**Міністерство освіти та науки України**

**Херсонський державний університет**

**Соціально-психологічний факультет**

**Соціально-психологічна служба**

****

Нікітенко Г. О.

провідний фахівець соціально-психологічної служби ХДУ

**Методичні рекомендації для професорсько-викладацького складу щодо подолання та протидії виникнення булінгу в освітньому середовищі**

Рекомендовано вченою радою

Соціально-психологічного факультету

Херсонського державного університету

(протокол № 8 від 18.05.2020 року)

*Рецензент*:

доктор соціологічних наук, професор,

декан соціально-психологічного

факультету Херсонського державного

університету

І. В. Шапошникова

Херсон 2020

**ЗМІСТ**

**Вступ……………………………………………………………………..**3

1. Булінг у закладі освіти як явище………….……………………………4
2. Форми та ознаки булінгу………………………………………………...6
3. Психологічна характеристика булера, жертви. Ознаки прояву булінгу.……………………………………………………….……………………7
4. Телефони довіри …………………………………………………………9
5. Психологічні особливості юнацького віку. Робота з молоддю щодо запобігання булінгу…..…………………………………………….……………10
6. Інтерактивне заняття для студентів «Булінг у закладах освіти: що ми знаємо і що ми можемо зробити?» …………………………………………….14
7. Перелік нормативних документів, котрі регулюють питання щодо протидії булінгу ………………………………………………………………..20

**Список використаної літератури…………………………..21**

**Вступ**

Заклад освіти відіграє дуже важливу роль у створенні умов гармонійного розвитку особистості, здобуття студентами знань у безпечному освітньому середовищі, з метою підвищення ефективності освітнього процесу, формуванні толерантного ставлення один до одного серед молоді та формуванні навичок безконфліктного спілкування, ненасильницької поведінки, з метою формування негативного ставлення до булінгу, захисті психологічного здоров’я та соціального благополуччя здобувачів вищої освіти.

Подолання випадків булінгу серед молоді є найважливішим завданням, оскільки жорстоке поводження між молоддю неминуче призводить до значних негативних наслідків у їхньому житті. А сама проблема булінгу ускладнюється тим, що це явище може мати скритий характер та завжди є систематичним, що значно ускладнює діяльність учасників освітнього процесу та вимагає від них особливої уваги та навичок.

Важлива роль у протидії булінгу належить членам професорсько-викладацького складу. Проте, впоратися вони можуть тільки завдяки системному підходу, підтримки керівництва, залученням фахівців та самих студентів. Методичні рекомендації створенні для професорсько-викладацького складу університету.

Мета створення методичних рекомендацій полягає в ознайомленні професорсько-викладацького складу закладу освіти з явищем булінгу, його видами та проявами, психологічними особливостями студентського віку, інформацією до кого можна звернутися за допомогою (надано «гарячі номери телефонів»), ознайомленні з законодавчою базою з протидії булінгу, а також запропоновано для викладачів інтерактивне заняття для поглиблення знань студентів щодо проблеми булінгу в закладах освіти та формування конструктивних способів подолання цього явища.

1. **Булінг у закладі освіти як явище**

В освітньому середовищі насильство має різний характер і природу. Може проявлятися у вигляді систематичних дій, або бути одноразовим, проте воно завжди завдає великої шкоди психічному та фізичному здоров’ю всіх учасників навчального процесу: здобувачам вищої освіти та науково-педагогічним працівникам. Однак, найнебезпечнішим є саме повторюваність випадків, систематичність насильницьких дій в освітньому середовищі [2].

Термін «боулінг» походить від англійського слова «bully», тобто «хуліган», «забіяка», «задира» [4]. «Булінг – це діяння (дія або бездіяльність) учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров’ю потерпілого» [5, с. 128].

Зазвичай булінг відбувається в таких місцях, де мінімальний контроль викладачів або він взагалі відсутній (найчастіше в коридорах, вбиральні, на сходах, в їдальні, роздягальні та інших місцях).

Для булінгу характерно розвиватися за певною схемою та мати фази розвитку (від моменту зародження до найвищої фази).

Фази розвитку булінгу Тілікіна В. Н. розглядає як «Драбину булінгу», у якій кожна сходинка відповідає певному етапу розвитку булінгу, певному емоційному стану жертви та певним діям кривдника. [11].

«Найперша фаза булінгу (цькування) – це виникнення булінг-спільноти. У цій фазі відбувається *ідентифікація мішені булінгу***,** тобто виявляється студент, який має певні відмінності від інших – сприймається як такий, що не відповідає загальноприйнятим нормам або «не такий як інші». Однією з причин виникнення булінгу можуть бути слабкі соціальні уміння і навички молоді, коли вони не вміють домовлятися, просити допомоги, ділитися думками, чи тим, що їх тривожить, розпізнавати свої почуття та стани інших студентів через міміку, жести, інтонації. Важливо, що для формування булінгу потрібне схвалення або мовчазна підтримка дій кривдника (булера) іншими – спостерігачами (свідками). Приєднання спостерігачів до булінгу формує так зване «коло булінгу», яке поглиблює булінг, зменшуючи під груповим тиском співпереживання мішені (жертві) (пригнічення емпатії) і погіршує стан жертви» [11, с. 1].

Потім виникає *конфлікт***.** У групі відбуваються поодинокі явища, після яких все повертається до норми.

Через певний час у групі повторюються схожі випадки – *повторення жорстоких дій***,** коли стає помітним, як розподілено владу серед студентів у групі.

Внаслідок цього спостерігається *самозахист сторін булінгу*. Не залежно від ролі в якій знаходиться кожен з учасників булінгу, кожен намагається себе захистити: кривдник – нападами, жертва – замкнутістю в собі, втечею від реальності, демонструє пасивну поведінку, не чинить спротиву нападам і знущанню. Саме відсутність спротиву жертви внаслідок слабкого розвитку соціальних умінь робить для нападника жертву зручною для реалізації викривлених способів самоствердження через домінування та приниження [11].

**Друга фаза – це фаза власне булінгу (цькування).** Ця фаза включає, по-перше, *навмисні (свідомі) загрози* з боку кривдника – посилюються напади проти одного студента. Використовується будь-яка можливість познущатись. По-друге, спостерігається *зростання невпевненості в собі мішені (жертви)* – це коли мішень булінгу все більше відчуває невпевненість в собі. Про те, від чого студент-жертва страждає, він/вона нікому не розповідає.

*«Після другої фази булінгу відбувається «переломом» мішені, коли студенти , які піддалися цькуванню, перестають чинити опір* і наступає **третя фаза булінгу – пікова фаза**. У цій фазі статус мішені (жертви) за студентом закріплюється, починається самобічування. Відбувається *ізоляція мішені (жертви)* – булінг переходить з активної в пасивну форму, тобто прояви булінгу стають менш помітними. Наступним етапом стає *саморуйнування жертви* – зовні ситуація в групі виглядає спокійно, явних конфліктів або сварок немає, але у мішені (жертви) булінгу розвивається тривалий стрес» [11, с. 2].

**Четверта фаза булінгу** – найвища фаза, коли починається **виключення жертви** зі студентського колективу, мішень (жертва) булінгу може почати пропускати навчальні заняття. Наслідком цього стає *«хвороба» мішені (жертви)*, яка проявляються найчастіше поза навчальним закладом (психічні розлади, тривожність, фізичне нездужання психосоматичного походження та ін.).

Дуже важливо вчасно розпізнавати булінг та зупиняти цей процес на початкових стадіях, оскільки втручання або переривання цього процесу можливе на будь-якому етапі, поки ситуація не дійшла до апогею.

**2. Форми та ознаки булінгу**

*2.1. Визначають наступні форми булінгу:*

- фізичний булінг – умисне нанесення тілесних пошкоджень, поштовхи, стусани, застосування фізичної сили, вчинення різнорідного знущання, фізичні приниження та ін. Підвидами фізичного булінгу є грабіж, псування чи ховання особистих речей жертви [2].

- сексуальний булінг є поєднанням фізичного булінгу та насильства сексуального характеру. Цей вид булінгу дуже складно розпізнати, оскільки жертва панічно боїться розповісти про це, схильна замикатися в собі, прагне до усамітнення, може навіть вчиняти суїцидальні спроби [6].

- психологічний булінг – форма насильства, що направлена на завдання психологічного травмування особистості через словесні образи, погрози, залякування, шантаж, переслідування. До цієї форми можна віднести *вербальний булінг*: «образливе ім'я, прізвисько з яким постійно звертаються до жертви, обзивання, поширення образливих чуток, словесне приниження, бойкот та ігнорування, залякування, використання агресивних жестів та інтонацій голосу для примушування жертви до здійснення певних дій, систематичні кепкування з будь-якого приводу» [1, с. 45];

- кібербулінг – сучасний спосіб цькування та знущання з особистості за допомогою електронних засобів комунікації (Інтернету, телефонів, гаджетів, електронної пошти) [7].

2.2 *Типовими ознаками булінгу (цькування) є [1]:*

- систематичність вчинення насильства;

- наявність наступних сторін: кривдник (булер), жертва, спостерігачі (за наявності);

- діяння чи, навпаки, бездіяльність булера, що спричиняє психічну (приниження, страх, тривога), фізичну шкоду іншій особистості, підпорядкування жертви інтересам булера, соціальну ізоляцію жертви.

**3. Психологічна характеристика булера, жертви. Ознаки прояву булінгу**

*3.1. Загальні психологічні характеристики, що притаманні для булера*

Особистість в студентському віці є більш схильною до вчинення булінгу, якщо вона [7]:

* домінантна особистість, схильна самостверджуватися з використанням сили;
* має такі риси особистості як неврівноваженість, імпульсивність, схильність до фрустрації, має підвищений рівень збудливості нервової системи;
* властиво демонструвати терпимість до проявів насильства;
* схильна порушувати існуючі правила;
* не властиво проявляти емпатію, співпереживання до тих студентів, що зазнали насилля, нападок зі сторони інших;
* властиво демонструвати як свідому (проактивну) агресію (для досягнення цілей), так вимушену (реактивну) агресію (відповідь на провокацію зі сторони).

*3.2. Загальні психологічні характеристики, що властиві для жертви булінгу*

Більш ймовірно стати жертвою булінгу для студентської молоді, може людина що [3]:

* має такі особистісні риси як обачливість, сором’язливість, чутливість, невпевненість, пригніченість, легко можна фруструвати, зворушити, образити;
* має низьку самооцінку;
* є соціально ізольованою, майже не з ким не спілкується, не має друзів;
* проявляє підвищений рівень страху та тривоги, бояться, що їм можуть заподіяти шкоду;
* є фізично слабшими, ніж більшість однолітків.

*3.3. Ознаки булінгу*

Студент ймовірно зазнає цькування (булінгу), якщо він [10]:

* приходить додому в пошкодженому одязі, з пошкодженими особистими речами або загубленими речами;
* має ознаки фізичних травм, тілесних пошкоджень, синці, подряпини;
* проявляє соціальну ізольованість;
* боїться йти до університету, брати участь в активностях, різних заходах разом з іншими студентами;
* намагається будувати незвичний шлях повернення додому;
* втрачає інтерес до навчання або різко знижується рівень академічної успішності;
* має пригнічений, сумний, заплаканий вигляд, перебуває дуже часто без настрою;
* часто жаліється на головний біль, болі в шлунку, інші фізичні негаразди;
* тривожно спить, часто бачить погані сни, втрачає апетит;
* демонструє у поведінці тривогу та низьку самооцінку.

*3.4. Ознаки булінгу: на що слід звернути увагу викладачам*:

* на особливості атмосфери в групі, на рівень її емоційності;
* наявність виокремлення певних студентів від решти;
* наявність «перегрупування» дружніх кіл;
* якщо студенти різко припиняють спілкування, замовкають при появі викладача в приміщенні;
* наявність кардинальних змін в поведінці окремого студента (наявність постійно сумного настрою, закритість, пригніченість, бо навпаки піднесений настрій, жвавість, агресивність);
* раптове зниження академічної успішності студента;
* часті хвороби та пропуски навчальних занять, що було не властиво для студента до цього часу [2].

**4. Телефони довіри**

− Національна дитяча гаряча лінія з питань захисту прав дітей (з мобільного) 116 111 або 0 800 500 225 ( з 12.00 до 16.00);

− Уповноважений Президента України з прав дитини 044 255 76 75;

− Уповноважений Верховної Ради з прав людини 0 800 50 17 20;

− Гаряча телефонна лінія щодо булінгу 116 000;

− Гаряча лінія з протидії булінгу на Херсонщині (пн. - пт з 09.00 до 17.00) 099-328-75-15

− Національна гаряча лінія з питань запобігання насильства, торгівлі людьми та ґендерної дискримінації 116 123 або 0 800 500 335;

− Національна поліція України 102

− Центр надання безоплатної правової допомоги 0 800 213 103.

* Департамент соціального захисту населення Херсонської облдержадміністрації (пн.-чт з 08:00 до 17:00, пт – з 08:00 до 15:45) 0552-22-54-37
* Всеукраїнський телефон довіри для дітей та молоді 044-500-21-80 [8].

**5. Психологічні особливості юнацького віку. Робота з молоддю щодо запобігання булінгу.**

Булінг серед молоді має свою специфіку. Дослідження доводять, що серед молоді (17 років і старше) булінг трапляється значно рідше, а особливо рідко проявляється у формі фізичного булінгу. Через психологічні особливості робота з молоддю юнацького віку, в якій є прояви булінгу, має також свою специфіку.

*Психологічні особливості молоді юнацького віку*

Особистість у цьому віці ста більш емоційно врівноваженою, ніж в підлітковому віці, не характерного різкі зміни настрою. В 17 років самооцінка ще формується, можуть проявляти невпевненість у собі, що може призводити до деструктивних, агресивних форм самовираження. Такий спосіб самовираження дає їм на деякій час відчуття самостійності, зверхності, незалежності. Прагнення до самоствердження та визнання є актуальним в цьому віковому періоді.

«Ситуації булінгу можуть виникнути зі звичайних потреб молоді вирізнитись, зберегти сталість своєї групи, знизити внутрішнє напруження тощо. Для молоді важливо знати, що потреби, які вони мають, це нормально, але задовольняти їх, принижуючи інших, не можна. Тому дуже важливо допомогти їм сформувати адекватні способи проявити себе, усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, та зрозуміти, що внутрішній дискомфорт насправді не вдасться компенсувати, принижуючи інших. Важливо вчити їх поважати психологічні кордони інших людей і свої власні» [10, с. 43].

В юнацькому віці необхідно сформувати у першокурсників відчуття дорослості, відповідальності за власні вчинки. Оскільки в цьому віці молодь не бажають орієнтуватися на погляди інших, дослухатися до чужих точок зору, тому дуже важливо надати студентам можливість самим поділитися з іншими власним досвідом, розповісти свої історії. Під час обговорення необхідно робити акцент на відповідальності кожної людини та важливості розуміння істинних причин непорозумінь (наявності відмінностей між людьми, існуванні симпатії та антипатії, наявності у людей бажання бути кращим, крутішим ніж інші тощо). Важливим моментом такого спілкування виступає саме практичний аспект обговорення. Тобто, у молоді є можливість усвідомити серйозність ситуації, дізнатися нову інформацію, дізнатися про досвід інших, мають можливість обговорити, змоделювати альтернативи поведінки.

Необхідно допомогти молоді розуміти та усвідомлювати власні почуття, в тому числі почуття злості, гніву, роздратування, а також надати альтернативи вибору інших способів, більш конструктивних, вираження цих переживань, аніж цькування, глузування над іншими. Необхідно стимулювати розвиток емпатії та навичок конструктивного спілкування у молоді. Також, особливо першокурсникам, необхідно делегувати відповідальність за їх вчинки та орієнтувати їх на розуміння та усвідомлення наслідків цих вчинків для їх майбутнього [8].

Слід пам’ятати, що в юнацькому віці відбувається формування індивідуальності особистості, молодь прагне до творчого самовираження, до самостійного прийняття рішень. Маючи захоплення, власне хобі, значно актуалізується приналежність до референтної групи. Також слід зазначити, що в цей віковий період молодь дуже чутлива до критики та зауважень в їх сторону. Властиво поява зацікавленості до практичних знань та освоєння нових навичок, проте, враховуючи сучасний темп розвитку технологій, швидкість та темпи нашого життя, молодь прагне отримати ці знання швидко, в цей момент «тут і тепер».

Крім цього слід пам’ятати, що для студентів, у яких в житті багато нестабільності, характерно наявність високого рівня напруження та підвищеної тривожності, є проблеми у взаємовідносинах у сім'ї, з навколишніми людьми, мають низьку самооцінку, все це може стати поштовхом до деструктивної поведінки, прояву агресії чи аутоагресії, до апатії та, навіть, до булінгу.

Найпоширенішими формами прояву булінгу в юнацькому віці є залякування, шантаж, поширення пліток, глузування, кібербулінг.

Найефективнішою роботою з групою молоді, де були випадки булінгу, є саме формування взаємовідносин за принципом «рівний-рівному». Дуже важливо сформувати саме таку атмосферу, що сприятиме відчуттю власної значущості, особистісної цінності для колективу у всіх учасників групи, важливо наявність відчуття безпеки, можливості без страху говорити про власні переживання. Важливо, щоб молодь мала можливість спільно обговорювати проблеми у своїй групі однолітків, а сам викладач має бути в ролі тьютора або ментора. Розпочинати бесіду слід з того, що думає кожен учасник групи про ситуацію, що склалася. Головне вислухати кожного, однак перед цим слід обов’язково разом обговорити яким саме чином студенти будуть висловлюватись, яких правил дотримувати, при цьому не принижуючи гідність всіх інших. Важливо разом чітко визначити правила роботи (деякі викладач має сам запропонувати, деякі – студенти самі пропонують). Можна учасників об’єднати в команди, щоб розробити правила, потім всім разом обговорити, які саме будуть використовувати та записати їх на фліп-чарті.

Слід домовитися зі студентами, яким саме чином вони будуть сигналізувати один одному, що їх кордони порушено, про власні почуття. Під час прийняття правил та системи зворотного зв’язку необхідно досягти згоди з більшістю студентів. Також можна змоделювати як саме молодь буде керувати власною поведінкою, коли їх просять зупинитися, до кого можна звернутися, якщо власні кордони порушують, коли ображають. Важливо через певний проміжок часу, приблизно через 1-2 тижні після обговорення, необхідно повернутися зі студентами до питання виконання домовленостей. В разі виникнення нових конфліктів необхідно переглянути домовленості чи укласти додаткові. Також можливо доєднати до роботи інших фахівців для допомоги в модерації процесу.

Також слід створити додаткові можливості для молоді висловлювати власні думки: можливо використання стенду, на якій можна залишити власний коментар на наліпці, чи можливо створення скриньки довіри, чи використання системи наставництва, чи використання інших способів.

Важливо проінформувати студентів про всі можливі наслідки їхніх дій та вчинків, що стосуються булінгу, враховуючи і юридичний аспект. Для цього можна долучати фахівців відповідних служб, фахівців поліції, громадські організації тощо.

О. Довиденко зазначає, що «головне в роботі – переконатись, що булінг більше не відбувається. Адже в цьому віці молодь особливо прагне бути дорослими, тому можуть ігнорувати будь-які поради чи заборони. Корисними можуть стати бесіди з психологом (за згодою учасників), який візьме на себе роль посередника у розмові між жертвою та кривдником, де кожна зі сторін може висловити своє бачення ситуації. Важливо не принижувати та не присоромлювати студента, який спричиняє булінг (цькування) або був свідком цього, адже так він/вона почне захищатися і втратить довіру до дорослих. Що стосується жертви булінгу, важливо допомогти йому/їй знайти власні сильні сторони в цій ситуації (не жаліючи), показати, що він/вона може отримати підтримку і відновити відчуття безпеки. Ця робота має бути системною аж допоки не буде досягнуто стабільного результату» [6, с.15].

Також важливо, щоб сплановані заходи для нормалізації стосунків серед молоді були спрямовані на розвиток:

1) емпатії, емоційного інтелекту, розуміння та усвідомлення власних почуттів та почуттів інших людей;

2) комунікативних навичок, навичок слухати та чути один одного, навичок розв’язувати конфліктні ситуації конструктивними способами, реагувати на заперечення, відстоювати власну думку [8].

Досягнути цих завдань можливо за допомогою:

− театральних занять (можливо плейбек-театр), де учасники матимуть можливість виражати власні емоції, ділитися власним досвідом, вчитися альтернативним способам поведінки, помічати власні стереотипи щодо інших, працювати з самоідентифікацією;

− творчі заняття зі створення постерів, відео, мотиваторів тощо;

− ігри на згуртованість, ефективну командну взаємодію;

− інтерактивні зустрічі про права людини разом з представниками дотичних до теми професій: юристами, психологами, правоохоронцями тощо;

− заняття з використанням медіа (наприклад, документальні фільми, які супроводжуються інформаційним блоком та обговоренням);

− тренінги на теми подолання булінгу тощо [10].

6. **Інтерактивне заняття для студентів**

**«Булінг в закладах освіти: що ми знаємо і що ми можемо зробити?**

*Мета*: поглибити знання студентів щодо запобігання булінгу в закладах освіти, формування конструктивних способів подолання булінгу.

*Завдання:*

1. Знайомство з термінологією булінгу, формування уявлень про можливі варіанти прояву булінгу, їх причини виникнення.

1. Акцентувати увагу на проблемі булінгу в освітньому середовищі та на особливостях наслідків для усіх учасників процесу.
2. Знайомство молоді зі способами подолання булінгу.
3. Формування навичок безпечної поведінки.

*Хід заняття:*

Привітання зі студентами, знайомство з темою сьогоднішнього заняття. Тема сьогоднішньої нашої зустрічі «Булінг в закладах освіти: що ми знаємо і що ми можемо зробити?». Ми з вами живемо у світі, де однією з характерних рис є насильство. Сьогодні з вами поговоримо про те, що таке булінг, які його види, причини, як протистояти цьому явищу. **Як ви думаєте чи є актуальною ця проблема у нашому університеті?**

Далі пропонуємо перейти до обговорення.

**Обговорення:** **Що ви розумієте під словом «булінг*»?***

Булінг (від англ. «Bully» - «хуліган», «забіяка», «насильник») – психологічний терор, побиття, цькування однієї людини іншою. Булінг (англ. «Bullying») – цькування однієї людини іншою, агресивне переслідування однієї людини іншими людьми. Це систематичне цькування слабшого студента одногрупником чи колективно [8]. ***(Слайд 2)***

Презентація до інтерактивного заняття розміщена на сайті соціально-психологічної служби Херсонського державного університету. Посилання: <http://www.kspu.edu/About/DepartmentAndServices/psychologicalservice.aspx>

**- Як ви думаєте наскільки часто цей вид насильства зустрічається в нашому суспільстві?** ***(Слайд 3)*** За результатами дослідження, проведеного Фондом ООН Юнісеф, встановлено, що 13% студентів мають досвід жертв, 18 % - переслідувачів, причому у великих містах рівень булінгу вище, ніж у маленьких містечках; 68% студентів бували свідками булінгу [8].

**- Які дії вважаєте булінгом?**

***Слайд 4.* Хто найчастіше стає жертвою булінгу?** Ним може стати будь-який студент, не залежно від наявності певних особистісних рис, зазнавати булінгу може навіть сильна, здатна протистояти тиску групи особистість. Проте певні особи несвідомо провокують однолітків та частіше стають жертвами насилля, ніж інші. Це особистості, що схильні незвично одягатися, «дивно» поводитися, мати неохайний вигляд. Також жертвами боулінгу частіше стає молодь, що не може протистояти, дати відсіч, або, навпаки, дуже чутливі особистості, яких легко вивести з рівноваги, змусити плакати. Часто буває так, що жертвою булінгу стає студент, що відрізняється від одногрупників, наприклад тим, що є більш відкритий, чесний, ініціативний. Тоді колектив відкидає «чужака». Нарешті, буває і так, що викладач сам виділяє в колективі неугодного студента і, принижуючи його публічно, задає норми допустимої поведінки для інших [3].

***Слайд 5.*** **Основні компоненти булінг**у:

1. Наявність агресивної та негативної поведінки.

2. Відбувається регулярно.

3. Відбувається у відносинах, учасники яких мають різний соціальний статус.

4. Така поведінка є умисною.

**Мозковий штурм.** Студентів об'єднуємо в 7 груп, кожна отримує чистий аркуш паперу, на якому вгорі написано визначення одного з видів булінгу. Студентам слід написати прояв даного виду насильства. На виконання 5 хвилин. Потім кожна група зачитує визначення та презентує результати своєї роботи. Учасники інших груп вносять свої доповнення.

1. ***Фізичний булінг*** – застосування фізичної сили щодо іншого студента, в результаті чого можливі тілесні ушкодження і фізичні травми (побиття, побої, штовхання, удари, стусани) [8].

2. ***Вербальний булінг*** – образливе ім'я або прізвисько, з яким постійно звертаються до жертви, глузування, поширення образливих чуток, приниження в присутності інших, необ’єктивні оцінки [8].

3. ***Залякування*** – використання погроз та шантажу з метою викликати страх у жертви та змусили здійснювати певні вчинки [9].

4. ***Ізоляція*** – жертва навмисно ізолюється, виганяється або ігнорується частиною студентів представників або всією групою. З людиною відмовляються спілкуватися, товаришувати, не хочуть з нею сидіти за однією партою, не запрошують брати участь у різних заходах [6].

5. ***Вимагання*** – від жертви вимагають гроші, цінні речі та предмети шляхом погроз, шантажу, залякування [6].

6. ***Пошкодження й інші дії з майном*** – крадіжка, грабіж, ховання особистих речей жертви [6].

7. ***Кібербулінг*** – образа, приниження через Інтернет, соціальні мережі, телефон, електронну пошту чи інші електронні пристрої (надсилання неоднозначних зображень та фотографій, анонімні телефонні дзвінки, жертв булінгу знімають на відео та поширюють в Інтернеті) [7].

**Обговорення:**

**Які конкретні випадки булінгу вам відомі, ви зустрічали?**

**Про які випадки ви чули або дізналися зі ЗМІ?**

**Як ви думаєте, в чому причина виникнення даних типів насильства, які обговорювалися?**

Основними факторами, що провокують жорстокість в спільноті, є [6]:

• *внутрішньоособистісна агресивність особистості студентів*, що залежить від індивідуальних особливостей. Вона загострюється в період особистісних та вікових криз;

• попередній досвід життєдіяльності студентів, що містить в собі прояви особистісної агресивності, а також *спостереження агресивних проявів у найближчому оточенні* - в сім'ї, в референтній групі однолітків, у закладах освіти, відвідуваних раніше;

• *недостатній рівень розвитку комунікативних навичок*, в тому числі *відсутність прикладів і досвіду ненасильницьких взаємин і знань про свої права;*

• занижена оцінка студента, невіра у свої сили, вміння і можливості, втрата позитивного уявлення про себе як про особистість;

• низький рівень комунікативної культури.

**Які наслідки даних видів булінгу на жертву, спостерігачів і агресорів?**

Погані взаємовідносини з одногрупниками можуть бути причиною *низької успішності* у навчанні. У студента *пропадає бажання відвідувати університет*, у нього можуть виникати різні невротичні та психічні навіть розлади. *Підозрілість, невіра в добрі наміри інших людей* – звичний стан нормальної психіки, що протягом довгого часу піддавалася атаці знехтування. ***Найстрашніше те, що систематичні прояви насильства, булінгу можуть навіть спровокувати спробу самогубства чи вчинити замах на власних переслідувачів.*** Булінг завдає сильної непоправної шкоди як психіці жертви, так і спостерігачів. Не менш небезпечна ситуація булінгу є для самих спостерігачів. «*Вони ризикують так і залишитися безвольними пішаками в руках сильніших і заповзятливих. А рішення, прийняте під впливом більшості, всупереч голосу совісті, і постійний страх опинитися на місці жертви сприяють зниженню самооцінки, втрати поваги до себе»* [10, с. 68]. Агресорів же розбещує факт безкарності, вони освоюють, що такими методами можливо керувати навколишніми людьми.

Про групу, в якій є випади булінгу, не можливо взагалі говорити як про колектив. В такій групі об’єднання молоді відбулося не завдяки взаємній симпатії, спільним інтересам, а через необхідність – не було іншого варіанту. У групі, де є цькування відсутня динаміка, відносини між членами групи не розвиваються, а, навпаки, застигають, прийнявши неправильну, видозмінену потворну форму. Дуже велика ймовірність, що в такій групі, якщо піде людина, що зазнає цькуванню, то в групі з’явиться нова людна-ізгой, оскільки це єдино можливий засвоєний спосіб побудови взаємовідносин у такій групі.

Також слід зазначити, що існування ситуації булінгу в студентській групі призводить до серйозного спотворення формування особистості людини. Оскільки саме гідне становище серед однолітків, що приносить особистості моральне задоволення, комфорт від спілкування, виступає головною умовою для нормального здорового психічного розвитку особистості.

За результатами дослідження норвезького психолога Дана Ольвеуса, «в *особистості-жертви можуть виникнути проблеми у взаємодії з навколишніми людьми,* причому ці труднощі можуть проявитися і в юності, і в молодості, і навіть в зрілому віці. *Більшість кривдників часто не досягають високого ступеня реалізації своїх здібностей, оскільки звикають самостверджуватися внаслідок інших, а не в результаті власних зусиль*. Навіть *психіка сторонніх спостерігачів піддається зміні – у них може розвиватися позиція невтручання та ігнорування чужого страждання»* [9, с. 170].

**Записуємо на ватмані !!! Обговорення. Як ви думаєте, які є способи протистояння булінгу, що може допомогти йому запобігти?**

**А тепер подивімось коротеньке відео.** Відео до інтерактивного заняття розміщено на сайті соціально-психологічної служби Херсонського державного університету.

Посилання: <http://www.kspu.edu/About/DepartmentAndServices/psychologicalservice.aspx>

**Скажіть, подивившись його, які висновки можна зробити?**

***Слайд 14, 15-17.***

1. Не вестися, бути товстошкірим.

2. Вміти комунікувати.

3. Вірити в себе, у свої сили, своє Я.

4. Знаходити конструктивні способи вирішення конфліктних ситуацій.

5. Вміти контролювати власні емоції.

6. Знати способи зняття напруги, гніву, злості.

7. Звернутися за допомогою, порадою.

8. Не відповідати агресією, на агресію.

9. Спробувати усунути негативні емоції - страх, образу, провину.

10. Знати, відчувати та розуміти, що ти не винен в ситуації булінгу.

11. Важливо відчути, що тебе цінують і люблять інші, пошук на кого можна покладатися, отримати підтримку.

12. Дивлячись в дзеркало, навчитися спокійно і впевнено говорити «ні». Таким чином, «агресор» шукає в «жертві» ознаки слабкості, отримує рішучу відсіч.

13. Важливо навчитися ходити, тримаючи себе прямо, впевнено, рішуче, замість того, щоб пересуватися зсутулившись, боязко озираючись і т. п.

14. Навчитися використовувати гумор. Відповідати на агресію за допомогою жартів, смішних віршиків, анекдотів. Дуже важко образити ту людину, яка не хоче приймати знущання серйозно.

15. Важливо позбавлятися від поганих звичок, які є причиною булінгу (наприклад, звичкою колупатися в носі, скидати з парти речі інших і т.п.).

16. Важливо вміти виділяти, усвідомлювати та пишатися своїми позитивними особистісними якостями.

17. Розвивати стресостійкі якості.

**Практикум «Аналіз ситуацій»**

Пропонуємо студентам програми конкретні ситуації булінгу, свідками яких вони були та разом розібрати можливі варіанти поведінки та подолання булінг.

**Давайте ще з вами розглянемо правила безпечної поведінки в Інтернеті, що робити, щоб уникнути Кібербулінгу! *Слайд 17-21.***

**Правила безпечної поведінки в Інтернеті для молоді** [7]

1. Подумай, перш ніж вислати «віртуальному другові» інформацію про себе і свої особисті фотографії. Ти не можеш знати, як буде використана ця інформація і фотографії.

2. Фотографії, потрапивши до «віртуального світу», залишаються там назавжди. Їх не можна прибрати або знищити. Навіть якщо ти прибереш їх зі свого сайту, то вони все одно залишаться у «віртуальному просторі». Розміщуючи свої надто відверті фотографії, подумай про те, що їх можуть побачити твої друзі, батьки, знайомі.

3. Ти не знаєш, ким твій «віртуальний друг» може виявитися у звичайному житті. Якщо ти вирішив зустрітися з ним, повідом про це людині з реального світу, яку ти добре знаєш і якій довіряєш. Запроси з собою на зустріч друга або подругу з реального світу.

4. Вибирай для зустрічей з «віртуальними друзями» людні місця і світлий час доби.

5. Якщо в кіберпросторі ти отримуєш листа або повідомлення з погрозами або образами, розкажи про це людині з реального світу, якій ти довіряєш, звернися за допомогою.

6. Пам'ятай: те, про що ти читаєш або що бачиш в Інтернеті, не завжди є правдою.

7. Будь культурним користувачем Інтернету. Яким буде «віртуальний світ» - багато в чому залежить від тебе.

**Вправа «Допомога»**

Слід разом зі студентами записати повний перелік хто може допомогти (люди, служби, номери телефонів) в ситуаціях фізичного, психічного та інших видів насилля.

**Завершення.** Що було цікавим? Що було корисним? З чим я йду? Що було для мене важливим?

7. **Перелік нормативних документів, що регулюють питання щодо протидії боулінгу [8].**

1. Конституція України

2. Закон України «Про освіту»

3. Закон «Про вищу освіту»

4. Закон України від 18.12.2018 р № 2657-VIII «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу»

5. Накази Міністерства освіти і науки України

6. Лист Міністерства освіти і науки України 18.05.2018 № 1/11-5480 «Методичні рекомендації щодо запобігання та протидії насильству».

7. Закон України від 7 грудня 2017 року №2229-VIII «Про запобігання та протидію домашньому насильству»

8. Рекомендація СМ/Rес (2009) 10 Комітету міністрів Ради Європи про викоренення всіх форм насильства щодо дітей.

9. Конвенція Ради Європи про захист дітей від сексуальної експлуатації та сексуального насильства (ратифіковано 20 червня 2012 року).

10. Конвенція ООН про права дитини (ратифіковано 27 лютого 1991 року).

11. Спільний наказ Міністерства соціальної політики України, Міністерства внутрішніх справ України, Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров’я України від 19 серпня 2014 року №564/836/945/577 «Про затвердження Порядку розгляду звернень та повідомлень з приводу жорстокого поводження з дітьми або загрози його вчинення», зареєстрований в Міністерстві юстиції України 10 вересня 2014 року за № 1105/25882.

12. Закон України від 24 січня 1995 року №20/95 — ВР «Про органи і служби у справах дітей та спеціальні установи для дітей» (зі змінами)

13. Спільний наказ Міністерства України у справах сім’ї, молоді та спорту, Міністерства внутрішніх справ України від 7 вересня 2009 року №3131/386 «Про затвердження Інструкції щодо порядку взаємодії структурних підрозділів, відповідальних за реалізацію державної політики щодо попередження насильства в сім’ї, служб у справах дітей, центрів соціальних служб для сім’ї, дітей і молоді та відповідних підрозділів органів внутрішніх справ з питань здійснення заходів з попередження насильства в сім’ї».

14. Кримінальний процесуальний Кодекс України.

15. Кримінально-виконавчий Кодекс України.

16. Кодекс України про адміністративні правопорушення.

**Список використаної літератури**

1. Барліт А. Ю. Форми і методи подолання (мінімізації) соціально-педагогічної та психологічної проблеми булінгу в освітньому середовищі / А. Ю.Барліт, О. О.Барліт // Горизонти освіти. – 2012. – №2. – С. 44-46.
2. Барліт О. О. Соціально-педагогічна та психологічна проблема булінгу в освітньому середовищі/ О. О.Барліт // Запоріжжя: Олекс, 2011. – 52 с.
3. Кормило О. Явище булінгу в освітньому просторі / О. Кормило // Проблеми гуманітарних наук. Серія «Психологія». – 2015. – Вип. 35. – С. 174-187.
4. Король А. Причини та наслідки явища булінгу / А. Король // Відновне правосуддя в Україні. – 2009. – № 1 – 2. – 190 с.
5. Лушпай Л. І. Булінг як соціально-педагогічна проблема та шляхи її вирішення / Л. І. Лушпай. // Національний університет «Острозька академія». Серія: Філологічна. – 2013. –Вип. 33. – С. 126-131.
6. Методические рекомендации по предотвращению буллинга (травли среди сверсников) в детских коллективах / Сост.: А. Е. Довиденко, А. П. Третьякова, А. С. Мелях и др. – Екатеринбург, 2014. – 29 с.
7. Найдьонова Л. А. Кібер-булінг або агресія в Інтернеті: способи розпізнання і захист дитини / Л. А.Найдьонова // Методичні рекомендації / Серія: На допомогу вчителю. Вип. 4. – К., 2011. –34 с.
8. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід. Методичний посібник / В. Л. Андрєєнкова, В. О. Мельничук, О. А. Калашник. – К.: ТОВ «Агенство «Україна», 2019. – 132 с.
9. Сидорук І. Булінг як актуальна соціально-педагогічна проблема / І. Cидорук // Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Розділ V. Соціальна педагогіка. – 2015. – Вип. 1. – С. 169-173.
10. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: метод. рек. / Н. П. Бочкор, Є. В. Дубровська, О. В. Залеська та ін. – К.: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. – 84 с.
11. Спираль буллинга. URL: <http://psychologia.edu.ru/azbukabullinga/pages/spiral-bullinga.html>

