

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Харківський державний соціально-економічний коледж

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Директор Харківського
соціально-економічного коледжу

_____ О.А.Галкіна
«__» _____ 20__ р.

Навчально-методичний тренінг
**«ЗУПИНИМО
БУЛІНГ РАЗОМ»**



Харків-2020



Навчально-методичний тренінг «Зупинимо булінг разом»
для всіх курсів навчання
спеціальності «Соціальна робота» та «Облік та оподаткування»

Харків: ХДСЕК, 2020

Розробник: Степанова Лариса Борисівна, практичний психолог ХДСЕК

Методичну розробку ухвалено на засіданні Циклової комісії професійних
дисциплін та практичної підготовки

протокол від _____ 2020 року № _____

Голова циклової комісії _____ А.І.Конишева



**Навчально-методичний тренінг
«ЗУПИНИМО БУЛІНГ РАЗОМ»
Структура тренінгу**

№ з/п	ЗМІСТ	ФОРМА	ЧАС
1	Привітання. Знайомство з проблематикою тренінгу.	1.1. Демонстрація соціального ролика №1 «Жертва булінгу». 1.2. Обговорення проблематики заходу за змістом ролика.	5 хв. 10 хв.
2	Мета та завдання тренінгу	Вступне слово тренера Презентація. Слайд №1.	10 хв.
3	Очікування	Вправа «Дерево очікувань»	5 хв.
4	Тема 1. Корені насильства. Види насильства.	Презентація. Слайд № 1,2.	10 хв.
5	Тема 2. Поняття булінгу. Форми булінгу. Основні ознаки булінгу і мобінгу.	Презентація. Слайд № 3.	10 хв.
6	Тема 3. Наслідки булінгу для «жертви» та «свідків».	Презентація. Слайд № 4,5.	15 хв.
7	Тема 4. Правила поведінки, якщо ви стали жертвою або свідком булінгу та кібербулінгу.	Презентація. Слайд № 6,7.	20 хв.
8	Тема 5. Як протистояти булінгу. Де шукати допомоги та підтримки.	5.1. Демонстрація соціального ролика №2 «Як зупинити булінг». 5.2. Вправа для розвитку рефлексії «Відлуння». 5.3. Шерінг (рефлексивне обговорення теми)	5 хв. 15 хв. 10 хв.
9	Тема 6. Кібербулінг. Правила безпечної поведінки у соціальних мережах.	Презентація. Слайд № 8.	15 хв.
10	Зупинимо булінг разом	Демонстрація соціального ролика №3 «Притча про доброту». Заключне слово	4 хв. 10 хв.
11	Дослідження можливих випадків булінгу серед осіб, що навчаються	Анкета	10 хв.

1. Мета та завдання тренінгу. Організаційні питання.

Час – 2 години 30 хвилин.

Мета тренінгу: розширити світогляд молоді і підвищити рівень їх обізнаності щодо насильства та його наслідків, жорстокого поводження з дітьми та булінгу.

Цільова аудиторія: широка вікова аудиторія, особи, що навчаються на 1-3 курсах коледжу, керівники навчальних груп, педагогічні працівники, працівники коледжу.

Завдання тренінгу:

- ознайомити з теоретичними засадами визначення сутності проблем дискримінації, насилля, мобінгу, кібербулінгу;
- ознайомити з поняттям булінгу, його видами та проявами, сформувати знання з правил безпечної поведінки в мережі Інтернет.



- навчити практичним навичкам виявлення та ідентифікації конфліктних ситуацій, розвивати навички конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, толерантного спілкування.

Обладнання: Мультимедійний проектор, екран, колонки, фліп-чарт, маркери, роздатковий матеріал, анкети.

1. Знайомство з проблематикою тренінгу.

Час – 15 хвилин.

Форма роботи: перегляд відео «Соціальний ролик №1. Жертва булінгу». Режим доступу <https://www.youtube.com/watch?v=E3-G3Tns6qo>

Матеріали: мультимедійний проектор, екран.

Обговорення проблематики заходу за змістом ролика (метод дискусії):

- Які відчуття у вас викликає переглянута ситуація?
- Чи порушує вона права дитини? Які?
- Чи стикалися ви з такими проявами в своєму житті?

2. Вступне слово тренера.

Час – 10 хвилин.

Форма роботи: Інформація тренера.

За результатами дослідження UNICEF, кожна четверта дитина (24%) зазнала булінгу з боку однокласників протягом останніх трьох місяців, а 67% пережили прояви такого насильства.

За даними Всесвітньої організації здоров'я, за рівнем прояву агресії серед підлітків, Україна займає четверте місце у Європі, сьоме місце у світі по переслідуванням та дев'яте - за числом жертв булінгу.

3. Очікування від тренінгового заняття, на що сподіваються учасники заходу.

Час – 5 хвилин.

Форма роботи: Вправа «Дерево очікувань», обговорення очікувань учасників тренінгу від спілкування.

Матеріали: фліп-чарт, стікери, маркери.

Обговорення.

4. Тема 1. Корені насильства. Види насильства.

Час – 10 хв.

Форма роботи: перегляд презентації РР (слайд 1-2), обговорення.

Матеріали: мультимедійний проектор, екран.

Насильство в закладах освіти має різну природу і характер, проявляється як у формі одноразових насильницьких дій, так і у вигляді постійних знущань, принижень і систематичного цькування (булінг). Особливу небезпеку становить систематичне насильство – цькування або булінг. Булінг (від англ. bully – хуліган, задирака, грубіян, «to bully» – задиратися, знущатися) – тривалий процес свідомого жорстокого ставлення, агресивної поведінки, щоб заподіяти шкоду, викликати страх, тривогу або ж створити негативне середовище для людини. Особливою ознакою булінгу є довготривале «відторгнення» дитини її соціальним оточенням.

48% дітей, відповідно до того ж опитування UNICEF, ніколи не розповідали про випадки насильства в закладі освіти, а 25% – говорили про це не з дорослими, а з другом, братом чи сестрою. З тих, хто мовчать, – 40% соромляться про це говорити, а 22% заявили, що це нормальне явище. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) у 2018 році із 42 досліджуваних країн Україна посіла 9 місце за кількістю постраждалих від цькування. Опитування ВООЗ показало, що випадків цькування серед 11-річних більше, ніж серед 15-річних. В Українському інституті дослідження



екстремізму вважають, що в старшому віці розповсюдженим стає психологічне насильство. Вчені ВООЗ вказують також на медичні наслідки впливу булінгу.

Зазвичай об'єктом знущань (жертвою) булінгу вибирають тих, у кого є будь-яка відмінність від однолітків: особливості зовнішності; манера спілкування, поведінки; незвичайне захоплення; соціальний статус, національність, релігійні погляди.

Найчастіше жертвами булінгу стають діти, які мають:

- фізичні вади – носять окуляри, погано чують, мають порушення опорно-рухового апарату, фізично слабкі;
- особливості поведінки – замкнуті чи імпульсивні, невпевнені, тривожні;
- особливості зовнішності – руде волосся, веснянки, відстовбурчені вуха, незвичну форму голови, надмірну худорлявість чи повноту;
- недостатньо розвинені соціальні навички: часто не мають жодного близького друга, краще спілкуються з дорослими ніж з однолітками;
- страх перед школою: неуспішність у навчанні часто формує у дітей негативне ставлення до школи, страх відвідування уроків із певних предметів, що сприймається навколишніми як підвищена тривожність, невпевненість, провокуючи агресію;
- відсутність досвіду життя в колективі (так звані «домашні» діти);
- деякі захворювання: заїкання, дислалія (порушення мовлення), дисграфія (порушення письма), дислексія (порушення читання);
- знижений рівень інтелекту, труднощі у навчанні;
- високий інтелект, обдарованість, видатні досягнення;
- слабо розвинені гігієнічні навички (неохайні, носять брудні речі, мають неприємний запах).

Розрізняють **прямий булінг** (наприклад, одна особа вимагає у іншої гроші або речі) і **непрямий** (наприклад, група осіб поширює неправдиві чутки про свого одногрупника), образи і погрози через електронну пошту, мобільний телефон, текстові повідомлення, а також створення наклепницьких веб-сайтів (кібербулінг). Іноді булінг може призвести до смертельного результату.

Фізичне насильство найбільш помітне. Найскладніше зовні помітити соціальне знущання — систематичне приниження почуття гідності потерпілого через ігнорування, ізоляцію, уникання, виключення.

Нині набирає обертів кібербулінг. Це приниження за допомогою мобільних телефонів, інтернету. Діти реєструються в соціальних мережах, створюють сайти, де спілкуючись, ображають інших, поширюють плітки, особисті фотографії, зроблені в роздягальнях чи вбиральнях.

Окремим видом булінгу є хейзинг. Хейзинг (англ. Hazing) – неформальні ритуальні насильницькі обряди, що виконують під час вступу в певну групу, і для подальшої підтримки ієрархії в цій групі. Здебільшого хейзинг характерний для закритих (військових, спортивних, інтернатних і ін. установ), але зустрічається і в звичайних закладах освіти. Хейзинг – це нестатутні відносини в колективі, наприклад, відома у нас «дідівщина». Хейзинг, як і булінг в цілому, часто має прихований або явний гендерний і сексуальний підтекст.

5. Тема 2. Основні ознаки булінгу і мобінгу.

Час – 10 хв.

Форма роботи: перегляд презентації РР (слайд 3), обговорення.

Матеріали: мультимедійний проектор, екран.

Найпоширенішими формами булінгу і мобінгу є:

- словесні образи, глузування, обзивання, погрози;
- образливі жести або дії, наприклад, плювки;
- залякування за допомогою слів, загрозливих інтонацій, щоб змусити жертву щось зробити чи не зробити;



- ігнорування, відмова від спілкування, виключення із гри, бойкот;
- вимагання грошей, їжі, речей, умисного пошкодження особистого майна жертви;
- фізичне насильство (удари, щипки, штовхання, підніжки, викручування рук, будь-які інші дії, які заподіюють біль і навіть тілесні ушкодження);
- приниження за допомогою мобільних телефонів та Інтернету (СМС-повідомлення, електронні листи, образливі репліки і коментарі у чатах і т.д.), поширення чуток і пліток (кібербулінг).

Хто стає булером? Часто саме в сім'ї діти отримують перший досвід насильства і згодом переносять його на однолітків. За статистикою, яку оприлюднили під час голосування за Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству», понад 3 мільйони дітей в Україні щороку спостерігають за актами насильства у сім'ї або є їхніми вимушеними учасниками, а майже 70% жінок піддаються різним формам знущань і принижень. Щорічно близько 1500 жінок, і ця тенденція збільшується за останні три роки, помирають від рук власних чоловіків. Діти скривджених матерів у 6 разів схильніші до суїциду, а 50% – до зловживань наркотиками. Майже 100% матерів, які зазнали насильства, народили хворих дітей – переважно з невротами, заїканням, енурезами, церебральним паралічем, порушенням психіки.

<http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/2229-19>

Щодо притаманних особистісних рис «булерів», то дослідники називають домінантність, агресивність, низький рівень емпатії, гіперактивність та імпульсивність. Завдяки поєднанню таких рис вони іноді стають лідерами агресивних угруповань, мають високий соціальний статус серед однолітків. Це діти, що ростуть без заборон, не знають, що таке авторитет батьків. І в той же час їм дуже не вистачає уваги і поваги дорослих. Туга за цим почуттям викликає у них сильну агресію, яка якийсь час пригнічується: дитина не може виплеснути її на батьків, він шукає собі відповідну мету. У школі зі строгими правилами, в атмосфері взаємної поваги такій дитині легше контролювати свою поведінку. Але при можливості безкарно виявляти свою владу і силу у нього загораються очі. Більшість булерів - це діти з яскраво вираженими нарцисичними рисами характеру. Вони ростуть без внутрішнього відчуття власної гідності, самоцінності, і тому їм весь час доводиться самостверджуватися за рахунок інших людей, доводити власну перевагу.

6. Тема 3. Наслідки булінгу для «жертви» та «свідків».

Час – 15 хв.

Форма роботи: перегляд презентації РР (слайди 4-5), обговорення.

Матеріали: мультимедійний проектор, екран.

Цькування погано впливає на всі три сторони булінгу і мобінгу:

- жертву;
- агресора;
- спостерігача («глядача») або свідка.

Жертви булінгу переживають важкі емоції – почуття приниження і сором, страх, розпач і злість. Булінг вкрай негативно впливає на соціалізацію жертви, спричиняючи:

- неадекватне сприймання себе – занижене самооцінювання, комплекс неповноцінності, беззахисність;
- негативне сприймання однолітків – відсторонення від спілкування, самотність, прогули у школі;
- неадекватне сприймання реальності – підвищену тривожність, різноманітні фобії, невротизм;
- девіантну поведінку – схильність до правопорушень, суїцидальні наміри, формування алкогольної, тютюнової чи наркотичної залежності.

Знищення над дітьми призводить до:

- соматичних наслідків – таких як головний біль, біль у спині та животі;



- психологічних розладів (депресія, поганий настрій, нервозність, почуття самотності й думки про суїцид);
- психологічної дезадаптації – неспроможність сформуватись повноцінному індивіду, який би відповідав вимогам суспільства;
- розвитку стійких моделей асоціальної поведінки, серед яких – агресія, насильство;
- поширення алкоголізму та наркоманії через замовчування випадків насилля.

Наслідки булінгу для «глядачів» :

- булінг заразливий;
- притупляється особиста відповідальність (якщо група приймає таку поведінку, значить треба робити «як всі»);
- звання до страждань «жертви».

Якщо ви стали свідком булінгу:

- втрутитися і припинити цькування – булінг не слід ігнорувати;
- зайняти нейтральну позицію в суперечці;
- обидві сторони конфлікту потребують допомоги;
- пояснити, які саме дії ви вважаєте булінгом і чому їх варто зупинити;
- уникати в спілкуванні слів «жертва» та «агресор», аби запобігти тавруванню і розподілу ролей;
- повідомити керівництво навчального закладу про ситуацію, що склалася і вимагати вжити заходів щодо припинення цькування.

7. Тема 4. Правила поведінки, якщо ви стали жертвою або свідком булінгу, мобінгу та кібербулінгу.

Час – 20 хв.

Форма роботи: перегляд презентації РР (слайди 6-7), обговорення.

Матеріал: мультимедійний проектор, екран.

Як впоратися з ситуацією самотійно:

- Ігноруйте кривдника. Якщо є можливість, намагайтесь уникнути сварки, зробіть вигляд, що вам байдуже і йдіть геть. Така поведінка не свідчить про боягузтво, адже, навпаки, іноді зробити це набагато складніше, ніж дати волю емоціям.
- Якщо ситуація не дозволяє вам піти, зберігаючи спокій, використовуйте гумор. Цим ви зможете спантеличити кривдника/кривдників, відволікти його/їх від наміру дошкулити вам.
- Стримуйте гнів і злість. Адже це саме те, чого домагається кривдник. Говоріть спокійно і впевнено, покажіть силу духу.
- Не вступайте в бійку. Кривдник тільки й чекає приводу, щоб застосувати силу. Чим агресивніше ви реагуєте, тим більше шансів опинитися у загрозливій для вашої безпеки і здоров'я ситуації.
- Не соромтеся обговорювати такі загрозливі ситуації з людьми, яким ви довіряєте. Це допоможе вибудувати правильну лінію поведінки і припинити насилля.

Якщо ви стали мішенню кібербулера:

- Не звинувачуйте себе. Це не ваша помилка. Не підсилюйте стрес, перечитуючи повідомлення знову і знову. Не важливо, що говорять хулігани, ви не повинні відчувати сором за те, хто ви і що ви переживаєте. Це нападник - людина з проблемою, а не ви.
- Постарайтесь подивитися на Кібербулінг з іншого боку. Хуліган - нещасна фрустрована людина, яка хоче контролювати ваші почуття, щоб ви відчували себе настільки погано, наскільки це можливо. Не давайте їм такого задоволення.
- Отримайте допомогу. Поговоріть з близькими людьми, психологом-консультантом або зверніться на гарячу лінію психологічної підтримки.



- Навчіться боротися зі стресом. Це підвищить вашу стійкість і в Інтернеті, і в реальному житті.

8. Тема 5. Як протистояти булінгу. Де шукати допомоги та підтримки.

Час – 30 хв.

Форма роботи:

- перегляд відео «Соціальний ролик №2 «Як зупинити булінг». Режим доступу <https://www.youtube.com/watch?v=E3-G3Tns6qo>
- Шерінг (рефлексія, метод «мозкового штурму», обговорення).
- Вправа для розвитку рефлексії «Відлуння». (додаток 2).

Матеріали: мультимедійний проектор, екран, роздатковий матеріал.

«Гаряча лінія» (Додаток 4) з питань протидії булінгу працює за номером **116 000**. Батьки та члени родини мають можливість отримати консультації щодо ознак насилля по відношенню до їх дитини і рекомендації, що робити в такій ситуації. <http://magnolia-tv.com/en/node/3859>

Консультації для дітей та дорослих, чії запити стосуються дітей, здійснює Національна дитяча «гаряча лінія» за безкоштовним номером **0-800-500-225** та коротким безкоштовним номером для абонентів КиївСтар та Лайфселл – **116 111**. https://la-strada.org.ua/ucp_mod_content_show_30_robota-garyachoyi-liniyi.html
<https://www.facebook.com/childhotline.ukraine/> (Додатки 5,6).

На Національній дитячій «гарячій лінії» консультують компетентні у дитячих питаннях психологи, юристи соціальні працівники та соціальні педагоги. Лінія працює по будням з 12 до 20 години та в суботу з 12 до 16 години і є анонімною та конфіденційною.

9. Тема 6. Кібербулінг. Правила безпечної поведінки у соціальних мережах.

Час – 15 хв.

Форма роботи: перегляд презентації РР (слайд 8), обговорення.

Матеріали: мультимедійний проектор, екран.

Інтернет відіграє важливу роль в житті сучасної дитини. Глобальна мережа Інтернет - це необмежений ресурс, який може бути використаний як для навчання, так і для відпочинку та спілкування з друзями. Але Інтернет може бути небезпечним та становити певний ризик, особливо для дітей.

Всесвітня мережа також задовольняє потребу підлітків у лідерстві. Діти, які добре знають комп'ютер та Інтернет, більш адекватно оцінюють свої здібності та можливості, вони більш цілеспрямовані та кмітливі. Щоб повноцінно орієнтуватись у віртуальному просторі, дитині треба вчитися структурувати великі потоки інформації, дотримуючись основних правил безпеки в мережі.

Усвідомлюючи, що інформаційно – комунікаційні технології (ІКТ) є важливим інструментом у житті дітей для освіти, соціалізації, вираження та залучення, водночас їх використання може створювати ризики, включаючи насильство, експлуатацію та жорстоке поводження. Беручи до уваги Стратегію Ради Європи про права дитини на 2016-2021 роки, яка визначила права дитини в цифровому середовищі як один із пріоритетних напрямків та Стратегію управління Інтернет Ради Європи на 2016-2019 роки, згідно з якими Інтернет повинен бути безпечним, надійним, відкритим та сприятливим середовищем для всіх, включаючи дітей, без дискримінації, 4 липня 2018 ухвалені **Рекомендації СМ/Рек (2018) 7 Комітету міністрів, відповідно до положень статті 15.b Статуту ради Європи про принципи дотримання, захисту та реалізації прав дитини в цифровому середовищі** . Режим доступу:

http://mvs.gov.ua/upload/file/rekomendac_ua_schodo_zahistu_d_tey_u_cifrovomu_seredovisch_2018.pdf

Для профілактичної роботи в нагоді може бути контент «Інтимне селфі в Інтернеті - жарт чи небезпечний ризик?» в якому акцентується увага на випадках підліткового



секстингу та онлайн - грумінгу - сумні реальності для України, де діти все частіше потрапляють у ситуації, коли їх фото безконтрольно розповсюджуються в Інтернеті.

Режим доступу: [http : //nus. org.ua/wp-content/uploads/2019/02/rozrobka-shklnogo-yrokv-na-temy-bezpeki-pdltkv-vd-seksyalnih-rizikv-v-merezh-ntemet.pdf](http://nus.org.ua/wp-content/uploads/2019/02/rozrobka-shklnogo-yrokv-na-temy-bezpeki-pdltkv-vd-seksyalnih-rizikv-v-merezh-ntemet.pdf)

10. Зупинимо булінг разом. Заключне слово тренера.

Час – 15 хв.

Форма роботи: перегляд соціального ролика №3 «Притча про доброту».

Обговорення.

Матеріали: мультимедійний проектор, екран.

Заключне слово

Верховна Рада України 18 грудня 2018 року прийняла Закон України №8584 «Про внесення змін до деяких законодавчих актів щодо протидії булінгу», який вперше визнає юридично поняття булінгу в українському законодавстві та передбачає відповідальність не тільки за вчинення, але й за приховування випадків булінгу. Закон вносить зміни до Кодексу України про адміністративні правопорушення, згідно з якими встановлюється відповідальність за булінг.

Так, вчинення булінгу тягне за собою накладення штрафу від 850 до 1700 грн або громадські роботи на строк від 20-ти до 40-ка годин.

Водночас за булінг, вчинений групою осіб або повторно протягом року після накладення адміністративного стягнення, законом встановлено штраф від 1700 до 3400 грн або громадські роботи на строк від 40 до 60 годин.

Булінг, вчинений дітьми від 14-ти до 16-ти років, тягне за собою накладення штрафу на батьків або осіб, які їх замінюють. Його розмір, відповідно до ухваленого закону, становить від 850 до 1700 грн або громадські роботи на строк від 20 до 40 годин.

Водночас законом визначено покарання за приховування випадків булінгу педагогічним, науково-педагогічним, науковим працівником, керівником або засновником закладу освіти. Так, неповідомлення керівником закладу освіти уповноваженим підрозділам органів Національної поліції України про випадки булінгу тягне за собою накладення штрафу від 850 до 1700 грн або виправні роботи на строк до одного місяця з відрахуванням до 20% заробітку.

Також внесені зміни до Закону «Про освіту». Зокрема, вводиться визначення терміну «булінг» як «моральне або фізичне насильство, агресія у будь-якій формі або будь-які інші дії, вчинені з метою викликати страх, тривогу, підпорядкувати особу своїм інтересам, що мають ознаки свідомого жорстокого ставлення».

11. Анкета. (Додаток 3).



ЗМІСТ СЛАЙДІВ

<p>основні форми цькування (травлі)</p> <p>Психологічна</p> <ul style="list-style-type: none"> • погрози, глузування, наклеп, ізоляція тощо <p>Фізична</p> <ul style="list-style-type: none"> • побої, псування майна жертви • іноді буває з використанням зброї. <p>Кібербулінг</p> <ul style="list-style-type: none"> • травля через Інтернет, електронну пошту, СМС 	<p>СЛАЙД №1</p> <p>Основні форми цькування (травлі):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Психологічна (погрози, глузування, наклеп, ізоляція тощо); • Фізична (побої, псування майна жертви, використання зброї); • Кібербулінг (травля через Інтернет, електронну пошту, смс).
<p>Найчастіше жертвами булінгу стають</p> <ul style="list-style-type: none"> • невдахи (з точки зору соціуму), ті, хто погано навчається, погано справляється зі своїми обов'язками • відмінники (так звані ботани, які весь час зубрять, піднімають руку, все знають і т.п.); • люди с фізичними хворобами або з хворобами, що виділяють їх із загального ряду; • мамусині синки; • нестандартно мислячі люди, вундеркінди, генії, діти з нетривіальним світоглядом («білі ворони»); • бідні, одягнені не за модою, без дорогих гаджетів або, навпаки, які мають занадто дорогий одяг або гаджети; • люди іншої національності; • іноді булінгу піддаються вчителі; • улюбленці начальників и викладачів, діти вчителів, відомих людей; 	<p>СЛАЙД №2</p> <p>Найчастіше жертвами булінгу стають:</p> <ul style="list-style-type: none"> • невдахи (з точки зору соціуму), ті, хто погано навчається, погано справляється зі своїми обов'язками; • відмінники (так звані ботани, які весь час зубрять, піднімають руку, все знають і т.п.); • люди с фізичними хворобами або з хворобами, що виділяють їх із загального ряду; • мамусині синки; • нестандартно мислячі люди, вундеркінди, генії, діти з нетривіальним світоглядом («білі ворони»); • бідні, одягнені не за модою, без дорогих гаджетів або, навпаки, які мають занадто дорогий одяг або гаджети; • люди іншої національності; • іноді булінгу піддаються вчителі; • улюбленці начальників и викладачів, діти вчителів, відомих людей;
<p>Основні ознаки булінгу та мобінгу:</p> <p>Нерівність сил агресора і жертви.</p> <p>Повторюваність насилля</p> <p>Гостра емоційна реакція жертви</p>	<p>СЛАЙД №3</p> <p>Основні ознаки булінгу та мобінгу:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Нерівність сил агресора і жертви; • Повторюваність насилля; • Гостра емоційна реакція жертви.



Наслідки булінгу для «жертви»

• Булінг



- тяжкі психологічні наслідки
- захисна агресивна поведінка
- дезадаптація
- порушення в емоційному та соціальному розвитку
- суїцид

СЛАЙД №4

Наслідки булінгу для «жертви» :

- тяжкі психологічні наслідки;
- захисна агресивна поведінка;
- дезадаптація;
- порушення в емоційному та соціальному розвитку;
- суїцид.

Наслідки булінгу для «глядачів»



- булінг заразливий
- притупляється особиста відповідальність (якщо група приймає таку поведінку, значить треба робити «як всі»)
- звання до страждань «жертви»

СЛАЙД №5

Наслідки булінгу для «глядачів» :

- булінг заразливий;
- притупляється особиста відповідальність (якщо група приймає таку поведінку, значить треба робити «як всі»);
- звання до страждань «жертви».

Якщо ви стали мішенню кібербулінгу, пам'ятайте:

- Не звинувачуйте себе. Це не ваша помилка. Не підсилюйте стрес, перечитуючи повідомлення знову і знову. Не важливо, що говорять хулігани, ви не повинні відчувати сором за те, хто ви і що ви переживаєте. Це нападник - людина з проблемою, а не ви.
- Постарайтеся подивитися на Кібербулінг з іншого боку. Хуліган - нещасна фрустрована людина, яка хоче контролювати ваші почуття, щоб ви відчували себе настільки погано, наскільки це можливо. Не давайте їм такого задоволення.
- Отримайте допомогу. Поговоріть з близькими людьми, психологом-консультантом або зверніться на гарячу лінію психологічної підтримки.
- Навчіться боротися зі стресом. Це підвищить вашу стійкість і в Інтернеті, і в реальному житті.

СЛАЙД №6

- Не звинувачуйте себе. Це не ваша помилка. Не підсилюйте стрес, перечитуючи повідомлення знову і знову. Не важливо, що говорять хулігани, ви не повинні відчувати сором за те, хто ви і що ви переживаєте. Це нападник - людина з проблемою, а не ви.
- Постарайтеся подивитися на Кібербулінг з іншого боку. Хуліган - нещасна фрустрована людина, яка хоче контролювати ваші почуття, щоб ви відчували себе настільки погано, наскільки це можливо. Не давайте їм такого задоволення.
- Отримайте допомогу. Поговоріть з близькими людьми, психологом-консультантом або зверніться на гарячу лінію психологічної підтримки.
- Навчіться боротися зі стресом. Це підвищить вашу стійкість і в Інтернеті, і в реальному житті.



ЯКЩО ВИ СТАЛИ СВІДКОМ БУЛІНГУ

- ВТРУТИТИСЯ І ПРИПИНИТИ ЦЬКУВАННЯ – БУЛІНГ НЕ СЛІД ІГНОРУВАТИ;
- ЗАЙНЯТИ НЕЙТРАЛЬНУ ПОЗИЦІЮ В СУПЕРЕЧЦІ;
- ОБИДВІ СТОРОНИ КОНФЛІКТУ ПОТРЕБУЮТЬ ДОПОМОГИ;
- ПОЯСНИТИ, ЯКІ САМЕ ДІЇ ВИ ВВАЖАЄТЕ БУЛІНГОМ І ЧОМУ ЇХ ВАРТО ЗУПИНИТИ;
- УНИКАТИ В СПІЛКУВАННІ СЛІВ «ЖЕРТВА» ТА «АГРЕСОР», АБИ ЗАПОБІГТИ ТАВРУВАННЮ І РОЗПОДІЛУ РОЛЕЙ;
- ПОВІДОМИТИ КЕРІВНИЦТВО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ПРО СИТУАЦІЮ, ЩО СКЛАЛАСЯ І ВИМАГАТИ ВЖИТИ ЗАХОДІВ ЩОДО ПРИПИНЕННЯ ЦЬКУВАННЯ.

СЛАЙД №7

Якщо ви стали свідком булінгу:

- втрутитися і припинити цькування – булінг не слід ігнорувати;
- зайняти нейтральну позицію в суперечці;
- обидві сторони конфлікту потребують допомоги;
- пояснити, які саме дії ви вважаєте булінгом і чому їх варто зупинити;
- уникати в спілкуванні слів «жертва» та «агресор», аби запобігти тавруванню і розподілу ролей;
- повідомити керівництво навчального закладу про ситуацію, що склалася і вимагати вжити заходів щодо припинення цькування.

Исследовательница кибербуллинга Нэнси Виллард выделяет следующие виды угроз:

Flaming ([флейминг], оскорбление). Унизительные или оскорбительные комментарии, вульгарные сообщения, замечания.

Harassment ([харасмент], домогательство). Кибер-атаки, осуществляемые целенаправленно и систематически от «фейковых» или реальных знакомых жертвы.

Denigration ([денигрейшн], очернение, распространение слухов, клевета).

Impersonation ([имперсонэйшн] использование фиктивного имени). Анонимные нападки, в которых намеренно скрывается реальная личность буллера.

Outing and Trickery ([аутинг и трикери] публичное разглашение личной информации). Распространение личных данных, интимных фото и т.д. с целью оскорбления или шантажа. В рунете получило название «Порномость».

Exclusion ([экслюзия], социальная изоляция). Жертва исключается из групповых переписок и бесед.

Cybertalking ([кибертокинг] продолжительное домогательство и преследование). Травля длится долгое время, чаще на уровне сексуальном, что сопровождается различными угрозами и/или домогательствами.

Cyberthreats (открытая угроза физической расправы). Угрозы являются чаще косвенными, но встречаются случаи и прямых угроз убийства или причинения вреда.

СЛАЙД №8

Види кібербулінгу

ДЯКУЮ

ЗА УВАГУ

СЛАЙД №9

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ

Практичний психолог ХДСЕК
Степанова Л.Б.



Вправа для тренінгу «Відлуння»

Мета: Розвиток рефлексії.

Вправа допоможе відстежити пряму залежність між дією і відповідною реакцією у вигляді сприяння або протидії. Воно дозволить усвідомити реакцію навколишнього світу, як активного відображення власної стратегії поведінки, стилю комунікації, способу мислення. Здійснюючи хороший або поганий вчинок, ми довго відчуваємо його результати. Словами і діями своїми ми здійснюємо інтервенцію в соціум, провокуємо його відповідну реакцію. «Як відгукнеться, так і відгукнеться», - кажуть у народі. Уявіть, що оточуючі нас люди, соціум - відлуння. Давайте поспілкуємося з власним відлунням, яке уособлює відображення наших слів і вчинків у навколишньому світі.

Спробуємо сваритися.

Я звертаюся до передбачуваного суперника, висловлюючи образливе слово в центр Т-кола, а всі учасники по черзі, починаючи зліва від мене, стають відлунням, підбираючи синоніми до мого вислову.

Наприклад, я говорю: «Знати тебе не бажаю». Відлуння: «Іди», «Ненавиджу», «Тебе немає», «Не телефонуй» і т.п.

Що ми спостерігаємо? Негатив викликав протидію і по колу повернувся до автора в посиленому багатоголосному обуренні. Ланцюг замкнувся.

Чи є шанс змінити позицію луни? Відлуння - лише результат наших дій, слів, думок, поведінки. Дочекайся від нього добрих слів можна, маючи добрі спонукання.

Спробуємо миритися.

Тренер: «Я хочу спілкуватись і дружити з тобою».

Відлуння (учасники): «Ти - найкращий», «Улюблений», «Єдиний», «Я приймаю тебе» і т.п.

Питання і короткий коментар тренера групі: «Що сталося? Чи змінилася (на протилежну) позиція добра, відбиваючись в інших? Чим відлуння відповіло автору вислову? Сердечністю і сприянням!

Потрібно розуміти, що будь-яка реакція згасає і знову має бути вибір: підтвердити колишню програму або змінити її. Якщо відлуння образило - крикни йому: «Я люблю тебе» і воно відповість вам взаємністю. Кожен член групи сьогодні спробує поговорити з луною.

Давайте спробуємо змінити «програму роботи відлуння», перешикуємо тільки на позитив. Отже, перший член Т-групи адресує сусідові зліва своє критичне зауваження, імітуючи обурення. Наприклад, він говорить: «Ти надто самозадоволений».

Відлуння, починаючи з сусіда зліва, рухаючись по колу, вторить з позиції добра: «Я тобою задоволений», «Ти чудово виглядаєш», «У тебе гострий розум», «Мені подобаються твої очі», «Тобі є чим пишатися»

Останнім, повторно, роль відлуння виконує той, хто починав діалог з засуджуючих фраз на адресу сусіда. Тепер він повинен перефразувати сенс своїх слів, змінивши негативну парадигму звернення на позитивну. Наприклад, він може сказати: «Мені подобається твій гордий і незалежний вигляд». Далі в роль активного комунікатора вступає другий учасник. Він здійснює інтервенцію на адресу сусіда зліва. І знову всі члени групи від імені відлуння амортизують конфліктне висловлювання інтервента.

Вправа вважається завершеною тоді, коли всі члени групи взяли участь в ролі суб'єкта, що виражає невдоволення.

Шерінг (Рефлексія).



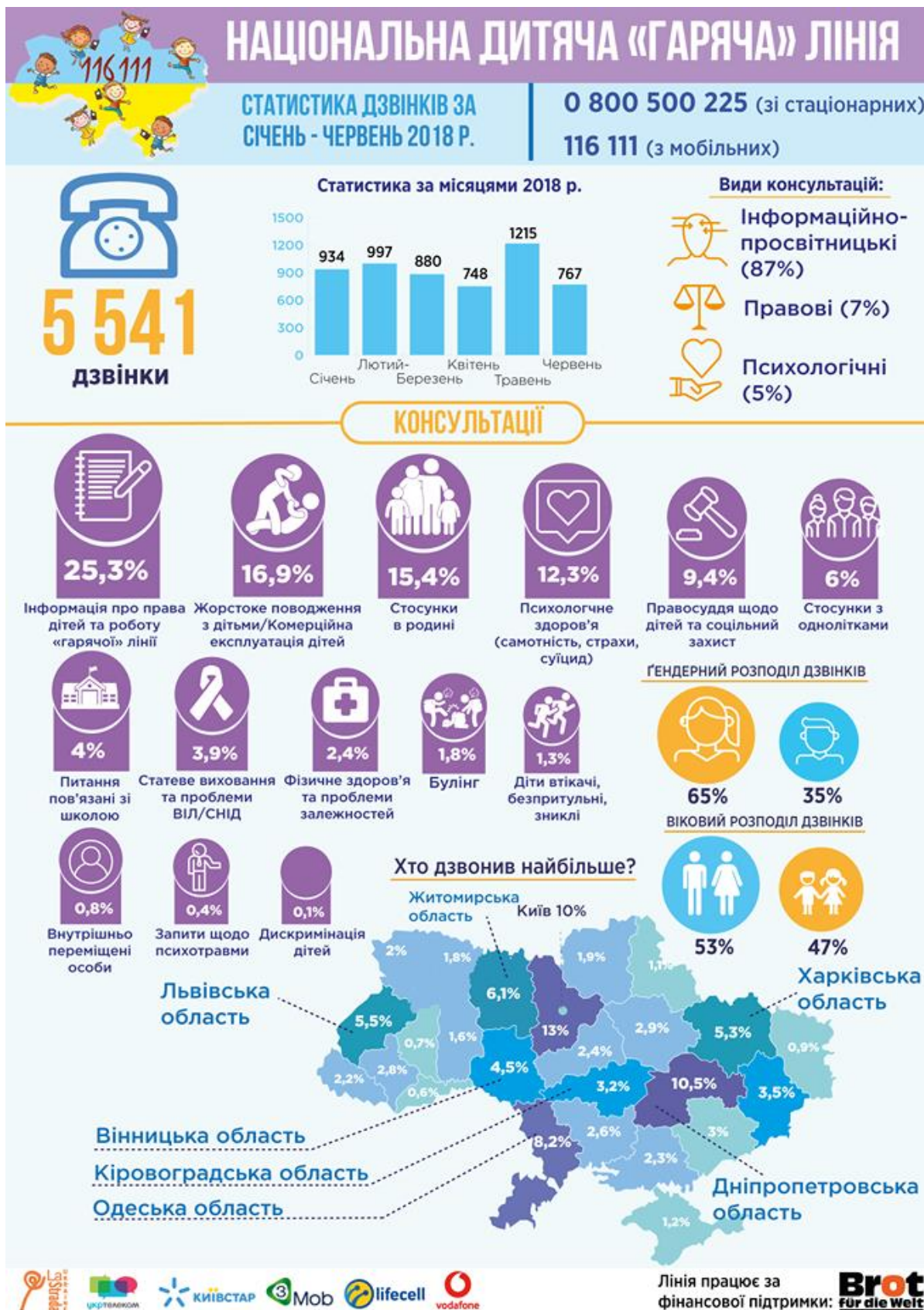
АНКЕТА

Будь ласка, дайте відповіді на питання, які Вам пропонуються.
Анкета анонімна, прізвище вказувати не треба.

1. Чи відчували Ви коли-небудь по відношенню до себе булінг, мобінг або кібербулінг?
а) так б) ні
2. Чи спостерігали Ви у своїй навчальній групі випадки приниження, зневаги або агресії?
а) так б) ні
3. Висловіть, будь ласка, Вашу власну думку: булінг – це:
а) прагнення домінувати, жадоба влади;
б) прояв агресії;
в) недостатній рівень культури;
г) прагнення принизити іншого;
е) Ваш варіант _____
4. Висловіть, будь ласка, свою думку: чи є в коледжі випадки булінгу з боку викладачів?
а) так б) ні
5. Дайте відповідь: Чи відомі Вам випадки булінгу в гуртожитку?
а) так б) ні
6. Чи знали Ви, що за булінг і кібербулінг існує покарання?
а) так б) ні
7. Як Ви ставитесь до образливих коментарів у соціальних мережах Фейсбук, Твіттер, Інстаграм і т.д.?

8. Дайте, будь ласка, відповідь: Чи отримували Ви хоча б раз на свою адресу образливі слова, коментарі в мережах або загрози?
а) так б) ні
9. Будь ласка, дайте відверту відповідь: Чи писали Ви образливі коментарі на адресу інших в соцмережах?
а) так б) ні
10. Ми вдячні Вам за відповіді. Якщо Ви хочете щось додати, будь ласка, залиште запис:






Поради педагогам

Що школа може зробити для протидії булінгу?

Комунікувати КРОК 1

Культура комунікації та взаємодії дуже важлива в стосунках між учнями, вчителями і батьками. Спільні цінності мають постійно проговорюватися під час навчально-виховного процесу.



КРОК 2 Контролювати простір

Булінг відбувається в місцях, де контроль з боку дорослих менший або відсутній взагалі (їдальні, сходи, коридори, вбиральні, роздягальні, спортивні майданчики). Пильуйте їх.



Інформувати КРОК 3

Заохочуйте людей, які знають про цькування, повідомляти про це. Говоріть з кривдниками про неприпустимість такої поведінки. Підтримуйте діалог з учнями та батьками, проводьте опитування, інтерактивні заняття, займіть активну позицію в соціальних мережах, вчительських блогах, веб-сайтах шкіл.



Запровадити медіацію та підтримку учнів

Впровадження медіації в закладах освіти - це інноваційний підхід до вирішення міжособистісних конфліктів, які виникають між учасниками/учасницями освітнього процесу. Метою впровадження якого є реалізація практики ненасильницької взаємодії.



КРОК 4

Розробити антибулінгову політику школи КРОК 5

Вона може включати:

- позицію і наміри всіх сторін щодо неприпустимості булінгу
- визначення булінгу та його форми
- процедури, які визначають як і кому постраждала/-лий може повідомляти про інциденти булінгу, а також які заходи вживати для припинення цькування.



КРОК 5

Якщо у вас є питання щодо протидії булінгу, телефонуйте на Національну дитячу "гарячу" лінію
0 800 500 225 (зі стаціонарних)
або 116 111 (з мобільних)





ПОРАДИ БАТЬКАМ



Як допомогти дитині, яка постраждала від булінгу?

- 1.** Зберігайте спокій. На цьому етапі почуття та емоції дитини мають бути на першому місці. Вислухайте свою дитину, не впадаючи в гнів та розпач.
- 2.** Запевніть свою дитину, що це не її провина. Це не означає, що він/вона слабкий/-ка, а той, хто кривдить – сильний/-на. Поговоріть з дитиною як поводитися впевнено, навіть якщо він/вона цього не відчуває.
- 3.** Розкажіть дитині, що ви плануєте робити задля її/його захисту. Буде краще, якщо ви попередите про намір зустрітися з вчителем/-кою або директором/-кою. Головне – не травмувати і не залякати дитину ще більше.
- 4.** Перед тим, як йти до школи, зберіть усі факти: що сталося, хто був залучений, коли це сталося, хто був свідком, що спровокувало інцидент, скільки разів це відбувалося.

Якщо у вас є питання щодо протидії булінгу, телефонуйте на Національну дитячу "гарячу" лінію
0 800 500 225 (зі стаціонарного)
116 111 (з мобільного)

Brot
Für die Welt



Посилання:

1. Закон «Про освіту» - <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
2. Закон України №8584 «Про внесення змін до деяких законодавчих актів щодо протидії булінгу» - <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2657-19>
3. Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» - <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/2229-19>
4. Закон України «Про попередження насильства в сім'ї» - <https://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.2789-14>
5. Наказ МОН України від 08.08.2017 р. № 1127 «Про затвердження плану заходів Міністерства освіти і науки України щодо розвитку психологічної служби системи освіти України на період до 2020 року» - <https://imzo.gov.ua/2017/08/08/nakaz-mon-vid-08-08-2017-1127-pro-zatverdzhennya-planu-zahodiv-ministerstva-osvity-i-nauky-ukrajiny-schodo-rozvytku-psyholohichnoji-sluzhby-systemy-osvity-ukrajiny-na-period-do-2020-roku/>
6. Рекомендації СМ/Рек Комітету міністрів, відповідно до положень статті 15.b Статуту ради Європи про принципи дотримання, захисту та реалізації прав дитини в цифровому середовищі. Режим доступу: http://mvs.gov.ua/upload/file/rekomendac_ua_schodo_zahistu_d_tey_u_cifrovomu_seredovi_sch_2018.pdf
7. Державної соціальної програми «Національний план дій щодо реалізації Конвенції ООН про права дитини» на період до 2021 року, затвердженої Постановою Кабінету Міністрів України від 5 квітня 2017 р. № 230-р. – <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/453-2018>
8. Лист МОН України від 18.07.2019 р. №1/9 – 462 «Про пріоритетні напрями психологічної служби у системі освіти на 2019-2020 н.р.» - <https://imzo.gov.ua/2019/07/19/lyst-mon-vid-18-07-2019-1-9-462-pro-priorytetni-napriamy-roboty-psyholohichnoi-sluzhbi-u-systemi-osvity-na-2019-2020-n-r/>
9. Листа МОН України від 27.06.2019 р. №1/9 – 414 «Деякі питання щодо створення у 2019-2020 н.р. безпечного освітнього середовища, формування у дітей та учнівської молоді ціннісних життєвих навичок» - <https://imzo.gov.ua/2019/07/02/lyst-mon-vid-27-06-2019-1-9-414-deiaki-pytannia-shchodo-stvorennia-u-2019-2020-n-r-bezpechnoho-osvitnoho-seredovyshcha-formuvannia-v-ditey-ta-uchnivs-koi-molodi-tsinnisnykh-zhyttievyykh-navychok/>
10. «Розбудова миру. Профілактика і вирішення конфлікту з використанням медіації: соціально-педагогічний аспект» - https://lastrada.org.ua/ucp_mod_content_show_30_robota-garyachoyi-liniyi.html

