

СХВАЛЕНО
Протокол засідання
Педагогічної ради гімназії
№ 01 від 27.01.2020 р.

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказ директора
Озерненської гімназії
від 31.01.2020 р., № 30

ПРОГРАМА
« АНТИБУЛІНГОВИЙ КЕЙС ДЛЯ ПІДЛІТКІВ »
ОЗЕРНЕНСЬКОЇ ГІМНАЗІЇ
ЖИТОМИРСЬКОГО РАЙОНУ



ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. Проблема булінгу в учнівському середовищі.....	5
1.1. Поняття про булінг, його ознаки та види.....	5
1.2. Основні механізми розповсюдження булінгу в учнівському середовищі та його наслідки	9
РОЗДІЛ II. Профілактика булінгу в учнівському середовищі	11
2.1. Опис профілактичної програми: «Антибулінговий кейс для підлітків»	11
2.2. Наукове та методичне обґрунтування методів, методик, технологій профілактичної програми «Антибулінговий кейс для підлітків»	13
2.3. Програма тренінгу «Антибулінговий кейс для підлітків».....	15
Висновки	17
Список використаних джерел	18
Додатки	

ВСТУП

Актуальність теми зумовлена тим, що явище булінгу надзвичайно поширене в сучасному освітньому закладі, а його наслідки, беззаперечно, негативно впливають на самореалізацію особистості. Цю проблему з тих чи тих причин дуже часто замовчують, її не прийнято обговорювати. За таких умов проблему не усувають, а навпаки, вона набуває більших обсягів та жорстокості. В такому контексті варто розуміти, що реформація сучасної нової української школи можлива за умови створення соціально безпечного освітнього простору шляхом формування в учнів вміння правильно поводитись у небезпечних та критичних ситуаціях загрози життю, честі та гідності особистості, булінгу, мобінгу, надавати допомогу собі та іншим. Тому профілактична робота має будуватися на принципах відкритості, чесності та формувати в учнів практичні вміння та навички, які необхідні для життя в сучасних умовах.

У теоретичній частині програми проаналізовано соціально-педагогічну, психологічну проблему сучасності – булінг. Розкрито сутнісні ознаки, основні причини, форми прояву цього явища, визначено основні риси булінгу, проаналізовано основні механізми його розвитку, описано рольову структуру булінгу та висвітлено наслідки для всіх учасників цього явища (для жертв булінгу, булерів, спостерігачів).

У практичній частині програми висвітлено систему роботи гімназії з цієї проблеми, адже вона орієнтована на принципи рівності передачі набутих знань, практичності та можливості використання в майбутньому. Учасники з реалізації програми набудуть знань, вмінь і навичок, які необхідні для життя. Впровадження програми має відбуватися поступово, враховуючи всі етапи та структурні компоненти програми, а також потреби та запити цільової аудиторії.

Мета профілактичної програми:

- ознайомити підлітків з проблемою булінгу, його видами, ознаками та механізмами розповсюдження;
- навчити протидіяти булінгу та формувати навички самозахисту та вміння захистити своїх однокласників в разі необхідності *ефективними* способами та прийомами.

Завдання програми:

1. Актуалізація та розширення теоретичних знань про булінг, його види, ознаки, механізми.
2. Розвиток вміння визначати групи ризику (жертв та булерів).
3. Навчання ефективним, науково обґрунтованим та експериментально перевіреним способам протидії булінгу в підлітковому середовищі.

Практичне значення програми: програма може бути використана з метою профілактики булінгу та створення соціально безпечного простору шляхом формування в учнів відповідального ставлення до своєї честі і гідності, вміння захистити себе та оточуючих.

Програма призначена для учнів середніх та старших класів.

Необхідні матеріали, обладнання та ресурси для реалізації програми:

1) людські ресурси:

- учасники (учні 5-11 класів гімназії);
- психолог або соціальний педагог, класні керівники.

2) матеріальні ресурси:

- дослідницьке обладнання (вихідна анкета (Додаток 1), розроблена профілактична програма: «Антибулінговий кейс для підлітків», анкета-рефлексія для оцінки ефективності програми (Додаток 2);
- приміщення для проведення лекції та тренінгових занять (класна кімната, медіатека, актовa зала);
 - ✓ маркери, стікери, ватмани для тренінгових вправ;
 - ✓ інтерактивне обладнання для демонстрації відеоматеріалів;
 - ✓ сигнальні картки для окремих тренінгових вправ.

3) часові ресурси:

- для апробації програми потрібно організувати та спланувати систематичні заходи протягом 2 місяців. Конкретні часові витрати вказані в етапах реалізації програми.

Вимоги до фахівця, який впроваджує програму: програму впроваджують фахівці психологічної служби (практичні психологи, соціальні педагоги) самостійно, або із залученням компетентних спеціалістів інших організацій. Фахівець, що реалізовує програму, має володіти знаннями, вміннями та навичками взаємодії з підлітками, їх психологічними особливостями, володіти актуальними знаннями про булінг як форму насильства, а також вміти практично використовувати засоби та прийоми соціально-психологічного тренінгу як методу профілактичного впливу на групу загалом та кожну конкретну особистість зокрема.

РОЗДІЛ I. Проблема булінгу в учнівському середовищі.

1.1. Поняття про булінг, його ознаки та види.

Проблема жорстокості та насильницької поведінки дітей привертає увагу суспільства і знаходить своє відображення в зарубіжних та вітчизняних дослідженнях. Реальністю стало пропагування в ЗМІ культу сили та жорстокості, створення інформаційного фону, на якому неповнолітній формує хибний світогляд щодо способу і стилю життя, моделей поведінки, шляхів досягнення своїх цілей, зниження виховання потенціалу сім'ї, поширення зразків асоціальної поведінки.

Значного поширення набуло це явище у освітніх закладах. Ситуація булінгу призводить до низки педагогічних (шкільна дезадаптація, академічна неуспішність), психологічних (психологічні розлади, закріплення в свідомості негативних уявлень про себе, зниження самооцінки, порушення соціалізації, соціальна дезадаптація), медичних (травматизація) наслідків. Нині серед учнівської молоді надзвичайно загострилася проблема насильства, здійснюваного самими дітьми одне до одного.

Булінг (від англ. bully— хуліган, залякувати) – форма психічного насильства у вигляді травлі, бойкоту, насмішок, дезінформації, псуванню особистих речей, фізичній розправі тощо.

Булінг (bullying, від англ. bully — хуліган, забіяка, задирака, грубіян, насильник) визначається як утиск, дискримінація, цькування. Цей термін означає тривалий процес свідомого жорстокого ставлення (фізичного і психічного) з боку дитини або групи до іншої дитини або інших дітей.

Мотивацією до булінгу стають заздрість, помста, відчуття неприязні, прагнення відновити справедливість; боротьба за владу; потреба підпорядкування лідерові, нейтралізації суперника, самоствердження тощо, аж до задоволення садистських потреб окремих осіб.

Підлітковий булінг. Форми:

1. Фізичний булінг – навмисні стусани, штовхання, удари, побої, нанесення інших тілесних травм.

2. Сексуальний булінг – це підвид фізичного булінгу (дії сексуального характеру).

3. Психологічний булінг – насилля яке пов'язане з діями на психіку, наносяться психологічні травми шляхом словесних образ чи погроз, переслідуванням, залякуванням.

Підвиди психологічного булінгу:

- вербальний булінг, де зброєю служить голос (образливе прізвисько з яким постійно звертаються до жертви, обзивання, розповсюдження пліток);
- образливі жести чи дії (плювання в жертву або в її направлені);
- залякування (використання агресивної мови тіла та інтонацій голосу для того, щоб заставити жертву щось робити чи не робити);

- ізоляція (жертва навмисне ізолюється, виганяється чи ігнорується частиною колективу);
- вимагання (грошей, їжі, інших речей);
- пошкодження чи інші дії з особистим майном (крадіжка, ховання особистих речей).

Кібербулінг – новітня форма агресії, що передбачає жорстокі дії з метою приниження людини за допомогою мобільних телефонів, інтернету, інших електронних пристроїв (пересилка неоднозначних фото, обзивання по телефону, знімання на відео бійок чи інших принижень і викладання відео в мережу інтернет, цькування через соціальні мережі).

Булінг – в основному латентний (прихований, невидимий) для оточення процес, але діти, які страждають від булінгу, отримують психологічну травму різного ступеня важкості, що призводить до важких наслідків.

Реальний булінг – це ситуація в шкільному дворі, де старші чи сильніші діти тероризують молодших. Реальний булінг, на відміну від кібербулінгу – закінчується, коли дитина приходить із школи додому, віртуальний терор продовжується і вдома.

На відміну від реального цькування, для кібербулінгу не потрібно мати перевагу в силі чи соціальному статусі, достатньо мобільного телефону чи комп'ютера.

Причини: заздрість, бажання принизити (заради задоволення, розваги чи самоствердження).

Найчастіше агресор – найпопулярніша особистість у школі, у якої багато друзів і партнерів, він сильний фізично й енергетично, виділяється зовнішністю, одягом, манерою поведінки, можливо, економічним і соціальним статусом. Він твердий, холодний, емоційно-чуттєво недорозвинений, біль інших його не хвилює.

Дитина-жертва найчастіше, самотня (друзі нечисленні, або від страху за себе і зовсім відсутні), слабкіша фізично, соціально нестійка, нестабільна, по природі може бути відособленою, тихою, може мати відмінні від інших риси характеру: тонку душевну конструкцію, плаксивість, уразливість, слабо розвинуте почуття гумору, добродушність, поступливість, не конфліктність. Ці діти не можуть постояти за себе, а захистити їх нікому. Діти-жертви можуть відрізнятися зовні: особливості фізичної будови, поганий зір тощо.

Як показує практика, форми шкільного булінгу можуть бути різними:

- систематичні кепкування з будь-якого приводу (від національності до зовнішнього вигляду дитини);
- задирство;
- фізичні і психічні приниження;
- різного виду знущання;
- бойкот та ігнорування;

- псування особистих речей та ін.

Хулігани (булі) надзвичайно винахідливі. Новітній їхній "винахід" — кібербулінг, тобто знущання з використанням електронних засобів комунікації.

Дослідники пропонують таку **найзагальнішу класифікацію всіх видів булінгу**:

- 1-ша група - прояви, пов'язані переважно з активними формами приниження;
- 2-га група - прояви, пов'язані зі свідомою ізоляцією, обструкцією скривджених.

Соціальна структура булінгу, як правило, має три елементи, а саме:

- переслідувач (булі);
- жертва;
- спостерігач.

У сучасній науці існує декілька підходів до вивчення булінгу.

Одні дослідники зосереджують увагу на пошуку й визначенні особистісних рис, характерних для особи булі та його жертви. Інші намагаються розглядати булінг як соціально-психологічний процес.

Ось як визначає **типові риси учнів, схильних ставати булі**, норвезький психолог Д. Ольвеус:

- вони відчують сильну потребу панувати й підпорядковувати собі інших учнів, переслідуючи власні цілі;
- вони імпульсивні й легко шаленіють;
- вони часто зухвалі та агресивні в ставленні до дорослих (передусім батьків і вчителів);
- вони не виявляють співчуття до своїх жертв;
- якщо це хлопчики, вони зазвичай фізично сильніші за інших.

Типові жертви булінгу також мають свої характерні риси:

- вони полохливі, вразливі, замкнуті й соромливі;
- вони часто тривожні, невпевнені в собі, нещасні й мають низьку самоповагу;
- вони схильні до депресії й частіше за своїх ровесників думають про самогубство;
- вони часто не мають жодного близького друга та успішніше спілкуються з дорослими, ніж із однолітками;
- якщо це хлопчики, вони можуть бути фізичнослабшими за своїх ровесників.

Ці риси є водночас і причиною, і наслідком булінгу. У той самий час, на думку окремих дослідників, відтворити типовий портрет агресора та жертви неможливо.

Деякі психологи фіксують увагу не стільки на індивідуальних властивостях дитини, скільки на її місці в групі. Ті діти, які активно не включені в групові процеси, тримаються осібно, менш товариські, як правило, є аутсайдерами і їх (інколи більш обдарованих і талановитих) не люблять у групі. У таких випадках знаходиться хтось, хто бере на себе роль виконавця групової волі.

У результаті виникає булінг.

Учені відзначають такі типові характерні риси спостерігачів, як відчуття провини і відчуття власного безсилля.

Практично в усіх країнах булінг більш поширений серед хлопчиків, ніж серед дівчаток, і його жертвами також частіше стають хлопчики. Це не просто пустощі або грубість, а особлива форма взаємин.

Слід зазначити, що якщо хлопчики частіше вдаються до фізичного булінгу (стусани, поштовхи тощо), то дівчатка більш охоче користуються такими формами тиску, як поширення пліток, виключення з кола спілкування. А втім, ця різниця відносна і схоже, що вона зменшується.

Шкільний булінг — явище системне й комплексне. Тому, окрім лікарів, психіатрів, психологів (які займаються зазвичай уже з тими, хто піддався цькуванню та знущанням з боку своїх однолітків і однокласників), до вивчення й профілактики цього явища повинні, безперечно, долучатись учителі, соціальні педагоги, шкільні психологи.

Аналіз наукових робіт дає можливість визначити основні риси булінгу: систематичність; нерівність фізичних, психологічних і соціальних можливостей, які лежать в основі стосунків між жертвою й агресором, тобто агресор займає вище становище, ніж його жертва; взаємостосунки переслідувача й жертви; емоційне приниження, образа почуттів людини, що призводить до виключення її з групи. Отже, підґрунтям булінгу є статус, влада, конкуренція, лідерство. Це соціальна поведінка, що проявляється у відносно стійких групах і здатна залучати інших. Булінг охоплює нерівність сили та влади, що приводить жертву в стан, у якому вона не здатна ефективно захищатися від негативних дій. Це і є відмінною рисою булінгу від простого конфлікту. В конфлікті учасники рівні, а в булінгу жертва завжди виявляється слабшою, їй важче себе захистити, проти неї може виступати група. Ще одна характерна риса булінгу – він передбачає свідому поведінку, спрямовану на те, щоб завдати шкоди та страждання іншій людині.

Серед причин булінгу в колективі вчені виділяють наступні: боротьба за лідерство; зіткнення різних субкультур, цінностей, поглядів і невміння толерантно ставитися до них; агресивність і віктимність; наявність у дитини психічних і фізичних вад; заздрість; відсутність предметного дозвілля тощо .

Вважають, що жертвами булінгу стають діти чутливі, замкнуті, сором'язливі, тривожні, невпевнені в собі, нещасні, з низькою самоповагою,

схильні до депресії, діти, які не мають жодного близького друга й успішніше спілкуються з дорослими, ніж з однолітками (Дан Ольвеус). Однак провокувати знущання над собою можуть і сильні, обдаровані особистості. Перебуваючи у звичайній школі, обдарований учень запускає визначені механізми розвитку булінгу, викликає заздрість і роздратування однолітків високим рівнем знань, допитливістю, акумуляцією уваги вчителя. Унаслідок цього відбувається ізоляція обдарованого учня від класу. Погане ставлення до нього поступово стає причиною відповідної поведінки: неприйнята в класі дитина починає порушувати правила, діє імпульсивно й необдуманно .

Отже, булінг – соціальна-педагогічна проблема сучасності, явище яке негативно впливає на особистістість.

1.2. Основні механізми розповсюдження булінгу в учнівському середовищі та його наслідки.

Основні механізми розвитку булінгу:

- страх;
- заздрощі та конкуренція;
- неприйняття інакшості;
- бажання підпорядковувати когось власній волі;
- бажання витіснити когось із групи (колективу);
- бажання принизити іншого.

Як соціально-психологічне явище булінг впливає на всіх учасників групи чи класу дітей, де він виникає. Зокрема Д. Ольвеус описав таку рольову структуру булінгу:

- 1) учень, який є жертвою булінгу;
- 2) учні, які здійснюють насилля, ініціюють і відіграють лідерські ролі в процесі булінгу – «булери», або переслідувачі, агресори;
- 3) послідовники – учні, які позитивно ставляться до знущань над іншими й беруть активну участь у цьому, але зазвичай не є ініціаторами та не відіграють головної ролі;
- 4) пасивні «булери» – учні, які відкрито підтримують булінг, наприклад через сміх чи привертання уваги до ситуації, проте не втручаються в неї;
- 5) потенційні «булери» – учні, яким подобаються знущання, але вони не виявляють цього ззовні;
- 6) «спостерігачі» (байдужі свідки) – учні, які не беруть участі в булінгу, і можуть вважати, що це не їхня справа, тобто виявляють байдуже ставлення до ситуації;
- 7) «потенційні захисники» – ці учні негативно ставляться до насилля і вважають, що повинні допомогти жертві, проте нічого не роблять;

8) «захисники» – учні, які виявляють негативне ставлення до явища, вони захищають жертву або намагаються їй допомогти .

Булінг – переважно латентний для інших осіб процес, але діти, які зазнали цькування, отримують психологічну травму різного ступеня тяжкості, що призводить до важких наслідків, аж до самогубства. Тому найнебезпечніші в цьому явищі наслідки. Причому наслідки і для жертв булінгу, і для булерів, і для спостерігачів, а саме:

1. Діти, які стають переслідувачами, більше, ніж їхні однолітки схильні до участі в бійках, до крадіжок, уживання алкоголю і куріння, у них низькі оцінки зі шкільних предметів, вони також можуть носити зброю.

2. Діти, які лише спостерігають знущання, також, як і самі жертви, можуть почуватися в небезпеці. У них може спостерігатися страх, нездатність діяти, почуття провини за бездіяння, а також може виникати бажання приєднатися до процесу, особливо якщо в них немає стійкого ставлення до ситуації.

3. У дітей, які стають об'єктами булінгу, відзначають такі симптоми (за Х. Лейманном):

– перша група пов'язана з впливом стресу на когнітивні процеси, що спричиняють фізичні гіперреакції (порушення пам'яті, порушення концентрації уваги, депресія, апатія, швидке роздратування, загальна втома, агресивність, почуття незахищеності, фрустрація);

– друга група вказує на психосоматичні симптоми (нічні жахи, біль у шлунку, діарея, блювання, відчуття слабкості, втрата апетиту, стискання у горлі, схильність до плачу, почуття самотності);

– третя група поєднує симптоми, що виникають під впливом виділення стресових гормонів і діяльності автономної нервової системи (біль у грудях, пітливість, сухість у роті, серцебиття, часте дихання);

– четверта група відображає симптоми, пов'язані з м'язовим напруженням (біль у спині, біль у задній частині шиї, біль у м'язах);

– п'ята група пов'язана з проблемами сну (труднощі під час засинання, переривчастий сон, раннє пробудження);

– шоста група симптомів: слабкість у ногах, загальна слабкість;

– сьома група: втрата свідомості, тремор (тремтіння тіла або окремих частин тіла) .

Отже, булінг – явище, що може виникнути в більш-менш організованих, сталих дитячих колективах, стосується і впливає на всіх його учасників, призводячи до порушення навчально-виховного процесу в школі, викликає тривалі наслідки для особистості, інколи віддалені в часі. Тому постає гостра потреба усвідомлення того, що ця проблема є, а також потребує розробки

системи профілактичних заходів з попередження та подолання такого негативного соціально-психолого-педагогічного явища.

РОЗДІЛ II. Профілактика булінгу в учнівському середовищі.

2.1. *Опис профілактичної програми: «Антибулінговий кейс для підлітків».*

«Антибулінговий кейс для підлітків» – це профілактична програма, яка має на **меті** ознайомити підлітків з проблемою булінгу, його видами, ознаками та механізмами розповсюдження, а також **навчити протидіяти** булінгу та **вміти захистити** себе і своїх однокласників в разі необхідності ефективними способами та прийомами.

Завдання:

1. Актуалізація та розширення теоретичних знань про булінг, його види, ознаки, механізми.
2. Розвиток вміння визначати групи ризику (жертв та булерів).
3. Навчання ефективним, науково обґрунтованим та експериментально перевіреним способам протидії булінгу в підлітковому середовищі.
4. Адаптація новоприбулих учнів, формування довірливих стосунків.

Дана програма має свої *особливості*:

- проводиться систематично та комплексно;
- використовує інноваційні форми соціальної роботи («навчання на рівних», соціально-просвітницький тренінг як форму профілактичного впливу на учасників);
- формує позитивну мотивацію вчинків, підвищує рівень поінформованості учнів з актуальних питань для їхнього віку.

Структура профілактичної програми

«АНТИБУЛІНГОВИЙ КЕЙС ДЛЯ ПІДЛІТКІВ»

1. Вивчення актуальності питання для цільової аудиторії. Анкетування учнів з даного питання, аналіз відповідей учнів та формування пріоритетних завдань для подальшої роботи.
2. Групова інтерактивна лекція, де для всієї цільової аудиторії розповідається про соціальне явище, в нашому випадку – про булінг, його особливості.
3. Впровадження профілактичних тренінгів практичним психологом, соціальним педагогом.

4. Дослідження ефективності профілактичної програми (здійснюється за допомогою повторного анкетування учасників тренінгу після його впровадження в освітньому закладі).

Основні етапи впровадження профілактичної програми «Антибулінговий кейс для підлітків» в освітньому просторі закладу

I етап – діагностичний:

- проведення анкетування учнів, що дозволяє виявити рівень обізнаності з даного соціального питання, а також з'ясувати основні актуальні запити в кожній конкретній групі учнів. Якщо питання актуальне та рівень обізнаності недостатній, переходимо до II етапу впровадження програми.

II етап - групова лекція з метою поінформування учнів з даного питання :

- даний етап передбачає загальне ознайомлення учнів з проблематикою булінгу, основних його видів та механізмів дії.

III етап - практичний:

- впровадження теоретичних знань та вмінь шляхом практичного відпрацювання навичок протидії булінгу; створення безпечного та комфортного середовища шляхом формування свідомого та відповідального ставлення до своєї честі та гідності та своїх однокласників.

IV етап – діагностика ефективності програми:

- на даному етапі пропонується дослідити зміни в рівні поінформованості учасників з даною проблематикою.

2.2. Наукове та методичне обґрунтування методів, методик, технологій, що використовуються в профілактичній програмі «Антибулінговий кейс для підлітків», враховуючи психологічні особливості підліткового віку.

Підлітковий вік - перехідна стадія між дитинством і юністю, це особливо складний етап психічного розвитку. Говорячи про період пубертату, важливо враховувати відмінності між молодшими і старшими підлітками, розуміючи, що немає ніякого "середньостатистичного" підлітка, практично доводиться орієнтуватися на особистісні риси і індивідуальний для кожного процес. З одного боку, за рівнем і особливостями психічного розвитку пубертат - це типова епоха дитинства, з іншого - перед нами зростаюча людина, що стоїть на порозі дорослого життя.

Нерівномірність фізичного розвитку, коли переважно відбувається ріст кісток тулуба і кінцівок в довжину, призводить до незграбності, незбалансованості, втрати гармонії в рухах. Усвідомлюючи це, підліток соромиться і намагається замаскувати свою нескладність, недостатню координацію рухів, приймаючи часом неприродні пози, намагаючись навмисною грубістю відволікти увагу від своєї зовнішності.

Навіть легка іронія і глузування щодо його фігури, зовнішності або ходи викликають часто бурхливу реакцію, бо для підлітка надзвичайно болючою є думка, що він смішний і безглуздий в очах оточуючих.

Підлітковий вік - це вік жадібного прагнення до пізнання, вік кипучої енергії, бурхливої активності, ініціативності, спраги діяльності. Помітного розвитку в цей період набувають вольові риси характеру - наполегливість, рішучість у досягненні мети, вміння долати перешкоди і труднощі. Підліток часто вже сам ставить перед собою мету, сам планує кроки на шляху до її здійснення. Але недостатність волі позначається, зокрема, в тому, що проявляючи наполегливість в одному виді діяльності, підліток може не виявляти її в інших видах. Поряд з цим, підлітковий вік характеризується певною імпульсивністю. Часом підлітки спочатку зроблять, а потім подумують, хоча при цьому вже усвідомлюють, що слід було б вчинити навпаки.

Дітям підліткового віку притаманні підвищений інтерес до своєї особистості, потреба в усвідомленні і оцінці своїх особистих якостей. Аналізуючи і оцінюючи свою поведінку, підліток поступово порівнює власну з поведінкою оточуючих людей, насамперед своїх товаришів. При цьому він дорожить думкою не тільки товаришів, а й дорослих, прагнучи виробити в собі також риси, які дозволяли б йому домагатися успіхів в діяльності і покращувати взаємини з іншими людьми.

Аналізуючи особливості підліткового віку, варто зазначити, що **провідною діяльністю даного вікового періоду** є спілкування з однолітками. Відтак, і основний вплив на підлітка чинять такі, як він підлітки, а **спілкування** – це основний процес, який є значимим для нього.

Найкращий метод вирішення проблеми булінгу в підлітковому середовищі – це не допустити його. Саме на такому положенні ґрунтується первинна профілактика. Одним із способів досягнення цієї мети є тренінг.

Тренінг – сплановані і систематизовані зусилля по модифікації або розвитку знань (умінь) і установок людини за допомогою навчання, з тим щоб досягнути ефективного виконання одного або декількох видів діяльності. В робочій ситуації тренінг спрямований на те, щоб дати людині можливість набути знання і навички, необхідні для адекватного виконання

конкретної задачі або роботи . Сучасні дослідники вважають ефективним в плані реалізації програм профілактики просвітницький тренінг .

Просвітницький тренінг – це сукупність інтерактивних методів надання інформації щодо заздалегідь визначеної проблеми за допомогою активних методів роботи з малою групою.

Розробка тренінгу з проблеми булінгу у підлітковому середовищі спрямований на розвиток комунікативних навичок спілкування, вміння будувати аргументацію, вміння критично мислити, будувати відмову від небажаної пропозиції, допомоги людині, яка стала жертвою булінгу.

Використання різноманітних методів та тактик роботи на тренінгових заняттях не лише сприяє більш продуктивній праці всіх учасників, але і відображає реальні життєві ситуації, в яких може використовуватись та чи інша модель поведінки.

Для розробки просвітницького тренінгу з проблем профілактики булінгу в підлітковому середовищі можна використовувати такі методи, як: інформаційні повідомлення, мозковий штурм, рольові ігри, метод акваріуму, метод критичних випадків (інцидентів), алгоритм-лабіринт, моделювання, розігрування ситуацій, створення пам'яток, перегляд відеоматеріалів з наступним обговоренням та аналізуванням за допомогою проблемних запитань.

Всі вправи та запропоновані технології роботи повинні враховувати вікові та психологічні особливості учасників, а також бути безпечними для кожної конкретної групи.

2.3. Програма тренінгу «Антибулінговий кейс для підлітків».

Мета: поінформувати підлітків про булінг, його причини, види, ознаки та структуру; ознайомити з основними стратегіями протидії булінгу; відпрацювати конструктивні способи протидії булінгу в учнівському середовищі.

Необхідні матеріали: класна кімната, інтерактивне обладнання, фліпчарт (або шкільна дошка), ватмани, кошик, маркери, підготовлені завдання до вправ.

Заняття для учнів 5-7 класів «Протидія булінгу в дитячому середовищі»

Мета: ознайомити з поняттям булінгу, його видами та проявами, розвивати навички конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, толерантного спілкування, формувати негативне ставлення до булінгу (неприпустимість проявів булінгу в дитячому середовищі)

Загальна тривалість: 45 хв.

План:

1. Привітання учасників.

2. Обговорення «Поняття булінгу та його види».

3. Обговорення в групах «Правила дитячого колективу для уникнення булінгу. Куди/ до кого звертатися за допомогою в ситуації булінгу. Поради як уникнути булінгу».

4. Висновки до заняття.

5. Прощання «Оплески».

Хід проведення:

1. Привітання учасників.

Мета: привітати учасників, ознайомити з метою зустрічі. Час: 2 хв.

2. Ознайомлення з поняттям булінгу.

Мета: дати визначення поняттю булінг та розказати про його види. Час: 10 хв.

3. Обговорення в групах «Правила дитячого колективу для уникнення булінгу. Куди/ до кого звертатися за допомогою в ситуації булінгу. Поради як уникнути булінгу»

Мета: виробити правила уникнення булінгу в дитячому колективі; сформувані знання про необхідність звернення за допомогою в ситуації булінгу; опрацювати поради як справитися з булінгом. Час: 25 хв.

4. Висновки до заняття.

Мета: підбити підсумки заняття та обмінятись враженнями. Час: 7 хв

5. Прощання «Оплески».

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття. Час: 1 хв.

Заняття для учнів 8-11 класів «Протидія булінгу в дитячому середовищі»

Мета: ознайомити з поняттям булінгу, його видами та проявами, розвивати навички конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, толерантного спілкування, формувати негативне ставлення до булінгу (неприпустимість проявів булінгу в дитячому середовищі).

Загальна тривалість: 45 – 90 хв.

План:

1. Привітання учасників
2. Ознайомлення з поняттям булінгу та його видами
3. Практичне опрацювання історій «Булінг в дитячому середовищі»
4. Обговорення «Правила дитячого колективу для уникнення булінгу»
5. Обговорення «Поради як уникнути булінгу»
6. Обговорення «Куди/ до кого можна звернутися, якщо ви опинилися або стали свідками ситуації булінгу».
7. Висновки до заняття (за наявності часу)
8. Прощання «Оплески»

Хід проведення:

1. Привітання учасників.

Мета: привітати учасників, ознайомити з метою зустрічі. Час: 2 хв.

2. Ознайомлення з поняттям булінгу та його видами

*Мета: дати визначення поняттю «булінг» та розповісти про його види.
Час: 7 хв*

3. Практичне опрацювання історій «Булінг в дитячому середовищі»(Додаток 3,4)

*Мета: дати визначення поняттю «булінг» та розказати про його види.
Час: 25 хв.*

4. Обговорення «Правила дитячого колективу для уникнення булінгу»
Мета: виробити правила уникнення булінгу в дитячому колективі. Час: 5 хв.

5. Обговорення «Поради як уникнути булінгу»

Мета: ознайомити учасників, з порадами як уникнути булінгу. Час: 5 хв.

6. Обговорення «Куди/ до кого можна звернутися, якщо опинилися або стали свідками ситуації булінгу».

Мета: розказати учасникам, куди/ до кого звернутись, якщо вони опинились або стали свідками ситуації булінгу. Час: 5 хв.

7. Висновки до заняття (за наявності часу).

Мета: підбити підсумки заняття та обмінятись враженнями. Час: 7 хв.

8. Прощання «Оплески».

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття. Час: 1 хв.

Висновки

Реформація сучасної Нової української школи можлива за умови створення соціально безпечного простору шляхом формування в учнів вміння правильно поводитись у небезпечних та критичних ситуаціях загрози життю, честі та гідності особистості, булінгу, мобінгу, надавати допомогу собі та іншим. Тому профілактична робота має будуватися на принципах відкритості, чесності, доступності у її розумінні та сприйнятті, а також формувати в учнів практичні вміння та навички, які необхідні для життя в сучасних умовах задля збереження власної гідності та утвердження цінностей поваги до інших.

Булінг – соціально-педагогічна, психологічна проблема сучасності. Булінг – явище, що може виникнути в більш-менш організованих, сталих дитячих колективах, стосується і впливає на всіх його учасників, призводячи до порушення освітнього процесу в школі, викликає тривалі наслідки для особистості, інколи віддалені в часі.

«Антибулінговий кейс для підлітків» – це профілактична програма, яка має на меті ознайомити підлітків з проблемою булінгу, його видами, ознаками та механізмами розповсюдження, а також навчити протидіяти булінгу та вміти захистити себе і своїх однокласників в разі необхідності ефективними способами та прийомами.

Програма «Антибулінговий кейс для підлітків» впроваджується протягом вересня – березня поточного навчального року.

Маємо сподівання, що спільними зусиллями та якісними підходами до розробки та впровадження профілактичних заходів, ми подолаємо булінг та інші соціальні небезпеки, які виникають в житті сучасної особистості.

Список використаних джерел:

1. Bullying [Електронний ресурс] // Мюллер В.К. Новый англо-русский словарь. – Перераб. и доп. изд. – Режим доступа : <http://www.rambler.ru/dict/new-enru/00/55/78.shtml>. – Загл. с экрана.
2. Бердышев И. Лекарство против ненависти / Илья Бердышев ; семинар записала Е. Куценко // Первое сент.– 2005. – 15 марта (№ 18). – С. 3.
3. Буллинг: детская жестокость [Електронний ресурс]. – Режим доступа : http://www.tagilib.ru/readers/ot_20_and_starshe/meropr/bulling.php
4. Кон И.С. Что такое буллинг и как с ним бороться? [Електронний ресурс] / И.С. Кон. // Сексология. Персональный сайт И.С. Кона. – Режим доступа: <http://www.sexology.narod.ru/info178.html>. – Загл. с экрана.
5. Король А. Причины та наслідки явища булінгу // Відновне правосуддя в Україні. – 2009 - № 1-2(13).
6. Лемак М.В., Петрище Ю.В. Психологу для роботи: діагностичні методики. – [збірник психодіагностичних методик] – Ужгород, 2011.
7. Лушпай Л. І. Шкільний буллінг як різновид суспільної агресії [Електронний ресурс] / Л. І. Лушпай // Наук. зап. [Нац. ун-ту «Острозька академія»]. Сер. :Філологічна. – 2013. – Вип. 33. – С. 85. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Nznuoaf_2013_33_28.pdf
8. Лэйн Д. А. Школьная травля (буллинг) [Електронний ресурс] / Д. А. Лэйн // ZipSites.ru : бесплат. электрон. интернет-б-ка. – Режим доступа : <http://www.zipsites.ru>
9. Не смійся з мене. Посібник для вчителя. Проект "Повага Дією" (Ярроу П., Лора Паркер Роерден)
10. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: метод. рек. / Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В.Залеська та ін. – Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014.
11. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В.Залеська та ін. – Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 84 – .2014 с. Електронний доступ: http://la-strada.org.ua/ucp_mod_library_showcategory_31.html

Анкетування на виявлення проявів булінгу в колективі.

Дорогий друже!

Просимо тебе відповісти на кілька запитань. Перш ніж відповісти на кожне

питання, уважно прочитай всі варіанти відповідей і обведи правильну, на твій

погляд, відповідь.

Стать: чоловіча жіноча Клас _____ Вік _____

1. Ви знаєте, що таке «булінг»?

а) так

б) ні

2. Чи стикалися ви з ситуаціями знущання одних людей над іншими?

а) так

б) ні

в) інше _____

3. Якщо так, то в якій формі:

а) приниження

б) образи (вербальна агресія)

в) фізичне насильство

г) зйомка знущання на телефон

д) кібербулінг (загрози, знущання і приниження в інтернеті)

е) інше _____

4. Чи були ви самі учасником цькування, знущання?

а) так, як спостерігач;

б) так, як жертва;

в) так, як агресор (той, хто є ініціатором цькування);

г) ні, не був (була)

5. Де найчастіше зустрічається цькування?

а) в школі;

б) у дворі, на вулиці;

в) в соц.мережах, в інтернеті;

г) інше

6. Хто, на ваш погляд, частіше піддається цькуванню (булінгу)?

а) той, хто слабший і не може дати здачі;

б) той, хто відрізняється від інших (зовні, фізично);

в) той, хто має свою думку

г) інше

7. Чи зустрічали Ви ситуації цькування школярів з боку вчителів?

а) так, постійно

б) так, але рідко

в) ні, не зустрічав

8. Чи вважаєте ви, що дорослі недостатньо допомагають дітям, які є жертвами цькування?

а) так

б) ні

в) не замислювався про це

9. Як ви вважаєте, чи можна уникнути цькування в школі?

а) так, якщо вчасно помітять дорослі;

б) так, якщо жертва змінить свою поведінку;

в) так, якщо покарати агресора;

г) ні, це неминуче;

д)

інше _____

10. Хто, на вашу думку, здатний припинити булінг в освітній організації?

а) адміністрація

б) педагогічний колектив

в) батьки

г) учні

д) інше _____

Додаток 2.

Анкета-рефлексія

Дата _____

1. Який вплив на Вас мав тренінг? _____

2. Чи дізналися Ви більше про булінг з тренінгу?

так

ні

3. Чи зможете Ви використовувати отримані знання з тренінгу в повсякденному житті?

так

ні

Історії

1. – Доброго вечора! Мене звати Наталя. Я вам телефоную з Львівської області. Мені нещодавно виповнилося 14 років. Моє хобі – це спілкування в соціальних мережах. Десь місяць тому через соціальні мережі я познайомилася з чоловіком, якому 35 років. Спочатку я з ним охоче спілкувалася. Це тривало майже тиждень. Потім мені стало нудно і я відмовилася від спілкування з ним. Він цього не зрозумів і постійно мені пише, телефонує. Одного разу навіть чекав біля будинку. Це трапилось тому, що я всю особисту інформацію написала в соціальній мережі. Тепер мені дуже боязко. Що я можу зробити, аби він перестав мене переслідувати?

2. – Доброго дня! Мене звати Ярослава. Мені 12 років. Я проживаю в Києві. Мої проблеми почалися після того, як я перейшла на початку навчального року до нової школи. Всі мої однокласники утискають мене, ображають, інколи, навіть б'ють. Це все відбувається через те, що я дуже погано розмовляю, бо маю певні проблеми зі здоров'ям. Але ж я в цьому не винна. Я відчуваю, як мої однокласники стараються вижити мене з класу. Як мені знайти з ними спільну мову? Насправді, я дуже хочу з ними дружити.

3. Я навчаюся в 8 класі. Всі вчителі дуже люблять наш клас. Наші діти – дуже добрі. Правда, є два однокласника – Тарас та Славик – які постійно ображають наших дівчат, б'ють хлопчиків. Вони і мене теж били та ображали, але тепер вже ні. Все змінилося через те, що в цьому навчальному році до нашого прийшов новий хлопчик. Він перейшов з іншої школи. Його звати Вінсет. Він «не наш». Він темношкірий. У дитинстві він із мамою переїхав в Україну та зараз він живе із мамою, бабусею та дідусем. Коли Вінсет до нас перейшов, Тарас та Славик його одразу не полюбили, поперше через інший колір шкіри. Вони постійно його ображають «негром», «рабом», «виродком». Часто б'ють його. Я не одноразово бачив, як Вінсет плакав. Я розумію, що це неправильно, але втручатися в цю ситуацію я не дуже хочу. Насправді, мені дуже шкода Вінсета. Він хороший і гарно грає у футбол. Але я з ним не спілкуюся, через те, що думаю, що Тарас та Славик будуть знову наді мною знущатися.

4. - Добрий день. Мене звати Олег. Я вирішив до Вас звернутися, через те, що у мого кращого друга є проблема. Його звати Саша. Це мій однокласник. Нам по 12 років. Останнім часом его сильно ображать однокласники. Вони постійно забирають у нього гроші, які мама дає йому та змушують кожного дня просити ці гроші у мами. Він дуже сильно боявся мені про це

розповісти, через те що старшаки йому сказали, якщо Саша комусь про це скаже, то вони його поб'ють. Тепер ми разом не знаємо, як вирішити його проблему.

Додаток 4.

Завдання групам: Опрацюйте запропоновану історію та визначте:

1. Вид булінгу.
2. Хто вчиняє булінг.
3. Хто потерпає від булінгу.
4. Наслідки булінгу для дитини.