

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Л.В. Васюренко

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ БУЛІНГУ СЕРЕД
ПІДЛІТКІВ У ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

2025

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет здоров'я людини

Кафедра психології та соціології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему: «Особливості прояву та шляхи подолання булінгу серед підлітків у
шкільному середовищі»

Здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
ОПП «Психологія», групи ПС-24зм

Л.В. Васюренко

Керівник роботи: к. психол. н., доц.

А.М. Османова

Рецензент: к. психол. н., доцент
кафедри практичної та клінічної психології,
Європейського університету

Н.Д. Абрамян

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет дорів'я людини ____
Кафедра психології та соціології
Освітній ступінь магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю.О.

03” вересня 2025 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Васюренко Лариси Валентинівни

1. Тема роботи: «Особливості прояву та шляхи подолання булінгу серед підлітків у шкільному середовищі».

Керівник роботи: А. М. Османова – к. психол.н., доц., доцент кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «02» вересня 2025 року, № 141/15.04

2. Строк подання студентом роботи до захисту «10» грудня 2025 року.

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 89 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.

4. Зміст основної частини (перелік питань, які потрібно розробити): проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу. Провести формувальний експеримент. Ефективність проведеного експерименту оцінити за допомогою математичних методів оцінки значущості відмінностей середніх величин.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): таблиці, рисунки (гістограми, діаграми, сегментограми, графіки)

6. Консультанти розділів:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Османова А. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	04.09.2025 р.	16.10.2025 р.
2.	Османова А. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціол	17.10.2025 р.	24.10.2025 р.
3.	Османова А. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціол	25.10.2025 р.	03.11.2025 р.

7. Дата видачі завдання: «03» вересня 2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	04.09.2025 р. – 07.09.2025 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Систематичний аналіз наукових джерел. Структурування огляду літератури. Робота над теоретичною частиною дослідження.	08.09.2025 р. – 16.10.2025 р.	
3	Узагальнення результатів констатувального експерименту.	17.10.2025 р. – 24.10.2025 р.	
4	Розробка та апробація програми соціально-психологічного тренінгу.	25.10.2025 р. – 31.10.2025 р.	
5	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів формульовального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	01.11.2025 р. – 03.11.2025 р.	
6	Узагальнення наукових фактів, написання висновків за результатами проведення дослідження. Технічне оформлення роботи.	04.11.2025 р. – 08.12.2025 р.	
7	Попередній захист роботи	09.12.2025 р. – 10.12.2025 р.	
8	Представлення роботи на зовнішню рецензію.	11.12.2025 р. – 14.12.2025 р.	
9	Перевірка роботи на академічний плагіат.	15.12.2025 р. – 17.12.2025 р.	
10	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	18.12.2025 р. – 21.12.2025 р.	
11	Захист кваліфікаційної роботи.	22.12.2025 р. – 27.12.2025 р.	

Здобувачка вищої освіти

Васюренко Л. В.

Керівник роботи:

к. психол. н., доц.

Османова А. М.

АНОТАЦІЯ

Текст – 89 ст., табл. – 7, рис. – 1, додатків – 1, джерел – 65

У магістерській роботі представлено ретельний аналіз соціально-психологічних аспектів булінгу та його впливу на особистість підлітка та шкільне співтовариство. Дослідження визначило основні ознаки булінгу, розкриваючи його деструктивні форми – фізичне, вербальне та емоційне насильство, а також виокремило соціально-психологічні характеристики учасників булінгу, враховуючи їхні рольові позиції. Зокрема, виявлено, що особливості особистості агресорів та жертв включають демонстративність, заздрісність та тривожність. В рамках дослідження застосовувалися різноманітні методи дослідження, включаючи соціометрію, тест-опитувальники та проєктивні тести. Здійснено комплексний аналіз рівня шкільного насильства та ідентифікацію основних факторів, що його сприяють. Висновки дослідження підкреслюють необхідність системного підходу до профілактики булінгу в шкільному середовищі та надають рекомендації для всіх учасників освітнього процесу. Розроблено перспективні напрямки подальших досліджень та практичних заходів із зменшення випадків булінгу серед учнів загальноосвітніх шкіл.

Ключові слова: БУЛІНГ, ПІДЛІТКИ, РОЛЬОВІ ПОЗИЦІЇ, ДЕСТРУКТИВНА СОЦІАЛЬНА ВЗАЄМОДІЯ, СОЦІАЛЬНА АГРЕСІЯ, ПРОФІЛАКТИКА БУЛІНГУ, ІНТЕРВЕНЦІЙНІ ПРОГРАМИ

ABSTRACT

Vasiurenko L. Features Of Manifestation And Ways Of Overcoming Bullying Among Adolescents In The School Environment. - Qualification work. - Kyiv, 2025.

This master's thesis provides a thorough analysis of the socio-psychological aspects of bullying and its impact on the personality of adolescents and the school community. The research identifies the main characteristics of bullying, revealing its destructive forms – physical, verbal, and emotional violence. It also highlights the socio-psychological characteristics of bullying participants, taking into account their role positions. Specifically, it is found that the personality traits of aggressors and victims include demonstrativeness, envy, and anxiety. Various research methods were applied, including sociometry, questionnaires, and projective tests. A comprehensive analysis of the level of school violence and the identification of key contributing factors were carried out within the study. The research conclusions emphasize the need for a systemic approach to bullying prevention in the school environment and provide recommendations for all participants in the educational process. Prospective directions for further research and practical measures to reduce bullying incidents among students in secondary schools are outlined.

Keywords: BULLYING, ADOLESCENTS, ROLE POSITIONS, DESTRUCTIVE SOCIAL INTERACTION, SOCIAL AGGRESSION, BULLYING PREVENTION, INTERVENTION PROGRAMS

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ БУЛІНГУ ЯК ДЕСТРУКТИВНОЇ СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ	11
1.1. Булінг як деструктивний вид соціальної взаємодії: основні ознаки та наукові підходи	11
1.2. Соціально-психологічні характеристики підлітків - учасників булінгу, які займають різні рольові позиції	15
1.3. Психологічні наслідки булінгу для особистості підлітка та його соціалізації	20
Висновки до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ШКІЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА У СЕРЕДОВИЩІ ПІДЛІТКІВ	26
2.1. Методика організації дослідження рівня шкільного насильства в середніх класах та аналіз результатів.....	26
2.2. Форми та прийоми подолання булінгу серед підлітків	43
Висновки до розділу 2	Error! Bookmark not defined.
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЯ ПОДОЛАННЯ БУЛІНГУ В СЕРЕДОВИЩІ ПІДЛІТКІВ	57
3.1. Психолого-педагогічні умови протидії булінгу в учнівському колективі ...	60
3.2. Програма діяльності педагога з профілактики булінгу серед підлітків	69
3.3. Впровадження тренінгу та аналіз отриманих результатів	83
Висновки до розділу 3	89
ВИСНОВКИ	91
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	93

ВСТУП

Актуальність дослідження шкільного насильства і, відповідно, його форм обумовлена тим, що діти значний час проводять саме у школах. Саме шкільні установи є одним із найважливіших інститутів соціалізації особистості, формування її моральних та психологічних властивостей. Водночас недоліки шкільного виховання, у тому числі прояви неприйнятної (агресивної) поведінки учнів, які часто ігноруються педагогічним складом, традиційно визнаються кримінологами одними з основних чинників, що обумовлюють злочинність, у тому числі неповнолітніх.

Шкільне насильство, однією з форм якого є булінг, особливо коли на нього не реагують дорослі (вчителі, шкільні психологи, адміністрація установи, батьки), створює передумови формування особистості злочинця, адже вже з раннього віку у дитини, підлітка починає формуватися впевненість у своїй безкарності, відчуття вседозволеності. З іншого боку, воно виступає віктимізуючим фактором, причиною соціальної дезадаптації особистості, що, в свою чергу, може спровокувати новий витік агресії, якщо не до дорослих, то до однолітків чи молодших школярів [1]. Актуальність дослідження булінгу обумовлюється настанням тяжких наслідків для жертв. Так, численними дослідженнями встановлено, що отриманий досвід булінгу у багато разів підвищує ризик розвитку суїцидальної поведінки у жертв цькування [2]. Крім того булінг може виражатися або бути пов'язаним із діями, які містять ознаки складів злочинів проти життя та здоров'я особи (ст. ст. 115-116, 119-129 Кримінального кодексу України (далі – КК України) та проти власності (ст. ст. 185-187, 189, 194-196 КК України).

Булінгу як формі шкільного насильства у всьому світі приділяється велика увага, що, перш за все, обумовлено його поширеністю. Проблематику шкільного насильства досліджувала низка науковців: Є. Грибанов, Р. Іванченко, Л. Нечипорук, О. Ожйова, В. Пономарьов, В. Соловйов, О.

Шуміло та інші. Тим не менше булінг є відносно новим поняттям на теренах України, залишається поки що малодослідженим напрямом для вітчизняної науки.

Об'єкт дослідження – явище булінг деструктивний вид соціальної взаємодії.

Предмет дослідження – особливості прояву та шляхи подолання шкільного насильства серед підлітків.

Мета дослідження – вивчення соціально-психологічних особливостей булінгу як форма деструктивної соціальної взаємодії підлітків.

Для досягнення мети дослідження поставлені такі основні **завдання**:

1. Охарактеризувати булінг як деструктивний вид соціальної взаємодії: основні ознаки та наукові підходи.
2. Розглянути соціально-психологічні характеристики підлітків – учасників булінгу, які займають різні рольові позиції.
3. Описати психологічні наслідки булінгу для особистості підлітка та його соціалізації.
4. Навести методiku організації дослідження рівня шкільного насильства в середніх класах та аналіз результатів.
5. Визначити форми та прийоми подолання булінгу серед підлітків.

Теоретико-методологічна база дослідження ґрунтується на ряді ключових теорій і підходів у соціальній психології та освітній сфері. Зокрема, вона базується на наступних теоретичних засадах:

1. Теорія соціального взаємодії – робота враховує концепції, що стосуються взаємодії між індивідами у соціальному оточенні. Теорії соціальної взаємодії розглядають форми спілкування, групову динаміку та соціальні відносини, що може допомогти розуміти, як формується і розвивається булінг серед підлітків.
2. Соціальна психологія груп та колективів – вивчення соціально-

психологічних особливостей булінгу в контексті груп та колективів дозволяє розуміти взаємодію між учасниками групи, виникнення соціальної ізоляції, а також вплив групової динаміки на формування деструктивної соціальної взаємодії.

3. Теорії соціалізації та виховання – аналіз теорій соціалізації дозволяє розуміти, як виховання та соціалізація впливають на формування моральних цінностей, етичних норм та підходів до взаємодії в групі.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, моделювання, цілепокладання; *емпіричні* – констатуючий експеримент, який формує експеримент, тестування, за такими методиками: метод соціометрії, тест-опитувальник «Драматичний трикутник» О.Ю. Ніконової на основі моделі аналізу відносин С. Карпмана, проєктивний тест «Кактус» М.А. Панфілової, експеримент на заздрісність, авторська анкета булінга для дітей, авторська анкета для класних керівників.

Теоретичне значення дослідження полягає у розкритті та глибокому аналізі ключових аспектів соціально-психологічних особливостей булінгу як форми деструктивної соціальної взаємодії серед підлітків. Це дослідження спрямоване на вивчення та уточнення теоретичних підходів до розуміння булінгу, визначення його основних характеристик та механізмів виникнення.

Практичне значення отриманих результатів дослідження виявляється в кількох ключових аспектах: отримані результати можуть слугувати основою для розробки та вдосконалення програм та стратегій профілактики булінгу в навчальних закладах; результати дослідження можуть слугувати основою для розробки тренінгів розвитку соціальних компетенцій підлітків; результати дослідження можуть бути використані у педагогічній практиці для підвищення обізнаності вчителів, батьків, інших учасників щодо проблем булінгу.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ БУЛІНГУ ЯК ДЕСТРУКТИВНОЇ СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

1.1. Булінг як деструктивний вид соціальної взаємодії: основні ознаки та наукові підходи

Насильство й приниження одних людей іншими давно закріпилися в суспільстві як стале соціальне явище: вони проявляються в родинях, у військовому середовищі, у трудових колективах. Такі прояви супроводжують людину на різних етапах становлення, розвитку та соціалізації, у тому числі й у шкільному просторі.

У сучасних умовах реформування освітньої системи України проблематика насильства та булінгу в закладах освіти нерідко стає серйозною перешкодою на шляху виховання гармонійно розвиненої особистості. Дітям і підліткам украй важлива підтримка дорослих, особливо коли дії агресора можуть завдати значної шкоди фізичному чи психічному благополуччю. Саме освітні установи мають забезпечити учням безпечне середовище для навчання, сприяти формуванню здорових взаємин та навичок, необхідних для профілактики насильства, конструктивної комунікації й ненасильницької моделі поведінки.

Булінг є відносно новою проблемою в системі освіти, що особливо поширена серед дітей і молоді та привертає дедалі більше уваги, вимагаючи сучасних підходів до її подолання. Сам термін походить від англійського «bully», що означає залякувати, принижувати, переслідувати чи чинити психологічний тиск.

Після офіційного закріплення поняття «булінг» у законодавстві України інтерес до цієї теми помітно посилюється. Це зовсім не означає, що раніше такого явища не існувало в українських школах; просто в більшості випадків подібні

інциденти залишалися невисвітленими, а у публічний простір потрапляли лише найбільш резонансні події, приховати які вже не було можливо.

За даними досліджень, проведених Фондом ООН Юнісеф у 2017 р., в Україні 67% дітей віком від 11 до 17 років стикалися з проблемою булінгу протягом останніх 3 місяців, а 24% дітей стали жертвами цього явища [1, 5] .

Закон України «Про освіту» визначає булінг як діяння (дії чи бездіяльності) учасників освітнього процесу, які полягатимуть у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що здійснюються щодо малолітньої чи неповнолітньої особи та (або) такою особою щодо інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психологічному чи фізичному здоров'ю потерпілого [11].

До типових ознак булінгу Закон відносить:

1. систематичність (повторюваність);
2. наявність кривдника, потерпілого (жертва булінгу) та деяких випадках спостерігачів;
3. дії чи бездіяльність кривдника, наслідком яких є заподіяння психічної та (або) фізичної шкоди, приниження, страху, тривоги, підпорядкування потерпілого інтересам кривдника та (або) заподіяння його соціальній ізоляції.

Булінг може проявлятися у різноманітних формах. Зокрема, він буває:

- фізичним (нанесення ударів, поштовхи, псування чи привласнення чужих речей);
- словесним (приниження, насмішки, образливі висловлювання);
- соціальним (ізоляція окремих учасників колективу, поширення чуток чи наклепів);
- у письмовому вигляді (створення образливих записок або малюнків);
- електронним, або кібербулінгом (публікація чуток чи принизливих

коментарів через електронну пошту, мобільні пристрої чи платформи соціальних мереж).

Булінг у закладі освіти руйнує відчуття безпеки й негативно позначається на психологічному стані школярів. Він може спричиняти різні захворювання, призводити до погіршення успішності та формувати страхи й фобії. Унаслідок цькування в дитини з'являються шкільні неврози, зникає мотивація до навчання, вона не може проявити свої здібності й втрачає бажання відвідувати школу.

Найчастіше жертвами булінгу стають сором'язливі, виховані діти або ті, хто з різних причин є замкнутим у собі й уникає взаємодії з оточенням. З огляду на те, що початкова школа для багатьох дітей є першим етапом соціалізації (особливо якщо вони не відвідували заклади дошкільної освіти), саме молодшу ланку потрібно забезпечувати підвищеною увагою та підтримкою.

На думку доктора педагогічних наук, професора О. Могильова, щоб успішно боротися з булінгом, необхідно розуміти причини його появи: «Без розуміння причин дитячого цькування у вирішенні проблеми просунутися не вдасться. Понад те, неправильне і примітивне розуміння причин веде лише до того, що гоніння посилюватимуться, які прояви стануть яскравішими» [12].

Автор зазначає, що жертвами цькування стають учні, які виявляють свою індивідуальність, мають явні особливості. До них відносяться не лише недоліки

- затримки психічного та фізичного здоров'я, низькі академічні результати, а й навпаки - навчальні успіхи, визначні здібності та обдарування учнів.

Сутність булінгу полягає насамперед у прагненні принизити іншу людину. Він виникає в умовах нерівності – майнової, соціальної, фізичної чи іншої, що дає окремим особам або групам підстави вважати себе вищими за інших. Крім того, до причин проявів булінгу, на нашу думку, можна зарахувати

нетерпимість та відсутність толерантності з боку його ініціаторів щодо оточення. Найчастіше булінг спостерігається у підлітковому віці (10–16 років), хоча його передумови формуються вже в молодшій школі.

Проблематика булінгу породжує низку важливих питань: як визначити його наявність у шкільному середовищі?

Якими мають бути кроки реагування у разі його виявлення? До кого слід звертатися по допомогу? Як вибудувати системну діяльність із запобігання насильству та булінгу в навчальному закладі?

Пошуком відповідей на ці та інші питання сьогодні займаються різноманітні педагоги та психологи, за підтримки Міністерства освіти і науки України, а також дитячого фонду ООН, українські наукові, науково-методичні, дослідні центри та громадські організації розробляють соціальні проекти, тренінги, семінари, методичні посібники, збірки порад та рекомендацій, сценарії виховних заходів, відеофільми та інше для всіх учасників навчального процесу – вчителів, учнів та батьків.

Враховуючи, що цькування носить груповий і масовий характер, то його подолання має носити комплексний характер, тобто. включати не тільки роботу з окремими дітьми (або - виключно з жертвами), але й з колективом і суспільством в цілому.

1.2. Соціально-психологічні характеристики підлітків - учасників булінгу, які займають різні рольові позиції

Шкільний булінг є соціальним явищем, яке нині поширене не лише в європейських країнах, США та Японії, а й в Україні. Попри це, проблема досі недостатньо досліджена, хоча її складно вважати новою.

У наукових роботах, присвячених вивченню булінгу, аналізують масштаб його поширення серед підлітків і молоді, особливості проявів залежно від віку та статі, культурні відмінності, індивідуально-психологічні характеристики учасників, вплив сімейного виховання та взаємин між батьками й дітьми, а також роль педагогів у виникненні цькування в освітньому середовищі та його наслідки для всіх сторін. Водночас булінг зачіпає не лише тих, хто прямо бере участь у ситуації переслідування – кривдників і жертв, – а й інших учнів.

Актуальність проблеми зумовлена тим, що зіткнення з булінгом у дитячому віці, незалежно від того, ким був школяр – агресором, потерпілим чи спостерігачем, впливає на його подальшу поведінку та ставлення до насильства.

Булінг розглядають як форму агресивної поведінки, що виражається у регулярному переслідуванні та приниженні однієї людини іншою або групою осіб. [1, 3]. У зарубіжній психології перші дослідження цього явища відносять до 80-х років 20 століття та пов'язані з роботами Д. Олвеуса. У вітчизняній психології для позначення того, що зараз розуміють під булінгом, використовували слово «травля».

У визначенні булінгу важливо враховувати кілька ключових аспектів. По-перше, булінг розглядають як форму агресивної поведінки, спрямовану на завдання шкоди або створення дискомфорту іншій людині. По-друге, на відміну від одиничних актів агресії, дослідники наголошують, що булінг має систематичний характер. Третя ознака полягає в нерівності позицій між кривдником і жертвою, причому остання не може ефективно захиститися від

нападок. Тому якщо в дослідженнях агресії основну увагу приділяють агресору, то при аналізі булінгу акцентують насамперед переживання та наслідки для жертви, а також реакції свідків.

Виділяють дві основні форми булінгу: пряму і непряму. Прямий булінг проявляється відкрито через фізичну агресію (удари, напади, псування чи відбирання речей та грошей) або вербальну (образи, глузування, погрози). Непряма форма передбачає психологічний тиск, серед якого залякування, маніпулювання, поширення чуток, соціальне ігнорування чи бойкот. У скандинавських країнах для позначення групового переслідування використовують поняття «мобінг», тобто ситуацію, коли кілька осіб систематично знущаються з однієї людини.

З появою та поширенням інтернету сформувався новий різновид цькування – кібербулінг, що проявляється в онлайн-середовищі, зокрема у соціальних мережах. До форм цифрового переслідування відносять: наполегливі образливі коментарі, поширення особистої інформації без дозволу, публікацію матеріалів, які можуть зашкодити репутації, виключення з онлайн-спільнот, тролінг (провокації, насмішки, нецензурна лексика) та кіберпереслідування, що супроводжується погрозами.

Дослідники відзначають, що проблема булінгу найбільш характерна для дитячого та молодіжного середовища, тому більшість емпіричних робіт здійснено саме у цій віковій групі. Ролі учасників ситуації булінгу можуть змінюватися залежно від контексту і складу групи. До рис жертв зазвичай відносять підвищену тривожність, ранимість, низьку самооцінку, замкненість, труднощі у спілкуванні, проблеми із соціалізацією та поведінкові відхилення. Однак не до кінця зрозуміло, чи ці характеристики сприяють виникненню цькування, чи формуються вже як його наслідок. Часто жертвами стають діти, які мають труднощі у навчанні або певні медичні особливості – СДВГ, аутизм, епілепсію, а також зовнішні відмінності (зайва вага, окуляри тощо).

Школярі, що пережили булінг, зазвичай демонструють нижчі навчальні результати, ніж їхні однолітки без досвіду насильства. Водночас дані показують: учні з високими академічними досягненнями частіше стикаються не з фізичною, а з психологічною агресією (насмішки, прізвиська), а також із соціальною ізоляцією. Наслідки булінгу для психічного здоров'я включають зниження успішності, різні соматичні скарги, тривожні й депресивні стани, апатію, а в окремих випадках – суїцидальні думки та поведінку.

Щодо переслідувачів (булерів), то для них характерне прагнення утвердити себе через застосування сили, імпульсивність, фрустрованість, жорсткість, відсутність емпатії та схильність до агресії не лише щодо однолітків, але й дорослих. Часто такі діти мають добре розвинений емоційний інтелект, що дозволяє їм маніпулювати іншими та здобувати високий статус у дитячому колективі. За цькуванням інших дітей стоїть прагнення до лідерства, отримати як психологічну винагороду (статус, престиж, увагу), так і матеріальне у вигляді відібраних у жертви грошей, речей. Водночас позиція переслідувача має і негативні наслідки у вигляді низької успішності, прогулів, протиправної поведінки, вживання психоактивних речовин тощо.

Уявлення про те, що у булерів не розвинені комунікативні навички, і вони не вміють керувати своїми емоціями, не підтвердили. Навпаки, було встановлено, що ініціатори знущань вміло використовують цькування задля досягнення власних цілей.

Булери зазвичай уміють точно вибирати свою жертву – ними стають діти з низькою самооцінкою, невпевнені у собі, ті, хто має слабкий статус у групі або не приймається однолітками. Переслідувачі добре відчують ситуацію: обирають потрібне місце й час, зважають на наявність або відсутність свідків та переконані, що не зустрінуть опору. Основою їхньої поведінки є прагнення зміцнити або підвищити власний авторитет у групі, отримати схвалення, увагу та визнання ровесників. Агресивність нерідко сприяє зростанню популярності

булера серед підлітків. Дослідження свідчать, що у групах, де порушення норм і правил сприймається як допустиме, переслідувачі часто мають високий рівень статусу. Уміння досягати бажаного шляхом тиску чи насильства, а також привертати увагу, принижуючи інших, може оцінюватися як престижна поведінка. У той же час булери не сприймають тих дітей, які становлять для них загрозу.

Окрему категорію становлять діти, які поєднують у собі дві ролі – одночасно можуть виступати і агресорами, і жертвами. Їх називають «провокативними жертвами». Таким дітям властиві імпульсивність, гіперактивність, емоційна нестабільність, слабкий самоконтроль, труднощі у навчанні та низька соціальна компетентність. Вони частіше за інших схильні до аутоагресії та суїцидальних дій.

Крім кривдника та жертви, у ситуації булінгу можуть бути присутні й інші учасники: союзники булера, підбурювачі, пасивні спостерігачі та ті, хто підтримує жертву. Значний інтерес викликає реакція пасивних свідків, яка може варіювати від схвалення до байдужості або відкритого засудження. Позитивне ставлення чи мовчазна підтримка з боку спостерігачів є важливим підкріпленням для переслідувачів. Попри те, що більшість дітей засуджує цькування, у реальних ситуаціях вони нерідко займають пасивну позицію або навіть приєднуються до агресора.

Ставлення свідків визначає подальший розвиток ситуації булінгу: схвалення чи нейтральність сприяють продовженню переслідувань, тоді як активна підтримка жертви може зупинити агресію. Однак діти рідко втручаються, побоюючись самі стати мішенню або втратити соціальний статус. Серед причин такої поведінки називають розподіл відповідальності (очікування, що хтось інший втрутиться), недооцінку серйозності ситуації, особливо у випадках вербального булінгу, негативне ставлення до жертви або конформізм, тобто підкорення думці більшості. Деякі діти можуть навіть

вважати, що жертва сама спровокувала ситуацію.

Ті, хто наважується захищати жертву, зазвичай вирізняються високою емпатією, почуттям справедливості, емоційною зрілістю та добрими інтелектуальними здібностями. Вони користуються повагою серед однолітків, мають високий статус, що дає їм змогу протистояти агресії та знаходити підтримку в інших.

Булінг частіше проявляється у шкільних колективах, де, на відміну від дружніх груп, діти не завжди можуть вільно змінити оточення. У класному середовищі поступово формуються міжособистісні зв'язки, створюються мікрогрупи, визначаються лідери та ізольовані учні. У таких умовах учасники можуть переймати агресивні моделі поведінки: діти, які раніше не були схильні до цькування, можуть долучатися до ініціаторів. Булінг впливає на структуру класу, виділяючи ролі учасників: агресорів і їхніх прихильників, жертв, спостерігачів і тих, хто втручається. Жодна з цих ролей не є постійною; дитина може переходити з однієї до іншої залежно від ситуації. Крім того, систематичне цькування поступово нормалізується у свідомості дітей: вони починають сприймати його як прийнятну форму взаємодії. Це створює негативний соціально-психологічний клімат у класі й поширює атмосферу страху. Єдність такої групи ґрунтується не на дружбі, а на спільній участі у знущанні над жертвою.

Ймовірність стати жертвою або переслідувачем значною мірою залежить від сімейних умов. Конфлікти, розлучення, повторні шлюби батьків можуть підвищувати вразливість дитини та збільшувати ризик опинитися у будь-якій ролі. Діти, які стають жертвами, часто переживають брак емоційної підтримки або надмірну опіку, що ускладнює формування навичок самозахисту. Діти-агресори нерідко зростають у сім'ях, де присутнє насильство – фізичне або психологічне. Вони можуть бути свідками жорстоких конфліктів між батьками або зазнавати непослідовних реакцій дорослих на свою агресивну поведінку. У

таких умовах насильство починає сприйматися як нормальний спосіб впливу на інших.

Суттєвий вплив на поширеність булінгу в школі має позиція вчителя та особливості шкільного середовища. Активна участь педагога, його підтримка жертви, узгоджені дії педагогічного колективу сприяють зниженню агресивної поведінки та покращенню психологічного клімату. Натомість позиція байдужості, невтручання або підтримка переслідувачів посилює негативні прояви та шкодить розвитку особистості дітей. Сприятлива атмосфера, чіткі правила та можливість звернутися по допомогу істотно знижують рівень насильства в школі.

1.3. Психологічні наслідки булінгу для особистості підлітка та його соціалізації

У європейських країнах та США діє низка масштабних дослідницьких програм, які реалізуються під керівництвом державних органів. Для виявлення проявів булінгу там застосовують спеціально розроблені опитувальники, адресовані дітям, педагогам і батькам. В Україні ж до недавнього часу не існувало валідного практичного інструменту для визначення ризику булінгу, на основі якого можна було б вибудувати чітку й науково обґрунтовану систему профілактики. Наявні методики мають низку суттєвих недоліків: вони переважно зосереджені на фактах, що вже сталися; містять прямі запитання, які не враховують чутливість теми та можуть провокувати соціально бажані відповіді; не беруть до уваги соціальний контекст ситуацій та орієнтуються переважно на кількісні показники [Бочавер, Кузнецова, Біанки, 2015, с. 147].

У практиці ж вітчизняних закладів освіти здебільшого зосереджуються на виявленні дітей і підлітків, віднесених до групи ризику, що також створює

труднощі, адже узагальненого психологічного портрета жертви булінгу, який дозволяв би надійно діагностувати цю травматичну ситуацію, не існує. Дослідження також не підтвердили «скетч-теорію» (sketch theory) Данна Олвеуса щодо наявності сталих характеристик жертви і кривдника. Специфічних універсальних психологічних ознак булінгу не визначено. Проте під час спостереження за дітьми, які можуть бути втягнуті в такі ситуації, можна помітити певні емоційні й поведінкові прояви.

Поведінкові особливості:

- відстороненість у взаємодії з ровесниками та дорослими;
- негативна реакція на розмови про булінг;
- прояви агресії щодо дітей і дорослих.

Емоційні особливості:

- напруження та страх у присутності ровесників;
- підвищена чутливість і схильність до роздратування;
- прояви смутку, пригніченості та нестабільного настрою.

Ще однією суттєвою перешкодою для своєчасної діагностики й припинення булінгу є велика кількість поширених міфів про цей феномен:

- булінг «звична» частина дорослішання та елемент виховання;
- педагог завжди здатний легко визначити прояви цькування й

однозначно встановити, хто є жертвою, а хто кривдником;

- причиною булінгу є якісь особливі риси конкретної дитини;
- існують діти, яких переслідуватимуть у будь-якому колективі;
- булінг може з'явитися в будь-якій соціальній групі;
- у ситуації цькування беруть участь лише жертва й агресор;
- досвід булінгу нібито приносить дитині корисний «життєвий урок»;
- булінг притаманний лише підліткам, а в молодших класах таких

ситуацій не буває; занепокоєння педагогів мають викликати лише випадки

фізичного насильства. З фактами насильства можна впоратися разовими, короткостроковими заходами (лекцією, батьківськими зборами, викликом до директора).

Працювати з проблемами дітей, які проявляють агресію, необхідно у взаємодії з їхніми батьками. Подібні хибні уявлення фактично виправдовують поведінку кривдників, перекладають провину на жертв та сприяють пасивності свідків. Вони створюють умови, за яких булінг може поширитися на весь колектив, а випадки цькування – замовчуватися, щоб уникнути розголосу й не привертати увагу громадськості до труднощів конкретного закладу освіти. Часто й самі потерпілі не звертаються по допомогу до дорослих, а свідки також воліють мовчати.

Отже, можна стверджувати, що до недавнього часу серед основних доступних методів виявлення булінгу залишалися спостереження, індивідуальна бесіда та аналіз соціометричних показників.

У 2015 році О. О. Бочавер, В. Б. Кузнєцова, Є. М. Біанкі, П. В. Дмитрієвський, М. А. Завалішина, Н. А. Капорська, К. Д. Хломов опублікували опитувальник ризику.

Булінг розглядають як складний багаторівневий феномен, і саме на цьому підході автори побудували інструмент для оцінювання ризику його виникнення в учнівських колективах. Опитувальник ґрунтується на уявленні про цькування як спосіб формування соціальної ієрархії та подолання невизначеності у міжособистісних стосунках. Дослідники вважають, що ключовою передумовою появи булінгу є загальне відчуття небезпеки в класі, спричинене нечіткістю статусних ролей, напруженням, що виникає через примусове об'єднання дітей у групи, а також нав'язаними середовищем моделями взаємодії, побудованими на нерівності влади.

До методики включено саме ті елементи, на які реально можна вплинути в межах психологічної роботи школи, а питання, що могли б провокувати

соціально бажані відповіді або викликати занепокоєння педагогів та адміністрації, було усунуто. Основний акцент зроблено на загальному емоційному фоні – рівні тривожності, напруженості та відчутті загрози. Опитувальник містить твердження, що стосуються основних факторів ризику розвитку цькування всередині класного й шкільного середовища. Нині це єдиний інструмент, який дозволяє об'єктивно оцінити імовірність появи булінгу ще до початкових етапів його формування та враховує ключові ризики для його розвитку [3].

Профілактика булінгу у шкільному середовищі. У багатьох країнах дедалі більшої ваги набуває системний підхід до протидії цькуванню. У США на державному рівні почали ухвалювати закони, що спрямовані на боротьбу з булінгом: станом на 2011 рік такі нормативні акти діяли у 49 із 50 штатів [3]. У Норвегії було сформульовано кілька базових принципів ефективної протидії булінгу в межах шкільного простору.

Серед них – необхідність чіткої та послідовної позиції педагогів, адміністрації та інших працівників школи, що мінімізує невизначеність. Дорослі не перекладають повну відповідальність за розв'язання складних ситуацій у стосунках між дітьми, хоча й заохочують їхні ініціативи. Вони демонструють приклад поведінки, побудованої на повазі та інтересі, без використання принизливих форм спілкування; відкрито заявляють свої правила й очікування, реагують на поведінку учнів відповідно до цих норм, підтримуючи позитивні дії та зупиняючи неприйнятні прояви.

Важливими є також послідовність і узгодженість дій. Робота із запобігання та припинення булінгу є результативною тоді, коли педагоги дотримуються принципів шанобливого ставлення в усіх видах діяльності; коли адміністрація визнає значення протидії цькуванню та підтримує вжиті заходи; коли спеціально організовані активності для дітей не суперечать загальній культурі взаємодії в школі. Невідповідність дій чи позицій учасників освітнього

процесу лише підсилює напруження, створює додаткову невизначеність і знижує довіру в колективі.

Ще одним принципом є створення чітких правил, процедур і технік реагування. Цей процес має бути структурованим. Е. Руланн використовує поняття «процедура» для опису моделей поведінки, яких повинні дотримуватися працівники школи у різноманітних ситуаціях, пов'язаних із випадками цькування, і про які мають бути поінформовані всі члени педагогічного колективу [8].

Висновки до розділу 1

У першому розділі проведено ґрунтовний теоретико-методологічний огляд проблематики булінгу як форми руйнівної взаємодії між підлітками. Аналіз наукових джерел дозволив визначити булінг як систематичний і цілеспрямований тиск, що здійснюється в умовах нерівності сил і виявляється через різні типи агресивних дій. Його ключовими характеристиками є повторюваність, наявність домінуючої та підлеглої сторін і стійкий негативний вплив на учасників ситуації.

Дослідження соціально-психологічних особливостей підлітків, які займають різні ролі в структурі булінгу, показало, що кожна група має специфічні риси. До типових ознак агресорів належать підвищена конфліктність, низький рівень емоційної чутливості та прагнення до контролю над іншими. Підлітки, які стають жертвами, часто вирізняються невпевненістю у власних силах, підвищеною тривожністю та труднощами в налагодженні соціальних контактів. Роль спостерігачів є неоднозначною: їхня поведінка може сприяти як загостренню ситуації, так і її послабленню, що надає цій групі важливого значення в динаміці булінгу. Розгляд психологічних наслідків булінгу засвідчив, що переживання систематичного тиску негативно позначається на емоційній сфері, особистісному розвитку та процесах соціалізації підлітка. Такі прояви можуть впливати на формування самооцінки, здатність будувати довірливі стосунки, моделі поведінки в соціальних ситуаціях і загальне психологічне благополуччя у довгостроковій перспективі.

Отже, отримані теоретичні висновки свідчать, що булінг у підлітковому віці є складним соціально-психологічним явищем, що формується під впливом взаємодії індивідуальних особливостей, соціального контексту та шкільного середовища. Усвідомлення його природи й механізмів створює підґрунтя для пошуку ефективних профілактичних і корекційних заходів, які будуть розглянуті в подальших розділах роботи.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ШКІЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА У СЕРЕДОВИЩІ ПІДЛІТКІВ

2.1. Методика організації дослідження рівня шкільного насильства в середніх класах та аналіз результатів

Особливо небезпечним явище булінгу стає в середовищі школи, коли психіка дітей формується інтенсивними темпами й особливо уразлива до сприйняття домінуючих в оточенні моделей поведінки.

В дослідженні взяли участь 25 учнів загальноосвітньої школи, з 7 класу, 12 дівчат й 13 хлопчиків. Діапазон віку: 13-14 років, медіана - 8. Дослідження проводилось в рамках психодіагностичної роботи практичного психолога в школі. Тривалість обстеження кожної групи (класу) - 2 уроки, тобто 1,5 астрономічних години (у цей час вчителем заповнювалась анкета). Психологічне тестування учнів було організовано на добровільній основі та всі учасники охоче погодились на взаємодію із психологом.

В дослідженні використовувались наступні психодіагностичні інструменти:

1. Метод соціометрії. Тип соціометрії - параметричний, кількість виборів - від 0 до 6-ти. Два критерії - емоційний і діловий. Індекси, що інтерпретуються, за кожним критерієм: загальний соціометричний статус, позитивний соціометричний статус, негативний соціометричний статус, індекс загальної емоційної експансивності, індекс позитивної експансивності, індекс негативної експансивності, індекс обсягу взаємодії [5].

2. Тест-опитувальник «Драматичний трикутник» О.Ю. Ніконової на основі моделі аналізу відносин С. Карпмана [10].

3. Проективний тест «Кактус» М.А. Панфілової [12].
4. Експеримент на заздрісність [15]. В ньому учням пропонувалися три завдання з цукерками, де перевірялося різними способами, чи погодиться дитина позитивним чином вплинути на те, отримає або ні інша дитина додаткові цукерки. За кожною задачею досліджуваний отримував 0 балів, якщо він виявить альтруїзм, або 1 бал- якщо проявить заздрість. Діапазон балів за методом - від 0 до 3-х.
5. Авторська анкета булінгу для дітей. Анкета складалася з 32 затверджень, 16 з яких були буферними. Твердження утворювали 4 шкали відповідно до форм булінгу: вербальні знущання (обзивання, висміювання тощо), фізичні знущання (плювання, удари, ховання та пошкодження речей тощо), моральне пригнічення (негативна міміка, розіграши, покарання, вираження антипатії), заборони й ігнорування (заборона спілкуватися, робити щось, виключення з сумісних дій, бойкотування). Анкета пропонувалась під назвою «Питання з уміння дружити й постояти за себе». За кожне згадування дитиною використання нею певної форми булінгу надавався 1 бал, тобто загалом за анкетой можна було набрати від 0 до 16 балів, за кожною шкалою - від 0 до 4 балів.
6. Авторська анкета для класних керівників. Анкета являла собою короткий опис поняття «булінг», інструкцію й список учнів за абеткою. Необхідно було оцінити схильність до булінгу кожної дитини за 4-х бальною шкалою.
7. Опитувальник по булінгу (оцінка себе).
8. Тест агресивності (опитувальник Л.Г. Почебут).
9. Соціометрія (Морено).

Аналіз поширеності форм булінгу серед учнів виявив, що найчастіше дітьми використовуються заборони та ігнорування, які є найбільш прихованою формою цькування, на другому місці за частотою використання знаходяться

вербальні знущання та моральне пригнічення, і найрідше діти вдаються до фізичних знущань - рис. 2.1.

Найбільш поширеною формою булінгу в даному дослідженні школярів виявились заборони та ігнорування. Це такі форми, які потребують узгоджених дій від кількох осіб, та вони є найбільш непомітними з боку вчителів та вихователів.

Вербальні знущання та моральне пригнічення використовуються з однаковою частотою на другому місці, а фізичні знущання використовуються дітьми дуже рідко як недозволена форма поведінки, за якою скоріше за все прослідують покарання.

В нашому попередньому пілотажному дослідженні[3] з 30- ми особами були отримані частково інші результати, зокрема, заборони та ігнорування зустрічалися найрідше, а на другому місці були фізичні знущання, які зараз відійшли на останнє місце. Таке розходження можна пояснити тим, що контингент у різних школах може дещо відрізнятися, також які загальна виховна атмосфера.

Проте результати даного дослідження можна вважати більш надійними через значний обсяг і репрезентативність вибірки.

Те що співпало в обох дослідженнях - це висока поширеність вербальних знущань, які у пілотажному дослідженні були на першому місці, а зараз зайняли друге місце за частотою.

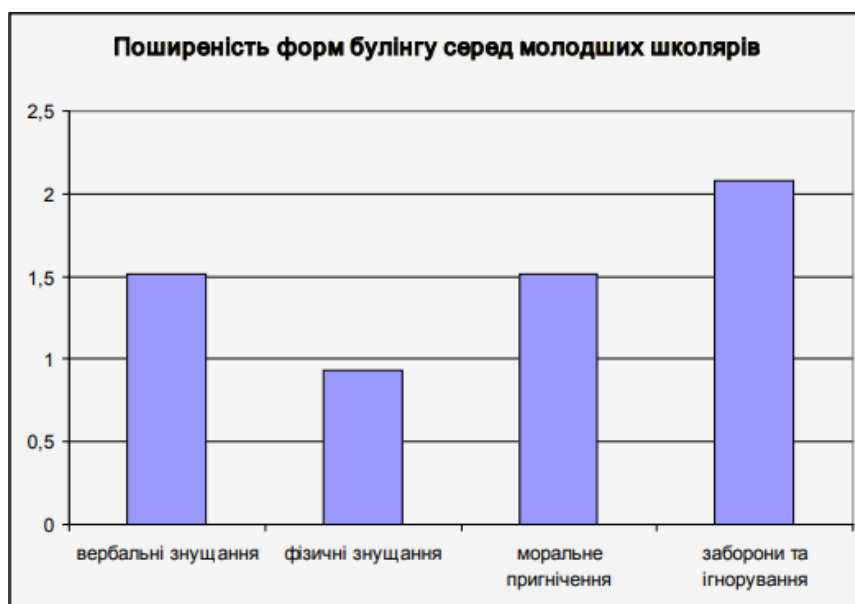


Рис.2.1.Частота використання основних форм булінгу школярами

Діти розділяються у відсотковому відношенні за загальною схильністю до використання булінгу відповідно нормальному розподілу: половина учнів в середньому схильна до проявів булінгу, і приблизно по у частині досліджених припадає на низький та високий рівні булінгу. Нормальному розподілу зазвичай відповідають ознаки, які мають більш біологічну, ніж соціально-культурну природу, що може свідчити на користь етологічної концепції пояснення феномену булінгу як механізму побудови групових ієрархій.

Те, що не було знайдено кореляцій оцінок схильності до булінгу з боку вчителів та учнів можна пояснити тим, що булери вдаються до хитрощів, приховуючи власну поведінку від дорослих, аби уникнути покарання. Можливо вчителі не намагаються розібратися зі справжніми стосунками між учнями, якщо це їм не заважає досягати власних цілей. Зокрема в дослідженні В.І.Вишневської та М.Л. Бутовської було виявлено, що вчителі самі здатні використовувати техніку булінгу до учнів, або провокувати її [4].

Серед соціометричних індексів з булінгом виявились пов'язаними негативний емоційний статус та позитивна експансивність. Тобто, чим більше

негативних виборів отримує дитина, чим більше їй не довіряють, тим більше вона схильна до певних форм булінгу, зокрема до вербального й морального цькування. У свою чергу, чим більше виборів учень сам віддає за емоційним критерієм, тобто чим більше дитина осмислює сферу дружби й довіри, тим менше вона схильна до фізичних знущань та ігнорування оточуючих. Це свідчить, що булінг виконує компенсаторну функцію коли дитина не вміє позитивно спілкуватися та будувати відносини у колективі, бути привабливою для інших.

З'ясувалося, що діти, які схильні обирати роль «агресора», часто використовують у своїх діях усі прояви булінгу. Учні, що демонструють соціальну роль «жертви», теж схильні до використання фізичних знущань, можливо, як спосіб помститися за свої образи. Логічно, що використання ролі «захисника» не корелює зі схильністю до булінгу, тобто дитина, впевнена в собі настільки, що може захищати інших, не вдається, до цькування слабких членів колективу.

Те, що демонстративні діти не використовують заборони й ігнорування, можна пояснити тим, що вони звикли до більше помітних форм цькування, намагаючись привернути до себе увагу, а тривожні діти бояться відкрито знущатися з інших, тому їм комфортніше вдаватися до більш прихованої форми булінгу - заборон та ігнорувань.

Риса заздрісності та нездатності до альтруїзму пов'язана з таким «мовчазним булінгом», як заборони та ігнорування. Це прояв нетерпимості до певних переваг інших, завдяки чому ці переваги ігноруються разом з особистістю їх носія.

Показово, щонебуло виявлено зв'язку проявів булінгу з агресивністю. Це свідчить на користь того, що булінг - це скоріше форма статусної, ієрархічної, маніпулятивної, ніж справжньої агресивної поведінки, яка пов'язана зі самопроизвольною виникаючою деструктивною енергією (наприклад,

сализмом).

Методика «Соціометрія» Морено застосовується для діагностики взаєностосунків, містить у собі 4 парних запитання на різні теми, наприклад: «З ким з однокласників ти хотів би зробити проєкт? З ким з однокласників ти не хотів би робити проєкт?». Необхідно написати трьох людей у відповіді на кожне запитання. Таким чином, підліток пише трьох людей, яким він надає найбільшу перевагу, і трьох людей, яким він надає найменшу перевагу.

У проведеній соціометрії було використано такі запитання:

«Напиши трьох людей із класу, з ким би ти хотів зробити спільний шкільний проєкт? З ким найменше хотів?»

«Вкажи трьох людей, з якими хотів би вирушити в похід? З ким найменше хотів?»

Соціометрія дає змогу визначити взаємовідносини в класі, поділ на угруповання, виявити:

«зірок» - лідерів класу, яким віддається більшість голосів;

«бажаних» - бажані лідери, які набрали кількість голосів, вищу за середню;

«прийнятих» - учасники групи, які набрали середню кількість голосів;

«знехтуваних» - учасники групи, якими нехтують інші учасники, і які набрали кількість голосів, меншу за середню;

«відкинутих» - учасники, які отримали велику кількість негативних виборів;

«ізольованих» - учасники групи, які не отримали жодного голосу. Таким чином, ми визначаємо ймовірних «потерпілих» і «кривдників» у класі.

Опитувальник щодо булінгу (оцінка себе). Опитувальник складається з 11 тем і 94 тверджень-відповідей. Підлітку необхідно обвести номери тих тверджень з описаними в них діями, з якими він стикався. Темі стосуються різних варіантів булінгу-відкидання, насильство, вербальне насильство, погрози

тощо. Також порушуються теми про те, як убустренно це триває, хто бере участь у булінгу і як давно це почалося.

Теми:

Твоє спілкування

Інші не дають тобі вільно говорити

Інші чинять на тебе тиск

Інші відмовляють тобі у спілкуванні

Інші відкидають тебе

Інші змушують тебе робити те, що тобі неприємно

Негативні сприйняття іншими

Насильство або погрози насильства

Я поступаюся тим, хто нападає на мене (у силі ,у суперечці, в умінні знайти відповідну відповідь).

Далі йдуть запитання про тривалість та учасників булінгу. Як нередко ощо до тебе вчиняють дії, про які ти прочитав вище? Коли щодо тебе почалися подібні дії?

Хто вчиняв ці дії?

Скільки осіб брало жребий у цих діях проти тебе?

До кого ти можеш звернутися, щоб про це поговорити?

Ці теми і запитання зачіпають усі аспекти ситуації булінгу в освітньому закладі. Цей опитувальник дає змогу виявити наявність булінгу в класі, а також самих «потерпілих» булінгу (тих, хто зазнає нападок з боку однокласників тривалий час), як серед хлопців, так і серед дівчат.

Тест агресивності (Опитувальник Л.Г. Почебут) дає змогу визначити рівень агресивності підлітків за п'ятьма шкалами:

Вербальна агресія- людина вербально висловлює своє агресивне ставлення до іншої людини, використовує словесні образи.

Фізична агресія - людина висловлює собственую агресію щодо іншої

людини із застосуванням фізичної одиниця.

Предметна агресія - людина зриває свою агресію на предметах, що її оточують.

Емоційна агресія - у людини виникає емоційне відчуження під час спілкування з іншою людиною, що супроводжується підозрілістю, ворожістю, неприязню або недоброзичливістю щодо неї.

Самоагресія - людина не перебуває в мирі та злагоді із собою; у неї відсутні або ослаблені механізми психологічного захисту; вона виявляється беззахисною в агресивному середовищі.

Сума всіх шкал дає уявлення про ступінь агресивності та адаптованості підлітків. За допомогою виявлення рівня агресивності підлітків та її спрямованості можна визначити передбачуваних «кривдників» булінгу та можливих «потерпевших».

Розглянемо результати «Опитувальника щодо булінгу (оцінка себе)» на наявність у класі ситуацій булінгу. За даними опитувальника впливає, що в 6 «Б» класі 42% підлітків перебувають у ситуації булінгу, серед хлопців 50% зазнають булінгу, а серед дівчат 38%. 31% із загальної кількості тих, хто навчається, зазнають випадов щонайменше один раз на тиждень уже понад пів року. 12% із загальної кількості підлітків зазнають булінгу рідше, ніж один раз на тиждень, і булінг триває менше ніж пів року.

За результатами «Тесту агресивності» (Л.Г.Почебут) впливає, що в 6«Б» класі 31% підлітків мають низький ступінь агресивності та високий ступінь адаптованої поведінки. Решта 69% підлітків мають середній ступінь агресивності та адаптованості. Є показники близькі до високого ступеня агресивності та низького ступеня адаптованості у двох осіб (8%).

За шкалами вербальної, фізичної, предметної, емоційної агресії та самоагресії у деяких підлітків виділяються високі показники агресивності. У 15% підлітків у класі високий ступінь фізичної агресії, у 12% - високий

ступінь предметної агресії, у 19% підлітків - високий ступінь самоагресії.

Таблиця 2.1

Кількісні дані за методологією «Тесту агресивності» (Л.Г.Почебут) у 6 «Б» класі

Значення	Вербальна агресія		Фізична агресія		Предметна агресія		Емоційна агресія		Самоагресія	
	К-сть осіб.	%	К-сть осіб.	%	К-сть осіб.	%	К-сть осіб.	%	К-сть осіб.	%
Нормальний ступінь агресивності та адаптивності за шкалою.	26	100	22	85	23	88	26	100	21	81
Високий ступінь агресивності та низький ступінь адаптивності за шкалою.	0	0	4	15	3	12	0	0	5	19

З результатів «Соціометрії» (Морено) впливає, що в 6 «Б» класі 8% підлітків є «зірками», 65% - «прийняті», 19% - «знехтувані» та 8% - «відкинуті».

«Знехтувані» та «відкинуті» є потенційними потерпілими у булінгу.

У 6 «В» класі 35% підлітків за результатами «Опитувальника щодо булінгу» зазнають булінгу, з них серед хлопців 38% хлопців перебувають у ситуації булінгу, і серед дівчат 33% дівчат. Загальна кількість підлітків, які зазнають постійного булінгу в класі, становить 27%, і 7% підлітків зазнають булінгу рідше ніж одну раз на тиждень, і булінг триває менше ніж пів року.

З результатів «Тесту агресивності» впливає, що в 6 «В» класі 35% підлітків мають низький ступінь агресивності та високий ступінь адаптованої поведінки. 65% підлітків у класі мають середній ступінь агресивності та адаптованості. Є показники близькі до високого ступеня агресивності та низького ступеня адаптованості у двох осіб (8%). За підсумками шкал агресивності у 6 «В» класі у 19% підлітків у класі високий ступінь фізичної агресії, у 12% - високий ступінь предметної агресії, у 4% учасників групи -

високий ступінь емоційної агресії та у 19% підлітків - високий ступінь самоагресії.

Таблиця 2.2

Кількісні дані за методологією «Тесту агресивності» (Л.Г.Почебут) у 6 «В» класі

Значення	Вербальна агресія		Фізична агресія		Предметна агресія		Емоційна агресія		Самоагресія	
	К-сть. осіб.	%	К-сть. осіб.	%	К-сть. осіб.	%	К-сть. осіб.	%	К-сть. осіб.	%
Нормальний ступінь агресивності та адаптивності за шкалою.	26	100	21	81	23	88	25	96	21	81
Високий ступінь агресивності та низький ступінь адаптивності за шкалою.	0	0	5	19	3	12	1	4	5	19

За итогами «Соціометрії» (Морено) випливає, що в 6 «В» класі 12% підлітків - «зірки», тобто набрали найбільшу кількість голосів, 4% - «ті, кого вважають за найкраще», 54% - «прийняті» - набирають середню кількість голосів, 15% - «знехтувані» та 15% - «ті, кого відкидають», - набрали багато негативних голосів. «Знехтувані» і «відкинуті» можуть бути потенційними потерпевшими булінгу.

В результаті аналізу отриманих даних можна судити про тотожність обох груп.

За методологією «Теста гресивності» за показником ступінь а г ресивності підлітків експериментальної та контрольної груп є тотожними.

Також виявлено відсутність відмінностей між итогами обох груп за методикою «Соціометрія» за показником соціометричного рангу учасників експериментальної та контрольної груп.

На підставі проведених діагностик можна виокремити, що в обох класах є

згадка булінгу, тому що 1/3 класу зазнає постійних нападок з боку однолітків, водночас у класах є підлітки, якими знехтують, і ті, яких «відкидають». Також у деяких підлітків показники агресивності близькі до високого ступеня агресивності та низького ступеня адаптованості. З цього випливає, що в доборі та реалізації програми з профілактики булінгу необхідно наголошувати на зниженні агресивних реакцій, формуванні навичок плідного реагування в конфлікті та оптимізації взаємостосунків у класі.

Обидва класи мають схожі результати за всіма методологіями - менше половини класу піддаються булінгу, середній ступінь агресивності та адаптованості, а також у класі є «зірки» і «ізгої». Також обидва класи складаються з 26 осіб, з яких 8 хлопців і 18 дівчат.

Після реалізації «Програми профілактики булінгу серед підлітків» (К.С. Шалагінової) було проведено повторне дослідження за методологіями «Опитувальника щодо булінгу (оцінка себе)», «Тесту агресивності» (Л.Г. Почебут), «Соціометрії» (Морено). Дослідження проводилося на контрольній групі 6 «Б» клас та експериментальній групі 6 «В» клас, з яким проводилася програма профілактики булінгу серед підлітків.

Розглянемо результати «Опитувальника щодо булінгу (оцінка себе)» на наявність у класі ситуацій булінгу. За даними опитувальника впливає, що в 6 «Б» класі трохи зросла кількість «постраждалих» булінгу - 46%, серед хлопців також 50% підлітків зазнає булінгу, а серед дівчат тепер 44%. Трохи зріс відсоток, із загальної кількості, «постраждалих» булінгу, які зазнають булінгу рідше, ніж один раз на тиждень, і булінг триває менше, ніж пів року - 15%.

Результати за «Тестом агресивності» (Л. Г. Почебут) у 6 «Б» класі залишилися попередніми, 31% підлітків мають низький ступінь агресивності та високий ступінь адаптованої поведінки. Решта 69% підлітків мають середній ступінь агресивності та адаптованості.

За итогами шкал агресивності в 6 «Б» класі результати залишилися

незмінними: у 16% підлітків у класі високий ступінь фізичної агресії, у 12% - високий ступінь предметної агресії, у 19% - високий ступінь самоагресії.

Таблиця 2.3

Кількісні дані за методологією «Тесту агресивності» (Л.Г.Почебут) у 6 «Б» класі

Значення	Вербальна агресія		Фізична агресія		Предметна агресія		Емоційна агресія		Самоагресія	
	К-сть осіб.	%	К-сть осіб.	%	К-сть осіб.	%	К-сть осіб.	%	К-сть осіб.	%
Нормальний ступінь агресивності та адаптивності за шкалою.	26	100	22	84	23	88	26	100	21	81
Високий ступінь агресивності та низький ступінь адаптивності за шкалою	0	0	4	16	3	12	0	0	5	19

Результати також за «Соціометрією» (Морено) не змінилися, ролі в 6 «Б» класі закріплені-8% підлітків є «зірками», 65%-«прийняті», 19%-«знехтувані» і 8% - «знехтувані». «Знехтувані» та «відкинуті» є потенційними постраждалими булінгу.

У 6 «В» класі після проведення програми з профілактики булінгу серед підлітків результати за «Опитувальником щодо булінгу» виглядають так: загальна кількість «потерпілих» булінгу в класі знизилася до 27%, з них серед хлопців 38% хлопців перебувають у ситуації булінгу, а серед дівчат 22% дівчат.

З результатів «Тесту агресивності» випливає, що в 6 «В» класі 35% підлітків мають низький ступінь агресивності та високий ступінь адаптованої поведінки, і 65% підлітків у класі мають середній ступінь агресивності та адаптованості. Багато результатів показників за шкалами агресивності близькі до низького ступеня агресивності та високого ступеня адаптованості.

За підсумками другого виміру «Соціометрії» випливає, що в 6 «В» класі

11,5% підлітків-«зірки», 8%-«бажані», 69%-«прийняті», 11,5% -«знехтувані».

«Знехтувані» і «відкинуті» можуть бути потенційними постраждалими булінгу.

За результатами шкал агресивності в експериментальній групі 6 «В» класі за всіма шкалами агресивності у всіх 100% підлітків у колективі нормальний ступінь агресивності та адаптивності.

Таблиця 2.4

Кількісні дані за методологією «Тесту агресивності» (Л.Г.Почебут) у 6 «В» класі

Значення	Вербальна агресія		Фізична агресія		Предметна агресія		Емоційна агресія		Самоагресія	
	К-сть осіб.	%	К-сть осіб.	%	К-сть осіб.	%	К-сть осіб.	%	К-сть осіб.	%
Нормальний ступінь агресивності та адаптивності за шкалою.	26	100	26	100	26	100	26	100	26	100
Високий ступінь агресивності та низький ступінь адаптивності за шкалою.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Для виявлення вірогідності відмінностей у рівнях агресивності (за методологією «Тест агресивності») та індексу соціометричного статусу («Соціометрія») між експериментальною та контрольною групами було проведено порівняння результатів. У результаті аналізу отриманих даних можна судити про відмінності між групами. Перед проведенням програми з профілактики булінгу серед підлітків групи страна тотожні показники за всіма досліджуваними показниками.

На контрольному етапі виявлено відмінності в показниках: ступінь агресивності підлітків з контрольною групою вищий, ніж у підлітків з

експериментальної групи, а також соціометричний ранг учасників експериментальної групи вищий, ніж у підлітків із контрольної. Отже, проведена робота з профілактики призвела до значущих змін за всіма змінними в позитивний бік.

Порівнюючи результати двох груп - контрольної та експериментальної, за методологією «Опитувальник щодо булінгу (оцінка себе)» на наявність у класі ситуацій булінгу, можна побачити, що в 6 «Б» класі кількість «потерпілих» і самих ситуацій булінгу більша, ніж в експериментальній групі «В». Так у контрольній групі 46% «потерпілих» булінгу із загальної кількості класу, а в експериментальній групі 27%, що майже вдвічі менше. Також у контрольній групі 31% ситуацій булінгу, що відбуваються тривалий час, в експериментальній групі відсоток нижчий і становить 23%.

Обчислення результатів за допомогою Т-критерію Вілкоксона продемонструвало, що емпіричне значення Т потрапляє в зону значущості на «осі значущості». В експериментальній групі спостерігається позитивна динаміка щодо зниження ступеня агресивної поведінки та адаптивності ($T_{\text{емп.}}=153$), а також невелике поліпшення соціометричного рангу підлітків у групі ($T_{\text{емп.}}=3$).

Аналізуючи результати за «Опитувальником щодо булінгу» можна зробити висновок про те, що відсоток кількості «потерпілих» булінгу в класі знизився з 35% до 27%. Також знизилася кількість ситуацій булінгу в класі, до проведення програми вона становила 27%, після проведеної програми 23%. Тому можна зробити висновок про те, що отримані результати підтверджують гіпотезу про те, що проведена програма дає змогу профілакувати булінг серед підлітків.

Після проведеної програми з профілактики булінгу серед підлітків та аналізу результатів, впливає, що програма орудіє невелику профілактичну дію на підлітків. За результатами першого ступеня адаптованості підлітків в

експериментальній групі після проведеної профілактики.

У програмі профілактики використовували вправи, спрямовані на зниження агресивних і ворожих реакцій, підлітки дізналися про нешкідливі способи розрядки гніву й агресивності, а також способи плідного реагування в конфлікті, що могло вплинути на рівень їхніх вербальних і фізичних

агресій. Ці вправи можуть допомогти підліткам у майбутньому під час зіткнення з конфліктними ситуаціями та позитивного виходу з конфлікту, вони зможуть спрямувати свою агресію на корисну справу. Це дуже корисні вправи, тому що підлітковий вік є дуже конфліктним періодом розвитку особистості, коли відбуваються конфлікти з оточенням, а також і внутрішньоособистісні конфлікти.

За ефектами шкал агресивності в експериментальній групі за всіма шкалами агресивності у всіх підлітків у колективі нормальний ступінь агресивності та адаптивності. Показники за шкалами фізичної, предметної, емоційної агресії та самоагресії знизилися в багатьох підлітків після проведення профілактики, у цьому мали можливість допомогти також вправи, спрямовані на зниження агресивних і ворожих реакцій, а також на розвиток саморефлексії в підлітків.

У контрольній групі змін у зниженні ступеня агресивності не відбулося, тому що не було проведено робіт із роботи з агресією і методами з нею впоратися.

Варто зазначити, що відмінність результатів між першим і другим заміром невелика, з цього можна зробити висновок про те, що хоч «Програма профілактики булінгу серед підлітків» (К. С. Шалагінова) вплинула на ступінь агресивності та адаптованості підлітків експериментальної групи, проте до бажаного результату - найбільш явного зниження ступеня агресивності - не призвела. Важливо враховувати особливості підліткового віку, який є

психологічно складним. У зв'язку з цим можна говорити проте, що для зниження агресивності підлітків необхідно доопрацьовувати програму, більше уваги приділяти індивідуальній роботі, добираючи до кожного учасника унікальні способи і методи роботи для кращого ефекту.

Грунтуючись на аналізі результатів за діагностикою «Соціометрія» (Морено), можна зробити висновок, що програма профілактики булінгу серед підлітків вплинула на взаємостосунки в класі, тому що після иного виміру експериментальної групи підвищилася кількість «зірок» - лідери класу, які набирають найбільшу кількість позитивних виборів, і «прийнятих» - учасників класу, які набрали середню кількість позитивних виборів. Також «відкинутих» - учасників групи, які набрали велику кількість негативних виборів.

Соціометрична модальність деяких учасників групи також підвищилася через підвищення позитивних виборів у класі.

На ці результати мали можливість вплинути вправи профілактичної програми, спрямовані на згуртування колективу, оптимізацію взаємостосунків, розвиток толерантності та емпатії, а також розвиток довірчих стосунків у класі. Були використані як вербальні, так і невербальні способи роботи у вправах, наголос робився на творчі завдання. Наприклад, у домашніх завданнях постійно необхідно що-небудь придумати і скласти. У результаті проведених тренінгів і вправ підлітки змогли краще пізнати одну одного, стали краще розуміти оточення і налаштували канали спілкування в колективі.

Результати інших вимірів експериментальної та контрольної групи відрізняються, якщо раніше вони були схожі, то після програми з профілактики булінгу результати експериментальної групи стали відрізнятися, тому що відбулися зміни в позитивний бік. У контрольній групі з підлітками вправи зі згуртування колективу, на розвиток емпатії, толерантності та комунікативних навичок не проводилися, з цього випливають такі результати. На підлітків не було здійснено жодного позитивного впливу, тому й немає змін у позитивний

бік - підвищення кількості «прийнятих» і зникнення «відкинутих» у класі.

Результати за цією методологією мають більш сприятливі зміни, можна зазначити, що для поліпшення програми з профілактики булінгу серед підлітків увагу варто приділити також згуртуванню колективу, включивши більше рухливих вправ та ігор.

Інтерпретація результатів першого і иного виміру експериментальної групи за «Опитувальником щодо булінгу» дає зрозуміти, що програма профілактики булінгу серед підлітків надає невеликий вплив на зниження кількості ситуацій булінгу в класі.

Важливо зазначити, що ця «Програма профілактики булінгу серед підлітків» не впливала на оточення підлітка - його сім'ю, друзів у дворі та педагогів. Ці сфери життя мають гарний вплив на розвиток і становлення особистості підлітка, іншими словами, роботу з підлітком на тренінгах неможна вважати повноцінною без цього впливу з боку оточення. Для підлітків референтною групою є однолітки, і при своєму бажанні працювати над розв'язанням проблеми булінгу підліток если більше прислухатися до думки однолітків, через це може ускладнитися робота учителя-психолога не тільки з даним підлітком, а й з усією групою в цілому. Також важливо враховувати сімейне виховання, яке також може ускладнити роботу учителя-психолога в роботі над профілактикою булінгу.

З огляду на цей факт видимо позитивні зміни у відмінності першої діагностики до проведення профілактичної програми і другої діагностики експериментальної групи після пройденої програми профілактики булінгу. Знизилася кількість «потерпілих» булінгу і зменшилася кількість ситуацій булінгу, з якими стикаються підлітки.

На позитивний підсумок у цьому випадку могли вплинути вправи, пов'язані з розвитком навичок плідного реагування в конфлікті. Підлітки здебільшого не знають, як слід поводитися в конфліктних ситуаціях і як із них

виходити. Ці справи допомагають опрацьовувати можливі конфлікти в майбутньому і способи поведінки в них, можливі варіанти виходу з конфліктних ситуацій, за допомогою актуалізації минулого досвіду та обмінювання досвідом між однолітками.

Порівнюючи результати експериментальної групи з контрольною, можна відзначити, що в контрольній групі не відбулося зниження кількості «потерпілих» булінгу і самих ситуацій булінгу. З учасниками булінгу не проводилася робота з вирішення конфліктних ситуацій або будь-яких інших робіт із профілактики булінгу, тому немає змін у итогах першого і другого виміру контрольної групи.

2.2. Форми та прийоми подолання булінгу серед підлітків

Відповідно з висновками норвезького дослідника й педагога Д. Олвеуса, хлопці значно частіше виступають ініціаторами агресивної поведінки, ніж дівчата. Водночас, хоча дівчата демонструють менший рівень агресії та насильства, це не свідчить про їхню повну непричетність до конфліктів. В. Хайтмайер підкреслює, що сучасні дівчата «наздоганяють» хлопців у цьому аспекті й далеко не завжди поводяться виключно стримано чи «зразково». Форми їхньої участі в агресивних діях відрізняються: вони можуть діяти «за кулісами» або виступати «глядачами, які заохочують нападників». Аналізуючи поведінку школярів, можна відзначити, що вони нерідко проявляють підступність, хитрість і зрадливість: потай кепкують із однолітків, негативно коментують їх за присутності вчителів, висміюють нелюбих хлопців, називаючи їх «слабкими» чи «маминими синами», звертають увагу на зовнішність або поведінку. Якщо у хлопців домінує фізична агресія, то для дівчат типовішими є непрямі форми – негативізм, пліткарство, інтриги,

провокації, які інколи штовхають хлопців до фізичної реакції.

Конфлікти між дітьми виникають не лише через змагання чи прагнення до лідерства. Агресивність щодо однолітків може бути наслідком некомпетентних дій педагогів, неправильних оцінок або реакцій дорослих на поведінку учнів. Дослідження вказують, що психологічний тиск із боку дорослого щодо дитини чи підлітка підсилює прояви жорстокості та агресії серед школярів. Так, якщо класний керівник висуває до учнів необґрунтовані вимоги, принижує їх або пригнічує, то рівень агресії й ворожості в такому класі істотно вищий, ніж там, де педагог демонструє повагу та доброзичливість.

Занадто жорстка система контролю знань і результатів навчання призводить до того, що найслабші учні фактично втрачають можливість зберегти самоповагу – як у шкільному середовищі, так і щодо самої школи. Через це вони можуть шукати інші способи самоствердження, протестуючи проти педагогів, адміністрації, самої структури школи, намагаючись саботувати уроки чи протистояти опонентам.

Учитель має вміти грамотно й адекватно реагувати на прояви насильства. Саме він як лідер колективу задає основні орієнтири. Чітка й послідовна позиція педагога, який переконаний, що будь-які прояви насильства в неприйнятні, значною мірою визначає реакції школярів та їхню готовність до конструктивних дій у протидії агресії. У таких ситуаціях допомога полягає в тому, щоб сприяти формуванню в дітей власних стратегій і ритуалів контролю та обмеження агресивних імпульсів.

Робота з класом починається з того, що цькування розглядається як «групова хвороба». Учням можна пояснити, що існують проблеми, які уражають не окремих людей, а цілі колективи. Це дозволяє уникнути стигматизації та зняти протиставлення «жертва-агресор-свідок». Такий підхід є важливим, адже часто, стикаючись із булінгом, батьки звертаються до шкільного психолога за індивідуальною порадою. Працюючи з однією

дитиною, психолог впливає лише на її поведінку, допомагаючи підвищити впевненість у собі. Проте цей шлях довгий і має обмежену ефективність, оскільки проблема зазвичай криється не лише в особистості, а й у груповій динаміці. Необхідний комплексний підхід: поєднання індивідуальної роботи з жертвою булінгу та проведення тренінгів у класі, спрямованих на згуртованість і розвиток конструктивної взаємодії учнів. Причому серед дорослих (учителів і батьків) проблема називається безпосередньо, тоді як підлітки сприймають її як загальну складність у спілкуванні, що потребує згуртування.

Ефективним заходом у ситуаціях, пов'язаних із проявами насильства в школі, є відкритість та оприлюднення таких інцидентів. Інформацію про випадок мають отримати всі – і педагоги, і учні. Шкільний колектив повинен знати деталі події, умови, за яких вона сталася, а також імена всіх учасників.

Подальша робота з дітьми, які виявили агресивну поведінку, передбачає проведення бесід і надання їм можливості знову стати частиною колективу. Допомога жертвам, які потребують підтримки та співчуття, є складнішою: цей процес тривалий і потребує від дорослих витримки та психологічної компетентності.

Варто враховувати, що булінг як соціально-психологічне явище створює реальну загрозу безпеці всіх учасників освітнього процесу. Його наслідки негативно впливають як на інтелектуальний розвиток, так і на формування особистості дітей. Заходи протидії та профілактики булінгу повинні бути комплексними й спрямованими на створення безпечного освітнього середовища, яке сприяє розвитку, самореалізації та формуванню здорових способів життя.

Основні принципи роботи:

- Жоден випадок булінгу не має залишатися без реагування.
- Перевага має надаватися ранньому втручанню.
- Учень не повинен опинятися сам на сам із проявами насильства.

Заходи на рівні школи:

- Підвищення професійної підготовки керівництва школи щодо протидії булінгу та формування позитивного психологічного клімату.
- Розроблення чітких правил поведінки для всіх дітей, які зіткнулися з актами булінгу: алгоритм дій, куди звертатися, кому повідомляти та в якій формі. Подання заяви про образи, погрози, провокації, фізичний тиск або здирництво повинно бути обов'язковим.
- Створення в школі антибулінгового чи етичного комітету, батьківської ради або органу шкільної справедливості.

Роль учителя:

- Учитель має вміти визначати потенційних жертв булінгу та демонструвати уважність.
- Учні повинні мати впевненість у тому, що педагог підтримає їх у ситуації булінгу.
- Учитель повинен розрізняти типи агресивної поведінки та визначати, хто з учнів може бути авторитарним чи схильним до жорстокості.
- Необхідно вміти конструктивно протистояти проявам агресії.
- Педагог має опиратися на шкільну систему реагування, зокрема діяльність антибулінгового комітету та інших структур, що забезпечують оперативну допомогу в кризових ситуаціях.
- Учителеві важливо розуміти, які особливості класного середовища сприяють виникненню булінгу.

Учні повинні вміти й бути готовими:

1. повідомляти про випадки булінгу батькам або дорослим, яким довіряють;
2. демонструвати впевненість у поведінці;
3. шукати підтримку серед друзів та однокласників;
4. уникати ситуацій ризику, де можливі прояви булінгу;

5. працювати над відновленням самооцінки за допомогою спеціаліста, якщо є потреба;
6. проявляти наполегливість і зовнішню стійкість;
7. не прагнути помсти й не відповідати жорстокістю на жорстокість;
8. оволодівати гумором як дієвим засобом протидії вербальній агресії;
9. не замовчувати проблему та не знецінювати її.

Якщо в школі сформовано спільне розуміння того, що булінг – це форма насильства, то навіть діти, які не залучені безпосередньо, мають бути чутливими до ситуації та вміти відповідно діяти.

Необхідно зайняти позицію.

Якщо педагог дізнався про булінг або став його свідком, він має негайно заявити про свою чітку і принципову позицію, донести її до «спостерігачів» та пояснити їм психологічні наслідки для жертви й значущість їхньої реакції.

Розмова з класом.

Обговорення випадку булінгу у класному колективі допомагає зняти завісу «таємничості» з насильницької ситуації, зробити її відкритою для всіх, сприяти розв'язанню конфлікту та перегляду вже існуючих правил протидії булінгу або формуванню нових. Важливо залучати ресурс позитивно налаштованих учнів.

Поінформування педагогічного колективу.

Учителі повинні бути в курсі ситуації та взяти її під контроль. У складних випадках слід звертатися по допомогу до зовнішніх служб – наприклад, комісії у справах неповнолітніх чи психологічного центру.

Зустріч із батьками.

Особливо в початковій школі важливо якнайшвидше залучати батьків. З ними необхідно обговорити можливі тривожні сигнали та визначити ефективні стратегії реагування.

Програма шефства.

Система наставництва, коли старші учні опікуються молодшими, створює додатковий простір взаємодії, що дозволяє швидше виявляти випадки булінгу й залучати шефів до допомоги у їх вирішенні.

Безпосередня робота вчителя з кривдниками:

Основні принципи:

- «Поділяй і володарюй» – роботу з учасниками булінгу слід проводити індивідуально.
- Не можна покладатися лише на покарання: надмірні санкції зміцнюють солідарність кривдників.
- У процесі корекції поведінки важливо використовувати вплив класу.

Дії педагога:

1. Провести індивідуальні бесіди з кожним кривдником, отримати письмовий опис інциденту. Домогтися усвідомлення неприпустимості їхньої поведінки.
2. Пояснити кожному порушення правил і визначити ступінь відповідальності. Допомогти побачити ситуацію очима жертви.
3. Зібрати всю групу та запропонувати учасникам озвучити зміст індивідуальних розмов; підготувати їх до подальшої зустрічі з класом.
4. Провести бесіду з батьками всіх учасників, надати їм письмові пояснення дітей і повідомити рішення школи.
5. Вести щоденник спостережень з фіксацією інцидентів, пояснень та прийнятих заходів.

Безпосередня робота з потерпілою дитиною:

- Поговорити з кожною дитиною окремо, висловити підтримку («Я тобі вірю», «Це не твоя провина», «Я постараюся забезпечити твою безпеку»).
 - Підтримати емоційно, допомогти уникнути почуття меншовартості.
- Пояснити роль педагогів і фахівців, до яких можна звернутися.
- Запропонувати описати подію письмово.

- Навчити дитину методам психологічного самозахисту.

Робота з групою дітей-помічників. Методика «Без звинувачень»:

Ця методика передбачає відсутність залежності дітей-помічників від учителя, який її проводить. Тому бажано залучати зовнішніх фахівців – соціальних працівників, психологів, адміністрацію школи.

Створюється група помічників, яка разом із ведучим шукає індивідуальні рішення для припинення булінгу.

Проведення методики:

1. Перша розмова з жертвою:

- провести інтерв'ю;
- пояснити мету – з'ясувати, що сталося, хто причетний, хто може допомогти;
- максимально серйозно поставитися до страхів дитини й зменшити рівень тривоги;
- не починати роботу з групою помічників без згоди жертви.

2. Розмова з батьками жертви:

- з'ясувати їхню позицію;
- встановити довірливий контакт, отримати дозвіл на застосування методики;
- пояснити її зміст і можливості.

3. Підготовка інших учасників:

- інформування вчителів;
- формування групи з приблизно 6 учнів – частково з тих, хто брав участь у булінгу, частково з нейтральних дітей;
- планування кроків.

4. Зустріч із групою помічників:

- головний меседж: «Є серйозна проблема – одному з учнів дуже погано, і я не можу впоратися сам. Мені потрібна ваша допомога»;

- описати проблему без звинувачень і дискусій про минуле, створити атмосферу колективної відповідальності;

- визначити, що кожен може зробити; не вимагати обіцянок;
- провести повторну зустріч за тиждень.

5. Друга розмова з жертвою:

- дізнатися про зміни та актуальний стан;
- уточнити, наскільки дитина може впливати на ситуацію;
- провести індивідуальні бесіди з кожним помічником;
- через тиждень обговорити результати з усіма учасниками.

Що тобі вдалося зробити з того, щоз апланував? Як ти думаєш, як почувається... (ім'я жертви)?

Що ти можеш сказати про інших помічників з групи? Які в тебе ще є спостереження щодо цієї ситуації?

Подальша участь у програмі.

- Якщо протягом тижня не спостерігається позитивних змін, необхідно знову провести індивідуальні бесіди з учасниками.

- Якщо помітні успіхи, наступні зустрічі варто організувати через шість тижнів – для аналізу результатів та завершення роботи.

Підбиття підсумків.

- Разом із групою обговорити, які зміни відбулися за тиждень, що вдалося покращити.

- Відзначити позитивні результати – наприклад, невеликим святкуванням, чаюванням, врученням символічних сертифікатів тощо.

Підтримання контакту зі сім'єю постраждалої дитини та вчителем.

- Через певний час перевірити, чи зберігаються досягнуті зміни та чи не повернулася проблема.

- Запропонувати дитині й її родині можливість звернутися по допомогу за потреби.

Питання для інтерв'ю під час першої зустрічі з жертвою.

Мета бесіди – зібрати інформацію про події, учасників, динаміку конфлікту, а також про ресурси самої дитини: з ким вона має добрі стосунки, як реагує на складні ситуації, що допомагає їй справлятися. На основі цих даних фахівець, який працює за методом *No Blame Approach*, разом із класним керівником формує групу помічників.

Зміст інтерв'ю:

- Як довго триває ситуація? Що тобі довелося пережити?
- У якій формі проявлялися утиски? Як саме це відбувалося?
- Що було найболючішим або найнеприємнішим? Хто до цього причетний?
- Як це вплинуло на тебе? Які почуття ти переживав?
- Як змінилося твоє життя за цей час?
- Чи намагався ти щось зробити для захисту? Коли і що саме?
- Як у тебе було з апетитом, сном, снами, самопочуттям?
- Оціни рівень свого відчаю за шкалою 0–10.
- Оціни рівень своєї віри у краще / упевненості в собі: 0–10.
- Чи були думки, що ти більше не можеш це витримувати?
- Які дії ти вважав би можливими у своїй ситуації? Чого ти хочеш?
- За якими ознаками ти зрозумієш, що тобі стало краще?
- Що має змінитися у школі, класі, на перервах, у гардеробі або по дорозі до школи, щоб тобі стало легше?
- Що, на твою думку, ти сам міг би зробити, щоб покращити ситуацію?
- Чи є щось важливе, про що ще хочеш сказати?

Практичні рекомендації батькам постраждалої дитини.

- Звернутися по допомогу до педагога, пояснивши дитині, що повідомлення про булінг – це не «скарга», а спосіб захисту себе.

- Порадитися з психологом; бажано відвідувати тренінги, де дитина розвиватиме соціальні навички, необхідні для протистояння психологічному тиску.

- Проаналізувати виховні підходи в сім'ї. Саме батьки повинні допомогти дитині навчитися прогнозувати поведінку інших, уникати провокацій, не дозволяти себе принижувати.

Зазвичай мішенями стають ті діти, які не захищаються перший, другий і третій раз – тому важливо навчити дитину вибудовувати межі.

Практичні рекомендації батькам агресивної дитини.

- Спокійно реагувати на незначні прояви агресії.
- У певних випадках повністю ігнорувати небажану поведінку – це один із найефективніших способів її припинити.

- Вербалізувати почуття дитини («Я бачу, тобі прикро...», «Ти сердитий, бо втомився»).

- Давати позитивне тлумачення поведінки без засудження особистості.
- Перемикати увагу: запропонувати корисну справу, дати завдання («Допоможи мені, будь ласка, дістати посуд – ти вищий за мене»).

Вправа «Групові правила».

На початку тренінгової роботи учасники спільно формують правила, які забезпечуватимуть комфорт і безпеку.

.Можливий порядок роботи:.

1. Кожен учасник висловлює пропозиції щодо правил, які допоможуть працювати ефективно.

2. Ведучий записує пропозиції на ватмані.

3. Проводиться коротке обговорення та затвердження правил.

Приклади групових правил:

- .Правило піднятої руки. – говорить лише той, хто отримав слово, інші слухають.

– .Без оцінок. – приймаються різні думки, учасники не оцінюють одне одного.

– .«Тут і тепер». – інформація залишається всередині групи.

– .Правило «стоп». – учасник може зупинити обговорення свого особистого досвіду, якщо йому некомфортно.

Правила можна не тільки записати, а й оформити у вигляді малюнку.

Мозковий штурм «Проблеми, які нас хвилюють».

Мета: визначити коло проблем, актуалізувати теми, які учасники хочуть опрацювати на тренінгу.

Учасників ділять на групи. Кожна група визначає проблеми, з якими найчастіше стикаються підлітки. Далі результати обговорюються у спільному колі.

Шеринг.

Це фінальний етап, у межах якого учасники:

- усвідомлюють свої почуття;
- аналізують те, що вони пережили під час заняття;
- закріплюють отриманий досвід;
- формують особисті цілі на майбутнє.

Вправа «Автопортрет».

Мета: розвиток уміння описувати незнайому людину, формування навичок характеристики особистості за різними ознаками.

Інструкція:

«Уявіть, що вам потрібно познайомитися з людиною, яка бачить вас уперше. Опишіть себе так, щоб вона могла легко впізнати вас серед інших. Поміркуйте, які риси роблять вас унікальними: зовнішність, хода, манера мовлення, стиль одягу».

Робота виконується в парах. Поки один учасник презентує свій «автопортрет», інший ставить уточнювальні запитання, аби характеристики

стали більш деталізованими.

На обговорення у парах відводиться 15–20 хвилин. Після виконання завдання група утворює коло та обмінюється враженнями.

Вправа «Образ «Я»».

Мета: усвідомлення власної індивідуальності, поєднання вербальних і невербальних засобів самовираження.

Кожному учаснику пропонується вимовити слово «Я» з особливою для нього інтонацією, жестами та мімікою. Завдання – одним словом максимально повно передати своє внутрішнє відчуття себе, своєї унікальності та ролі у світі.

Розминка «Космічна швидкість».

Мета: розвиток командної взаємодії та поглиблення процесів саморозкриття.

Інструкція:

«Передайте м'яч по колу в будь-якому напрямку, окрім сусідів праворуч і ліворуч, так, щоб він побував у руках кожного лише один раз».

Ускладнення:

- виконати те саме у швидшому темпі;
- знайти інший спосіб, який дозволить впоратися із завданням оптимальніше.

Після виконання учасники сідають у коло та обговорюють свої відчуття на початку та наприкінці роботи.

Під час обговорення важливо звернути увагу на:

- формування стратегії взаємодії;
- розуміння поведінки інших;
- процес ухвалення рішень;
- зміни у поведінці та емоційному стані учасників;
- ступінь залученості кожного.

Ведучий ставить нейтральні запитання: «Що ви відчували?», «Що змінилося?», «Чому ви обрали саме таке рішення?».

Вправа «Я очима інших «Я»» (модифікація М. Ф. Луканіної).

Мета: отримання зворотного зв'язку, тренування невербального спілкування, розвиток асоціативного мислення, підвищення психологічної свободи та створення позитивної атмосфери.

Учасники отримують картки з певним поняттям. Завдання – співвіднести кожного учасника групи (включно з собою) з асоціацією, що відповідає цьому поняттю. Спершу учасники виконують завдання самостійно, потім озвучують свої асоціації, пояснюючи, чому виник саме такий образ.

Після завершення обговорюють:

- чия характеристика виявилася найближчою;
- які асоціації здивували;
- наскільки учасники погоджуються з тим, як їх бачать інші.

Приклади понять: квітка, тварина, фрукт, меблі, природне явище, музичний інструмент, казковий герой, колір, пора року, іграшка, книга, автомобіль, країна, краса тощо.

Шеринг.

Завершальний етап заняття, спрямований на усвідомлення внутрішніх переживань, аналіз досвіду, який отримано протягом вправ, та визначення особистих цілей на майбутнє.

Заняття 3–4. Образ «Я».

Мета: формування адекватного уявлення про себе, розвиток навичок самопізнання та розширення знань про власні особистісні риси.

Інформаційний блок.

Ідентичність – це частина Я-концепції, що ґрунтується на знаннях людини про себе, а також на її ціннісних і емоційних проявах.

Вправа «Ромашка» (модифікація М. Ф. Луканіної).

Мета: глибше познайомити учасників, допомогти побачити багатогранність особистісних якостей, розширити спектр прийняття інших.

На великому аркуші або дошці учасники по черзі створюють пелюстки ромашки. На кожній пелюстці учасник пише своє ім'я, а до кожної літери імені добирає одну позитивну рису.

Наприклад: Олена – оригінальна, любляча, енергійна, надійна, активна.

Вправа має творчий характер: учасники можуть домальовувати листя, стебло, сонце, горщик тощо.

Крім діагностичної функції, робота допомагає відкривати нову інформацію одне про одного. Додатково можна запропонувати розподіл учасників на мікрогрупи за спільними якостями (активні, творчі, доброзичливі), що сприяє толерантності та взаєморозумінню.

Вправа «Незакінчені речення» (за О. М. Калінкіною)

Мета: усвідомлення емоцій, виявлення проблем, формування власного образу «Я».

Учаснику пропонують завершити символічні фрази:

- Я – буря...
- Я – світлячок, який...
- Я – двері, за якими...
- Я – човен, що пливе...
- Я – квітка...
- Я – цікава книга про...
- Я – острів в океані...
- Я – можу бути вітерцем... та інші.

Технологія «Комплексна програма для школи» Д. Олвеуса

На думку дослідників, програма Д. Олвеуса є однією з найефективніших систем профілактики булінгу. Її ключовими учасниками є

учні, педагоги та батьки, а головний принцип – створення безпечного шкільного простору й системне реагування на випадки агресії.

Програма передбачає проходження трьох ключових етапів:

1. анкетування всіх учасників освітнього процесу, що дає змогу отримати об'єктивні дані про прояви насильства й атмосферу в школі;
2. проведення «відкритої педагогічної ради», на якій оприлюднюють і аналізують результати опитування, а також формують загальну превентивну психолого-педагогічну стратегію закладу освіти;
3. розроблення довгострокового плану дій і проведення спільної конференції, на якій ухвалюється комплексна програма запобігання агресії й насильству в школі.

Основою програми є модель «школа – клас – індивід», що передбачає роботу на всіх рівнях, але особливий акцент робиться на індивідуальній та груповій діяльності в межах класного колективу.

Учні разом формують спеціальні правила взаємодії, серед яких зазвичай містяться такі положення:

- Ми не будемо принижувати та утискати інших.
- Ми намагатимемося підтримувати тих, кого ображають.
- Ми докладемо зусиль, щоб залучати до життя класу учнів, яких легше відштовхнути.

Далі визначаються конкретні санкції за порушення цих правил. Їх виконання аналізують на щотижневих класних зборах.

Заходи на рівні школи.

У навчальному закладі посилюється контроль дорослих за поведінкою учнів під час перерв, у їдальні, санітарних кімнатах, на спортивних майданчиках та під час дозвілля. Запроваджується «телефон довіри».

Активізується взаємодія педагогів із батьками: останні стають партнерами школи, входять до ініціативних груп, беруть участь в організації

продовженого дня, харчування, супроводу дітей та інших шкільних заходів.

Основні методи роботи.

Д. Олвеус наголошує на важливості поєднання заохочення та покарання. Особливу увагу слід приділяти підтримці дітей, які можуть бути потенційними жертвами або агресорами, закріплюючи їх позитивні вчинки. Покарання має бути пропорційним віку, статі та особистісним особливостям учня.

За рішенням класу інформація про серйозні порушення може передаватися батькам, адміністрації або, у крайніх випадках, правоохоронним органам. Сам колектив через внутрішні правила впливає на булера, спонукаючи його змінити свою поведінку.

Для створення позитивної взаємозалежності рекомендується використовувати кооперативне навчання, коли завдання виконують у малих групах. Такий підхід сприяє покращенню навчальних результатів, підвищує рівень взаємодопомоги, знижує напругу та упередження між дітьми. Корисними є й спільні заходи: святкування, поїздки, ігри, походи, що підсилюють згуртованість класу.

Індивідуальна робота.

На рівні особистості особливого значення набуває індивідуальна підтримка учасників конфліктів. З кривдниками проводяться виховні бесіди, де наголошується:

«У нашій школі насильство не приймається, і потрібно зробити все, щоб воно припинилося. Кожен учень зобов'язаний дотримуватися встановлених правил».

Після розмови порушник підписує індивідуальний договір, де прописані вимоги до поведінки: не можна штовхати чи бити однокласників, ображати їх, бігати класом, використовувати лайку тощо. За невиконання – накладаються відповідні санкції, аж до тимчасового відсторонення чи виключення.

Бесіди з постраждалими проходять важче, оскільки вони залякані та

побоюються нових актів агресії. Головна мета – встановити довіру та переконати дитину в реальності допомоги.

Спілкування з батьками проводиться у складних випадках, коли без їхньої участі вплинути на ситуацію неможливо. Спільна робота педагогів і батьків зазвичай дає позитивний результат.

Крайнім заходом може бути переведення дитини – як кривдника, так і жертви – до іншого класу або закладу.

Ефективність програми.

Методи Д. Олвеуса широко застосовують у Норвегії, країнах Західної Європи, США, Японії, Канаді. Дослідження показують стійке зниження рівня прямого й непрямого насильства на 50–70%. Одночасно покращуються шкільний клімат, дисципліна, а також задоволеність учнів і педагогів навчальним середовищем.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Отже, найпоширенішими проявами булінгу в школі є заборони, ігнорування та приховані форми соціального відторгнення, які рідко тягнуть за собою покарання. Хлопці частіше демонструють булінгові дії або визнають їх, ніж дівчата.

Педагоги часто не помічають схильності учнів до участі в булінгу та неправильно оцінюють потенціал дитини до агресивної поведінки.

Учні, яких однолітки рідко обирають за критеріями симпатії та довіри, значно більше ризикують стати учасниками булінгу. Ті ж діти, які прагнуть до дружби й виявляють позитивне ставлення до інших, мають низьку ймовірність залучення до агресивних взаємодій.

Учні, що приймають у групі роль «агресора», як правило, виявляють схильність до всіх форм булінгу.

РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЯ ПОДОЛАННЯ БУЛІНГУ В СЕРЕДОВИЩІ ПІДЛІТКІВ

3.1. Психолого-педагогічні умови протидії булінгу в учнівському колективі

Рекомендації щодо формування комплексу заходів для запобігання шкільному булінгу.

Подолати явище цькування неможливо, обмежуючись лише вирішенням поодиноких конфліктів між учнями або наданням допомоги окремій дитині, яка потерпає від агресії. Булінг – це стійка система взаємин між дітьми, а також між дітьми та дорослими, у межах усього дитячого колективу, яка схильна до повторення. Саме тому подолання сформованої структури стосунків, що підтримують булінг, вимагає комплексного підходу, тобто роботи на рівні школи, класу та кожної окремої дитини. Діяльність, спрямована на зменшення булінгу, передбачає зміну поведінкових моделей і ставлень усіх учасників ситуації.

Більшість програм протидії булінгу спрямовані на виконання таких ключових завдань:

1. Формування нової позиції вчителів щодо сприйняття та реагування на булінг.
2. Трансформація групової динаміки дитячих колективів.
3. Зміна ставлення до цькування та розвиток у дітей-свідків готовності активно демонструвати негативне ставлення до агресії та протидіяти їй.
4. Корекція поведінки та реакцій учнів-спостерігачів.
5. Вплив на поведінку дитини-агресора.
6. Надання необхідної допомоги та підтримки дитині-жертві.

Головна мета:

Створення сприятливого та підтримувального середовища в школі й класі, у якому дорослі активно беруть участь у групових процесах та допомагають дітям. Важливо забезпечити чітку систему супервізії для педагогічних працівників, зокрема в роботі з непростими випадками цькування.

Робота з батьками.

На шкільному рівні важливо сформувати єдине бачення проблеми булінгу та узгодити між адміністрацією й учителями механізми реагування на випадки агресії. Окрім профілактичних дій, спрямованих на розвиток толерантності серед дітей і вчителів, суттєвим елементом програм є посилений контроль за поведінкою учнів на перервах і під час позакласних заходів (зокрема із залученням старшокласників).

Важливим чинником подолання булінгу є активна участь батьків – і постраждалих дітей, і дітей-агресорів, і свідків. Потрібно налагоджувати взаємодію між батьками, між батьками та дітьми, між батьками та педагогами та адміністрацією школи. Ефективними є спільні класні заходи, святкування, екскурсії, акції доброї волі. Важливе також інформування батьків про доступні ресурси для розв'язання складної ситуації та про подальшу роботу, спрямовану на підтримання доброзичливої та безпечної атмосфери в колективі.

Приклади заходів.

Шкільна конференція.

У роботі конференції можуть брати участь педагогічний колектив, адміністрація, психолог, соціальний педагог, медичний працівник, а також окремі учні й батьки.

Основними завданнями є інформування про проблему булінгу та можливості її розв'язання (бажано супроводити матеріалами, відео), обговорення результатів опитувань щодо наявності цькування, якщо вони проводилися, та розробка довгострокового плану профілактичної роботи. Потрібно визначити конкретні заходи, узгодити ключові компоненти програми

та обговорити її окремі елементи.

Організація спостереження за учнями.

Під час перерв, у їдальні чи на прогулянці необхідна присутність достатньої кількості дорослих, готових активно припиняти агресивні прояви та можливі ситуації цькування. Такі дії демонструють дітям, що будь-які форми булінгу є неприйнятними, а також гарантують захист і підтримку постраждалим. Доцільно організувати шкільний простір так, щоб старші школярі не перетиналися з молодшими надто часто, а "зони ризику" (туалети, віддалені ділянки подвір'я) не залишалися без нагляду.

Наявність цікавих активностей і добре обладнаного шкільного майданчика сприяє позитивному й менш агресивному проведенню перерв.

Контактний телефон для дітей.

Часто діти, які зазнають булінгу, не повідомляють про це ні батькам, ні педагогам, побоюючись помсти або не вірячи в ефективність допомоги. Тому можна організувати спеціальний телефон довіри, на який відповідатиме шкільний психолог або спеціально підготовлений педагог. Дитина матиме можливість анонімно розповісти про свої труднощі. У разі потреби її заохочують звертатися повторно та приходити на особисті консультації. Інколи кілька невеликих шкіл спільно організовують такий ресурс.

Взаємодія між учителями та батьками.

Важливо підтримувати тісний контакт – як телефоном, так і під час особистих зустрічей. На початку доцільно провести загальні зібрання для батьків певних ступенів навчання (молодших, середніх, старших класів), присвячені проблемі булінгу. Психолог інформує батьків про причини, механізми та наслідки цькування. Батьків знайомлять із програмою профілактики та заходами, які планує впроваджувати школа, а також мотивують звертатися до вчителів у разі труднощів.

У подальшому бажані регулярні зустрічі з батьками у форматі класних

батьківських зборів.

Регулярні зустрічі педагогів (групи по 6–12 осіб)

Протягом певного часу вчителі збираються для обговорення проблем і труднощів, що стосуються дітей, батьків і шкільного середовища. Спочатку увага акцентується на темі булінгу: розгляд випадків у різних класах, аналіз поведінки дітей, обговорення ефективних методів реагування та загального плану дій. У подальшому такі групи можуть стати постійним середовищем професійної підтримки, обміну досвідом та розв'язання широкого кола питань. На перші зустрічі варто запросити шкільного психолога. Якщо залучити весь педагогічний колектив неможливо, можна створити одну-дві групи з найбільш мотивованих учителів.

Зустрічі батьків.

За підтримки педагогів і психолога батьківський комітет може ініціювати серію зустрічей для родин учнів класу, спрямованих на глибше обговорення проблеми булінгу, ознайомлення батьків з інформаційними матеріалами та аналіз ситуацій цькування, які мають місце в колективі.

Доцільно також залучати ресурси шкільних служб порозуміння для проведення профілактичних (саме профілактичних, а не корекційних чи реабілітаційних) занять з учнями.

Заходи на рівні класу мають бути зорієнтовані на формування безпечної атмосфери, покращення взаємодії між школярами й розвиток позитивних взаємин:

1. Систематичне спостереження педагогів за зміною соціальних зв'язків у класі.
2. Запровадження чітких антибулінгових правил: що є неприйнятною поведінкою, які передбачені заохочення та санкції.
3. Формування алгоритму дій дітей у разі зустрічі з булінгом.
4. Обговорення питань особистої безпеки, включно з поведінкою в

інтернеті.

5. Підтримка взаємонавчання та допомоги між учнями.
6. Проведення спільних позитивних активностей, спрямованих на згуртування.
7. Колективне розв'язання конфліктних ситуацій та їх аналіз.
8. Створення умов, за яких кожна дитина відчуває себе успішною, особливо ті, хто перебуває у групі ризику.
9. Активне залучення батьків до попередження булінгу.

Дітей інформують (з урахуванням віку) про явище булінгу, формуючи стале негативне ставлення до нього. Використовуючи різні методи – художні твори, фільми, рольові ігри, моделювання ситуацій – педагог допомагає учням зрозуміти емоції постраждалих. Разом із дітьми аналізують умови, що сприяють виникненню цькування (особлива увага – поведінці свідків), формують правила щодо булінгу та способи реагування на нього (прямо чи опосередковано). Учні навчаються конструктивно вирішувати конфлікти, зокрема із залученням медіатора. У разі тривалого чи травматичного булінгу дитина-жертва потребує психологічної підтримки, що може стосуватися самооцінки, взаємин з однолітками, сімейної ситуації, формування навичок безпечної поведінки та подолання інших труднощів, пов'язаних із відчуттям невпевненості в школі.

Якщо дитина-агресор демонструє виражену агресивність, необхідна психологічна робота з нею та її родиною з метою виявлення причин деструктивної поведінки та їх подолання (наприклад, домашнє насильство, попередній досвід булінгу, хибні батьківські моделі тощо).

Можливі заходи.

Класний керівник разом з учнями створює правила, що визначають неприйнятність цькування та санкції за його прояви. Важливо, щоб самі діти брали участь у виробленні цих норм, щоб вони були максимально конкретними,

розміщеними на видному місці й охоплювали як прямі, так і приховані форми булінгу.

Приклади формулювань: Ми не будемо завдавати шкоди одне одному (обзивати, висміювати, принижувати). Ми допомагатимемо дитині, яку ображають. Ми намагатимемося залучати до діяльності учнів, які залишаються осторонь.

Учням необхідно чітко пояснити, що саме вважається цькуванням. Для цього використовують відео, художні історії, свідчення дітей, які пережили булінг. На подальших (щотижневих) зборах класу розглядають проблемні ситуації, моделюють різні типи булінгу (у форматі, наприклад, форум-театру), аналізують роль свідків, індивідуальну відповідальність, страхи постраждалих, можливі способи реагування та взаємодії.

З часом акцент на булінгу поступово зменшується, але зустрічі продовжуються для обговорення труднощів у стосунках, аналізу подій тижня, планування спільних дій, виконання вправ на зменшення агресії та розвитку згуртованості. Метою таких зустрічей є покращення взаємин і комунікації у групі.

Заохочення.

Позитивна оцінка з боку вчителя щодо класу загалом і окремих дітей у навчанні та під час спілкування сприяє зниженню рівня агресії й поліпшує взаємини між учнями. Педагогу важливо активно хвалити учнів, групи або весь клас за дотримання антибулінгових правил, за втручання та захист постраждалої дитини, за ініціативи, що сприяють включенню всіх у спільні справи. Окремо варто підтримувати дітей, які раніше поводитися агресивно, але намагаються стримуватися, змінюють свою поведінку або уникають участі в цькуванні.

Санкції (покарання).

Заходи дисциплінування мають бути доступними для вчителя,

реалістичними у виконанні та пов'язаними з конкретною поведінкою учня. Вони не повинні мати характеру агресії чи ворожості. Важливо враховувати вік, стать та індивідуальні особливості дитини. Використання додаткового домашнього завдання як покарання не рекомендується. До можливих заходів можна віднести: серйозну індивідуальну бесіду з учнем, тимчасове перебування дитини поруч із учителем (на уроці чи перерві), розмову з директором, перебування дитини під наглядом біля кабінету директора під час перерв, а також тимчасове позбавлення певних привілеїв. У багатьох ситуаціях доцільно зв'язатися з батьками й обговорити з ними наявні труднощі.

Спільне навчання та робота в групах.

Групова робота може бути дієвим засобом для зменшення випадків цькування та покращення взаємин у колективі. Учитель формує невеликі групи та пропонує завдання, виконання якого є спільною відповідальністю. Важливо, щоб будь-який учасник міг пояснити хід міркувань групи. Формуючи групи, учитель має зважати на міжособистісні стосунки й різний рівень навчальної успішності. Дітей, які перебувають у конфлікті, не слід об'єднувати в одну групу. Групи повинні бути приблизно рівними за рівнем знань. На початковому етапі неприпустимо поєднувати дитину-агресора з жертвою чи з дуже пасивним учасником конфлікту. Дитину, яка зазнала цькування, доречно включати в групу з доброзичливими, відкритими до комунікації учнями. Агресивну дитину доцільно помістити у групу впевнених і сильних школярів.

У майбутньому, якщо прояви агресії зменшуються і дитина демонструє контроль поведінки, її можна поступово інтегрувати в групу з колишньою жертвою, уважно спостерігаючи та розділяючи їх у разі повторних проявів агресії. Також важливо включати в «доброзичливі» групи дітей, які не є популярними серед однолітків та мають ризик соціальної ізоляції.

Спільні заходи та позакласна діяльність.

Позитивний вплив на атмосферу в колективі мають спільні заходи:

походи, свята, дискотеки, прогулянки та інші активності, цікаві для дітей.

Регулярні зустрічі батьків із педагогами сприяють відкритому обговоренню труднощів, обміну інформацією про стан справ у класі та узгодженню підходів до розв'язання проблем. На таких зустрічах небажано обговорювати окремих дітей у деталях.

Групи підтримки для батьків.

У випадках серйозних труднощів в адаптації чи поведінці дітей корисно організовувати групи підтримки для батьків дітей-жертв та дітей-агресорів. Ці групи мають функціонувати окремо. Згодом, за потреби й за умови прогресу, можливе їх часткове об'єднання.

Переведення дітей до іншого класу чи школи.

Бажано вирішувати проблему булінгу в межах наявного класу та школи. Проте, якщо комплексні заходи не дали результату, можливим виходом є зміна класу або закладу. Якщо в класі є багато агресивних учнів, інколи доцільно розподілити їх між різними класами чи школами. У першу чергу слід розглядати переведення агресора, а не жертви. Лише коли це неможливо, розглядається варіант зміни середовища для постраждалої дитини. Рішення має бути узгоджене з батьками, адміністрацією та фахівцями. Важливо, якщо це можливо, отримати згоду дитини-жертви на обговорення фактів цькування, але навіть без цього дорослі несуть відповідальність за захист дитини.

У випадках тривалого або тяжкого цькування дитині та родині необхідно якнайшвидше надати психологічну допомогу.

Розмова з дитиною-агресором.

Головна мета вчителя – домогтися повного припинення цькування. Потрібно чітко пояснити дитині неприйнятність такої поведінки, нагадати правила, встановлені в школі й класі, та застосувати відповідні санкції. Якщо в цькуванні брали участь кілька учнів, розмова проводиться з кожним окремо.

Надалі важливо контролювати поведінку агресивних учнів, не

перетворюючи їх на вигнанців. Енергійність і наполегливість деяких дітей можна спрямувати в конструктивне русло – доручати їм відповідальні ролі й завдання, що допоможуть проявити лідерські якості в позитивний спосіб.

Розмова з батьками.

Співпраця з батьками є важливою складовою забезпечення підтримки дітям, а також створення безпечних умов для дитини-жертви в подальшому. У багатьох випадках доцільно, крім індивідуальних бесід, організувати зустріч між батьками постраждалої дитини та батьками дітей-агресорів. Метою таких зустрічей є узгодження спільного плану дій. Ефективність заходів, спрямованих на подолання булінгу, значно зростає, якщо вдається налагодити конструктивний контакт і співпрацю між батьками обох сторін. Часто для цього потрібна серія зустрічей.

Протидія булінгу – це тривалий і безперервний процес, успіх якого залежить від послідовності та системності дій. Навіть велика кількість заходів не гарантує результату, якщо вони залишаються хаотичними й не узгодженими між собою. Тому важливо оцінити розроблену програму: чи логічно пов'язані заходи між собою та чи всі вони спрямовані на досягнення поставлених цілей? У програмі слід залишити лише найбільш ефективні та ті, що реально можуть бути впроваджені з урахуванням особливостей школи, навантаження педагогів та наявних ресурсів.

3.2. Програма діяльності педагога з профілактики булінгу серед підлітків

Школа відіграє ключову роль у розвитку дитини: саме через навчання і виховання природні задатки трансформуються в соціально значущі якості особистості. Булінг – одна з найпоширеніших проблем освітнього середовища, яка суттєво підвищує ризики для емоційного, психологічного та фізичного здоров'я підлітків. Це явище пов'язане зі зростанням агресії, порушенням соціального клімату в колективі, зниженням успішності та розвитком невротичних станів у школярів.

Освітні заклади несуть відповідальність за виявлення та усунення проблеми булінгу. Ефективна робота в цьому напрямі допомагає зберегти психологічне благополуччя учнів, створює комфортне та розвивальне освітнє середовище, сприяє високій якості освіти, духовно-моральному розвитку та зміцненню здоров'я дітей.

У сучасних умовах педагоги й психологи все більше уваги приділяють формуванню толерантності, протидії агресії та розвитку психологічно безпечного освітнього простору. Особливої уваги потребують підлітки, оскільки цей період характеризується емоційною нестабільністю, кризовістю та підвищеною вразливістю.

Ефективна профілактика можлива лише за умови співпраці школи та родини. Виховання сучасної особистості, здатної реалізовувати себе в суспільстві, передбачає розвиток уміння жити в соціумі, будувати стосунки, приймати відповідальні рішення, поважати інших. Ці чинники обумовлюють потребу у створенні програми «У світі дружби».

Мета програми.

Формування в освітньому середовищі нетерпимого ставлення до будь-яких проявів насильства, а також створення умов для гармонійного розвитку

кожної дитини та формування навичок мирного розв'язання конфліктів.

Завдання програми.

Розвивати вміння дітей ефективно спілкуватися та працювати разом.

Сприяти розвитку емоційної та вольової сфер.

Підвищувати компетентність батьків щодо реагування на складні життєві ситуації.

Проводити профілактику всіх форм насильства щодо учнів – у школі, вдома та в громадських місцях.

Очікувані результати.

1. Підвищення рівня інформованості дітей і батьків щодо профілактики булінгу.

2. Зростання інтересу учнів до співпраці та взаємодії.

3. Усвідомлення дітьми та їхніми батьками впливу цькування на психологічне, соціальне та фізичне здоров'я школярів.

4. Зменшення кількості учнів, які зазнають булінгу в школі.

Основні напрями реалізації програми.

1. Робота з дітьми: проведення класних годин, колективних творчих справ, екскурсій, тренінгових занять.

2. Робота з батьками: батьківські збори, індивідуальні консультації, відкриті уроки, інформаційні зустрічі.

3. Спільна робота з батьками та дітьми: участь у спільних заходах, екскурсіях, проєктній діяльності.

4. Інформування: поширення пам'яток, буклетів, інформаційних матеріалів щодо профілактики булінгу.

Програма розрахована на 5-6 класи, реалізується протягом 32 тижнів, за умови проведення 1 заходу на два тижні, всього 16 заходів на рік

Тематичне планування програми.

Таблиця 3.1

5 клас "Мій клас - моя фортеця"

Напрямок	Виховні завдання	Основні заходи	Форми проведення
Робота з дітьми	Формування толерантності один до одного, створення дружньої та творчої атмосфери в класі, формування цінності дружби та товариства.	Чужий серед своїх У світі добрих людей Книга найкращий друг Птахам потрібна допомога Добрий інтернет Мої улюблені друзі	Класна година, створення класного куточка, екскурсія до бібліотеки, виготовлення годівничок, класна година, конкурс малюнків
Робота з батьками	- Формування необхідних знань, умінь, навичок про проблему булінгу.	Булінг у дитячому середовищі. Постав питання. Про права дитини на захист від будь-якої форми насильства Отримай відповідь	- Батьківські збори, зустріч із психологом, - батьківські збори, індивідуальна консультація.
Спільна робота з батьками та дітьми	- Формувати моральну культуру сім'ї, - спрямовувати сімейне виховання на всебічний розвиток дітей, - формування добайливого ставлення до навколишнього світу, позитивного ставлення до праці.	- Веселі старты - Улюблена школа - чиста школа - Масляна.	- Спортивне, сімейне свято, - суботник, сімейне свято, виготовлення вітальної листівки
Інформування дітей та батьків	- Формування почуття захищеності в класному колективі;	- Як запобігти та подолати булінг; - стався до іншого доброзичливо	- Книжкова виставка в шкільній бібліотеці для батьків і дітей (роздача буклетів і листівок);
	- формування моральних якостей особистості.		- книжкова виставка в бібліотеці для батьків і дітей (роздача буклетів і пам'яток).

Зміст програми для учнів 5 класу.

«Чужий серед своїх».

Мета: формування доброзичливості, довіри, уважності до оточуючих, розвиток готовності до співпраці, дружби та бажання допомагати тим, хто цього потребує.

Завдання:

- розвивати спостережливість і вміння помічати позитивні якості в

інших;

- формувати позитивне ставлення до себе, людей і навколишнього світу.

Зміст роботи: перегляд і обговорення мультфільму «Їжачок має бути колючим»; виконання вправи «Вчимося цінувати індивідуальність» (кожен учень визначає три свої унікальні риси).

«У світі добрих людей».

Мета: формування позитивного ставлення до спільної діяльності.

Завдання:

- розвивати вміння слухати товариша;
- навчати точно та повно висловлювати власні думки.

Зміст: вибір тем і розділів класного куточка, розподіл обов'язків між групами, створення та оформлення класного куточка.

«Книга – найкращий друг».

Мета: заохочення дітей до читання, знайомство зі світом літератури та бібліотеки.

Завдання:

- підвищувати пізнавальний інтерес до книги як джерела знань;
- розвивати інтерес до художньої літератури.

Зміст: знайомство з творчістю дитячих авторів; закріплення знань про прочитані твори через літературні ігри та загадки.

«Птахам потрібна допомога».

Мета: виготовлення годівнички для птахів.

Завдання:

- розширювати знання про птахів, що зимують у місцевості;
- розвивати вміння працювати в команді;
- формувати дбайливе ставлення до природи.

Зміст: визначення зимуючих птахів свого регіону, ознайомлення з

їхнім раціоном, огляд видів годівничок, вибір матеріалів і створення власної годівнички.

«Добрий інтернет».

Мета: формування позитивної установки щодо використання інтернету та вміння користуватися ним безпечно та корисно.

Завдання:

- навчити учнів обирати достовірну інформацію;
- формувати навички розпізнавання небезпек під час спілкування в мережі;
- виховувати культуру онлайн-спілкування.

Зміст: обговорення переваг і ризиків інтернету, розроблення спільних правил безпечної поведінки в мережі.

«Мої улюблені друзі».

Мета: створення умов для знайомства дітей із друзями та розкриття теми дружби.

Завдання:

- розвивати емпатію, співпереживання та моральну чуйність;
- сприяти розвитку навичок висловлювання власних думок;
- вдосконалювати вміння уважно слухати інших.

Зміст: створення малюнка, який ілюструє улюблене заняття з друзями, представлення своєї роботи однокласникам.

Робота з батьками.

«Булінг у дитячому середовищі».

Мета: ознайомити батьків із проблемою булінгу в початковій школі.

Завдання:

- пояснити поняття «булінг»;
- окреслити основні причини виникнення цькування;
- ознайомити з методами профілактики булінгу.

Зміст: бесіда про масштаби проблеми та її вплив на дітей; аналіз результатів дослідження «булінг-структура» у класі; обговорення спільних кроків щодо профілактики.

«Постав запитання».

Мета: розширити знання батьків про булінг і його подолання.

Завдання:

- надати інформацію про причини агресивної поведінки школярів;
- познайомити з практичними методами протидії цькуванню.

Зміст: зустріч із психологом, під час якої батьки ставлять питання та отримують професійні відповіді.

«Про права дитини на захист від насильства».

Мета: інформування батьків про механізми захисту дітей від насильства.

Завдання:

- ознайомити батьків із заходами, спрямованими на захист дітей;
- формувати усвідомлення відповідальності дорослих за свої дії.

Зміст: обговорення способів захисту дітей, правових аспектів, відповідальності батьків та взаємних обов'язків у спільноті.

Мета: організація діалогу з психологом або вчителем щодо питань, які турбують батьків.

Завдання:

- формувати вміння чітко висловлювати власну думку;
- розвивати навички слухання та застосування почутої інформації на практиці.

Зміст: під час зустрічі батьки мають змогу поставити запитання щодо виховання своєї дитини та отримати вичерпні відповіді.

«Веселі старти».

Мета: об'єднання родини та популяризація здорового способу життя.

Завдання:

- підтримка традиції проведення сімейних спортивних змагань;
- сприяння розвитку дружніх стосунків усередині сім'ї та між родинами класу й школою.

Зміст: обговорення назв команд, проходження різних етапів і набір балів, активна підтримка своєї команди протягом усіх завдань.

«Улюблена школа – чиста школа».

Мета: виховання культурної поведінки та любові до довкілля.

Завдання:

- формування навичок постановки цілей і відповідального ставлення до їх виконання;
- розвиток уміння співпрацювати з іншими.

Зміст: кожен клас отримує ділянку території; учні разом із батьками й учителем долучаються до прибирання та благоустрою шкільного подвір'я.

«Масляна».

Мета: формування позитивного ставлення до народних традицій та звичаїв.

Завдання:

- ознайомити дітей і батьків з історією та обрядами святкування Масляної;
- виховувати шанобливе ставлення до рідної країни та культурної спадщини;
- сприяти розвитку творчих здібностей кожної дитини;
- підтримувати тісні родинні зв'язки.

Зміст: кожна сім'я презентує підготовлене заздалегідь завдання (вірш, пісню, розповідь, гру тощо). Наприкінці заходу всі учасники долучаються до спільного чаювання.

«Як запобігти та подолати булінг».

Мета: ознайомлення учнів і батьків із літературою, що висвітлює проблему булінгу.

Завдання:

- розширення знань щодо причин і форм булінгу;
- формування відчуття захищеності й підтримки в колективі.

Зміст: відвідування бібліотеки, огляд тематичної літератури, обговорення проявів булінгу та шляхів його подолання; поширення інформаційних пам'яток і буклетів для дітей та дорослих.

«Стався до інших доброзичливо».

Мета: ознайомлення з літературою про культуру взаємодії та співпраці серед школярів.

Завдання:

- розгляд проблеми взаємодії у шкільному середовищі;
- розвиток доброзичливості, довіри, уважності до інших та готовності до спільної роботи;
- виховання емпатії й уміння співпереживати.

Зміст: екскурсія до бібліотеки, знайомство з тематичними книжками, обговорення значення співпраці в колективі, роздача пам'яток і буклетів.

6 клас.

«Дітям про дружбу».

Мета: залучення школярів до читання і роботи з бібліотечними ресурсами.

Завдання:

- формувати інтерес до книжки як джерела знань;
- стимулювати зацікавлення художньою літературою;
- виховувати основні моральні якості: чесність, відповідальність, взаємодопомогу, справедливість.

Зміст: ознайомлення з книгами про дружбу та взаємопідтримку, добір літератури для позакласного читання.

«Школа моральності».

Мета: поглиблення знань школярів про людські взаємини, дружбу й спільну діяльність.

Завдання:

- навчити враховувати думку інших;
- розвивати навички командної роботи.

«Я і мої друзі».

Мета: створення умов для знайомства учнів із друзями та розкриття значення дружби.

Завдання:

- розвиток довіри, доброзичливості й поваги до однокласників;
- формування навичок чіткого висловлення своїх думок;
- удосконалення вміння слухати інших.

Зміст: бесіда про дружбу, створення малюнків, що розповідають про близьких друзів і спільні заняття.

«Допомога братам меншим».

Мета: виховання турботливого ставлення до тварин.

Завдання:

- формування емпатії та моральної чуйності;
- розвиток любові та відповідальності за навколишній світ;
- стимулювання активності й ініціативності дітей.

Зміст: відвідування притулку для тварин; передача кормів та надання допомоги тваринам.

«Свято Дружби народів».

Мета: розширення й поглиблення знань про культурні особливості різних народів.

Завдання:

- формування цілісного бачення світу через усвідомлення різноманіття культур, націй і релігій;
- створення передумов для розвитку національної самосвідомості учнів і толерантних взаємин у дитячому середовищі.

Зміст: групова робота під час підготовки до події; презентація національних страв та ознайомлення з характерними рисами певного народу.

«Наші діти».

Мета: обговорити проблему проявів дитячої агресивності та булінгу в молодших класах.

Завдання:

- формування навичок чіткого висловлення власних думок;
- розвиток уміння слухати інших.

Зміст: виступи батьків на актуальні для них теми, спільне обговорення ситуацій агресії та булінгу в класному колективі.

«Постав запитання».

Мета: поглибити обізнаність батьків щодо проблематики булінгу.

Завдання:

- розширення знань про чинники дитячої агресії;
- поглиблення уявлень про методи протидії булінгу.

Зміст: спілкування з психологом щодо проблем булінгу, отримання відповідей на запитання, які хвилюють батьків.

«Психологія поведінки учасників булінгу».

Мета: ознайомити батьків і педагогів з особливостями поведінки учасників булінгу.

Завдання:

- виховання уважного та чуйного ставлення до дітей;
- збільшення обізнаності щодо проблеми булінгу.

Зміст: аналіз конфліктних ситуацій у молодших класах, з'ясування причин і специфіки поведінки учасників конфліктів.

«Отримай відповідь».

Мета: розв'язання питань, які виникли в батьків у взаємодії з учителем чи психологом.

Завдання:

- розвиток уміння правильно формулювати власні думки;
- формування навичок активного слухання та використання отриманих порад.

Зміст: під час бесіди батьки отримують роз'яснення щодо проблем, що виникли у процесі виховання дитини.

«Новий рік».

Мета: зміцнення сімейних та дружніх стосунків.

Завдання:

- розвиток творчих здібностей, комунікації й артистичності;
- підтримка традицій проведення сімейних свят.

Зміст: інсценізація уривку з казки «Морозко», конкурси, загадки, спільне створення сніговика в групах, чаювання.

«Зимові забави».

Мета: сприяння сімейній єдності й популяризація здорового способу життя.

Завдання:

- збереження традиції проведення спільних змагань дітей і батьків;
- виховання дружніх і товариських стосунків у родині та між батьками й школою.

Зміст: представлення команд, проходження тематичних станцій, отримання балів і підтримка учасників.

«Ярмарок чудес».

Мета: залучення школярів до народних традицій через інсценізацію ярмаркових гулянь під час Масляної.

Завдання:

- розвиток творчості, комунікації та артистизму;
- формування почуття приналежності до своєї держави, народу й історії, а також гордості за них.

Зміст: відтворення основних елементів ярмарку (вуличні вистави, карусель), спільне чаювання.

«Герої міста під час війни».

Мета: ознайомлення дітей із пам'ятником загиблим героям 2014–2024 років.

Завдання:

- виховання шанобливого ставлення до історії країни;
- формування почуття гордості за Батьківщину та поваги до її захисників;
- засвоєння базових моральних цінностей.

Зміст: ознайомлення з історією пам'ятника, його відвідування, конкурс дитячих малюнків після екскурсії.

«Як зупинити цькування дитини».

Мета: ознайомити учасників освітнього процесу з літературою, присвяченою проблемі булінгу.

Завдання:

- поглиблення знань щодо різних проявів булінгу;
- створення відчуття безпеки у класному середовищі.

Зміст: екскурсія до шкільної бібліотеки, знайомство з тематичною літературою, обговорення проблем булінгу, роздача пам'яток і буклетів дітям та батькам.

«Невидимий булінг».

Мета: ознайомлення з книгами про особливості прихованих форм булінгу в учнівському середовищі.

Завдання:

- вивчення специфіки невидимого булінгу, розвиток доброзичливості, довіри, уважності, а також готовності до взаємодії та дружніх взаємин;
- виховання емпатії та чутливості до емоцій інших людей.

Зміст: відвідування бібліотеки, знайомство з доступною літературою, обговорення проблеми, отримання пам'яток і буклетів.

Обладнання: комп'ютер, проєктор, книги, альбоми, кольорові олівці, фломастери, клей, фарби, ножиці, картон, спортивний інвентар.

Таблиця 3.2

6 клас «Що таке - добре, що таке - погано?»

Напрямок	Виховні завдання	Основні заходи	Форми проведення
Робота з дітьми	формування толерантності один до одного, створення дружньої та творчої атмосфери в класі, формування цінності дружби та товариства.	Дітям про дружбу Школа моральності Я і мої друзі Допомога братам меншим Свято дружби народів	класна година, екскурсія до бібліотеки, класна година, конкурс малюнків, екскурсія до притулку для тварин, КТД
Робота з батьками	Формування необхідних знань, умінь, навичок про проблему булінгу.	Наші діти Постав запитання Психологія поведінки учасників булінгу Отримай відповідь	круглий стіл, зустріч із психологом, батьківські збори, індивідуальна консультація
Спільна робота з батьками та дітьми	- Формувати моральну культуру сім'ї, - спрямовувати сімейне виховання на всебічний розвиток дітей, - формування дбайливого ставлення до навколишнього світу, позитивного ставлення до праці.	- Новий рік - Зимові забави - Ярмарок чудес - Герої міста під час АТО	- театралізоване свято, - спортивне свято, - Свято Масляної, - відвідування пам'ятників
Інформування дітей та батьків	- Формування почуття захищеності в класному колективі,	- Як зупинити цькування дитини - Невидимий	- книжкова виставка в шкільній бібліотеці для батьків і дітей (роздача буклетів і

	- формування моральних якостей особистості.	булінг	- листівок) - книжкова виставка в бібліотеці для батьків і дітей (роздача буклетів і пам'яток)
--	---	--------	---

Булінг завдає значної шкоди всім його учасникам. Діти, які стають жертвами, страждають не лише від фізичних дій кривдників, а й отримують глибоку психологічну травму, що впливає на їхню самооцінку і спричиняє труднощі в соціальній адаптації. Серед найпоширеніших наслідків – зниження успішності, небажання відвідувати школу та прояви самоушкоджувальної поведінки. Учні-агресори частіше за інших опиняються в ситуаціях, пов'язаних із правопорушеннями, у них формуються неправильні уявлення про вирішення конфліктів і соціальні норми загалом. Навіть ті діти, які лише спостерігають за приниженням, переживають тривогу, страх стати наступною жертвою, відчувають безсилля й формують негативне ставлення до шкільного середовища, де приниження можливі.

Для педагогів наслідки булінгу проявляються у складнощах із дисципліною, погіршенні взаємин з учнями, зниженні авторитету серед школярів, а також у переживанні власної неефективності та безпорадності. У випадках, коли ситуація виходить з-під контролю й призводить до тілесних ушкоджень, суїцидальних проявів чи конфліктів із батьками, зростає ризик адміністративної відповідальності педагога.

Створення освітнього простору, де немає насильства й де учні можуть безпечно розвиватися та реалізовувати свої можливості, потребує системної роботи з подолання й попередження булінгу. Важливо враховувати особливості конкретної групи дітей, з якою працює педагог. У планах – підготовка набору практичних порад щодо запобігання булінгу для всіх учасників освітнього процесу. Результати дослідження підтверджують доцільність створення програми дій для педагога з профілактики булінгу в початковій школі, що сприятиме формуванню міцних і доброзичливих

взаємин у класі.

3.3. Впровадження тренінгу та аналіз отриманих результатів

Групове заняття з елементами тренінгу на тему «Цінувати інших...» для учнів 6–7 класів.

Мета заняття: попередження проявів булінгу в шкільному колективі.

Завдання:

активізувати знання школярів щодо поняття «булінг»;

формувати повагу до відмінностей між людьми;

виховувати доброзичливе ставлення одне до одного;

розвивати навички конструктивної взаємодії.

Обладнання: мультфільм «Helium» (режисер Tom Kuzivat, 2005), набір карток (гра в шахи, пиляння дров, перетягування каната тощо), слайди з характеристиками, картки з особистісними рисами, смайлики за кількістю учасників.

Хід заняття:

Вступ.

Учитель вітається з учнями й пропонує розпочати з позитивного налаштування. Кожен бере за руку сусіда праворуч і називає його сильну рису: «Ваня, у тебе чудове почуття гумору», після чого той передає естафету далі.

Основна частина.

Педагог нагадує правила роботи у групі:

- допомагаємо один одному;
- ставимося з повагою до кожного;
- говоримо по черзі та уважно слухаємо;
- кожен має право висловити власні думки й почуття.

Після цього діти переглядають мультфільм «Helium».

Питання для обговорення:

Чи трапляються у вашому житті ситуації, подібні до показаних? Як часто?

Чому герої відчують себе по-різному?

Учитель пояснює, що якщо подібні ситуації повторюються часто, це може свідчити про булінг – умисне й систематичне приниження чи насильство. Наголошується, що:

- у булінгу завжди є агресор і жертва;
- метою агресора є завдання фізичних чи емоційних страждань;
- жертва втрачає впевненість у собі, страждає психологічно;
- булінг впливає на весь колектив, адже це групове явище;
- цькування не припиняється без втручання – підтримки потребують і жертви, і кривдники, і свідки.

Педагог підкреслює роль спостерігачів – тих, хто знає про приниження, але нічого не робить. Вони можуть підтримувати агресора зі страху або мовчки співчувати жертві. Чим дружніші стосунки в класі та чим більше поваги, тим менша ймовірність появи булінгу. Навіть агресор може стати жертвою, якщо з'явиться сильніший кривдник – фінал мультфільму це демонструє.

Питання для обговорення:

Які діти найчастіше стають жертвами? Які риси їм властиві?

Підсумок: майже кожен учень за певних обставин може опинитися в ролі жертви. Однак частіше зазнають цькування діти з помітними фізичними особливостями, низькою успішністю, труднощами у спілкуванні, заниженою самооцінкою, відсутністю друзів, а також представники етнічних чи релігійних меншин.

Вправа «Чим ми відрізняємося – чим ми схожі».

Учитель пропонує звернути увагу на різноманітність у групі: різний колір волосся, стать, одяг, вік, зріст тощо, наголошуючи на тому, що кожна відмінність робить колектив унікальним.

Питання для обговорення:

Як ви вважаєте, чи варто постійно звертати увагу на відмінності між людьми? Чи часто ви робите це у повсякденному житті?

Чи приносить вам це якусь користь?

Саме так – набагато важливіше знаходити те, що об'єднує, а не те, що відрізняє. Ми можемо мати спільні риси, інтереси чи уподобання. Наприклад, у мене й Світлани однакові імена. Хто з вас слухає музику того самого гурту? Хто ходить до однієї спортивної секції, спільного гуртка, факультативу чи елективного курсу? Хто ще може навести приклад? (Педагог стежить, щоб кожна дитина була згадана.)

Розминка – вправа «Етюд».

Учні працюють у парах. Без будь-яких попередніх домовленостей вони мають інсценізувати різні дії: гру в шахи, пиляння дров, перетягування каната, теніс, веслування, волейбол, армреслінг, «дзеркало», гру в долоньки, рукостискання під час зустрічі, «Камінь, ножиці, папір», передавання «гарячої картоплі», гру в карти.

Після вправи педагог зазначає: ви чудово впоралися! Навіть без слів вам вдалося порозумітися, домовитися, і всі вас зрозуміли. Це означає, що і в реальному житті компроміс та взаєморозуміння – цілком досяжні.

Далі учням пропонується переглянути слайд з характеристиками поведінки людини, у якої проявляються:

- образи й глузування;
- ігнорування (небажання визнавати, відмова від спілкування);
- негативні стереотипи та упередження (узагальнені думки про людину іншої культури, статі, етносу на основі негативних суджень);

– переслідування, залякування, погрози.

Питання для обговорення:

Хто з вас хотів би мати такого друга чи однокласника? Чому?

Зверніть увагу на третій пункт – стереотипи, тобто навішування ярликів. Перейдемо до вправи «Ярлики».

Вправа «Ярлики».

Учням випадково роздаються картки зі словами: «ледачий», «злий», «невдаха», «байдужий», «нероба», «бовдур», «безвідповідальний», «несерйозний», «забіяка», «прогульник».

Питання для обговорення:

Чи приємно вам отримати такий ярлик? Чому?

Хотіли б ви позбутися цієї «наклейки»? Чому?

Після короткого обговорення учні розривають картки на дрібні частини та викидають їх.

Учитель роздає нові картки: «розумний», «красивий», «талановитий», «чуйний», «сумлінний», «кмітливий», «активний», «освічений», «вихований», «ерудований».

Питання для обговорення:

Що ви відчули, отримавши нову характеристику?

Чи існують «ярлики» у реальному житті?

Чи завжди ваші судження про інших людей відповідають дійсності?

Далі учні повертаються до слайдів, де наведено позитивні якості та цінності:

- готовність приймати думки та переконання інших;
- повага до людської гідності;
- повага до прав кожної людини;
- прийняття іншого таким, який він є;
- уміння поставити себе на місце іншого;

розуміння права кожного бути іншим;
 визнання різноманіття людей, культур, релігій, поглядів;
 визнання рівності;
 відмова від насильства та жорстокого ставлення.

Питання для обговорення:

Чи все вам зрозуміло в цих положеннях?

Хто б хотів мати друга з такими якостями?

Хотіли б ви навчатися разом з такими однокласниками? Чому?

Вправа «Риси людини».

Учні оцінюють себе за п'ятибальною шкалою: наскільки у них розвинені риси, зазначені в бланку.

1 бал – риса практично відсутня,

5 балів – розвинена максимально.

На виконання відводиться 5 хвилин. Важлива чесність та об'єктивність.

Таблиця 3.3

№	Риси	Бали
1.	Здатність до співпереживання	
2.	Почуття гумору	
3.	Чуйність	
4.	Терпимість до відмінностей	
5.	Уміння володіти собою	
6.	Доброзичливість	
7.	Уміння не засуджувати інших	
8.	Уміння слухати	
9.	Допитливість	
10.	Здатність поставити себе на місце іншого.	

А зараз уважно подивіться – яку саме рису або риси вам варто розвивати!

3. Завершальна частина

Переходимо до заключного етапу заняття. Перевіримо, наскільки добре ви можете взаємодіяти й розуміти один одного без слів. Ви знаєте гру «Камінь, ножиці, папір». За моєю командою «1, 2, 3» ви показуєте одну з трьох фігур.

Завдання – завершити вправу тоді, коли всі учасники одночасно продемонструють однакову позицію. Важливо: ви не розмовляєте й не домовляєтесь між собою.

Рефлексіяю

На завершення ви отримуєте смайлики.

- Якщо заняття вам сподобалося – домалюйте усмішку.
- Якщо враження нейтральні – позначте рівну горизонтальну лінію.
- Якщо заняття вам не сподобалось – намалюйте смуток.

-Заготовка смайлика для рефлексії.-

Дякую всім за активну участь і роботу!

Висновки до розділу 3

У третьому розділі представлено комплекс корекційно-профілактичних заходів, спрямованих на зменшення випадків булінгу серед підлітків та формування безпечного шкільного середовища. На основі теоретичного та емпіричного підґрунтя визначено ключові психолого-педагогічні умови, що забезпечують результативність роботи з протидії насильницьким проявам у підлітковому колективі.

У межах підрозділу 3.1 показано, що успішна протидія булінгу залежить від створення чітких норм поведінки в класі, послідовності педагогічних дій та підтримання сприятливого соціально-психологічного клімату. Особливо важливим є формування в учнів навичок емоційної чутливості, взаємоповаги та вміння мирно врегульовувати конфлікти. Підкреслено значення раннього реагування на напружені ситуації та залучення всіх учасників освітнього процесу до забезпечення атмосфери довіри й співпраці.

У підрозділі 3.2 подано розроблену програму педагогічної діяльності з профілактики булінгу. Вона поєднує діагностичну, розвивальну й інформаційну роботу, спрямовану на зменшення ризику агресивних проявів та формування конструктивної взаємодії між підлітками. Зміст програми акцентує увагу на розвитку соціально-емоційних навичок, зміцненні відповідальної поведінки, формуванні культури діалогу, а також передбачає активну співпрацю педагога з батьками й шкільним психологом.

У підрозділі 3.3 реалізовано тренінгову програму та проведено оцінювання її ефективності. Результати впровадження показали суттєві позитивні зміни: зниження рівня агресивності серед підлітків, покращення навичок саморегуляції, формування більш згуртованої класної спільноти та конструктивніші реакції на конфлікти. Учасники тренінгу продемонстрували підвищення рівня емпатії, покращення комунікативних умінь та більшу готовність застосовувати отримані навички в повсякденній взаємодії.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило, що комплексна й системно організована психолого-педагогічна діяльність є необхідною умовою запобігання булінгу в підлітковому середовищі. Застосування тренінгових, інформаційних та корекційних заходів, адаптованих до вікових потреб учнів, сприяє формуванню більш безпечного шкільного простору й сприятливих міжособистісних стосунків. Отримані результати можуть бути використані для подальшого вдосконалення профілактичних програм та розроблення рекомендацій для освітніх установ.

ВИСНОВКИ

У ході виконання магістерської кваліфікаційної роботи були успішно реалізовані всі поставлені завдання.

1. Охарактеризовано булінг як деструктивний тип соціальної взаємодії та визначено його ключові ознаки відповідно до наукових підходів.

Булінг розглянуто як складне соціальне явище, що проявляється через фізичне, вербальне й емоційне насильство, а також інші форми приниження та психологічного тиску. Проаналізовано ролі учасників, фактори ризику та умови, які сприяють його поширенню у шкільному середовищі.

2. Вивчено соціально-психологічні характеристики підлітків, що займають різні ролі у ситуаціях булінгу.

Виокремлено три основні ролі: жертва, агресор та спостерігач. Дослідження показало, що підлітки-агресори часто мають підвищений рівень демонстративності, імпульсивності та тривожності, тоді як жертви характеризуються заниженою самооцінкою та порушеним почуттям безпеки. Наголошено на важливості врахування статусу в групі та мікроклімату класу.

3. Проаналізовано психологічні наслідки булінгу для особистості підлітка та його соціальної адаптації.

Для жертв булінгу типовими є емоційні порушення, тривожність, формування комплексів, погіршення навчальної успішності, уникання шкільного середовища та навіть прояви автоагресії.

Підлітки-агресори також зазнають негативних наслідків, зокрема формують викривлені моделі розв'язання конфліктів та недостатні навички конструктивної взаємодії.

4. Подано методику організації дослідження рівня шкільного насильства серед учнів середньої ланки та здійснено аналіз отриманих результатів.

У роботі застосовано соціометричний метод для визначення статусних позицій, тест-опитувальник «Драматичний трикутник», проективну методику

«Кактус» та інші діагностичні інструменти. Отримані дані дали змогу визначити рівень поширеності булінгу та виявити найважливіші чинники, що впливають на його появу.

5. Визначено ефективні форми та прийоми профілактики і подолання булінгу у підлітковому середовищі.

До профілактичних заходів віднесено тренінги, групові вправи, рольові ігри, бесіди, а також творчі завдання. Застосовані методи сприяли підвищенню згуртованості учнів, розвитку емпатії, формуванню толерантності та конструктивної поведінки в конфліктних ситуаціях. Результати підтвердили позитивний вплив розробленої профілактичної програми.

Перспективи подальших досліджень:

У подальшому планується створення конкретних рекомендацій для всіх учасників освітнього процесу – учнів, учителів, адміністрації та батьків – щодо ефективної профілактики булінгу й формування безпечного шкільного середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алексєєнко Т. Булінг і мобінг: реалії і шляхи профілактики. 2018. № 6. С. 7.
2. Берзіня О. О. Профілактика виникнення та подолання виявів булінгу в дитячому середовищі. *Основи здоров'я*. 2018. № 7. С. 2–8.
3. Беляєва О. Булінг у шкільному середовищі. Теорія та практика. *Психолог*. 2017. № 17-18. С.1–49.
4. Болюк З. Булінг, або шкільне цькування: виклики та протидія. *Безпека життєдіяльності*. 2018. № 11. С. 29–30.
5. Бугайчук А. «Безпечна школа». Як захистити учнів від цькування та насилля? Директор школи. *Шкільний світ*. 2018. № 9. С. 10–15.
6. Бугайчук А. «Дідівщина» у школі, або булінг: проблема, яку не варто замовчувати. Директор школи : *Шкільний світ* газ. 2019. № 1. С. 16–23.
7. Булінг: звичайне явище, що руйнує психіку. Д. Фразер, Е. Халстед, Р. Курвін та інш. *Біологія*. 2015. № 34–36. С. 28–33.
8. Булінг: реалії та шляхи подолання : бібліогр. покажч. / уклад.: В. Балюк та ін. Полтава : Полтав. нац. пед. ун-т ім. В. Г. Короленка, 2019. 16 с.
9. Васильєва Н. Як захистити учнів від небезпеки?
Кінолекторій профілактики правопорушень. *Школа*. 2018. № 6. С. 42–52.
10. Веленко А. Протидія булінгу. Заняття з елементами тренінгу для учнів 5- 10-х класів. *Психолог*. 2018. № 3-4. С. 50–57.
11. Веленко А. Протидія булінгу. Цикл практичних занять для підлітків. *Психолог*. 2019. № 1. С. 60–73.
12. Вронцова Е. Безпечна школа: як захистити учнів від загроз. *Школа*. 2018. № 6. С. 18–41.
13. Данько Г. Як боротися з мобінгом і булінгом. *Охорона праці*. 2016. № 4. С. 18–20. Дзюба Т. Мобінг як чинник руйнації професійного здоров'я

вчителя. *Сучасна школа України*. 2018. № 7. С. 10–13.

14. «Дідівщина» у школі, або булінг: проблема, яку не варто замовчувати. *Сучасна школа України*. 2017. № 3. С. 4–9.

15. Єфремова Г. Профілактика насильства в сім'ї та профілактика дитячої жорстокості в освітньому середовищі. *Виховна робота в школі*. 2018. № 3. С. 36–39, № 6. С. 11–46, № 7. С. 2–25.

16. Єфремова Г. Шкільний булінг: специфіка та особливості прояву. *Педагогічна майстерня*. 2017. № 8. С. 14–19.

17. Єфремова Г. Причини та наслідки шкільного булінгу. *Педагогічна майстерня*. 2018. № 1. С. 37–42.

18. Карпенко О. Мобінг – психотерор на робочому місці. Як боротися із цькуванням на роботі? *Інформатика*. 2018. № 9. С. 58–62.

19. Кириченко В. Шкільний булінг. Інформативно-методичні конструктори для педагогів, учнів, батьків. *Шкільний світ*. 2019. № 2. С. 12–22.

20. Кириченко В. Шкільний булінг: Причини, наслідки, протидія. *Управління освітою*. 2018. № 12. С. 6–64.

21. Кігічак-Борщевська А. Булінг у школах як чинник психічного нездоров'я. *Школа*. 2018. № 6. С. 8–16.

22. Козлова А. Знайомство з булінгом. Практичне заняття для підлітків. *Психолог*. 2019. № 1. С. 26–37.

23. Козлова А. Крок уперед: протидія булінгу. *Психолог*. 2019. № 1. С. 4–11.

24. Кормило О. Явище булінгу в освітньому просторі. *Проблеми гуманітарних наук. Серія: Психологія*, 2015 № 37. С. 174–187.

25. Король А. Причини та наслідки явища булінгу. *Відновне правосуддя в Україні*, 2009. № 1–2 (13). С. 84–93

26. Кулешова О., Міхеєва Л. Булінг в освітньому середовищі: аналіз, шляхи подолання. *Науковий вісник Херсонського державного університету*.

Серія «Психологічні науки». 2019. № 1. С. 154–158.

27. Лалак Н. Булінг в освітньому середовищі сучасного закладу загальної середньої освіти: теоретичний аспект. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія»* : збірник наукових праць. Мукачево: МДУ, 2019. Випуск 1(9). С. 34-35.

28. Луценко Л. «Булінг по-дорослому»: психологічні особливості жертв цькування у педагогічному середовищі. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 11. С. 43–49.

29. Лушпай Л. Булінг як соціально-педагогічна проблема та шляхи її вирішення (на прикладі досвіду середніх загальноосвітніх шкіл Великої Британії). Київ. 2010. С. 126-131.

30. Лушпай Л. Шкільний булінг як різновид суспільної агресії. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Філологічна*, 2013. № 33. С. 85–88.

31. Лушпай Л. Шкільний булінг як різновид суспільної агресії. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2015. № 22. С. 74.

32. Лушпай Л. Шкільний булінг як різновид суспільної агресії. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2013. № 33. С. 88.

33. Мандзюк Д. Булінг. *Країна*. 2018. № 42. С. 28– 29.

34. Матат Д. Булінг: коли вже не смішно. *Освіта України*. 2018. № 41-42. С. 13. 40

35. Матус Р. Булінг у школі: як запобігти трагедії. *Сучасна школа України*. 2017. № 3. С. 15–22.

36. Моїсєєва Т. Зламаний інстинкт. *Урядовий кур'єр*. 2017. № 166. С. 4.

37. Нечипорук Л. Віктимогенність шкільного середовища як чинник соціальної дезадаптації особистості. *Український науковий журнал «Освіта регіону»*. 2013. № 3. URL: <http://social-science.com.ua/article/1125>.

38. Опанасенко Л., Саковська В. Формування психологічної готовності педагогів і психологів до роботи з проблемою булінгу: тренінгова програма «Знаю, хочу, вмію, відчуваю, дію!». 2019. 106 с.
39. Поліщук М. Стоп агресії. Практичне заняття для педагогів. *Психолог*. 2019. № 1. С. 80–91.
40. Полянничко А. Насильство в загальноосвітніх навчальних закладах: сутність, причини поширення, наслідки. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2013. № 35. С. 48–53.
41. Пономаренко О. «Терпіти не можна діяти» – де ставимо кому? Знов про цькування. *Педагогічна майстерня*. 2016. № 11. С. 42–43.
42. Прибутченко Н. The law, crime, bullying, prevention. *Додаток до газети «Шкільний світ»*. 2018. С. 2–7.
43. Прібиткова Н. Булінг у закладах освіти: поняття, структура, причини та шляхи подолання. *Сучасні проблеми правового, економічного та соціального розвитку держави*. Харків, 2017. С. 58–61.
44. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід. Методичний посібник. / Андрєєнкова В., Мельничук В., Калашник О. Київ: ТОВ «Агентство «Україна», 2019. 132 с.
45. Протидія та попередження булінгу (цькуванню) в закладах освіти. *Prometheus*. URL: https://prometheus.org.ua/course/course-v1:MON+AB101+2019_T2 (дата звернення: 23.01.2025).
45. Рашковська І. Булінг та особистість. Семінар для підлітків з елементами тренінгу. *Психолог*. 2019. № 1. С. 44–59.
46. Розробка уроку з англійської мови на тему «Закон, злочин, залякування, запобігання». Булінг – це міні-теракт. *Освіта України*. 2018. № 30. С. 10–11.
47. Рогожа Н. Стоп, булінг! Класному керівнику. Усе для роботи. 2019. № 1. С. 22–27.

48. Слесь Г. Насильство серед учнів. Як його уникнути чи як йому протидіяти? *Педагогічна майстерня*. 2019. № 2. С. 30–35
49. Соболев Є., Корнійченко А. Булінг в освітньому середовищі – детермінанти та форми. *Наукові записки Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія: Право*, 2020. № 8. С. 4–9.
50. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / Н. Бочкор та ін. Київ : МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. 84 с. Сучасна школа України. 2018. № 7. С. 4–9.
51. Увагу – протидії цькуванню. *Освіта України*. 2019. № 7. С. 4.
52. Федорченко Т. Рання профілактика негативних проявів у поведінці дітей. Київ : ТОВ «ХІК», 2003. 128 с.
53. Фразер Д. Булінг: звичайне явище, що руйнує психіку. *Педагогічна майстерня*. 2015. № 11. С. 18–24.
54. Фразер Д. Булінг: звичайне явище, що руйнує психіку. *Основи здоров'я*. 2016. № 2. С. 37–42.
55. Цюман Т., Бойчук Н. Кодекс безпечного освітнього середовища : метод. посіб. / ред. Т. Цюман. Київ : ВБО Укр. фонд «Благополуччя дітей», 2018. 56 с.
56. Черних О. Дитина онлайн: реальні загрози віртуального світу. *Школа*. 2017. № 5. С. 2–7.
57. Чернишова Н. Мобінг у педколективі: суть, причини виникнення і наслідки. *Сучасна школа України*. 2018. № 12. С. 2–7.
58. Шевченко О. Що таке булінг? Профілактика виникнення та подолання проявів булінгу в дитячому середовищі (тренінгові заняття для класних керівників). *Виховна робота в школі*. 2016. № 6. С. 48–54.
59. Шулікін Д. Зупинити насильство. *Освіта України*. 2019. № 3-4. С. 9.

60. Яворська Т. Зупинити шкільний терор. Булінг – проблема № *Інформатика*. 2018. № 2. С. 11–17.
61. Як булінг впливає на рівень навчання – дослідження PISA. *Англійська мова в початковій школі*. 2018. № 2. С. 12–14.
62. Coloroso B. The bully, the bullied, and the bystander: from pre-school to high school: how parents and teachers can help break the cycle of violence. William Morrow Paperbacks, 2002. 218 p.

ДОДАТКИ





softserve

infopulse

OKKO



Обсяг: 10 академічних годин
Дата: 15-17.05.2023

<https://drive.google.com/drive/folders/1H4NKI7kbK0ttmjve2yohffAUkxPaaFST?usp=sharing>

СЕРТИФІКАТ №742

учасника/ці проекту з розвитку співпраці бізнесу та освіти
"Uni-Biz Bridge: Коучинг, менторство та наставництво"

Васюренко Лариса

Теми проекту:

1. Підготовка студентів до реальності: soft skills, які допоможуть успішно розпочати кар'єру.
2. Як формувати план саморозвитку та розвитку студента під час навчального курсу.
3. Менторство як інструмент взаємодії зі студентами.
4. SOFT і HARD: Як сформувати план розвитку своїх навичок.
5. Формат інтерактивної лекції з застосуванням інструментів менторингу і коучингу.
6. Взаємодія та заохочення студентів в процесі навчання. Застосування практик.
7. Зворотній зв'язок (фідбек).

Марина Джулай
CEO UGEN Україна



Анастасія Сичова
Керівник UGEN



