

МОДУЛЬ 4. Протидія булінгу (цькуванню) в закладі освіти.

Авторський колектив: Безпальчук С. І., Берсименко Ю.В., Вайнілович Н. А., Киченок А. С., Манастирна Я. В., Найдьонова Л. А., Скорбун І. А., Тілікіна Н.В., Усатенко Г. В., Флярковська О. В.

Мета: сформувати уявлення про специфіку протидії булінгу (цькуванню) в закладі освіти.

Завдання модуля:

- висвітлити, основні засади, на які спирається робота з протидії булінгу (цькуванню) в групі/класі;
- окреслити способи та правила взаємодіяти з різновіковими групами дітей та молоді, у яких булінг стався;
- з'ясувати, як можна убезпечити педагогів від вигорання та основних помилок при протидії булінгу.

Зміст

Лекція 1. Загальні засади протидії булінгу (цькуванню) в закладі освіти.

Лекція 2 Правила роботи або як не слід працювати з випадком булінгу (цькування).

Лекція 3. Заходи з протидії боулінгу (цькуванню) для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку 4-8 років.

Лекція 4. Робота з дітьми середнього віку 9-15 років.

Лекція 5. Робота з дітьми старшого віку та молоддю 16-21 років.

Лекція 6. Екологічність роботи з протидії булінгу (цькуванню). Робота з власними переживаннями.

ДОДАТКИ

1. Практичні кейси з ситуаціями для обговорення з дітьми під час вироблення правил взаємодії.
2. Поради для роботи з батьками в групі/класі, де виявлений булінг.
3. Опитувальник для батьків.
4. Оцінка готовності закладу освіти протидіяти булінгу.
5. Права дитини.
6. Розповідь історії про булінг.
7. Малюнки “Що таке булінг”.
8. Практикум для встановлення довірливих відносин у групі/класі.
9. «Підводні камені» в роботі з групою, де є булінг.

Лекція 1. Загальні засади протидії булінгу (цькуванню) в закладі освіти

У першій лекції йдеться про засади протидії булінгу (цькуванню) в закладах освіти, практичні кроки для припинення та вирішення ситуацій булінгу (цькування).

Булінг (цькування) є груповим явищем, і впливає на поведінку і почуття кожного із сторін. Булінг не має стати нормою поведінки в групі (класі) і не має залишитись поза увагою. **Протидія булінгу (цькування)** полягає в плануванні та реалізації ряду заходів, способів, методів, спрямованих на відновлення та нормалізацію психологічного клімату у колективі після випадку булінгу (цькування) та уникнення повторення випадку в окремій групі/класі та в закладі освіти в цілому. До завдань у сфері протидії булінгу (цькуванню) в закладі освіти належать:

- 1) створення безпечного освітнього середовища в колективі, де стався випадок, що включає емоційно-психологічну та фізичну безпеку;
- 2) підвищення рівня поінформованості учасників освітнього процесу про форми, прояви, причини та наслідки булінгу (цькування);
- 3) формування в учасників освітнього процесу нетерпимого ставлення до насильства, усвідомлення булінгу (цькування) як порушення прав людини, навичок насильницької поведінки;
- 4) заохочення всіх учасників освітнього процесу до активного сприяння протидії булінгу (цькуванню).

Головними, на чому ґрунтується вся робота з протидії булінгу (цькуванню) в закладі освіти, є ряд тверджень:

– **всі учасники групи/класу, де виявлений булінг (цькування), потребують формування емоційних та соціальних компетентностей**, тобто отримання таких знань, умінь та навичок, які допомагають пізнати свої емоції та управляти ними, особливо негативними емоціями (гнівом, роздратуванням тощо), розуміти емоції і почуття інших, створювати та підтримувати позитивні взаємовідносини, відчувати і демонструвати піклування про інших (емпатію), приймати відповідальні рішення. Часто діти бачать ситуацію лише з своєї точки зору. Вони можуть робити образливі речі через веселощі, не розуміючи, що таким чином травмують почуття інших. Необхідно звертати увагу дітей на почуття та емоції інших у відповідь на образливі слова або дії. Чи хотів би учень/учениця, щоб так ставились до нього/неї тощо;

– **діти мають вчитись толерантності**. У загальнопедагогічному контексті толерантність трактується як готовність прийняти інших такими, якими вони є, і взаємодіяти з ними на засадах згоди і порозуміння. Коли у колективі є дитина, яка вирізняється своєю поведінкою, інші діти можуть відчувати роздратування та проявляти агресію. Так прояви агресії діти

можуть пояснювати тим, що «жертва» булінгу просто «дратує їх» та “сама провокує” або “сама винна”. Необхідно пояснювати дітям, що не можна образити іншого лише тому, що ти роздратований. Замість реагувати на роздратування агресивними нападами, діти мають вчитись казати «ні», «припини», якщо їм неприємно. Вчитель/вчителька, батьки є прикладом для дітей, тому варто спостерігати, як ви реагуєте на тих, хто вас дратує, особливо у присутності дітей;

– **в заходах з нормалізації та відновлення психологічного клімату в колективі після випадку булінгу (цькування) має брати участь вся група/клас.** Якщо булінг (цькування) все ж таки, це означає, що треба працювати над правилами міжособистісної взаємодії. Насамперед, вчитель/вчителька мають з'ясувати, які правила існували до цього в колективі і чи дотримувались їх діти. Чи застосовувались санкції за порушення цих правил.

– **діти мають знати, яка саме поведінка є неприпустимою в міжособистісних стосунках.** Більшість дітей розуміють, що ображати інших — це погано, але не завжди можуть оцінити власні вчинки як такі, що ображають інших. Діти часто мимоволі створюють пояснення «я вдарив, тому що він мене дратував», “він перший почав” або «він мені заважає» тощо. Тому не завжди пошук, хто саме є «ініціатором» або «провокатором» булінгу (цькування) допоможе вирішити ситуацію. Варто разом з усією групою/класом виробити спільні та обов'язкові правила міжособистісної взаємодії. А також разом запропонувати визначити покарання за їх порушення. Така причетність до вироблення правил додатково стимулює їх дотримуватись. Вироблені правила слід вивісити на видноті. Зобразити їх можна у вигляді малюнків або простої інфографіки, візуальна інформація сприймається легше. Для вироблення правил варто використовувати практичні кейси з описом конкретних ситуацій, аби діти самостійно вибирали прийнятні варіанти поведінки та доходили висновку про норми поведінки. Лише через приклади конкретних ситуацій діти можуть зрозуміти, як можна, а як не варто поводитись. Під час таких обговорень варто враховувати вікові особливості дітей та підібрати відповідні ситуації **(Додаток 1).** **Під час подібних обговорень варто робити акцент на тому, що:** булінг (цькування) неприпустимий, бо це порушує честь і гідність, і такого ставлення ніхто не хотів би до себе; у кожної людини є особисті межі, ніхто не має права їх порушувати; кожен має право на індивідуальні особливості і інші повинні приймати їх такими, якими вони є; коли трапляється ситуація булінгу (цькування), діти не мають мовчати, адже вони мають право на захист, а дорослі зобов'язані реагувати на такі випадки.

Лекція 2. Правила роботи або як не слід працювати з випадком булінгу (цькування)

Після того, як випадок булінгу все ж таки стався в колективі, комісія з розгляду випадків надає рекомендації вчителям, як працювати в цій групі/класі, на що звертати особливу увагу для відновлення та нормалізації відносин в колективі та створення сприятливого для навчання та роботи освітнього середовища. Ця робота має бути системною та послідовною. Варто пам'ятати про основні правила такої роботи та поширені помилки.

Правила роботи:

1. Залучайте батьків до вирішення проблеми, адже діти завжди наслідують способи поведінки дорослих, особливо батьків. Важливо, аби батьки розуміли і притримувались сформованих правил взаємодії з дитиною **(у додатку 2 наведені основні правила взаємодії з батьками)**. Плануйте спільні заходи.

2. Перед початком роботи доцільно провести анонімне опитування, (паперове чи онлайн). До цієї роботи можна залучити психолога, який допоможе сформулювати необхідні питання та проаналізувати отримані результати. Варто також до опитування залучити і батьків та запропонувати їм описати наявні проблеми в спілкуванні з дітьми та потреби, які вони бачать **(приклад такої анкети представлений у додатку 3)**. За результатами опитування плануються необхідні заходи для роботи з групою/класом.

3. Варто також взаємодіяти з усіма працівниками закладу освіти, аби з'ясувати, що саме могло спровокувати випадок, яке із правил було порушене, чого не вистачає для формування сприятливої атмосфери в закладі в цілому. Ці питання можна обговорювати на педагогічній раді. Необхідно з'ясувати: чи помічали інші педагоги булінг (цькування) в цьому колективі і який саме; чи не траплялось ігнорування проблемних ситуацій; чи визначені в закладі освіти правила поведінки для всіх учасників освітнього процесу, хто і яким чином контролює їх дотримання; чи не існує у закладі подвійних стандартів (наприклад, дітям не можна булити інших, але педагоги можуть ставитись до дітей зневажливо, або навпаки, діти або батьки систематично порушують права педагогів); чи дозволено говорити в колективах про власні емоції — педагогам та учням/ученицям, чи можуть вони висловити те, що їм подобається або не подобається щодо спілкування у межах закладу; чи всі працівники закладу і учні/учениці знають, яка їхня відповідальність у випадку булінгу тощо. Якщо в закладі освіти наявні подібні речі, то вони стають суттєвою перешкодою для протидії булінгу (цькування) **(поради щодо оцінки готовності закладу освіти протидіяти булінгу наведені у додатку 4)**.

4. Заходи відновлення та нормалізації відносин в колективі мають забезпечити: дотримання прав та інтересів всіх сторін булінгу (цькування) -

булера, жертви, спостерігачів; необхідну корекцію поведінки; соціальну та психолого-педагогічну допомогу.

5. До реалізації заходів варто залучати необхідних фахівців із надання правової, психологічної, соціальної та іншої допомоги, в тому числі служб у справах дітей та центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, громадських організацій тощо.

6. Заходи повинні відбуватись у різних формах, аби підтримувати інтерес дітей: зустрічі, бесіди, консультації, лекції, круглі столи, тренінги, тематичні заходи, конкурси, спільні перегляди та обговорення тематичних відеосюжетів, літературних творів, матеріалів ЗМІ, особистого досвіду, метод запрошених гостей, кейс стаді, рольова гра, метод проектів та інші організаційні форми.

7. Необхідно визначити разом з дітьми основні позиції по відношенню до булінгу:

1) булінг — це неприйнятно, адже може призвести до непередбачуваних наслідків;

2) в ситуації булінгу немає єдиного винного, а всі учасники своїми діями або бездіяльністю можуть впливати: підтримувати, зупиняти або ігнорувати;

3) не можна мовчати, якщо ви потерпаєте від булінгу або спостерігаєте його по відношенню до інших.

8. Необхідно раз на тиждень говоримо з дітьми про те, що їх турбує щодо спілкування у групі/класі та у закладі в цілому, аби моніторити ефективність роботи.

9. В роботі слід уникати оціночних суджень про особистість дітей та пам'ятати, що діти можуть не усвідомлювати в повній мірі наслідки своїх вчинків.

10. Варто заохочувати дітей брати участь в заходах, даючи можливість кожній дитини проявити себе.

Перелік цих правил не є вичерпним. Його можна розширювати. Проте їх достатньо, аби сформувати рамки для роботи з відновлення та нормалізації психологічного клімату в колективі.

Варто також не забувати про типові помилки та уникати їх під час роботи з групою/класом.

Як не варто діяти, працюючи з випадком булінгу (цькування):

– **залякувати**, («якщо ще раз побачу, тобі буде...»), «твоїм батькам буде ...» тощо). Дітям треба повідомити про наслідки, але повага до прав інших має бути сформована не через страх, а через розуміння та прийняття. Інакше діти не вмітимуть справлятися із роздратуванням, і є ризик, що булінг стане прихованим;

– **викликати батьків з метою покарання дитини**. Батьків важливо інформувати, спілкуватися з ними, залучати до співпраці, але не

для того, аби вдома дитину покарали. Це не змінить поведінку кривдників/кривдниці, лише змусить їх робити це потайки або «на зло»;

– **не втручатись, чекати, що діти «самі розберуться».** Булінг ніколи не припиняється самостійно. Через недостатній розвиток самоусвідомлення та відсутність досвіду діти не у всіх випадках можуть розібратись самостійно. Вміння ненасильницьким шляхом вирішувати конфлікти — це навичка, яка формується цілеспрямовано. Важливо, що вчителі/вчительки, батьки часто виступають моделлю, зразком для наслідування. Якщо дорослі втамовують власне роздратування, принижуючи інших, то діти будуть повторювати цю поведінку. Якщо педагог не показує на практиці, як діяти, коли тебе образили, тоді навичка вирішувати конфлікти не формується. Діти наслідуватимуть приклади з оточення.

– **шукати «винного» і з'ясовувати «хто першим почав».** Булінг (цькування) є груповим явищем. Можна використати метафору психолога Людмили Петрановської, що булінг – це «хвороба», погана звичка, яка закріпилась у групі/класі. Зазвичай, діти, учасники і так звані глядачі ситуацій булінгу (цькування) відчують, що ця ситуація неприйнятна. Але не знають, як саме діяти або не наважуються протистояти більшості. Тому треба розуміти, що допомоги потребує вся група/клас, де є булінг (цькування), з метою сформувані нові правила міжособистісної взаємодії;

– **замовчувати ситуацію «в інтересах дітей»** або щоб «не зіпсувати репутацію» закладу освіти. Виникнення булінгу (цькування) зумовлене повсякденною взаємодією між людьми, яка не була врегульована належним чином. Тому освітній заклад має оцінюватись не за наявністю булінгу (цькування), а за тим, наскільки ефективно вирішуються ці ситуації.

Лекція 3. Заходи з протидії булінгу (цькуванню) для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку (4-8 років)

Плануючи роботу з протидії булінгу (цькуванню) з групою/класом, варто враховувати вікові особливості дітей. Адже особливості перебігу психофізіологічних процесів і реакцій значною мірою визначають способи поведінки дітей в різних ситуаціях.

Психологічні особливості дітей 4-8 років

У цьому віці діти мають особливості саморегуляції, мають труднощі з тим, щоб контролювати свої вчинки, схильні до емоційних проявів та реакцій. Також у дітей лише формується вміння розуміти причини власних дій та реакцій інших. Булінг (цькування) в середовищі менших дітей виникає як спосіб виразити роздратування, образу, показати зверхність. Якщо такі прояви не забороняються, то така поведінка може стати систематичною. І навпаки, якщо діти чують лише заборони, а натомість не навчаються по-іншому виражати свою злість прийнятним способом, то цькування стає прихованим.

Основні прояви булінгу (цькування) у дітей цього віку: фізична кривда, глузування, псування речей, виключення з гри.

Розглянемо окремо роботу з дошкільниками та молодшими школярами.

Робота з дошкільниками.

Навіть серед дітей дошкільного віку можна помітити поведінку з ознаками булінгу (цькування). Провідною діяльністю для дітей цього віку є гра, тож булінг найчастіше проявляється саме в процесі гри.

Наприклад, дівчинку в групі дитячого садка щодня не приймають до гри інші діти через домовленість, або просто через те, що так вирішили діти, які є популярними в групі. Кожного дня дівчинка звертається до інших дітей, а ті щоразу їй відмовляють у спільній грі. Надалі їй можуть дозволити грати, але лише у тій ролі, що обере група. Зазвичай, це непривабливі ролі (наприклад, домашньої тварини у грі в сім'ю, замість іншої ролі, яку б хотіла зіграти дитина).

Зазвичай, ознаки булінгу (цькування) мають такі ігри, які жорстко приписують дитині поведінку, мають риси приниження або висміювання та не дозволяють заявити про свої бажання.

Вихователі/виховательки мають зважати на подібні ситуації, помічати та вчасно реагувати на них наступним чином:

- вчити дітей говорити «ні», коли їм неприємно;
- створити правило, як зупиняти тих, хто тебе ображає (сказати “стоп”, але не вдарити);
- вводити правила в групі, як реагувати на «ні» або «стоп»;
- звертати увагу на скарги дітей, навіть якщо вони здаються

незначними;

- не ігнорувати пошкодження речей, або тілесні ознаки булінгу (цькування);

- заохочувати дітей говорити, якщо вони бачать, коли когось у групі ображають;

- планувати ігри так, щоб у них мали змогу взяти участь всі діти, в тому числі діти, які за якимись ознаками відрізняються від решти. Адаптувати ігри, щоб вони були інклюзивні і доступні для всіх;

- говорити з дітьми про булінг (цькування) простими прикладами. Наприклад, про те, що всі діти різні, і не можна ображати того, хто просто відрізняється від тебе; про те, що в кожного є межі, і не можна торкатись іншої дитини, якщо вона проти цього; про те, що може відчувати дитина, коли її образили.

Робота з молодшими школярами

Більшість випадків булінгу (цькування) в молодшому шкільному віці серед дітей відбувається на шкільному подвір'ї, на перервах у шкільних коридорах, їдальнях тощо. Як можна допомогти групі молодших школярів і школярок протидіяти булінгу (цькування):

- розказати дітям, чому така поведінка є неприйнятною;

- розказати дітям про їх права (**Додаток 5**).

- показати, що цькування не можна терпіти, дитина має право піти або сказати «стоп». Важливо зупинити свої дії щодо іншої дитини, якщо вона просить.

- звертати увагу на кожен прояв булінгу (цькування) та реагувати вчасно, зупиняти відверто насильницьку поведінку;

- допомогти дітям не бути поза групою, познайомитись і потоваришувати одне з одним;

- давати творчі завдання, де кожна дитина може проявити себе, призначати різних дітей лідерами підгруп;

- домовитись про загальне правило, що про будь-які випадки, коли дитина в небезпеці або їй заподіяно шкоду, треба негайно повідомити вчителя/вчительку або батьків.

Лекція 4. Робота з дітьми середнього віку (9-15 років)

В підлітковому віці (особливо 13-15 років) діти найбільше схильні до булінгу (цькування). Його прояви стають більш різноманітні. Найпоширенішою причиною булінгу в цьому віці є прагнення до подолання почуття неповноцінності, яке дитина переживає досить довго, а в результаті починає самостверджуватись через насильство.

Психологічні особливості дітей 9-15 років

У цьому віці для дітей стають більш важливими стосунки з однолітками. Вони гуртуються за вподобаннями, з'являються перші закоханості та антипатії. Водночас діти розвиваються нерівномірно, тому зовнішні відмінності (зміни фігури, зросту, ваги) викликають у дітей цікавість. Якщо діти не отримують пояснень про відмінності та розвиток власного тіла, це може спровокувати глузування та булінг (цькування). В цей період триває статеве дозрівання, зміни настрою, гормональні зміни, які можуть впливати на поведінку дітей. Також діти звертають увагу на економічну нерівність у групі (різні фінансові можливості), якість одягу та особистих речей, якими користуються однолітки. Учні та учениці схильні слідкувати за модою, намагаються бути «крутими» у власному розумінні. Формування правильних цінностей, які стоять за ролями «крутий», «популярний», «модний» – це той місток, який може поєднати розуміння дітей і наші прагнення врегулювати ситуацію.

Основні прояви булінгу у дітей цього віку: фізична кривда, шантаж, економічний булінг (вимагання коштів), бойкот, соціальна ізоляція, глузування, поширення пліток, налаштування інших дітей проти тощо.

В цьому віці, щоб залучити дітей до співпереживання, утримати їхню увагу, важливо організувати інтерактивну роботу. Головними компонентами такої роботи мають стати:

1. Обговорення правил взаємодії під час навчання та на перервах.

Якщо булінг стався, то старі правила або були не чітко сформовані, або ніхто їх не притримувався. Тож варто формувати нові правила. Наприклад, коли ми на занятті, ми слухаємо одне одного, не вмикаємо гаджети, піднімаємо руку, тощо. Обов'язково запитати дітей, які саме правила взаємодії для них важливі. Правила краще підготувати у вигляді малюнків-пиктограм заздалегідь, та запропонувати дітям дописати або домалювати власні. Правила, які були доповнені дітьми, важливо вивісити у групі/класі, як візуальну підтримку і нагадування. Через 1-2 тижні важливо поговорити з дітьми, чи є якісь труднощі у тому, щоб дотримуватись правил, чи завжди на звернення дітей реагують дорослі. Якщо домовленості не дотримуються, обговорити причини. Зазвичай на цьому етапі можна виявити приховані конфлікти між членами групи. У разі ігнорування дітьми правил, треба розробити обмеження для тих, хто їх порушує, наприклад відсторонення на 10 хвилин від занять групи, узгодивши їх з батьками, адміністрацією освіти та дітьми.

2. Формування розуміння що таке булінг і як його розпізнати, до чого він може призвести, дати однозначну оцінку цьому явищу.

Варто використовувати реальні історії для обговорення або історії із незавершеним кінцем для продовження їх підлітками (Додаток 6). Далі провести обговорення, використовуючи запитання: до чого може призвести така ситуація; як ми відчуваємось, якщо нас ображають; як відчуваються діти, які бачили це, але не могли нічого вдіяти; як сприйматимуть в групі того, хто булить або того, кого булять тощо. Покажіть дітям малюнки, що саме є булінгом (Додаток 7).

3. Визначити булінг як проблему групи/класу та причетність кожного до булінгу.

Головне завдання - актуалізувати моральне почуття і сформулювати вибір, вивести учнів зі «стайного» азарту в усвідомлену позицію, сформулювати моральну оцінку того, що відбувається. Можна запропонувати дітям оцінити, який внесок вони зробили у «хворобу» групи/класу під назвою «цькування». Для цього можна використати вправу «Пальці». Це завдання спрямоване на те, щоб діти самі позначили, як кожен причетний до ситуації цькування. Важливо, щоб група довіряла ведучому. Можна запропонувати три варіанти, з яких кожен обирає властивий собі: «Як ти поведишся у ситуації булінгу?»

- 1) роблю це час від часу, але шкодую;
- 2) робив, роблю і буду робити;
- 3) ніколи не робив.

Можна провести цю вправу, одночасно піднявши руки. Кожен показує своє ставлення кількістю пальців — 1, 2 або 3. Або можна включити це питання у анонімне опитування.

За допомогою такої вправи ми робимо причетність кожного до булінгу наглядною. Діти можуть розуміти, що цькування - це погано, але можуть не помічати, що їхні власні вчинки мають ознаки цькування, аж доки ми не запитаємо в них і не допоможемо подивитись на ситуацію під цим кутом. Важливо робити це не для визначення винних, а для того, щоб діти самі визначили власну поведінку. Не є поганим, що діти обирають «ніколи не робив», тому що вони таким чином позначають цю поведінку, як погану, а для формування самосвідомості дітей це дуже важливо. Якщо дитина показово обирає «робив і буду робити», то для цієї дитини треба провести індивідуальне психологічне консультування, залучити батьків, та всю освітню команду, щоб оцінити, що саме в оточенні дитини в освіті та позашкільному середовищі впливає на її поведінку, чому дитина має таку установку, що відбувається.

Можна пояснити дітям, що булінг - це погана звичка, як «хвороба» групи. Це вчинки, до яких всі звикають, але які неприємні для групи і заважають навчатись разом. Кожна людина має почуття і право на повагу. Ніхто не хоче бути ображеним, тому важливо дотримуватися правил, рівних для кожного.

В цьому віці діти прагнуть бути “крутими”, важливо прояснити, чи дійсно це “круто” кривдити інших? Як самі діти до цього ставляться?

Треба вчити дітей говорити про те, що їм не подобається. Для цього необхідно досягти спільних домовленостей щодо того, як діти будуть говорити одне з одним, коли їм щось не подобається; до кого із дорослих в діти будуть звертатись, якщо на їхні прохання припинити не реагують; яким чином будуть вирішуватися ці ситуації: бесіди з учасниками, залучення батьків, психолога, інших служб тощо.

4. Встановити довірливі стосунки між членами колективу.

Необхідно сформувані позитивні загальноприйняті норми взаємодії. Помилкою буде не навчити дітей конструктивному спілкуванню. Для цього варто проводити спільні навчальні ігри, тренінги для налагодження особистої взаємодії, спільного виконання завдань (Додаток 8).

5. Моніторинг і підтримка позитивних змін.

Важливо щоб дорослий (дорослі), який взявся виправляти ситуацію, працював систематично. Варто регулярно робити моніторинг ефективності проведених заходів - як вони вплинули на нормалізацію психологічного клімату в колективі, як себе поведуть сторони булінгу тощо. Для цього можна застосовувати анонімні опитування. В залежності від отриманих результатів слід коригувати заплановану роботу, аби попередити виникнення рецидивів. Необхідно 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 авторитетного дорослого і вважає перемогу над цькуванням своєю спільною справою.

Лекція 5. Робота з дітьми старшого віку та молоддю (16-21 років)

Булінг серед дітей старшого віку та молоді також має свою специфіку. Дослідження доводять, що серед старших дітей та молоді (17 років і старше) булінг трапляється найрідше, а також рідше проявляється у формі фізичного насильства. Через психологічні особливості робота з такою віковою групою/класом, в якій стався булінг, також має свою специфіку.

Психологічні особливості підлітків та молоді

Підлітки часто переживають різкі зміни настрою, неврівноваженість, дратівливість. Вони схильні відчувати себе недооціненими, самооцінка ще не сформована. За цим часто стоїть невпевненість у собі, яка призводить до деструктивних, агресивних форм самовираження, таких як бравада, грубість, цькування. Ці дії дають їм на деякий час відчуття зверхності, самостійності, незалежності. Прагнення до самоствердження та визнання є найголовнішими в цьому віці.

Ситуації булінгу (цькування) можуть виникнути із звичайних потреб дітей вирізнитись, зберегти сталість своєї групи, знизити внутрішнє напруження тощо. Для дітей важливо знати, що потреби, які вони мають, це нормально, але задовольняти їх, принижуючи інших, не можна. Тому дуже важливо допомогти підліткам сформувати адекватні способи проявити себе, усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, та зрозуміти, що внутрішній дискомфорт насправді не вдасться компенсувати, принижуючи інших. Важливо вчити їх поважати психологічні кордони інших людей і свої власні. Старшокласники/ці знаходяться на перехідному етапі, коли вони вже не діти, але ще не зовсім дорослі. Для них важливо відчувати, що їх сприймають серйозно, враховують їх побажання та ідеї, коли з ними радяться, запитують їхню думку. Важливо допомогти дітям сформувати відчуття себе дорослим, який несе відповідальність за свої дії. Так як юнаки та дівчата не хочуть спиратися на чужі точки зору та теорії, їм необхідно дати можливість поговорити про свій досвід, власні історії. При обговоренні акцентуйте на відповідальності та вмінні розуміти дійсні причини непорозумінь: відмінності між дітьми, симпатії та антипатії, бажання бути «крутішим» за інших тощо. Важливим моментом є практичність такої роботи: коли підлітки не тільки усвідомлюють ситуацію, дізнаються інформацію, а також мають можливість поговорити та/або змоделювати альтернативи поведінки, які задовольняють їх потреби.

Потрібно допомогти підліткам усвідомлювати свої почуття роздратування, злості та гніву (називаючи та пояснюючи їх), надати можливість вибору інших способів вираження цих почуттів, аніж глузування над іншими. Важливо працювати над розвитком емпатії та навичками конструктивного спілкування. Також підліткам (особливо 14-15

років) треба віддати відповідальність за їх вчинки та орієнтувати на розуміння наслідків цих вчинків для їх майбутнього.

В цьому віці відбувається формування індивідуальності, діти охочі до творчого самовираження, прийняття рішень. Якщо вони мають захоплення, хобі, то приналежність до референтних груп стає досить вагомим. Підлітки стають чутливими до критики та зауважень. Це період емоційної нестабільності, пов'язаної з гормональними змінами, змінами в сприйнятті себе, оточуючого світу, пошуками відповідей на питання «ким стати?», «чого я хочу?». Виникає цікавість до практичних знань та нових навичок, але з огляду на сучасний темп розвитку технологій та швидкість життя, все це хочеться отримати швидко, «тут і зараз». Якщо в житті підлітка багато нестабільності і підвищена тривожність та напруження, є проблеми в сім'ї або у стосунках з оточуючими, занижена самооцінка, це може стати поштовхом до деструктивної поведінки, апатії, агресії та самоагресії, нехтування своїми обов'язками і, власне, булінгу.

Найпоширеніші прояви булінгу в цьому віці: залякування, шантаж, поширення пліток, глузування, кібербулінг.

Найбільш ефективною роботою в цій віковій групі/класі, де стався булінг, є робота з формування відносин за принципом рівний-рівному. Необхідно сформувати таку атмосферу, яка сприятиме, аби кожний відчував свою значимість для колективу, особисту цінність, не боявся говорити про свої переживання в колі однолітків. Важливо, щоб діти могли у спільному колі обговорювати проблеми. Вчитель/вчителька в таких розмовах відіграє роль тьютора або ментора. Почати варто з того, що кожен думає про ситуацію, яка склалась. Вислухати необхідно кожного, проте попередньо слід обговорити спільно, яким чином учасники розмови будуть говорити та висловлюватись, не принижуючи гідність інших. Надалі визначте разом, які правила важливі для даної групи: деякі пропонує педагог, деякі – самі учасники. Можна поєднати учасників в команди, і записати правила на фліпчарті.

Варто створити додаткові можливості дітям висловити власну думку (за допомогою стенду, де можна залишити стікер з коментарем; анонімної скриньки; виступаючи на зборах; через систему наставництва тощо).

Проінформуйте дітей про наслідки їхніх дій, які стосуються булінгу, включаючи правові. За потреби, до цього можна долучити сторонні служби, фахівців поліції та громадських організацій.

Домовтесь з дітьми, яким чином вони будуть говорити один одному, що їхні межі порушені. Важливо досягти згоди з більшістю дітей. Змоделуйте, яким чином вони будуть керувати власною поведінкою, якщо їх просять зупинитись, до кого звернутись, якщо тебе скривдили. Через 1-2 тижні після розмови треба провести зустріч з дітьми щодо виконання домовленостей. Якщо виникають нові конфлікти, треба переглянути домовленості або укласти додаткові або залучити до роботи інших учасників команди з протидії булінгу (цькуванню) для модерації процесу, а також батьків.

Головне в роботі - переконатись, що булінг більше не відбувається. Адже в цьому віці діти та молодь особливо прагнуть бути дорослими, тому можуть ігнорувати будь-які поради чи заборони. Корисними можуть стати бесіди з психологом (за згодою учасників), який візьме на себе роль посередника у розмові між жертвою та кривдником, де кожна зі сторін може висловити своє бачення ситуації. Важливо не принижувати та не присоромлювати підлітка, який спричиняє булінг (цькування) або був свідком цього, адже так він/вона почне захищатися і втратить довіру до дорослих. Спілкуючись з батьками такого підлітка, також варто налаштовувати їх на мирну бесіду з ним/нею, а не на покарання. Що стосується «жертви» булінгу (цькування), важливо допомогти йому/їй знайти власні сильні сторони в цій ситуації (не жаліючи), показати, що він/вона може отримати підтримку і відновити відчуття безпеки. Ця робота має бути системною аж допоки не буде досягнуто стабільного результату.

Сплановані заходи для нормалізації стосунків особливо повинні розвивати:

- 1) емпатію, емоційного інтелекту, усвідомлення своїх почуттів та почуттів інших людей;
- 2) комунікативні навички, навички слухати та чути один одного, розбиратися в темі конфліктів, реагувати на заперечення, відстоювати власну думку.

Для реалізації цих завдань підійдуть:

- театральні заняття (або створення театального колективу) з інтерактивного театру (плейбек-театр), де учасники матимуть змогу виражати свої емоції, розповідати історії зі свого життя, вчитися альтернативним способам поведінки, помічати власні стереотипи щодо інших, працювати з самоідентифікацією;
- творчі заняття зі створення постерів, відео, мотиваторів тощо на такі теми, як: «навички успішного спілкування», «відмінності, які нас збагачують» тощо;
- ігри на командну взаємодію (будувати один об'єкт, виконувати завдання, де кожний член команди є важливим для досягнення спільної мети);
- інтерактивні зустрічі про права людини разом з представниками дотичних до теми професій: юристами, психологами, правоохоронцями тощо;
- заняття з використанням медіа (наприклад, документальні фільми, які супроводжуються інформаційним блоком та обговоренням);
- тренінги, де самі молоді люди навчають одне одного, діляться відео, медіа-контентом або вправами та історіями на теми подолання булінгу тощо.

Лекція 6. Екологічність роботи з протидії булінгу (цькуванню). Робота з власними переживаннями.

Природно, що при роботі із булінгом (цькуванням) фахівці, педагоги не можуть залишатись байдужими. Взаємодія зі сторонами булінгом викликає багато переживань, які ґрунтуються на співпереживанні, спільному проживанні досвіду. Говорячи на теми насильства, ми завжди емоційно активні. В цій лекції ми зазначимо, на що звертати увагу, щоб побачити власні труднощі у роботі з булінгом (цькуванням). Це необхідно, щоб працювати екологічно: не ставати на сторону одного з учасників ситуації, не уникати вирішення, не залякувати, не провокувати тощо.

Протидію булінгу (цькуванню) дуже важливо проводити командою, щоб мати змогу з'ясувати всі обставини, можливі причини, спільно обговорити випадок за участю фахівців, спланувати оптимальні способи припинити булінг та підтримати сторін булінгу, аби вони змогли повноцінно навчатись та працювати в колективі, уникати засудження одних та прийняття сторони інших.

Принципи екологічного підходу до роботи з булінгом:

1. Турбота про себе.

Коли ми починаємо говорити про булінг (цькування), це може спровокувати особистий досвід ситуацій, коли ми були скривджені. Тому фахівцям, педагогам, які проводять роботу з протидії булінгу (цькування), рекомендована постійна супервізія та індивідуальна психотерапія, адже є ризик посилити власні страждання та не вирішити ситуацію ефективно. Добре, якщо у закладі освіти працює система наставництва, коли більш досвідчені колеги можуть допомагати молодшим.

2. Нейтральність, не дискримінаційність.

Критично важливо бути нейтральним. Учасники ситуації булінгу (цькування), як правило, шукають винного – булера, жертву, вчителів, батьків тощо. Але варто нагадувати в групі (класі), що всі є причетними до ситуації, яка склалася – і ті, хто діяв, і ті, хто лише спостерігав. Слід ретельно добирати правильні слова та приклади, щоб уникнути показового звинувачення. Можна підтримувати вислови учасників обговорення про їхню реакцію на поведінку інших: «Так, коли тебе ображають (така поведінка) може дратувати, я розумію». І не варто казати про особистості: «Дійсно, цей хлопець усіх дуже дратує, я згоден».

3. Особистий приклад.

Можна використовувати особисту історію з життя педагога (якщо така траплялась), яка стосується булінгу (цькування). Але ми радимо обговорити її заздалегідь з колегами, щоб уникнути травмування учасників деталями та сюжетом розповіді. Важливо не наводити ваш досвід, як єдиний можливий приклад. В кожній групі/класі своя динаміка розвитку стосунків, і те, що мало позитивний або негативний ефект у вашій історії, може ніяк не

стосуватись конкретної групи/класу. Ми радимо більше сконцентруватись на розповіді про ваші почуття, ніж про сюжет історії: «колись сталося ... , я почував себе я вирішив..». Кожна історія, розказана педагогом (або учасниками групи, якщо Ви хотіли б використати їхню історію з навчальною метою), має супроводжуватись висновками: «Як ви думаєте, що було важливим? Чому, на Вашу думку, герої цієї оповіді поводити себе таким чином? Як цю ситуацію можна було б вирішити по іншому?». Спонукайте дітей до пошуку власних рішень та висновків. Якщо пропонуєте готові висновки, запитайте, чи згодні вони і як саме вони зрозуміли Ваш приклад **(Додаток 9)**.

Для педагогів важливо приймати і аналізувати власні переживання, які виникають при роботі з жорстокістю, булінгом та насильством, аби зберегти власний ресурс. Обов'язково залучати до протидії булінгу (цькування) команду, планувати взаємну роботу та надавати підтримку одне одному, відкрито обговорювати всі складні моменти взаємодії. Немає єдиного вірного рішення, але є етичні стандарти та обмеження, яких важливо дотримуватись, розуміючи, що булінг (цькування) це колективна проблема і протидія цькуванню залучає дуже багато особистих переживань, тому і робота має бути спільною.

ДОДАТКИ

1. Практичні кейси з ситуаціями для обговорення з дітьми під час вироблення правил взаємодії.

Розкажіть дітям одну із історій або вигадайте свою:

1) «Я навчаюсь в старшій школі. Спілкуюсь тільки з однокласниками. Однокласниці мене не розуміють, глузують, насміхаються. Я не роблю макіяж і це їх бентежить, як така як зі мною спілкуються хлопці. Нещодавно дівчата з старших класів (які мене знають) створили бесіду(в інстаграмі) проти мене (про це я дізналась випадково).де говорять про мене неприємні, неправдиві речі. Мені неприємно. Дівчата не хочуть мене бачит»;

2) «Мені 12. Я навчаюсь у 6 класі. Мій класний керівник, вчитель математики, пішла на курси, а мене залишила на головну. Сказала, що якщо хтось буде пересідати, то я казала! Я все так і робила. Із-за цього мої однокласники мене цькують. Навіть коли я перестала це робити. Вони мене називають «крисою», але я нічого не можу вдіяти»;

3) «Привіт. Я вчусь в 7 класі. Це якраз перехідний вік і всі шутки, приколи, образи на сексуальну тему. І в класі для обговорив я номер 1. Діло було так. Мене пересадили до одного з однокласників і потім мене з ним “одружили”. Мене це сильно бісить. І з мене приколювались, що я вагітна. До мене постійно пристають з пошлыми жартами. По сідницях б’ють лише мене. Часто забирають мій портфель і кладуть у великий ящик, що відкривається через верх. І я не можу дістати, бо то по сідницях вдарять, або мене туди заштовхають».

Практичні вправи

1. Задайте дітям питання для обговорення:

- яка поведінка дітей впливала на учня;
- що він почував, що йому хотілося зробити в тій ситуації;
- яким могло б бути завершення цієї ситуації;
- як можна виправити ситуацію.

Дозвольте дітям фантазувати, разом з ними обговорюйте ймовірність нереалістичних версій. Підведіть підсумки, що ці та інші дії, які порушують права дитини, її честь та гідність, та здійснюються групою осіб, є протиправною дією, яка називається булінг (цькування).

2. Обговоріть з дітьми, які правила слід виробити аби попередити такі

випадки, адже в подібній ситуації може опинитись кожен з них.

3. Занотуйте всі озвучені дітьми правила і випишіть на загальний аркуш. Виділіть разом з дітьми 5 найголовніших або проголосуйте, скориставшись анонімними опитувальниками або онлайн-формами.

4. Домовтесь з дітьми про наслідки за порушення правил, а саме: яким чином група буде діяти, якщо правила порушені. Чи можуть діти говорити про це вчителю/вчительці, яким чином вчитель/вчителька буде діяти надалі, в яких випадках будуть залучені батьки та інші працівники закладу освіти тощо.

2. Поради для роботи з батьками в групі/класі, де виявлений булінг.

1. Слід проводити індивідуальну роботу з батьками дітей, які стали учасниками булінгу. Говоріть окремо з кожною сім'єю, дотримуйтесь анонімності та уникайте оціночних суджень.

2. Говоріть з батьками про наявні проблеми та порядок роботи, уникаючи звинувачень. Батьки потребують пояснень про випадок та особливості спілкування дітей. Можна побудувати діалог на основі наступного матеріалу про причини цькування:

Відмінності між людьми завжди були причиною непорозуміння. Діти, в силу вікових особливостей, не мають достатнього досвіду прийняття інших такими, якими вони є. Це соціальні навички, яким можна і треба навчати. Часто причиною агресії є те, що діти дратуються, а виражати своє роздратування, злість не вміють, не знають, як із цим впоратись. Іноді, здавалося б невинні жарти і пустощі в дитячому колективі стають знущанням по відношенню до інших. При цьому, не тільки ті діти, які є "жертвами" булінгу, але і ті, які чинять агресивні дії або спостерігають, також отримують негативний досвід спілкування. Для того, щоб змінити ситуацію, недостатньо працювати лише з явними учасниками булінгу. Важливо залучити всіх і разом створити нові прості правила спілкування та дотримуватись їх: як діяти, якщо ти не згоден; як зупинити неприйнятну поведінку інших.

3. Варто проводити спільні зустрічі батьків і дітей за для вироблення спільних правил взаємодії.

3. Опитувальник для батьків

Просимо Вас анонімно відповісти на питання, які допоможуть нам спланувати програму під Ваші потреби і дати Вам поради для продовження роботи з дитиною вдома.

1. В яких сферах Ваша дитина є успішною або може проявити себе лідером, і як саме? Що в неї добре виходить?

2. Чи скаржиться дитина на стосунки в школі? "Так" або "ні". Якщо "так", то на що саме? Які основні ситуації, в яких між дітьми виникають конфлікти?

1) ТАК

2) НІ

3. Як поводить себе Ваша дитина вдома, коли вона сердита або роздратована? (відмітьте всі варіанти, які підходять)

- 1) Кричить на оточуючих
- 2) Б'є або розкидає речі
- 3) Уникає спілкування, йде в іншу кімнату
- 4) Плаче
- 5) Я не дозволяю моїй дитині сердитись
- 6) Говорить про це: "Я злюся, тому що..."
- 7) Інше _____

4. Як зазвичай Ви реагуєте на поведінку Вашої дитини, коли вона

сердита або роздратована? (відмітьте лише один варіант):

- 1) Мені неприємно, але я намагаюсь не звертати увагу
 - 2) Я, зазвичай, можу вислухати, що з нею відбувається
 - 3) Для мене це неприйнятно, це нечемна поведінка, я не дозволяю своїй дитині так реагувати
 - 4) Вимагаю, щоб вона заспокоїлась, потім розмовляємо
 - 5) Інше _____
-

5. Як ви думаєте, що є причиною агресії до дітей у групі/класі? (відмітьте лише один варіант):

- 1) Діти, яких ображають, самі винуваті, вони самі викликають таке ставлення до себе
 - 2) Битися взагалі нормально для дітей, не слід звертати на це увагу
 - 3) Агресивні діти просто вимагають більш суворого виховання і покарань
 - 4) Інше _____
-

6. Яким саме навичкам Ви хотіли б навчити дітей?

4. Оцінка готовності закладу освіти протидіяти булінгу.

Щоб оцінити, наскільки ваш заклад освіти готовий протидіяти булінгу та які фактори заважатимуть ефективній роботі з такими ситуаціями, спробуйте обговорити з колегам наступні питання:

1. Якщо діти на перерві між заняттями чинять кривду одне одному (глузують, штовхають), чи хтось звертає на це увагу (педагоги, діти, інші працівники)? Як часто? Які ситуації залишаються без уваги у Вашому закладі, що потенційно можуть перерости у цькування?

2. Чи знають діти, що робити, якщо вони стали свідками бійки або глузування?. До кого вони можуть підійти? Чи ця особа є доступною завжди під час навчального процесу? Чи завжди вона реагує? Яким чином?

3. Чи всі діти знають, чому не можна ображати інших? Чи діти знають про наслідки булінгу? Чи помічають, що почуває інша дитина у відповідь на образливі слова або фрази?

4. Яким чином дитина може захистити себе, якщо її права порушені (наприклад, якщо хтось кинув її речі на підлогу, якщо її особисті речі зіпсували, якщо її називають образливими словами, чинить фізичну кривду тощо)? До кого може звернутися під час навчання? Що відбуватиметься далі після звернення?

5. Яким чином працівники закладу реагують на дітей, які викликають у них роздратування? Яким чином повідомляють дітям, що їхня поведінка неприємна або порушує порядок? Чи підвищують голос, чи використовують прізвиська або лайливі слова, погрози?

6. Як ставляться у навчальному закладі до людини, вихованця або працівника, який заявляє про порушення власних прав або про цькування, свідком якого він став? Чи не викликають такі заяви осуду з боку інших? Як проявляється таке ставлення? Чи всі, хто має відношення до освітнього процесу: діти, батьки, педагоги, інший персонал тощо, знають про порядок подання та розгляду таких заяв?

5. Права дитини

Роздайте дітям перелік прав. Запитайте, що важливо для них, нехай кожен назве 1-2 пункти.

ТИ МАЄШ ПРАВО:

1. Прохати про допомогу та підтримку.
2. Протестувати проти несправедливого відношення до себе.
3. Мати власну думку.
4. Ввічливо відмовитись «Ні, дякую» або «Вибачте, ні».
5. Мати свої власні почуття, незалежно від того, чи розуміють їх оточуючі.

ТИ НЕ ЗОБОВ'ЯЗАНИЙ:

1. Любити тих, хто приносить тобі шкоду.
2. Миритися з неприємною ситуацією.
3. Підтримувати відносини, в яких тебе ображають.
4. Відповідати за чийсь неправильну поведінку.

6. Розповідь історії про булінг

Час проведення: 5-7 хвилин.

Завдання: залучити дітей до розуміння, що переживає людина, яка опиняється у ворожому середовищі, і як ситуація героя історії схожа на проблему в їхній групі.

Історія, яка розповідається про хлопця або дівчину того ж самого віку, як і група.

“А тепер ми розкажемо Вам реальну історію про хлопця, якому було років.

Хлопець був змушений змінити школу, адже його сім'я переїхала в інший район міста. Він прийшов до нового класу і зразу став в центрі уваги однокласників. Спочатку вони придивляються до нього, а потім з часом почали сміятися за його спиною, шуткувати над ним, при всіх глузувати і ображати. Їм, чомусь, не подобалось, як він одягався, їх дратувала його зачіска, не подобався його рюкзак, їм здавалось, що саме він постійно кашляє та шморкає носом....

За словами йшли справи. Однокласники сховали його щоденник. Порвали його листок з контрольною роботою. Викинули рюкзак з вікна. Втопили зошит у туалеті. Поставили йому підніжку.

Хлопчик думає, що все обійдеться, огризається, але все рівно терпить. Він стає замкнутим, мовчазним, роздратованим, інколи запальним без причини. Він все менше говорить з батьками, тому що йому неприємно це пригадувати. Мама не знає, що після школи він часто плаче. На питання батьків «Як нова школа?» хлопчик відповідає просто - “все нормально”. Але, насправді, сил на навчання у нього немає, тому що він постійно прокручує у голові цю ситуацію і подумки мстить кривдникам.

Одного разу по дорозі зі школи він зустрічає своїх однокласників. Вони починають його ображати. Він відповідає, розпочинається бійка, яку розбороняє вчитель. Коли у школі розбирають цей випадок, однокласники заявляють: «Він завжди все починає. Він сам винен». Батьків викликають у школу з приводу його агресивної поведінки. Вдома батьки додають «Якщо вони до тебе чіпляються, ти сам провокуєш. Сам винен!». Хлопчик починає виправдовуватися. Він не знає що йому робити. З ким говорити....».

Питання для обговорення:

- 1) Як ви думаєте що було далі?
- 2) Чи було таке у вашій групі/класі?
- 3) Як Ви думаєте, хто може допомогти хлопцю в цій ситуації?

Ведучі мають вислухати різні версії дітей. І спростувати нереалістичні, наприклад:

- Він пішов на карате, навчився битись і всі відплатив!

- А як ти думаєш, а чи міг він якийсь час вчитися карате, і продовжувати терпіти знущання? Чи битися — це вихід? Адже він може бути покараний.

Діти зазвичай дуже жваво наводять приклади з життя класу, починають згадувати аналогічні ситуації та вчинки, як це виглядало в їхньому випадку. Але тут важливо не вдатися до розбірок хто винен, а головне припинити оцінку поведінки інших і продовжити обговорювати почуття та думку дітей.

4) Як ви гадаєте, чому хлопець став жертвою нападів? (важливо зазначити, що жертвою не обов'язково стає слабкий, інколи досить якоїсь відмінності – окулярів, зачіски, зросту, звички, хобі, риси характеру та ін.)

5) Як сталося, що він потрапив в таку ситуацію?

6) Як ви гадаєте, що буде дали? Чим закінчиться ситуація?

7) Чи можна якось допомогти в її вирішенні?

Наостанок, ми пропонуємо дізнатись, як сталося насправді. І це реальні історії. Завершення:

“Один із членів родини — мама, тато — зрозумів, що відбувається щось незвичайне з їхнім сином, він звернувся до вчителя, а вчитель — до фахівця — психолога, тренера тощо. Фахівець визначив, що це «хвороба» класу — булінг — і весь клас почав вчитися будувати стосунки без принижень і образ.

8. Практикуми для встановлення довірливих відносин у групі/класі

“Криголом”.

Крок 1: Пояснення вправи і процедури її проведення. У будь-якій програмі, що навчає спілкуванню або впевненості в собі, важливо проговорювати свої почуття, думки тощо. Це доведеться робити кожному члену групи/класу 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/класу 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. Запропонуйте першим номерам почати бесіду, тобто, зробити вступні зауваження.

Крок 4: Через проміжок часу (хвилину 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 (хвилину 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.

“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.

“Відгадай слово”

Мета – 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.

“Стоп булінг”

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.

“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.

“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».

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-висловлювання»¹.

¹ Програма «ПРОФІЛАКТИКА ТА ПОДОЛАННЯ БУЛІНГУ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ»

Укладач: Е. Воронцова, науковий співробітник, практичний психолог, ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти».

9. «Підводні камені» в роботі з групою, де є булінг.

1) Оціночне ставлення до булера, жертви, свідків.

Накладаючи власні переживання на сторін булінгу, власний досвід, часто педагоги підсвідомо починають звинувачувати, негативно оцінювати одних та захищати, жаліти інших. Дуже важливо привчити себе фіксувати такі свої реакції під час протидії булінгу та уникати оціночних суджень. Педагог повинен керувати процесом спілкування в колективі та подавати особистий приклад конструктивного спілкування.

Ніхто не забороняє дітям висловлювати свої почуття від того, що трапилось, але педагог має нагадати, нагадувати (і сам цього дотримуватись у своїх висловлюваннях), що варто говорити про себе та свої потреби, а не давати оцінки іншим.

Наприклад, звертаємо увагу, що не “Юля погана, бо вона говорить під час уроку”, а, напевно, коли Юля говорить під час уроку, це якось впливає на тебе? Які твої потреби порушуються? Про що ти міг би попросити Юлю? і т.д. Це інколи може бути важко, тому що діти, та й педагоги, в проблемних ситуаціях звикли шукати «в чому хтось не правий», а не фіксувати увагу на тому, що я відчуваю? Чому я вчинив саме так? (або, навпаки, нічого не вдіяв); Що б я хотів зробити? Як я оцінюю ситуацію? Педагог має зупинити спроби звинуватити когось і говорити про когось негативно, натомість скерувати розмову до обговорення, що саме відбулось.

2) Спокуса “вершити правосуддя” - наступний підводні камінь.

Намагання знайти винного в ситуації та усунути тих, хто, на думку педагога, заважає групі/класу. Група/клас не навчиться повазі одне до одного та не отримає досвіду вирішення конфліктів та непорозумінь, якщо рішення будуть задалегідь приймати за неї. Педагог має утримуватись від накладання свого власного бачення ситуації під час з'ясування та обговорень в колективі, де стався булінг. Варто притримуватись нейтралітету. Працюючи з булінгом, дотримуючись всіх правил, педагог може відчувати безсилля та виснаження. В таких ситуаціях можна заручитись допомогою та підтримкою фахівців для проведення занять або перемов з групою, де присутній булінг.

3) “Приєднання” до постраждалого – інший ризик при роботі з булінгом.

Це явище виникнення сильних неприємних почуттів, осуду “булера” та свідків, які прийняли його сторону. Це природній відгук на ситуацію насильства, який посилюється спогадами про власний досвід, коли ми стикались з ним у власному житті. Не контрольована публічна демонстрація з боку педагога своєї прихильності до постраждалого задалегідь вносить деструктив у вирішення ситуації, коли власні переживання заважають об'єктивній роботі над ситуацією. Важливо знати про це, аби своєчасно зупинитись або попросити підтримки колег.

Таке приєднання заважає розрізнити власні переживання та почуття учасників випадку, можуть змусити фахівця діяти не врівноважено. Обрання такої моделі поведінки фахівцем не допоможе вирішити ситуацію, а, скоріше навпаки, залучить його до процесу булінгу в якості одного з учасників.