

## **МОДУЛЬ 5. Профілактика та попередження булінгу (цькування) в закладах освіти.**

Авторський колектив: Коваль Р., Коваль Є., Баханов О., Боднар І., Приходько А., Найдюнова Л., Савицька О.

**Мета:** покращити спроможність учасників освітнього процесу та громадських організацій проводити профілактичну та інформаційно-просвітницьку роботу, спрямовану на запобігання булінгу (цькування) в освітньому середовищі.

### **Завдання модуля:**

- окреслити основні підходи в профілактиці булінгу (цькування) та визначити їх недоліки та переваги;
- визначити першочергові знання та навички дітей для профілактики булінгу (цькування) в закладі освіти та способи їх формування;
- виокремити засадничі підходи при роботі в інклюзивній групі (класі) з профілактики булінгу (цькування);
- визначити способи стабілізації емоційного стану вчителя/вчительки;
- окреслити базові інструменти створення безпечного середовища в закладі освіти;
- сформувати варіанти профілактичних програм для закладу освіти.

### **Зміст**

Лекція 1. Підходи до профілактики булінгу (цькування) в закладах освіти.

Лекція 2. Чому треба навчати дітей задля попередження ситуації булінгу (цькування).

Лекція 3. Підтримка дітей з особливими освітніми потребами.

Лекція 4. Навички стабілізації емоційного стану вчителя.

Лекція 5. Інструменти створення безпечного середовища в закладі освіти.

Лекція 6. Програма профілактики і протидії булінгу (цькування) в закладі освіти.

### **ДОДАТКИ**

1. Тренінгові заняття за програмою “Не смійся з мене”<sup>1</sup>.

2. Інтерактивні вправи на формування толерантності та емпатії:

- 1) для дітей дошкільного віку<sup>2</sup>;
- 2) для дітей молодшого шкільного віку<sup>3</sup>
- 3) інтерактивні вправи для підлітків та молоді<sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup> «Не смійся з мене: просвітницько-профілактична програма тренінгових занять». Навчально-методичний посібник для соціальних педагогів, практичних психологів та вихователів. Режим доступу: <https://bit.ly/2Stmwp9>

<sup>2</sup> Піроженко Т.О. та ін. Методичний посібник до парціальної програми з розвитку соціальних навичок ефективної взаємодії дітей віком від 4-х до 6-7 років «Вчимося жити разом» / Т.О. Піроженко, О.Ю. Хартман, К.В. Палієнко, М.В. Павленко. – К. : Алатон, 2016. – 112 с. Режим доступу: [https://www.unicef.org/ukraine/ukr/02\\_Posibnyk\\_do\\_Parcialna\\_Programa\\_trs.pdf](https://www.unicef.org/ukraine/ukr/02_Posibnyk_do_Parcialna_Programa_trs.pdf)

<sup>3</sup> Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. та інші. Вчимося жити разом. Програма з розвитку соціальних навичок учнів початкової школи у курсі «Основи здоров'я». — К.: Видавництво «Алатон», 2016. — 32 с. Режим доступу: [https://www.unicef.org/ukraine/ukr/3\\_programm\\_ukr.pdf](https://www.unicef.org/ukraine/ukr/3_programm_ukr.pdf)

<sup>4</sup> Вчимося бути толерантними. Тренінговий курс для молоді, Донецьк, 2008. Режим доступу: [http://cent.dn.ua/docs/trening\\_tolerance.pdf](http://cent.dn.ua/docs/trening_tolerance.pdf)

### 3. Досвід створення та впровадження Шкільної служби розв'язання конфліктів<sup>5</sup>.

---

<sup>5</sup> Шкільна служба розв'язання конфліктів: досвід впровадження. – К., 2007. – 88 с. Режим доступу:  
<http://ipcg.org.ua/upload/school-crc.pdf>

Шкільна служба розв'язання конфліктів: досвід упровадження : [Посіб.] / Р. Коваль, А. Горова, А. Нікітчук та ін.  
– К. : Захаренко В. О., 2009. – 168 с. Режим доступу: <https://ru.calameo.com/read/00327991924e92dcd9aee>

## Лекція 1. Підходи до профілактики булінгу (цькування) в закладах освіти

Автори: Коваль Р., Коваль Є.

*Важливою є робота з профілактики цькування та конфліктів в закладах освіти. Що ж робити викладачу/викладачці та адміністрації аби запобігти виникненню подібних випадків? Які навички потрібно мати самим та чому навчати дітей? Як сформувати дружню та привітну атмосферу в групі (класі) та в усьому закладі освіти?*

Насамперед, необхідно розуміти, що способи профілактики булінгу (цькування) в закладі освіти бувають різні. Все залежить від ситуації, можливостей закладу освіти та його вибору.

Профілактика булінгу (цькування) та створення дружнього освітнього середовища це не просто процес. Це перебудова свідомості кожного – дітей, вчителів, батьків та інших учасників освітньої спільноти.

Важливою складовою профілактики є формування дружньої атмосфери в групі (класі) та в усьому закладі освіти. Існує два підходи до профілактичної роботи з учнями/ученицями - дисциплінарний (до якого також входить політика “нульової толерантності” до насильства) та відновний.

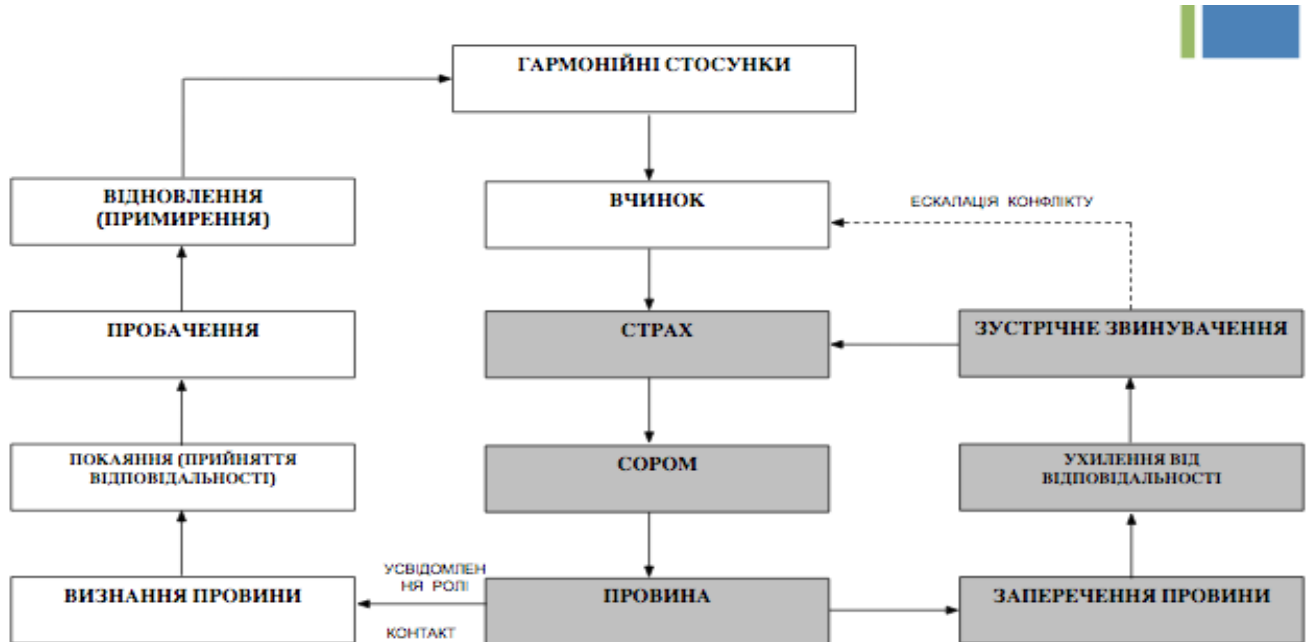
<b>ДИСЦИПЛІНАРНИЙ ПІДХІД</b>	<b>ВІДНОВНИЙ ПІДХІД</b>
Яке правило було порушено?	Що сталося?
Хто винен?	Якої шкоди було завдано?
Яке покарання або санкцію необхідно застосувати?	Що потрібно зробити для виправлення ситуації?

**Дисциплінарний** підхід це те, до чого ми традиційно звикли: коли в закладі освіти відбувається правопорушення, винних у ситуації викликають до директора/директорки, який/яка визначає, яке правило було порушено, хто його порушив та яке покарання, відповідно до правил закладу освіти ця дитина має нести.

Таким чином, поведінка дитини визначається як порушення правил, а обговорення з директором фокусується на звинуваченні та встановленні провини в минулому. Такий підхід формує змагальні та суперницькі стосунки, в яких кожен/кожна, хто вчиняє правопорушення, думає лише про те, як «не потрапитися».

У випадку покарання та встановлення винних директором/директоркою або викладачем/викладачкою у дитини не виникає усвідомлення своєї відповідальності та розуміння шкоди, що була заподіяна. Профілактичний ефект дисциплінарних заходів мало ефективний.

На схемі зображені основні етапи, які проходить правопорушник під час застосування дисциплінарних заходів і як це впливає на гармонійність стосунків в колективі.



Відчуваючи страх, сором від скоєного вчинку та власну провину, правопорушник/правопорушниця швидко переходить від цих етапів до захисної реакції заперечення, ухилення від відповідальності та зустрічних звинувачень.

Радикальним проявом дисциплінарного підходу є **політика нульової толерантності**. Вона передбачає, що навіть за незначні проступки та правопорушення призначається максимально можливе покарання, відповідно до правил закладу освіти або закону. Метою такого підходу є усунення будь-якої небажаної поведінки. Покарання є обов'язково встановленим заздалегідь, однаковим для всіх подібних випадків, та незалежним від індивідуальних особливостей правопорушення або пом'якшувальних обставин. Але нам варто пам'ятати, що досвід закладів освіти, які практикували абсолютне неприйняття конфліктів та агресії показує, що кривдники/кривдниці лише вчаться краще приховувати заподіяну шкоду. Політика нульової толерантності не змінює поведінку кривдника/кривдниці та є крайньою мірою.

На відміну від дисциплінарного, **відновний** підхід змінює фокус та вчить дитину відповідальності. У такому випадку, директор/директорка або вчитель/вчителька, що розбирається з конфліктом, насамперед запитує дитину про те, що сталося, аби розібратись в ситуації та дати їй самій проаналізувати власні дії. Визначає поведінку як таку, що завдає шкоди - запитуючи якої саме шкоди було завдано. Це допомагає правопорушнику/правопорушниці навчитись проявляти співчуття до інших та розвинути емпатію. Коли завдана шкода була виявлена – директор/директорка або викладач/викладачка запитує що потрібно зробити щоб виправити ситуацію. Це допомагає дитині усвідомити власну

відповідальність за скоєне правопорушення та відчутти потребу виправити завдану шкоду.

Таким чином, відновний підхід фокусується на співпраці та залученні до вирішення проблеми, враховуючи почуття, потреби та погляди усіх сторін конфлікту. Базуючись на підходах діалогу та переговорів, подібний підхід залучає до розмови усі сторони конфлікту, формує прийняття та усвідомлення відмінностей (інакшості).

## ВІДНОВНА ФІЛОСОФІЯ

### СТАРА ПАРАДИГМА

Поведінка визначається як порушення правил закладу освіти

Фокус на звинуваченні або встановленні провини в минулому (чи він/вона зробили це?)

Змагальні / суперницькі стосунки і дисциплінарний / каральний процес



### НОВА ПАРАДИГМА

Поведінка визначається як така, що завдає шкоди іншим (прояв співчуття / емпатії)

Фокус на співпраці і залученні до вирішення проблеми, де враховуються почуття, потреби і погляди усіх

Діалог і переговори – взаємоповага, всі беруть участь у розмові; прийняття і усвідомлення відмінностей

## **Лекція 2. Чому треба навчати дітей задля попередження ситуації булінгу (цькування).**

*Автори: Баханов О., Боднар І.*

*Причиною появи булінгу (цькування) в закладах освіти часто є низький рівень емоційного інтелекту учнів/учениць, відсутність навичок правильної комунікації та співпраці, толерантного ставлення та прийняття інакшості. Коли дитині погано – вона переносить свої емоції на інших, часто навіть не розуміючи, що саме обумовило таку поведінку. Що ж може зробити вчитель/вчителька, аби сформувати необхідні для позитивної комунікації навички та побудувати в групі (класі) безпечну і комфортну атмосферу?*

Можна застосовувати різні інструменти, що допомагатимуть учням/ученицям розвивати навички комунікації та соціальної взаємодії, емпатії та правильного і неконфліктного відстоювання власних інтересів. Одним з таких інструментів є програма профілактики булінгу (цькування) «Не смійся з мене». Вона допомагає створити в навчальному закладі безпечне, більш турботливе та шанобливе середовище.

Програма «Не смійся з мене» заснована Пітером Ярроу з легендарної фольклорної групи «Пітер, Пол та Мері». За роки свого існування вона залучила понад 500 000 працівників освіти та батьків з усього світу. Вона передбачає організацію тренінгових занять за певними тематичними блоками.

Під час реалізації програми діти вчаться доречно виражати свої емоції, проявляти увагу, співчувати та будувати співпрацю, знаходять творчі вирішення конфліктів, вчаться усвідомлювати та приймати відмінності. Завданням педагогів, дітей та батьків є створення клімату, в якому неможливі емоційні та фізичні образи через жорстокість, глузування та знущання.

Важливо розуміти, що програма тренінгових занять буде ефективною лише тоді коли вона відповідає віку, досвіду та рівню обізнаності учасників щодо конкретних тем. Тому, готуючись до занять, необхідно враховувати вікові та інші особливості їхніх учасників.

Програма заняття складається з 4 тематичних блоків:

- Вираження почуттів;
- Турбота, співчуття і співпраця;
- Творче вирішення конфлікту;
- Усвідомлення і сприйняття розбіжностей.

З детальним описом кожного з блоків можна ознайомитись за посиланням, наведеним у **додатку 1**.

Оскільки програма покликана розвивати творчість у процесі вирішення конфліктів, під час тренінгів можна співати пісні. Їх спільне виконання на початку чи наприкінці вправ показало хороші результати у вихованні командного духу.

Важливим етапом є рефлексія в кінці кожного заняття. Вона містить вправи на встановлення зв'язку з дітьми та формування довіри.

Кожний тематичний блок містить поради, як покращити результативність програми з оглядом додаткових навичок, які важливо сформувати, та спеціальних пропозицій щодо того, де знайти вправи для їх розвитку.

Тривалість одного заняття становить 45 хв.

Якщо ви маєте бажання впровадити програму у своїй групі (класі), варто заздалегідь чітко спланувати графік занять, виходячи з наявних умов та часових ресурсів.

Гарних результатів можна досягти, проводячи одне заняття щодня протягом трьох тижнів. Якщо ж ви не маєте такої можливості, програма-мінімум обмежується двома заняттями на тиждень протягом п'яти тижнів.

Важливо не робити занадто довгої перерви у заняттях, а також не змінювати порядок вправ, оскільки вони спрямовані на поступове вибудовування взаємної довіри та згуртованості.

Оскільки булінг (цькування) та інші вияви неповаги часто мають місце за межами закладу освіти – наприклад, у різних громадських установах, кафе, транспорті чи на спортивному майданчику, важливо, щоб діти на практиці дослідили шляхи застосування отриманих знань, принаймні в межах свого колективу та закладу освіти.

Дітям також корисно відчувати, що вони здатні успішно розв'язувати складні, суперечливі питання, які можуть здаватися непосильними. Це відчуття суспільної ефективності спонукає до ефективного навчання.

Пам'ятайте, що важливою також є постать ведучого/ведучої програми, адже його/її поведінка має допомагати краще засвоювати запропонований матеріал. Він/вона має бути гнучким(кою), мобільним(ною), демонструвати власну впевненість, уникати оціночних суджень, висловлювати підтримку всім учасникам/учасницям, заохочувати позитивну поведінку та групову взаємодію, спонукати учасників/учасниць обмінюватись досвідом, робити заняття однаково інформативними та розважальними, говорити просто, уникаючи складних термінів і висловлювань, уважно вислуховувати учасників/учасниць, навіть якщо щось не виходить, та не забувати про почуття гумору. Заняття будуть ефективними, якщо проходять легко і вільно. Крім того, гумор допоможе вам згладжувати «гострі кути», яких не уникнути під час роботи з підлітками.

### **Лекція 3. Підтримка дітей з особливими освітніми потребами**

*Укладач: Савицька О.*

*Діти з особливими освітніми потребами - це діти, які потребують додаткової підтримки в здобутті освіти. Потреба в додатковій підтримці може бути пов'язаною з фізичними, інтелектуальними, соціальними, емоційними, мовними, поведінковими або інші особливостями дітей, життєві обставини тощо. До цих категорій належать діти з особливостями розвитку та обдаровані діти, безпритульні і працюючі діти, діти, які належать до мовних, етнічним чи культурним меншин і т.д. Наприклад, порушення зору зумовлює особливу потребу під час здобуття освіти сидіти ближче до дошки, внутрішньо переміщена особа через перенесений стрес потребує додаткових психолого-педагогічних послуг для відновлення її спроможності засвоювати навчальний матеріал. Або діти, які можуть прискорено опанувати зміст навчальних предметів мають потребу в адаптації навчального матеріалу.*

*Часто, коли процес спільного навчання дітей в умовах інклюзивної освіти вчителем/вчителькою організовано некоректно, зокрема, якщо вчитель/вчителька зайвий раз виокремлює цих дітей серед інших, постійно звертає на них увагу, навіть якщо цими діями він/вона має намір допомогти, підтримати, полегшити процес навчання - це може стати приводом для інших дітей в групі (класі) проявляти агресію через занадто велику увагу. Зайвий акцент на інакшості провокує появу булінгу (цькування). Тому вчителям/вчителькам інклюзивних класів/груп варто бути особливо пильними під час організації освітнього процесу. І не через те, що булінг (цькування) дітей з особливими освітніми потребами чимось відрізняється від булінгу (цькування) серед інших дітей. А саме через наявність певної кількості дітей в групі (класі), які можуть потенційно стати жертвами/булерами через надмірне виокремлення фактору інакшості.*

Для профілактики булінгу (цькування) в інклюзивних групах (класах) в першу чергу варто працювати з батьками дітей з особливими освітніми потребами та з батьками інших дітей, які спільно навчаються.

Певне особливе ставлення до дітей з особливими освітніми потребами в сім'ї може сформувати в них відчуття страху перед навчанням, викликати певні переживання, що їм не приймуть в колективі. А це може спровокувати появу булінгу (цькування) в інклюзивній групі (класі).

З батькам інших дітей з групи (класу) варто також говорити про ставлення до дітей з особливими освітніми потребами, про те, як правильно говорити зі своїми дітьми про спільне навчання.

В обох випадках вчитель/вчителька має акцентувати увагу на тому, що не варто вдаватись у ставленні до гіперопіки або надмірного співчуття. Необхідно сформувати атмосферу рівності. Насамперед, необхідно зруйнувати міфи та упередження і розвинути емпатійність у відношенні до інших.



Для профілактики булінгу (цькування) необхідно також працювати з усім колективом інклюзивної групи (класом). Для формування емпатії та сприйняття інакшості як норми може допомогти застосування вправ для розвитку емпатії та інформування щодо особливостей інклюзивної освіти.

При роботі з учнями/ученицями інклюзивної групи (класу) вчителю/вчительці не варто акцентувати увагу на тому, що це інклюзивний колектив, в якому навчаються поруч з іншими особливі діти, а тому всім варто бути пильними у міжособистісних стосунках. Робота має концентруватись навколо питань, аналогічних з профілактичною роботою у звичайному колективі. Адже дослідження в сфері психології встановили та підтверджують, що всі діти мають однакові потреби в процесі дорослішання та розвитку: потреби в турботі та безпеці, визнанні, надихаючому та мотивуючому відношенні, впевненості в собі, відповідальності тощо. Лише вчитель/вчителька має розуміти особливість цієї групи (класу) та спостерігати. Повноцінне тривале педагогічне спостереження допомагає зібрати необхідну інформацію про дітей з особливими освітніми потребами задля підбору оптимальних методів взаємодії.

У роботі вчителю/вчительці варто акцентувати увагу на розумінні суті і принципів інклюзивної освіти:

- цінність людини не залежить від її здібностей, досягнень, особливостей;
- кожна людина має право на те, щоб бути почутою;
- різноманітність слугує стимулом до самовдосконалення;
- кожен потребує підтримки в освітньому процесі.

При правильній взаємодії в інклюзивних групах (класах) формується толерантне ставлення.

Звичайно, викладачу/викладачці також потрібно пам'ятати про самоконтроль. Аби навчити учнів/учениць толерантному та недискримінаційному ставленню до інших, потрібно і самому ефективно керувати своїми реакціями. Задача вчителя/вчительки – рівноцінно допомагати кожному в групі (класі), не відокремлювати і не надавати переваги жодному з учнів/учениць, викладати на принципах рівності і нейтральності.

Працюючи з дітьми з особливими освітніми потребами, головне пам'ятати що це просто дитина і ставитись до неї з такою ж повагою та визнанням, як і до інших. Люди часто відчують дискомфорт поряд із кимось, хто на них не схожий та не знають, як поводити себе – для них легше втікти від того, хто лякає своєю незрозумілістю, незвичністю, і не докладати зусиль, щоб змінити свою поведінку.

Що ж робити викладачу/викладачці в інклюзивній групі (класі) аби своїм прикладом сформувати толерантне ставлення серед дітей та попередити появу булінгу (цькування)?

Коли спілкуєтесь з кожною дитиною в інклюзивній групі (класі) – звертайтеся безпосередньо до дитини, дивіться в очі, називайте по імені. Якщо пропонуєте допомогу – дочекайтесь, коли її приймуть, і лише після того уточнюйте, як саме можна допомогти.

Якщо ви спілкуєтесь з дитиною, яка має труднощі у спілкуванні – слухайте уважно, будьте терплячими та чекайте поки вона сама закінчить фразу, не виправляйте і не закінчуйте речення за неї, не соромтесь перепитувати.

Якщо ж поряд дитина, що не бачить – назвіть себе та тих, хто поряд з вами. Під час загальної бесіди в інклюзивній групі (класі) не забувайте зазначити, до кого саме звертаєтесь, обов'язково попереджайте в голос, якщо відходите, навіть якщо це ненадовго.

Щоб привернути увагу дитини, яка погано чує – помахайте рукою або поплескайте її по плечу, завжди дивіться прямо в очі і говоріть чітко.

Поведінка вчителя/вчительки має демонструвати учням/ученицям як саме необхідно спілкуватися з дітьми з особливими освітніми потребами. Якщо викладач/викладачка спокійно та систематично дотримується такої поведінки – група (клас) починає її наслідувати. Ще з молодших віку вчитель/вчителька є прикладом, на який рівняються учні/учениці, тож він має вміти відслідковувати власні упередження та стереотипи, за наявності, пропрацювати негативні почуття, демонструвати неосуджуюче ставлення до учнів/учениць.

Можна використовувати різні вправи для розвитку толерантного середовища. Корисним є використання інтерактивного методу, який передбачає реалізацію взаємодії, діалогу, бесіди безпосередньо з учнями/ученицями або за допомогою комп'ютера. Інтерактивне навчання передбачає таку організацію пізнавальної діяльності, в ході якої:

- створюються психологічно комфортні умови навчання, при яких учасник відчуває свою успішність, інтелектуальне зростання;
- учасники залучаються до активного обговорення нової інформації;
- забезпечується можливість індивідуального сприйняття навчальної інформації;
- реалізовується спільна діяльність у режимі рівноправного спілкування;
- формуються навички діалогового спілкування, самостійного мислення і поведінки. Методи інтерактивного навчання широко використовуються в профілактичній та просвітницькій роботі **(додаток 2)**.

Будь-яке толерантне суспільство та середовище в закладі освіти формується за допомогою розвитку дружжелюбної, відкритої спільноти, яка вміє щиро та неосуджуюче спілкуватись, проявляти емоції, співпереживати.

## Лекція 4. Навички стабілізації емоційного стану вчителя

Авторка: Коваль Є.

*Вчитель/вчителька є тією людиною, з якою учні/учениці проводять більшість часу в закладі освіти. Відповідно, його/її поведінка та реакції впливають на поведінку учнів/учениць. Саме вчитель/вчителька може бути прикладом позитивної, дружньої поведінки та мотивувати дітей бути толерантними та підтримувати одне одного. Проте, кожен вчитель/вчителька – це також особистість із власними емоціями та переживаннями. Як вчителю/вчительці навчитись стабілізувати свій емоційний стан та правильно реагувати на конфлікти і агресивну поведінку учнів/учениць?*

Допомогти може практика «майндфулнес», яка активно застосовується в світовій практиці та поступово охоплює наше суспільство.

Майндфулнес – це потужний інструмент, що допомагає розуміти власні думки, емоції і дії в момент їх виникнення, та брати їх під свій контроль, уникаючи автоматичних реакцій.

Це медитація, яку можна практикувати як вдома на самоті, так і в моменти, коли емоційна стабілізація вкрай необхідна.

Ранкова медитація займає 15-20 хвилин щодня та допомагає боротися зі стресом, болем, підвищує концентрацію, увагу та наповнює енергією на весь день. Окрім цього, медитація покращує стосунки, підвищує креативність та імунітет, а також збільшує тривалість життя.

Як же навчитись медитації майндфулнес?

Для цього потрібно лише слідувати трьом простим крокам:

1. Сядьте в тихому спокійному місці
2. Закрийте очі
3. Сконцентрируйтесь на власному диханні або повторюйте один звук/слово

Кожного разу, коли відчуваєте що ваша свідомість мандрує думками - повертайтеся до концентрації на диханні або звуці/слові.

Продовжуйте протягом 15 хвилин. Для зручності, можна використовувати будильник або спеціальні додатки на вашому телефоні.

На початку може бути складно, проте з кожним разом практика буде все простішою. Щоденне використання практики майндфулнес допоможе вчителю/вчительці бути більш врівноваженим під час занять, не керуватися емоціями та менше втомлюватися.

Якщо ж ви відчуваєте наплив негативних емоцій під час конфлікту з учнем/ученицею або колегою/коліжанкою, або ж ви стали спостерігачем/спостерігачкою конфлікту і не можете реагувати на це спокійно – насамперед, зупиніться і не реагуйте відразу. Дайте собі можливість заспокоїтись, зробіть кілька глибоких вдихів, сконцентрируйтесь на диханні та запитайте себе «Як найкраще я можу зреагувати аби вирішити ситуацію мирно?». Пам'ятайте, що кожен конфлікт є не лише загрозою, але і потужним

інструментом та можливістю змінити ситуацію. Але для цього – необхідно бути в моменті “тут і зараз” та уникати автоматичних негативних реакцій, керуватися власним свідомим підходом, а не негативними емоціями.

## **Лекція 5. Інструменти створення безпечного середовища в закладі освіти**

*Автори: Коваль Є., Приходько А., Найдьонова Л.*

*Існують різні інструменти створення безпечного середовища в закладі освіти. Пропонуємо розглянути деякі з них.*

### **Шкільна служба порозуміння**

Дана модель впроваджується в Україні з 2004 року та позитивно зарекомендувала себе за цей час. За умови адаптації модель служби порозуміння може використовуватись і в інших закладах освіти.

Корисною практикою профілактики булінгу (цькування) та налагодження позитивної атмосфери в закладі освіти є створення шкільної служби порозуміння, де старшокласники допомагають своїм одноліткам вирішувати конфлікти мирним шляхом.

Для цього спеціально підготовленими тренерами-фасилітаторами проводиться навчання 8-10 шкільних медіаторів та координатора (шкільного психолога або соціального педагога) і створюється Шкільна служба порозуміння.

Шкільна служба порозуміння (далі – ШСП) – це простір у школі, де спеціально підготовлені учні/учениці займаються вирішенням конфліктів своїх однолітків, ґрунтуючись на принципах відновного підходу.

До шкільного медіатора може звернутись будь-хто – учень/учениця, викладач/викладачка, представник(ця) адміністрації або батьки.

Для вирішення конфліктів учні/учениці застосовують медіацію – процес вирішення конфліктів мирним шляхом за допомогою третьої нейтральної сторони – медіатора.

Що робити школі, яка хоче створити у себе ШСП?

Насамперед – переконатись, що створення служби необхідне. Наприклад, можна провести у класах короткі анонімні опитування на тему рівня конфліктності або запитати викладачів/викладачок про їхнє бачення ситуації.

Якщо більш ніж 30% учнів/учениць зазначили, що потребують допомоги у вирішенні шкільних конфліктів, можна переходити до етапу створення.

Для цього потрібно залучитися підтримкою адміністрації та сторонніх експертів в напрямку створення Шкільних служб порозуміння (звернутись із запитом до відповідних громадських організацій), що допоможуть у відборі дітей, проведенні навчального тренінгу та забезпеченні подальшої роботи служби (додаток 3).

### **Ненасильницьке спілкування**

Ненасильницьке спілкування – це метод, заснований Маршалом Розенбергом, що налагоджу якісне, емпатійне спілкування, що формує діалог.

Це спосіб спілкування між людьми, який передбачає фіксування 4 елементів:

- спостереження;
- почуття, емоції;
- потреби;
- запит .

Головна філософія ненасильницького спілкування – комунікація без приниження, образ та осуду від «серця» до «серця», що значно знижує напругу у конфліктних ситуаціях та дозволяє спілкуванню стати більш щирим.

Зазвичай, практичне застосування ненасильницького спілкування передбачає 4 кроки:

1. Спостереження – визначення фактів, які викликають певні почуття чи емоції. Наприклад, факти: «Ця сукня червоного кольору», «Завтра відбудеться конференція» чи інші. Головна умова такого спостереження – факти без оцінки чи суджень. Наприклад «Ви сьогодні прийшли на роботу о 9.10» – це факт, спостереження. А «Ви, як завжди, запізнюється» – це оціночне судження.

2. Почуття чи емоції – визначення емоцій та почуттів, які викликають у нас попередньо зроблені спостереження. Наприклад «Завтра відбудеться конференція, я відчуваю страх перед виступом», або «Ви прийшли о 9.10 і я відчуваю розчарування».

3. Потреби – визначення потреб, які стоять за певним почуттям чи емоцією – те, що зараз насправді є важливим. Незадоволені потреби, зазвичай, призводять до конфліктної ситуації та підвищують напругу у спілкуванні. Спілкування, фізичний контакт, повага – є потребами, які, зазвичай є спільними. У конфліктній ситуації чи під час зростання напруги, Маршал Розенберг радить зосередитись на тому, що зараз важливо чи чого я хочу. Наприклад, у ситуації із спізненням на роботу співробітника колега може відчувати потребу у підтримці, стабільності, повазі, рівності та ін.

4. Запит – це дія, яка може задовольнити визначену потребу. Запит може бути до себе чи до іншого та має бути конкретним, чітким, реалістичним та позитивним. «Я прошу тебе: наступного разу, коли ти не матимеш змоги прийти на роботу о 9.00, чи міг би ти зателефонувати мені і попередити за 15 хвилин?».

За умов ефективного процесу ненасильницького спілкування люди розмовляють чесно і щиро, висловлюючи свої почуття та емоції, без засудження і приймають стан співрозмовника з розумінням та без критики, зосереджуючись на почуттях та потребах.

### **Вправа «П'ять пальчиків»**

Ще однією вправою, що допоможе впоратися з конфліктом або ситуацією булінгу є вправа «П'ять пальчиків».

Це спеціальна вправа для пам'яті, яка допоможе навіть маленькій дитині пригадати важливі настанови правильної поведінки саме в ситуації нападу, коли від хвилювання «вилітають з голови» всі поради.

Вправа добре працює тому, що власний кулачок слугує нагадуванням (часто, коли дитина потрапляє в ситуацію булінгу (цькування) вона гнівається і автоматично стискає кулаки, тут і спрацює інформація, закріплена в попередньому тренуванні за кожним пальчиком:

1 (мізинчик) – ігноруй (думай: «мене це не стосується», не звертай увагу), це найменшенький пальчик – значить, ця ситуація найменше значить для тебе;

2 (підмізинчик) – йди з цього місця (думай: «мені не подобається це місце, піду в інше», спокійно рушай);

3 (середульший) – розмовляй дружньо (думай: «Я керую розмовою, Я добрий», поведь себе як з друзями/подругами, що можуть тимчасово помилятися);

4 (вказівний) – говори твердо (думай: «ми точно знаємо, що праві», насправді сила на твоєму боці, бо ти не один);

5 (великий) – розкажуй дорослим (думай: «все це стане відомо», розказати потрібно).

Щоб мнемोगрама запам'яталась надовго, потрібно повторювати її. Після вивчення для закріплення варто повторити наступного дня, наступного тижня, наступного місяця.

Повторювати правильні думки, закріплені на пальчиках дуже корисно для профілактики негативних наслідків булінгу.

## **Лекція 6. Програма профілактики і протидії булінгу (цькуванню) в закладі освіти**

*Авторка: Коваль Є.*

*У програмі профілактики булінгу (цькування) в закладі освіти головне пам'ятати, що жодні конфлікти не можна замовчувати і варто відразу спілкуватися та розбиратися у разі будь-яких сутичок. Звичайно, рейтинг закладу освіти є важливим. Проте, не замовчуючи конфлікти та вирішуючи їх мирним шляхом, ми можемо побудувати в закладі освіти мирну та дружню атмосферу. Це позитивно впливатиме на рівень конфліктності, бажання учнів/учениць відвідувати заняття, та в перспективі – на рейтинг закладу освіти.*

Норвезький психолог Ден Ольвеус зазначає, що із запровадженням загальношкільної політики (єдиної політики для закладу освіти в цілому) з профілактики булінгу (цькування) кількість подібних випадків можна скороти вдвічі. Подібна політика має включати не лише роботу з дітьми, але і роботу з викладачами/викладачками, батьками, адміністрацією та іншими працівниками закладу освіти – прибиральницями, кухарями, охоронцями і т.д., – адже вони також можуть стати свідками булінгу (цькування) та впливати на процес. Для забезпечення її ефективності необхідно побудувати взаємодію на трьох рівнях: закладу, групи (класу) та індивідуальному. Емпатія, повага та відповідальність мають стати основними принципами усієї громади закладу освіти.

Однією з програм профілактики булінгу (цькування) є підхід, відпрацьований Кенет Шор в Америці. Кенет зазначає, щоб забезпечити сталий результат, підійти до проблеми потрібно серйозно та всеохоплююче. Наприклад, за допомогою розробленої та відпрацьованої нею програми з 12 кроків:

### **1. Перший крок – заснування комітету з профілактики булінгу (цькування).**

У складі подібного комітету обов'язково має бути директор/директорка, а також представники від викладачів/викладачок, батьків, учнів/учениць та інших членів громади закладу освіти. Задачею комітету буде дати визначення поняттю булінгу (цькуванню), прописати політику закладу освіти в подібних випадках та інформувати всіх членів спільноти щодо цих питань.

Подібна політика обов'язково має включати відповіді на такі запитання:

- Яке визначення має поняття булінгу (цькування)? Які є приклади?
- Які наслідки булінгу (цькування)?
- Як відбуватиметься інформування батьків про випадки булінгу (цькування)?
- Як поводити себе з кривдником(ницею) та постраждалою(лим) стороною?
- Як та кому учні/учениці мають повідомляти про випадки булінгу (цькування)?



- Що мають робити вчителі/вчительки та представники(ниці) адміністрації коли вони стають свідками булінгу (цькування)?
- Як відслідковувати подібні випадки?

## **2. Другий крок – дослідження рівню булінгу (цькування) в закладі освіти.**

В кожній групі (класі) варто провести анонімне опитування щодо ситуацій та типів булінгу (цькування), найпоширеніших місць, де вони відбувалися.

Обов'язково необхідно включити такі питання:

- поширеність булінгу (цькування);
- які були типи булінгу (цькування);
- місце, де здійснювався булінгу (цькування);
- події, де мали місце інциденти булінгу (цькування);
- ставлення та поведінка учнів щодо булінгу (цькування);
- кроки, застосовані учнем щоб впоратися з булінгом (цькуванням) та їх результати;
- пропозиції того, що може зробити заклад освіти в напрямку протидії та профілактики булінгу (цькування).

Подібне опитування необхідно адаптувати до учнів/учениць різного віку та роздати усім, хто в змозі його пройти. Можна також знайти вже готові варіанти опитувань в інтернеті.

Інформація з опитування допоможе комітету з профілактики булінгу (цькування) краще зрозуміти ситуацію в закладі освіти та побудувати спеціальну програму, відштовхуючись від отриманої інформації.

## **3. Третій крок – прописати прозору та зрозумілу політику протидії булінгу (цькування) для учнів/учениць, викладачів/викладачок та батьків.**

Політика може стати частиною вже існуючих правил закладу освіти, або може бути прописана як окремий документ. Вона має включати: визначення поняття булінгу (цькування), чітке зазначення того, що булінг (цькування) в будь-якому прояві є неприпустимим, опис можливих наслідків булінгу та інструкція для учнів/учениць, що стали його свідками. Це мінімальна обов'язкова інформація для подібного документу. Також, кожний заклад освіти може включати туди додаткові пункти відповідно до своїх потреб.

Необхідно пересвідчитись, що інформацію про цей документ отримають всі учні/учениці, батьки та працівники/працівниці закладу освіти.

## **4. Четвертий крок – налагодити перевірку місць, де найчастіше відбувається булінг (цькування).**

Такими місцями можуть бути не лише коридори, але і більш приховані території – їдальня, спортивний зал і т.д., а також місця поза закладом освіти – шкільний двір, місце зупинки транспорту, тощо. Необхідно налагодити систематичну перевірку таких місць викладачами/викладачками, адміністрацією або іншими працівниками закладу освіти, щоб унеможливити випадки булінгу (цькування).

## **5. П'ятий крок – запровадження навчання для вчителів/вчительок та персоналу закладу освіти.**

Оскільки викладачі/викладачки та працівники/працівниці закладу освіти перебувають з дітьми протягом усього дня – вони відіграють головну роль у профілактиці та протидії булінгу (цькування). Тому необхідно проводити інформування щодо видів булінгу (цькування), правильної поведінки та реагування на подібні ситуації. Також, можна провести обговорення того, як викладачі/викладачки можуть інтегрувати тему профілактику булінгу (цькування) в свої заняття.

Варто не забувати, що надзвичайно важливим є залучення усієї спільноти закладу освіти. Для ефективності програми подібне навчання мають пройти усі працівники закладу освіти – включно з кухарями, прибиральниками, охоронцями, тощо.

#### **6. Шостий крок – поширення інформації щодо булінгу (цькування) через спільні активності.**

Звичайно, важливим є також підвищення обізнаності учнів/учениць за допомогою таких активностей. Можна влаштувати цілий день профілактики булінгу (цькування) із застосуванням різноманітних активностей, або, якщо час не дозволяє – використовувати періодично різні варіанти залучення учнів/учениць до цієї теми.

Це може бути інформування на загальних зборах, створення та поширення учнями/ученицями постерів або брошур, формування слогану про антибулінг, спільні вправи на розвиток емпатії або застосування спеціальних програм, на кшталт програми «не смійся з мене».

#### **7. Сьомий крок – інтеграція лекцій та спеціальних активностей в навчальний процес.**

Існують різні можливості подібної інтеграції. Це може бути створення лекції про булінг (цькування), прочитання книги на цю тему та її спільне обговорення в групі (класі), тощо. Кожен викладач/викладачка може власноруч придумати вид активності, що підійде його учням/ученицям найкраще.

#### **8. Восьмий крок – наснаження усіх учасників/учасниць спільноти у підтримці постраждалих від булінгу (цькування).**

Викладачі/викладачки часто не знають про випадки булінгу (цькування) – учні/учениці ж зазвичай в курсі ситуації та часто стають її свідками. Досвід показує, що якщо спостерігачі/спостерігачки знають, як поводитись та припинити подібну ситуацію – випадки булінгу (цькування) зупиняються протягом 10 секунд. Головне, перетворити мовчазну більшість на рішучу та підтримуючу більшість.

Учні/учениці можуть разом заступатися за постраждалу дитину, говорити кривднику/кривдниці, щоб він/вона припинив(ла), але найголовніше – відразу ж повідомляти викладачів/викладачок та адміністрацію про випадок булінгу (цькування).

Учні/учениці можуть не хотіти повідомляти подібну інформацію відповідальній особі, адже боятимуться, що їх вважатимуть поширювачами пліток та зрадниками. Тому важливо пояснити учням/ученицям, що булінг (цькування) не має нічого спільного з плітками та зрадою.

Проте, також важливо те, що учні/учениці з більшою готовністю повідомлятимуть про інциденти, якщо це буде анонімно. А також, якщо вони бачитимуть, що адміністрація серйозно ставиться до їх повідомлень та приймає міри.

**9. Дев'ятий крок – залучення до програми батьків.**

Важливим елементом є проведення роботи з батьками. Вони мають бути в курсі політики закладу освіти щодо профілактики булінгу (цькування) та можуть стати корисним ресурсом. Батьки можуть передавати інформацію про випадки, а також застосовувати певні кроки з програми вдома, аби розвивати у своїй дитини емпатію та толерантне ставлення до оточуючих.

**10. Десятий крок – концентрація уваги на учнях/ученицях, що знаходяться в «групі ризику» та вірогідніше можуть потрапити в ситуацію булінгу (цькування).**

Найчастіше, стати жертвою цькування можуть учні/учениці, що ізольовані від групи (класу), проходять спеціальні програми навчання, мають певні відмінні ознаки (наприклад зріст, вага тощо) або є новими учнями в закладі освіти.

Підтримуючи таких дітей та допомагаючи їм соціалізуватися, викладач/викладачка зменшує вірогідність їх потрапляння в ситуацію булінгу (цькування).

**11. Одинадцятий крок – серйозне сприйняття повідомлень про булінг (цькування) та швидка реакція.**

Варто наснажити усіх представників спільноти закладу освіти моментально повідомляти та реагувати на випадки булінгу (цькування). Це може здаватись чимось незначним для них, проте може багато важити для дітей, що потрапили в подібну ситуацію.

**12. Дванадцятий крок – відповідь на випадки булінгу (цькування) за допомогою поєднання дисциплінарного та направляючого відновного підходу.**

Якою б хорошою не була програма профілактики – випадки булінгу (цькування) все одно можуть відбуватися. Саме тому адміністрації закладу освіти важливо працювати з обома учнями/ученицями, застосовуючи до кривдника(ниці) дисципліну та направляючи його/її шляхом виправлення, а також підтримуючи та наснажуючи постраждалу дитину.