

Слайд 1.

Профілактика проявів булінгу

Виховання молодого покоління – це невід’ємна складова освітньо-виховного процесу закладу освіти. І дуже важливо, щоб усі члени освітнього процесу усвідомлювали своє право бути захищеними і знали, як діяти у разі посягання на особисту честь та свободу.

Під час освітнього процесу реалізацію права на захист від усіх форм насильства забезпечує заклад освіти відповідного типу. Відповідно до Закону «Про освіту» одним із принципів освітньої діяльності в Україні є формування поваги до прав і свобод людини, нетерпимості до приниження її честі та гідності, фізичного або психічного насильства, а також до дискримінації за будь-якими ознаками. Це означає, що всі заклади освіти повинні керуватись цим принципом та проводити відповідну роботу як з педагогічним, так і з учнівським колективами.

Уважність вчителів до будь-яких змін у поведінці окремих учнів та атмосфери в класі загалом, знання ознак і характерних проявів різних видів булінгу та індивідуальний підхід у спілкуванні з дітьми дають можливість об’єктивної оцінки ситуації.

Слайд 2.

Поняття булінгу та його ознаки визначені Законом України №2145-VIII від 05.09.2017 «Про освіту». Булінг (цькування) — це дії або бездіяльність школярів, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насиллі, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи та (або) такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному та/або фізичному здоров’ю потерпілого.

Слайд 3.

Типовими ознаками булінгу (цькування) є:

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

Ми всі знаємо, що організатори булінгу – це діти (підлітки, молоді особистості), які не вміють контролювати власну поведінку. Хуліганам байдуже до правил поведінки та часто вони фізично сильніші за інших.

Слайд 4.

У навчальному закладі в булінгу найчастіше бере участь ціла група учнів. Це створює ефект причетності, згуртування, послаблює почуття відповідальності за свої дії. Найчастіше «спільники» булерів — це діти, які: бояться бути на місці жертви, не бажають виділятися з-поміж однокласників, цінують свої стосунки з лідером, піддаються впливу «сильніших», не вміють співпереживати іншим, безініціативні, сприймають цькування як розвагу, мріють взяти реванш за свій власний досвід приниження, можуть виховуватися у неблагополучних сім’ях і переживати насильство з боку старших членів родини.

Конфлікт у шкільному середовищі не завжди є ознакою булінгу. Булінг відрізняється систематичністю та наявністю об’єкта, на який спрямовується тривала агресія. Варто

пам'ятати, що булінг не виникає раптово, а є результатом нерозв'язаного вчасно конфлікту. Тому слід уважно спостерігати за тим, що відбувається в класі, відслідковувати ознаки конфліктних ситуацій та своєчасно допомагати вирішенню суперечок.

Вплив війни також може стати додатковим фактором виникнення булінгу в шкільному середовищі, діти або підлітки, які зазнали впливу травмівних подій та/або насильства, з більшою ймовірністю можуть страждати від булінгу або виступати у ролі кривдника щодо однолітків. Однак, важливим є уникнення «таврування» та поширення припущення, що всі діти, які стали свідками військових дій, є потенційними кривдниками чи піддаються булінгу.

Слайд 5.

З метою запобігання булінгу необхідна відмова від неефективних методів, формальних видів роботи й запровадження якісного підходу до розв'язання проблеми.

З іншого боку, досвід показує, що розвиток у дітей певних навичок може сприяти проявам соціальної поведінки, знижує рівень стресу, розвиває більш доброзичливе ставлення до вчителів і однокласників, а також підвищує успішність. Відповідно, систематична робота зі школярами в цьому напрямі може запобігти проявам булінгу в класі.

Розглянемо докладніше, які соціальні та емоційні навички потрібно розвивати в дітей для запобігання булінгу.

Слайд 6.

Управління емоціями

У всіх дітей є почуття, але деяким учням не вдається з ними справлятися. Досить часто діти бувають настільки сповнені сильними почуттями злості, смутку, страху або фрустрації, що це проявляється на їхньому тілі. Ми всі бачили ці ознаки: червоне обличчя, сльози, тремтіння в тілі, стиснуті кулаки, крик, агресивна поведінка. Дітям потрібно навчитися контролювати та регулювати сильні почуття. Деяким для цього знадобиться більше часу й чіткіше керівництво, ніж для інших.

Діти, схильні до булінгу, і ті, хто стають його жертвами, повинні розвинути навички стресостійкості й навчитися контролювати свої імпульси, використовуючи різні методи саморегуляції.

Емпатія

Емпатія — це здатність зрозуміти, як інша людина думає, що відчуває в конкретних ситуаціях. Важливо розвивати в дітей почуття емпатії, оскільки учні, схильні до булінгу, отримують соціальну винагороду за свою поведінку: почуття влади й контролю над оточенням, підвищену увагу до себе, високий соціальний статус та інше. Тому вони можуть не звертати увагу на шкоду, яку завдають своїм жертвам.

Розвиток у школярах навичок емпатії допомагає запобігти булінгу, тому що ці навички вчать дітей ставитися до однолітків по-людськи, а не як до засобу здобуття популярності в класі. Розвиток емпатії допомагає дітям розуміти, як думають і що відчувають їхні однолітки.

Слайд 7.

Розв'язання проблем і подолання конфліктів

Щоб запобігти проявам булінгу в класі, не потрібно обережати дітей від будь-яких конфліктів. Конфлікти — це природна частина взаємин між людьми. Зокрема, розбіжності можуть бути конструктивними, оскільки допомагають побачити ситуацію з різних сторін. Тому потрібно розвивати у школярів навички розв'язання проблем, щоб вони могли самостійно управляти неминучими конфліктами, проявляючи повагу до співрозмовників. Дослідники

стверджують, що навички вирішення проблем краще допомагають запобігти булінгу, ніж відповідні емоційні реакції.

Упевненість у собі

Упевнена в собі людина виражає свої думки й почуття без звинувачень і з повагою до тих, хто її оточує. Агресія, яка є причиною булінгу, руйнує стосунки, бо вона спрямована на те, щоб завдати болю або знецінити інших. Водночас упевненість у собі дає людині змогу спілкуватися у відкритій і поважній манері й так зміцнювати позитивні взаємини між людьми. Коли діти розвивають упевненість у собі, вони можуть краще спілкуватися, обговорювати конфлікти, протистояти тиску з боку однолітків, задовольняти свої потреби й ефективно взаємодіяти з однолітками та дорослими.

Слайд 8.

Здатність до дружби

У дітей шкільного віку дружба створює потужне почуття причетності. Щоб запобігти булінгу в класі, потрібно розвинути в дітей як навички встановлення дружби, так і здатність правильно обирати друзів. Тому здатність до дружби можна розглядати як два взаємопов'язані компоненти.

Установлення дружніх взаємин

У багатьох дітей уміння заводити друзів з'являється саме собою, однак у деяких це викликає труднощі. Якщо в учня чи учениці немає друзів, він / вона позбавляє себе можливості розвивати здорові соціальні навички й навчитися ефективно взаємодіяти з однолітками. Згодом така дитина потрапляє в замкнене коло відкидання й соціальної ізоляції.

Уміння встановлювати дружні взаємини важливе не тільки для дітей, які піддаються булінгу, але і для всіх інших учнів. Це допомагає їм контролювати свої взаємини з тими, хто їх оточує.

Слайд 9.

Уміння правильно вибирати друзів

Багато дітей сприймають школу як вороже середовище, де неможливо сформувати з ким-небудь дружні стосунки. У шкільній соціальній ієрархії висока конкуренція, і деякі діти вдаються до булінгу, щоб посісти в ній найвище місце.

Один зі способів цьому запобігти — навчити школярів встановлювати дружні взаємини з однолітками поза школою. Учителі та батьки повинні заохочувати дітей до того, щоб вони спілкувалися з однолітками на ігровому майданчику, у спортивних секціях або різних гуртках. Коли дитина зробить перший крок на шляху до дружніх взаємин, батьки та вчителі повинні допомогти їй у цьому.

Зокрема, щоб навчити дитину встановлювати дружні взаємини, батьки повинні навчити її правильно обирати друзів. Маленькі діти вибирають собі друзів інтуїтивно: вони вирішують, з ким гратися, ґрунтуючись на тому, хто любить такі ж ігри, як і вони самі, хто добрий до них тощо.

Однак, коли дитина дорослішає, її соціальна динаміка стає складнішою, а мотивація в пошуку друзів змінюється. Часто школярі вибирають собі друзів за соціальним статусом. Дитина може керуватися такою логікою:

«Вона популярна, і якщо я буду з нею дружити, я теж стану популярною»;

«Мені він подобається, але він не крутий. Якщо я буду з ним спілкуватися, усі подумують, що я “ботан”, тому я не дружитиму з ним».

Дитина може навіть виправдовувати токсичні взаємини, наприклад:

«Так, вона погано до мене ставиться. Вона ображає мене й висміює перед іншими. Але якщо я

не буду дружити з нею, мені ні з ким буде спілкуватися, тому я просто змирюся з цим».

Сумно, що в підлітковому віці діти втрачають інстинкт, який давав їм змогу знаходити друзів, коли вони були молодшими. Багатьом із них потрібен тривалий час, щоб знову набути впевненості в собі й вибрати друзів, орієнтуючись на особистісні якості, а не на соціальний статус людини.

Батьки можуть сприяти цьому, допомагаючи дитині побачити токсичні взаємини та впливаючи на її мотивацію в пошуку друзів. Довірливий діалог батьків з дитиною щодо того, як правильно шукати друзів, навчає її робити правильний вибір.

Розвиток вищевказаних навичок у школярів допомагає створити позитивну атмосферу в класі, запобігає проявам булінгу, а також має позитивний ефект протягом усього життя дитини. Тому потрібно проводити зі школярами систематичну роботу в цьому напрямі, починаючи з молодших класів.

Слайд 10.

Отже, проаналізована проблема булінгу в освітньому середовищі дає змогу констатувати, що це явище негативно позначається на психічному розвитку школярів, що відображається на їх емоційній сфері, соціальних контактах, різних видах діяльності, успішності в них. Школа повинна виступати як ресурс і платформа для здійснення антибулінгових заходів, таких як: профілактика здорової поведінки та стосунків між всіма суб'єктами освітнього середовища.