

На Урок
освітній проєкт

stop

Bullying

**Як розпізнати булінг у класі та
знищити його як явище**



Перевірка зв'язку:

Напишіть в чат «+ +», якщо лектора видно та чути.

Напишіть в чат «+ -», якщо лектора лише видно або лише чути.

Напишіть в чат «- -», якщо немає ні зображення ні звуку.

* Якщо трансляція не почалась, перезавантажте сторінку трансляції та натисніть кнопку «Play» на екрані.

** Для того щоб взяти участь у обговоренні (в чаті) потрібно авторизуватися на сайті Facebook.com у вашому браузері.



Про лектора:



facebook.com/bohuslavka



Анастасія Богуславська,

психолог Семиполківського НВК

- психотерапевт (гештальт-терапія, сімейно-системна терапія, психодрама);
- член Української спілки психотерапевтів



Про нас:

більше 1 800 000 користувачів відвідало сайт за останній місяць;
понад 110 000 вчителів вже зареєструвалось;
більше 33 000 підписників на сторінці у [Facebook](#).

* кожен охочий може поділитися з колегами своїми напрацюваннями та отримати електронний сертифікат про публікацію (користувачі вже додали понад 27 000 власних розробок).

План вебінару:

1. Що таке булінг. Статистика. Основні ознаки.
2. Види булінгу.
3. Особливості підліткового віку та чим булінг небезпечний для його жертв і учасників.
4. Вправи, які допоможуть зрозуміти місце дитини у сім'ї та класі.
5. Поради, якщо ви чи ваша дитина стали учасниками чи свідками булінгу (вчителям, батькам, однокласникам, ініціатору булінгу, жертві булінгу).
6. Вправа "Моя внутрішня дитина".
7. Висновки та обговорення.



Що це?

Булінг (англ. *bully* — залякувати, цькувати, задирати) — систематичний прояв агресії щодо певної особи, її залякування, приниження та намагання підпорядкувати її своїм інтересам.



За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), у 2016 році Україна посіла

9 місце з 42

досліджуваних країн за кількістю постраждалих від
цькування.

Глобальне опитування про буллінг (знущання у школах)

Кількість
респондентів:
2117
дата опитування:
14.04.2016



Чи траплялися з Вами випадки буллингу?
Через які ознаки?

49%
не траплялися



49%
траплялися



52%
зовнішність



7%
стать



5%
орієнтація



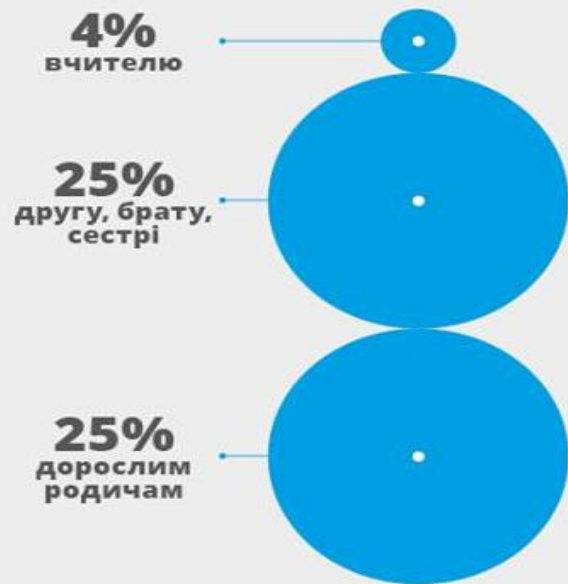
5%
етнічна
належність

Глобальне опитування про булінг (знуцання у школах)

Кількість
респондентів:
2117
дата опитування:
14.04.2016



Кому Ви розповіли про випадки
знуцання дітей?



36%
нікому
не розповіли



Лілія Гриневич, міністерка освіти і науки:

“Діти, які зазнають цькування, залишаються наодинці з собою.

Теперішня система мало чим може зарадити - вона глибоко реакційна, тобто запускається у кращому випадку, якщо скандал набув масштабів, у найгіршому – якщо є наслідки у вигляді серйозних тілесних ушкоджень.

Мала б зарадити система шкільних психологів, але рівень недовіри у закладах високий, а психолог часто асоціюється з частиною вчительського колективу.

Ще одне провалля – це масова відсутність навіть базових навичок не лише у вчителів, а й у дорослих загалом у протидії насиллю. Знаєте, яка найпоширеніша порада, яку дають українські дорослі дітям?

Правильно – «дай здачі». В уявленні нашого суспільства це універсальна порада, що підходить під усі життєві ситуації. Так бути не може”.

Медичні наслідки впливу булінгу (згідно даних ВООЗ):

Знуцання над дітьми призводить до:

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

Види булінгу:

- Словесний пресинг (поширення чуток, непристойні жарти, образливі слова на адресу жертви),
- Бойкот,
- Рекет (вимагання “відкупитися” від насильства),
- Псування речей,
- Фізичне насильство,
- Моббінг (травля групою),
- Кібер-булінг (знущання в соцмережах).

Ознаки булінгу:

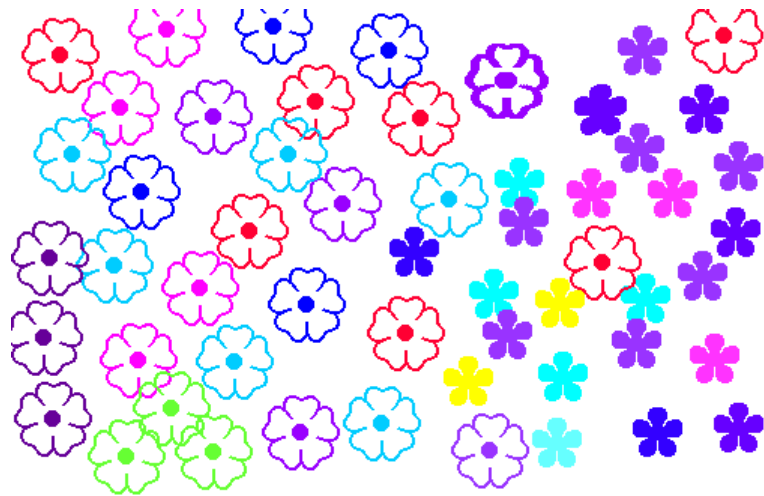
- Систематичність насилля.
- Гостра емоційна реакція жертви.
- Нерівність сил.
- Страх спостерігачів (“нейтральних” учасників) стати жертвою переслідувань, якщо вони будуть заступатися за переслідуваного.

Соціальна складова булінгу:

- **Жертва** – дитина, яку переслідують;
- **Агресор** (він же переслідувач або буллер) – у переважній більшості випадків має проблеми з самооцінкою, часто є потерпілим у ситуаціях за межами школи; має знижений рівень емпатії. Булерство може перерости у девіантну поведінку з подальшими проблемами із законом.
- **Спостерігачі** – також є постраждалими в ситуації булінгу. Мають відчуття провини, власної слабкості, неможливості впливати на ситуацію, зниження самооцінки, відчуття причетності до травлі, “замазаності” цією ситуацією. Часто бояться опинитися на місці жертви.

Вправа 1. Становище дитини у класі.

- «Галявина з квітами»

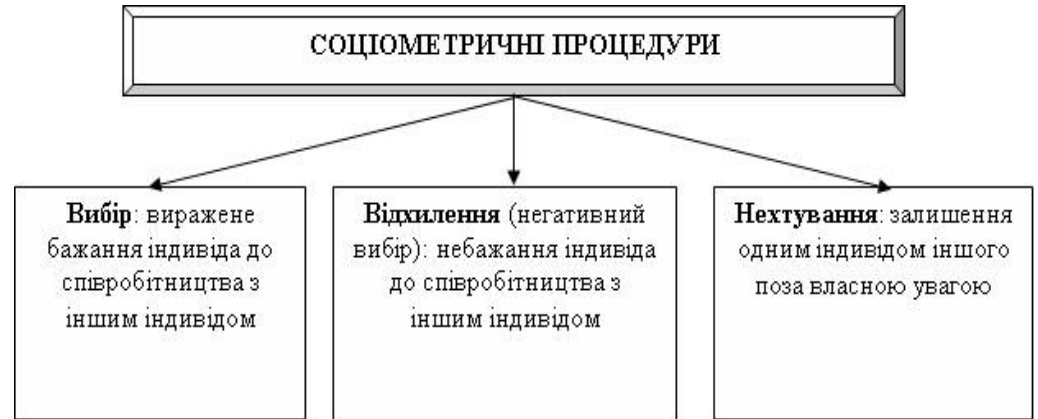
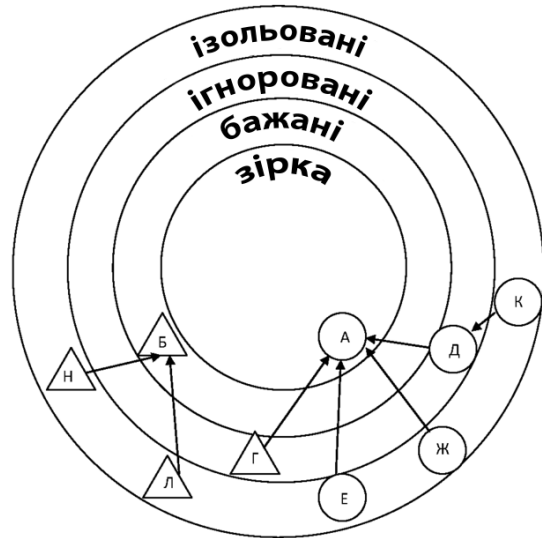


Соціометричне дослідження

Автор техніки – австрійсько-американський психолог, засновник психодраматичного напрямку **Якоб Морено**.

Мета: дослідження міжособистісних зв'язків у колективі.

Метод: Опитування з метою виявлення позитивних та негативних виборів респондента.



Хто може стати жертвою булінгу?

Як не дивно, але практично будь-хто:

- двієчники;
- відмінники;
- фізично слабкі діти;
- діти під гіперопікою, ті, чий батьки є тривожними;
- діти зі слабким здоров'ям, фізичними вадами або з особливими освітніми потребами;
- діти з погано забезпечених (бідних) родин;
- невпевнені у собі;
- діти з нестандартним мисленням («білі ворони»);
- представники національних меншин;
- переселенці;
- представники сексуальних меншин та інші

Особливості поведінки жертв булінгу:

- Дитина не хоче йти до школи й користується будь-якою можливістю не ходити туди, йде до школи обхідною дорогою;
- Повертається зі школи у поганому настрої;
- Плаче без очевидних причин;
- Не хоче говорити про своїх однокласників та про шкільне життя загалом;
- Має зіпсуті речі;
- Самооцінка та віра в себе понижуються;
- Просить додаткові гроші;
- Його (її) не запрошують в гості, на вечірки, і він теж не хоче запрошувати до себе однокласників.

Ознаки булера:

- Знижена емпатія,
- Комплекс неповноцінності (бажання самоствердитися за рахунок інших),
- Ієрархічний світогляд, вертикальні зв'язки (якщо ти не підпорядкував когось собі, то він може підпорядкувати тебе собі),
- Нарцисичний тип особистості,
- Є жертвою в інших обставинах,
- Батьки не вказали чітко на кордони та межі поведінки (вседозволеність і безкарність), відсутність авторитетів, нігілізм.

«Починає травлю завжди один: для того, щоб затвердити свій авторитет, отримати якусь вигоду чи просто розважитись... Цим дітям дуже не вистачає уваги і поваги, передусім у своїй родині. Туга за цими почуттями викликає у них сильну агресію»

(психолог Світлана Кривцова).

Фізіологічні особливості підліткового віку:

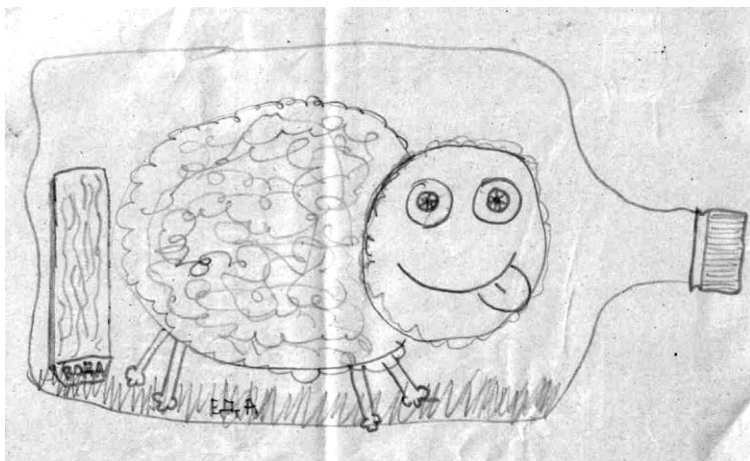
- Активний гормональний розвиток, в тому числі різке збільшення тестостерону (гормон агресивності) у хлопців,
- Передлобна кора головного мозку (відповідає за контроль імпульсів, планування та організацію) буде сформована після 20 років,
- Стресові ситуації провокують викид гормону стресу кортизолу (може спричинити депресію)

Ознаки незрілої поведінки:

- Відсутність відчуття відповідальності;
- Нездатність бачити іншу точку зору;
- Невміння вчитися на помилках;
- Поділ на «своїх» і «чужих»;
- Відсутність внутрішньої моралі;
- Нестача допитливості та інтересу;
- Цифрова залежність;
- Недостатність відносин із самим собою;
- Надмірний матеріалізм;
- Недорозвинена емпатія.

Вправа 2. Становище дитини в сім'ї.

«Пташеня»



«Баранчик у пляшці»

Фактори, що сприяють виникненню булінгу:

- Байдужість дорослих до дитячого насилля;
- Упереджене ставлення до деяких учнів з боку вчителів;
- Відсутність контролю за поведінкою школярів на перервах;
- Страх вчителя (перед неконтрольованим учнем або перед його батьками);
- «Вигорілий» вчитель, який «відбуває» урок;
- Нецікаве викладання, відсутність позашкільних заходів для класу, які допомагають сформувати колектив, «здружування» з допомогою спільного ворога.

**Булінг:
міфи і факти**

Міф 1. Насильство у школі у великих масштабах з'явилося нещодавно.

Факт: Школа – місце, де збираються психологічно та морально незрілі особи, з різними установками, цінностями. Жодна школа не може гарантувати, що актів насилля не буде, але повинна звести їх прояви до мінімуму.

Міф 2. Психологічне насильство не настільки небезпечне, як випадки фізичного насильства.

Факт. Фізичне насильство рідше призводить до дитячого суїциду, ніж психологічне. На першому місці за травматичністю впливу стоїть словесна травля, на другому місці бойкот і лише на третьому місці – фізична розправа.

Міф 3. Щоб займатися проблемами дітей – агресорів, треба залучати їх батьків.

Факт. На жаль, це рідко призводить до позитивних результатів. Діти-буллери рідко мають здорові дитячо-батьківські стосунки. Часто батьки дітей-буллерів – егоїсти з жорстким владним характером, а їхні діти лише копіюють їх поведінку. Школі залишається лише твердо і чітко встановити кордони поведінки такої дитини.

Міф 4. Учитель повинен справлятися з випадками фізичного і психічного насилля самотійно.

Факт. Булінг – це системна проблема, тож і вирішувати її треба разом: класному керівнику, шкільному психологу, представникам шкільної адміністрації, вчителям-предметникам, батькам та самим школярам.

Що робити, якщо ви стали жертвою булінгу?

- Розповісти про випадки насильства батькам, вчителю, шкільному психологу, комусь із дорослих, кому ви довіряєте.
- Поводьте себе впевнено;
- Шукайте друзів та підтримку серед однолітків та однокласників;
- Доброзичливо, але твердо поясніть агресору, що вам неприємна така його поведінка щодо вас, що ви не дозволите йому це робити;
- Знайдіть собі якесь заняття, хоббі та займайтеся ним з радістю та цікавістю;

- Уникайте ситуацій, в яких можливий булінг;
- Не плачте на людях, не викликайте жаль до себе у агресора;
- Потоваришуйте з кращим другом агресора;
- Не сподівайтеся помститися агресору з ще більшою жорстокістю (це ознака слабкості, шлях до булерства над слабшими (дідовщини); вас навіть можуть прийняти до компанії агресора, але на правах «шістки»);
- Вчіться використовувати гумор – це найкраща зброя проти вербальної агресії.

Прохання до вчителів:

- Утримайтесь від критичних зауважень на адресу учня перед усім класом, це може підштовхнути когось із дітей до травлі «неугодного»;
- У випадку проявів булінгу твердо скажіть, що в нашому класі такого не буде, ви цього не дозволите;
- «Здружуйте» клас з допомогою позакласної діяльності – екскурсій, підготовки свят, добродійної діяльності;
- Любіть ваших учнів, пам'ятайте, що найважче любити тих дітей, які найбільше потребують любові;
- Будьте оптимістом, вірте у те, що добро, хоч і не має кулаків, але завжди перемагає зло.

Поради батькам. Як виховати впевненість у собі у своєї дитини.

- Цінують зусилля дитини, не зважаючи на те, досягла вона успіхів чи ні.
- Навчіть дитину розуміти свої бажання і потреби та дозволяйте їй говорити «ні». Навіть вам, так вона навчиться тримати свої кордони.
- Дозвольте дитині самостійно вирішувати проблеми, вірте в неї і водночас будьте готові її підтримати.
- Враховуйте особливості віку дитини. Не сподівайтесь, що вона буде діяти, як дорослий.
- Заохочуйте цікавість.
- Сприймайте помилки як шанс навчитися чогось.
- Вчіть дитину того, що самі знаєте.
- Будьте авторитетом, але не надто суворим.

Етапи настання зрілості:

- Становлення. Відбувається в креативній грі. Умови: емоційна наповненість дитини, відчуття нудьги. Створення своїх світів та персонажів. Ця гра чутлива до уваги інших. Дитина в ній розвиває своє істине Я.
- Соціалізація. Гра з іншими дітьми. Дозволяє досліджувати свої творчі сторони і майбутні види діяльності. Розвиває відчуття впливу на життя і відповідальність.
- Адаптація. Виникає внаслідок усвідомлення того, що старі методи не працюють. Емпатія – одна з необхідних умов для процесу адаптації.
- Інтеграція – це вміння знайти баланс між «хочу» і «треба».





*Самая большая ошибка
- Пасть духом.*



*Самое большое препятствие
- Страх.*



*Самая мощная сила
- Вера.*



*Самая лучшая защита
- Улыбка.*

Дякую за увагу!

Підготувала
Анастасія Богуславська



На Урок
освітній проєкт

Дякуємо за увагу!

Залишилися питання? Надсилайте їх на info@naurok.com.ua



Бажаєте співпрацювати з проєктом?
[Заповніть анкету!](#)



Не хочете пропустити вебінар?
[Реєструйтеся завчасно!](#)

