роздягалку, коли немає нікого поруч.
- Постійно перебувай у товаристві приятеля, щоб не залишатись наодинці з недругом. Перебувай в оточенні приятелів у коридорах або на перерві, де можна зустріти бешкетника. Запропонуй те ж саме своєму другу.
- Стримуй гнів. Розхвилюватись у зв'язку зі знушенням природно, але саме цього й домагаються бешкетники. Це змушує їх відчувати себе сильнішими. Намагайся не реагувати плачем, не червоній і не переймайся.
- Дій хоробро, йди та ігноруй бешкетника. Твердо й чітко скажи йому, щоб він припинив, а потім розвернись й піди. Намагайся ігнорувати образливі зауваження, наприклад, демонструй байдужість чи вдавай, що ти захоплений бесідою по мобільному телефону. Ігноруючи задираку, ти показуєш, що він тобі байдужий. Зрештою, він, імовірно, утомиться діставати тебе.

Отож поспішайте творити добро. Якщо ви нічим не можете допомогти, то поспівчуйте, не смійтеся з чужої біди, не робіть ще більшого зла тому, хто потрапив у біду. Поспішайте творити добро, вчіться співчувати. Не намагайтеся комусь зробити зло, причинити біль, тому що за це рано чи пізно ви будете покарані. Колись ви також опинитесь у скрутній ситуації, і вам ніхто не подасть руки. Пам'ятайте! Як ви ставитеся до цього світу, таким боком і світ до вас повернеться. Якщо ви живете доброю людиною, то буде й вам всюди добре, бо, як каже народна мудрість: «Доброму скрізь добре!» А коли ви будете робити зло, коли ваше серце стане жорстоким, то і світ до вас повернеться жорстокістю і злом. Не забувайте про це ніколи. Нехай у вашому серці завжди живуть велика любов і доброта, щирість і співчуття, людяність і щедрість.

### **План заходів по запобіганню булінгу в початкових класах загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів с. Дмитрашківка**

1. Практичне заняття «Профілактика булінгу в шкільному колективі»  
Самоляк В. М. 15.09.2020
2. Інтерактивне заняття «Ми проти насильства!»  
Горобець Л. М. 22.09.2020
3. Виготовлення пам'ятки «Поради батькам «Як діяти, якщо ваша дитина страждає від булінгу та кібербулінгу».  
Коваль А. А. 07.10.2020
4. Міні-тренінг «Як навчити дітей безпечної поведінки в Інтернеті»  
Зінченко І. І. 17.10.2020
5. Перегляд відеороликів  
Класоводи листопад 2020
6. Профілактичні бесіди з учнями  
Класоводи листопад 2020
7. Перегляд відео презентацій «Булінг в школі. Як його розпізнати»

Самоляк В. М. 11.12.2020

8. Анкетування «Що ви знаєте про булінг?»

Горобець Л. М. 17.12.2020

9. Тренінг «Як вирішувати дитячі конфлікти»

Коваль А. А. 20.12. 2020

10. КТС “Толерантність людини – найважливіша умова миру і злагоди в колективі”

Зінченко І. І. 21.12.2020

11. Година правової грамотності “Великі права маленької дитини”

Класоводи лютий 2021

12. Міні-тренінг "Як навчити дітей безпечної поведінки в Інтернеті"

Класоводи лютий 2021

13. Конкурс малюнків «Дитячі мрії та добрі справи»

Коваль А. А. 15.02.2021

17. Моделювання ситуацій « Ми вчимося дружити»

Горобець Л. М. 14.04.2021

18. Проведення ранкових зустрічей з метою формування навичок дружніх стосунків

Класоводи протягом року.

19. Колективні творчі проекти.

Самоляк В. М.

20. Батьківські збори «Профілактика булінгу»

Класоводи.

### ***Профілактичні заходи в нашій школі для запобігання булінгу, мобінгу:***

В загальноосвітній школі I-III ступенів с. Дмитрашківка проведено ряд заходів по протидії булінгу та мобінгу та забезпеченні безпечних умов учасників навчально-виховного процесу. В школі створена папка «Булінг», яка включає накази по школі по протидії булінгу, мобінгу, загальні відомості, типи відповідальності за вчинення протиправних діянь, поради учасникам освітнього процесу. Питання булінгу, мобінгу систематично заслуховується на педрадах закладу освіти, батьківських всеобучах, зборах. В школі були проведені зустрічі з працівниками правоохоронних органів з питань булінгу, працівниками бюро правової допомоги по темі «Стоп насильству». Класоводами та класними керівниками проведено ряд заходів, а саме:



1/ 25.09.2020р.

"Стоп булінг ! " /гра/

2/ 05.10. 2020р.

"Мобінг. Як не стати жертвою мобінгу" /діалог/

3/ 08.02.2021р.

Протидія булінгу /5 казок, які навчають цінувати кожного/.

4/ 15.03.2021р.

"Явища мобінгу й булінгу у взаєминах особистості та колективу " /бесіда/

04.02. Година спілкування до всесвітнього дня безпеки інтернету "Безпека дітей в інтернеті " (5 клас – класний керівник Булаєнко В. В.)

16.11.2020р година спілкування "Прояви булінгу та як з ним боротися"

08.02.2021р година спілкування "Протидія булінгу в шкільному колективі". (6 клас – класний керівник Білянський О. В.)

Год. спілкування "Ми-різні, але ми-одна команда", "Наші емоції".

В минулому навч. році. батьк. збори. про конфлікти, які можуть перерости в булінг./були неприємності між дівчатками/ (7 клас – класний керівник Моргун Р. М.)

Виховна година: "Булінг у дитячому середовищі: причини, наслідки та шляхи його подолання"

Тренінг "Стоп Булінг" (8 клас – Класний керівник Скічко О. М.)

04.02 Вих. год до всесвітнього Дня безпеки інтернету " Безпека дітей в інтернеті" 08.02" СТОП БУЛІНГ" (9 клас - класний керівник Ратушняк О. П.)

Кл година "Ні булінгу в школі" лютий 2020р

Диспут "Кібербулінг- як не стати жертвою та уникнути інтеинет-цькування"- жовтень 2020

Батьківські збори "Булінг та мобінг'- небезпесні явища в дитячому колективі- листопад 2020

02.04 - анкетування "Як відрізнити шкільний конфлікт від булінгу" (10 клас – класний керівник Войтко О. В.)

В 11 класі 09.09 була проведена бесіда про булінг "Уміння розуміти інших";

15.11- круглий стіл "Проблеми спілкування";

26.03- батьківські збори "Булінг: за дітей відповідають батьки" (11 клас – класний керівник Стефанішена Г. Ф.)

1. Контроль вчителів за поведінкою дітей, взаємостосунками між дітьми (на перервах, у дворі школи). Дорослі, які працюють у дитячих колективах, повинні вчасно визначати ознаки мобінгу і своєчасно на них реагувати. Не можна недооцінювати ситуацію, приймаючи ситуації булінгу, мобінгу за пустощі.

2. Робота класного керівника. Класними керівниками припиняються будь-які прояви глузування, насилля, цькування і просто нетолерантного ставлення у класі. Застосовується виключно безоцінкове судження. Виконують свої функціональні обов'язки щодо об'єднання класу, згуртування учнів. Розробляють спільно з учнями правила поведінки у класі, і слідкувати за їх дотриманням. Проводять класні години з теми «Мобінг, Булінг». Важливо говорити про цю проблему з усім колективом класу, розповідати учням про наслідки насилля, цькування, про відповідальність за такі дії, і формувати у них ефективні стратегії поведінки в таких ситуаціях, вчити, як захистити себе і допомогти іншому.

3. Допомога сестри медичної. Сестра медична проводить діагностику стану психологічного клімату класу, і виявляє дітей, які зазнали або можуть піддаватися мобінгу зі сторони своїх однокласників. Звичайні діалоги, спостереження під час навчального процесу, анонімні анкетування, консультації з участю дітей, батьків і педагогів здатні виявити явні проблеми. За наслідками діагностичного дослідження необхідно спланувати системну або профілактично-просвітницьку, або вже корекційно-розвивальну роботу з класом, окремими учнями. З цією метою необхідно застосовувати професійний інструментарій (тренінгові програми, сучасні технології психологічного впливу, корекції та психотерапії), які пройшли експертизу та рекомендовані до використання у закладах освіти. Розпочинати цю роботу необхідно з учнями молодшого шкільного віку, опираючись на результати соціометрії, експертну оцінку стану благополуччя батьків 1-4-х класів.

4. Використання вчителями різноманітних методів роботи для профілактики: робота з художніми творами, які торкаються проблеми цькування (під час читання

учні співпереживають, порівнюють себе з героями твору, які відчують страждання). Перегляд кінострічок відповідної спрямованості та проведення спільного обговорення переглянутого (наприклад, перегляд художнього фільму «Опудало» за повістю Ст. Железнякова (автор написав повість на основі випадку з внучкою)). Написання творів (есе) на тему булінгу, мобінгу (у процесі написання твору учень може висловити своє ставлення, відчуті проблему).

5. Без батьківської роботи, спрямованої на виявлення та запобігання цькуванню, а також агресивних дій з боку дітей, не обійтися в сучасній школі. Батьки здатні допомогти своїй дитині і запобігти цькуванню її в школі. Діти часто не знають, як самостійно розв'язати певні проблеми. Проблема булінгу, мобінгу – не виняток. Для батьків дуже важливо вміти попередити або належним чином відреагувати на ситуацію насилля, цькуванню, в які потрапляють їхні діти. Вони мають бути уважними, спілкуватися та підтримувати своїх дітей.

Роль батьків полягає в тому, щоб: підтримувати у дитини адекватну самооцінку; не піддавати її постійній опіці (гіперопіці); щоденно цікавитися у дитини не тільки навчальними досягненнями (оцінками), але і тим, як пройшов день (які відбувалися події протягом дня, особливо на перервах); запитувати про те, які у неї стосунки з однокласниками та вчителями; у яких заходах класу вона брала участь; чи спілкується вона зі старшими або молодшими дітьми.

Якщо батьки помітили будь-які проблеми, серйозно поставтеся до них, проведіть щирі бесіди з дитиною, при необхідності зверніться до вчителів/практичного психолога/соціального педагога. Якщо конфлікт не масштабний (стосується тільки двох дітей), дозвольте дитині самій вирішити його, підкажіть як краще це зробити, що і кому сказати: хай вона вчиться відстоювати свої інтереси, захищати себе самостійно (якщо це в її силах). У випадках, коли насилля, цькування вже почалося і в ваших силах усунути причини їх виникнення, допоможіть їй. Якщо, припустимо, обзивають через пишні форми, запишіть сина/дочку в спортивну секцію або купіть абонемент до спортивного залу, подбайте про її здоров'я і менш калорійне харчування. Якщо дитина поводить себе невпевнено – допоможіть їй відчувати себе впевненіше. Домовтеся з педагогом, щоб ваша дитина постійно брала участь у громадських заходах — це допоможе їй стати більш комунікабельною і впевненою, додасть соціального статусу. Поцікавтеся, які додаткові заняття відвідують її друзі, можливо їй захочеться також там бути, запишіть її на одне з таких занять. У складних випадках, коли учень стає відторгненим, ізольованим у класі – повідомте педагогів про недопустимість такої ситуації в освітньому середовищі, обговоріть стратегії допомоги. Відверто поговоріть з сином/дочкою, чи зможе він/вона самостійно впоратися з ситуацією/провокацією з боку однокласника/однокласників. Допоможіть їй відчувати себе впевненіше. Пам'ятайте: дитина завжди має відчувати підтримку і любов з вашого боку [4].

Вчителям початкової школи важливо з 1-го класу привчати дитину до того, що ніхто не має права порушувати її особистий простір, ображати або висміювати. Нова українська школа передбачає формування вчителями безпечного освітнього простору шляхом створення позитивного мікроклімату, оволодіння учнями навичками безпечної поведінки та толерантної міжособистісної взаємодії. Якщо дитина навчиться відстоювати свою честь і гідність, захищати свої інтереси та зупиняти негативні прояви цькування за допомогою соціально прийнятних форм поведінки (словесних повідомлень, звернення за допомогою до відповідальних дорослих), то у підлітковому віці (і у майбутньому дорослому житті) вона зможе захистити себе та інших.

## Список використаних джерел

1. Булінг, або шкільне цькування: налякати поліцією не вдається, що ж роботи? Електронний ресурс. – Режим доступу: <https://www.radiosvoboda.org/a/28886363.html>
2. Булінг – важлива проблема для дітей в Україні. ЮНІСЕФ розпочинає кампанію проти булінгу. Електронний ресурс. – Режим доступу: [https://www.unicef.org/ukraine/ukr/media\\_31252.html](https://www.unicef.org/ukraine/ukr/media_31252.html)
3. Жуля Н. Вебінар «Страшнийзверь по именимоббинг». Електронний ресурс / Наталия Жуля. – Режим доступу: <http://knowledge.org.ua/vebinar-natali-zhulja-strashnyj-zver-po-imeni-mobbing/>
4. Мобінг в школі: як допомогти дитині подолати агресію в класі? Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://kodwa.com.ua/mobing-v-shkoli-yak-dopomogti-ditini-podolati-agresiyu-v-klasi.html>
5. Стельмах С. Булінг у школі та його наслідки / С. Стельмах // Гуманізація навчально-виховного процесу: збірник наукових праць / За заг. ред. проф. В.І.Сипченка. – Вип LVI. – Слов'янськ: СДПУ, 2011. – С. 431-440.
6. Що таке булінг? Електронний ресурс. – Режим доступу: [www.stopbullying.com.ua](http://www.stopbullying.com.ua)
7. 40% дитячих самогубств – це наслідок булінгу з боку однолітків. Електронний ресурс. – Режим доступу: [https://glavcom.ua/specprojects/press\\_center/40-dityachih-samogubstv-ce-naslidok-bulingu-z-boku-odnolitkiv-455021.html](https://glavcom.ua/specprojects/press_center/40-dityachih-samogubstv-ce-naslidok-bulingu-z-boku-odnolitkiv-455021.html)
8. Duffy L. A. BullyinginSchools: A SocialIdentityPerspective / A. L. Duffy, B. Psych (Hons). – SchoolofAppliedPsychologyBusinessSchool, 2004. – 376 p.
9. PISA 2015 Results (Volume III). Електронний ресурс. – Режим доступу: [http://www.oecd-ilibrary.org/education/pisa-2015-results-volume-iii/bullying\\_9789264273856-12-en](http://www.oecd-ilibrary.org/education/pisa-2015-results-volume-iii/bullying_9789264273856-12-en)
10. Thornberg R. "SheisWeird!" – TheSocialConstructionofBullyinginSchool: A ReviewofQualitativeResearch / R. Thornberg // Childrenandsociety – 2011. – Vol. 25. – pp. 258-267



