

МОДУЛЬ 3. Діагностика булінгу (цькування) в закладі освіти.

Авторський колектив: Найдьонова Л.А., Букіна Ю.О., Григоровська Л.В., Дятел Н.Л.

Мета: висвітлення методів діагностики булінгу (цькування) в закладі освіти з метою своєчасного реагування та організації системної протидії булінгу (цькуванню) і кібербулінгу.

Завдання модуля

- визначити завдання та види діагностики булінгу (цькування);
- сформулювати початкові вміння та знання діагностувати булінгу (цькування) в освітньому середовищі, а саме:
 - розуміти критерії виявлення булінгу (цькування) та наслідків для фізичного та психічного здоров'я сторін булінгу (цькування);
 - володіти методами індивідуальної діагностики психологічного стану дитини для з'ясування її ймовірної приналежності до групи ризику (ймовірних кривдників або ймовірних жертв);
 - володіти ігровими методами діагностики булінгу (цькування) в групі (класі);
 - володіти засобами раннього виявлення булінгу (цькування) в закладі освіти;
 - володіти методикою моніторингу процесу булінгу (цькування) і ефективності заходів для його подолання;
 - познайомити з переліком питань для опитування і бесід з дітьми щодо кібербулінг¹.

Зміст

Лекція 1. Завдання діагностики та її різновиди. Індивідуальна діагностика.

Лекція 2. Критерії визначення шкоди фізичному і психічному здоров'ю, заподіяної булінгом (цькуванням).

Лекція 3. З'ясування обставин випадку булінгу (цькування)

Лекція 4. Ігрові методи діагностики булінгу (цькування) в групі/класі.

Лекція 5. Початкова діагностика ситуації булінгу (цькування) в закладі освіти.

Лекція 6. Загальний моніторинг протидії булінгу (цькуванню) в закладі освіти.

1 ПРИМІТКА ДЛЯ ПСИХОЛОГІВ

До додаткових методів, які можуть бути використані психологом, відносяться методики оцінки емоційних станів дітей (САН), рівня їхнього загального психологічного благополуччя (Ріфф) та більш специфічні шкали оцінки тривоги, депресії, інших наслідків булінгу – для надання індивідуальної допомоги. Друга група методик – це методи оцінювання соціометричної структури групи дітей, їхніх соціометричних статусів, референтометрії, аналіз особливостей комунікації, які можуть доповнити картину і підтвердити склад груп ризику, розробити індивідуальні корекційні програми і підібрати методи роботи з групою/класом. Для індивідуальної роботи можуть використовуватися опитувальники емоційного інтелекту (MEI, Холл), емпатії (Бойко, Юсупова), саморегуляції (шкали ДІАСАМ, Зверькова–Едмана, Ульяновка, Моросанової), визначення типів реагування в конфлікті (Томаса, Розенцвейга), копінг стратегій і механізмів (Норман та ін., Хайм) та інші відомі методики, які складають професійний арсенал психолога.

Лекція 7. Діагностика кібербулінга та інформаційної безпеки в закладі освіти.

ДОДАТКИ

1. Діагностична методика «Повітряні кульки».
2. Перелік ігор «10 веселинок».
3. Соціальна гра Горна «Коржик».
4. Напівпроективна методика для детального дослідження булінгу (цькування) «Ситуація».
5. Опитувальник OLWEUS для здійснення моніторингу в закладі освіти.
6. Кібербулінг серед старшокласників (дані всеукраїнського дослідження, проведеного лабораторією масової комунікації та медіаосвіти Інституту соціальної та політичної психології НАПН України 2018).
7. Два основні принципи батьків у протистоянні кібербулінгу.
8. Три правила для свідків.
9. Чотири правила для батьків.
10. П'ять корисних правил протидії кібербулінгу, з якими потрібно познайомити дітей.

Лекція 1. Завдання діагностики та її різновиди. Індивідуальна діагностика

Діагностика булінгу (цькування) – це непросте завдання, оскільки булінг (цькування) між дітьми в закладі освіти відбувається насамперед за відсутності контролю дорослих, у місцях, де діти залишаються без нагляду, тобто часто є непомітним. Тому важливо використовувати спеціальні методи діагностики, які спроможні окреслити загальну картину соціально-психологічного клімату в закладі освіти,

Діагностика буває:

– *індивідуальною*, коли необхідно зробити висновок про окрему дитину та визначити, яку допомогу їй надати (реабілітаційну або корекційну);

– *груповою*, коли необхідно оцінити ситуацію в певній групі (класі) (мікрогрупа) чи в закладі освіти в цілому (макрогрупа), оскільки булінг (цькування) – це групове явище, якому протидіяти потрібно системно.

Також діагностика може бути *разовою* або проводитися в процесі *моніторингу*, тобто повторюватися періодично, що дає можливість відслідкувати зміни, оцінити ефективність застосованих заходів. Підбір діагностичних методів, зрозуміло, залежатиме і від віку дітей.

Ми підібрали комплекс діагностичних методів, який рекомендуємо як необхідний і достатній інструментарій виявлення булінгу (цькування) та планування заходів з протидії та попередження булінгу (цькування) в закладі освіти. Ми відібрали ті методи, які є достатньо простими, доступними вчителю/вчительці без спеціальної підготовки. У цьому модулі ми пояснимо, як використовувати запропоновані методи, щоб оцінити ситуацію булінгу (цькування), але не спровокувати загострення явища від невдалого діагностичного втручання. Цей комплекс діагностичних методів можна за потреби розширювати, але важливо обирати ті методи, які є першочергово необхідними. Ми пропонуємо такі методи діагностики, які засвідчили свою діагностичну спроможність для більшості ситуацій булінгу (цькування). Знайомство з методами діагностики булінгу (цькування) дає змогу вчасно виявити і припинити це явище, тому з цим модулем варто познайомитися не тільки тим, хто буде безпосередньо організовувати діагностику, а всім заінтересованим у запобіганні та протидії булінгу (цькування). Цей модуль необхідний для проходження курсу в цілому.

Індивідуальна діагностика булінгу (цькування)

Індивідуальна діагностика розпочинається із спостереження та виявлення специфічних ознак, які можуть свідчити про наявність булінгу (цькування) по відношенню до дитини або коли дитина є кривдником (булером). В першому модулі ви з такими ознаками знайомилися. Для фіксації результатів спостереження доцільно використовувати чек-листи (списки для перевірки).

Табл. 1. Загальні психологічні характеристики ймовірного кривдника (буллера)²

<p>Дитина ймовірно може бути схильною до булінгу (цькування), якщо вона:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● домінантна особистість, схильна самостверджуватися з використанням сили; ● неврівноважена, імпульсивна, легко фрустрована, швидко збудлива; ● демонструє терпимість до насильства; ● схильна порушувати правила; ● не проявляє співпереживання тим дітям, які зазнали нападок; ● часто ставиться агресивно до дорослих; ● проявляє і проактивну (свідому) агресію (наприклад, для досягнення мети), і реактивну (вимушену або стимульовану чийось діями) агресію (зокрема, у відповідь на провокацію).

Табл. 2. Загальні психологічні характеристики ймовірної жертви булінгу (цькування)³

<p>Дитина ймовірно може бути жертвою булінгу (цькування), якщо вона:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● тиха, обачлива, чутлива, яку можна легко зворушити і фруструвати; ● невпевнена, має низьку самооцінку; ● не має друзів, соціально ізольована; ● може боятися, що їй заподіють шкоду; ● може бути тривожною і пригніченою; ● фізично слабкіша, ніж більшість однолітків; ● вважає, що легше проводити час із дорослими (батьками, вчителями/вчительками, тренерами/тренерками), ніж з однолітками.
--

Табл. 3. Ознаки булінгу (цькування) для діагностики⁴

<p>Дитина ймовірно потерпає від булінгу (цькування), якщо вона:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● приходить додому в пошкодженому одязі чи загубленими речами; ● має поранення, синці, подряпини; ● має мало друзів, або зовсім їх не має; ● боїться йти до закладу освіти, сідати в автобус, брати участь в активностях з однолітками; ● обирає незвичний шлях, коли повертається додому; ● втрачає інтерес до навчання або починає навчатись набагато гірше, ніж зазвичай; ● виглядає пригніченою, сумною, заплаканою, без настрою, коли приходить додому; ● часто жаліється на головний біль, болі в шлунку, інші фізичні негаразди; ● тривожно спить, часто бачить погані сни; ● втрачає апетит; ● проявляє тривогу і низьку самооцінку.
--

² адаптація Найдъоновой Л.А. за Олвеус, 1993.

³ адаптація Найдъоновой Л.А. за Олвеус, 1993.

⁴ адаптація Найдъоновой Л.А. за Олвеус, Лімбер, Міхалік, 1999.

При наявності таких ознак, варто припустити, що булінг (цькування) може відбуватися, хоча ніхто про це не повідомляв. Не зайвим приділити особливу увагу таким дітям та продовжувати пильно спостерігати виявлені ознаки в динаміці. Також до особливо ретельно слід спостерігати за дітьми, які відмінні від решти за будь-якою ознакою (це можуть бути фізична сила/слабкість, особливості зовнішнього вигляду, матеріальна забезпеченість, інтереси і уподобання дитини, відмінні цінності, соціоекономічний статус, релігійні або політичні переконання у родинах дітей, які входять у суперечність один з одним); нових дітей, які з'являються в групі (класі).

Виокремлюють чинники, які провокують булінг (цькування). Більшість з них можуть однаково впливати на ймовірність того, стане дитина кривдником або жертвою.

Таблиця 4. Чинники, які можуть спровокувати виникнення булінгу (цькування): схожі та відмінні для кривдника та жертвами⁵

Потерпілий (жертва)	Кривдник (булер)
<i>Сімейні чинники</i>	
Неблагополучна сім'я, яка не функціонує повноцінно, не забезпечує потреби дитини в психологічному благополуччі і розвитку	Неблагополучна сім'я, яка не функціонує повноцінно, не забезпечує потреби дитини в психологічному благополуччі і розвитку
Постраждали від фізичного, психологічного або сексуального домашнього насильства	Постраждали від фізичного, психологічного або сексуального домашнього насильства
Свідки домашнього насильства	Свідки домашнього насильства
<i>Соціальне середовище</i>	
Відсутність близьких однолітків або друзів	Тиск однолітків, участь у делінквентних об'єднаннях однолітків
Вуличне виховання	Вуличне виховання
Соціоекономічні негаразди	Соціоекономічні негаразди
Слабкі зв'язки батьків із закладом освіти	Слабкі зв'язки батьків із закладом освіти
<i>Індивідуальні чинники</i>	
Фізіологічні особливості, в тому числі інвалідність, відмінний зовнішній вигляд	Низька академічна успішність
Поведінкові або емоційні проблеми	Поведінкові або емоційні проблеми
Сексуальна орієнтація (ЛГБТ)	Кримінальна поведінка і участь у протиправних угрупованнях
Хронічні хвороби	

Особливо важливими ознаками для виявлення булінгу (цькування) є зміни поведінки і емоційного стану дитини, які можна помітити тільки при постійному спостереженні. Для цього в нагоді може стати пам'ятка для вчителя/вчительки про тривожні ознаки, які спостерігаються.

⁵ Waseem M., Ryan M., Foster C. B., Peterson J. Assessment and Management of Bullied Children in the Emergency Department *Pediatr Emerg Care.* 2013 Mar; 29(3): 389–398. doi: [10.1097/PEC.0b013e31828575d7](https://doi.org/10.1097/PEC.0b013e31828575d7) [Електронний документ] Режим доступу: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4386573/>

Таблиця 5. Пам'ятка для вчителя. Ознаки булінгу (цькування): на що треба звернути увагу⁶

- занадто емоційна атмосфера в групі (класі);
- виокремлення певних учнів/учениць від решти;
- «перегрупування» дружніх кіл;
- коли діти припиняють спілкування, замовкають при появі дорослого/дорослої або вчителя/вчительки в приміщенні;
- кардинальна зміна поведінки окремої дитини – як сумна, закрита, пригнічена, так і піднесена, жвава, агресивна;
- раптове зниження академічної успішності деяких дітей;
- часті хвороби та прогули навчальних занять окремої дитини, не притаманні їй до цього часу.

Для індивідуальної діагностики важливо застосовувати також спеціальні діагностичні методики, які допоможуть виявити ті ознаки, які не проявляються при спостереженні. Добре себе зарекомендувала методика «Повітряні кульки» для дітей молодшого шкільного віку, коли діти ставлять в хатку-хмаринку різнокольорові кульки, які відповідають їхньому настрою (Додаток 1).

Вчитель/вчителька може запропонувати дітям використовувати з цією метою просто кольорові картки або відомі зображення смайликів, або персонажів мультфільмів «Емоджі». Крім того, такі вправи допомагають дітям молодшого шкільного віку самим краще зрозуміти свої емоції та стани, адже вони тільки навчаються це робити.

Також для індивідуальної діагностики варто використовувати бесіди з дітьми. Метод бесіди часто є неефективним, коли булінг має приховану форму і у жертви є страх того, що розповідь про випадок булінгу (цькування) погіршить її становище. Проте треба зберігати його в діагностичному інструментарії.

Добрим допоміжним засобом опосередкованого (анонімного) спілкування може стати поштова скринька «Стоп-булінг» або скринька довіри, в яку діти можуть написати повідомлення про те, що їх турбує. Скринька має регулярно переглядатися і бути елементом системного спілкування щодо протидії булінгу (цькуванню). Діти мають регулярно отримувати зворотній зв'язок, знати, хто саме буде читати листи, бути впевненими, що жоден лист не залишиться без реагування. Ця скринька може бути віртуальною (електронною). Головне, що вона допомагає подолати бар'єри встановлення контакту, допускає анонімність, сприяє відновленню довіри і полегшує процес отримання важливої інформації про булінг (цькування).

Джерела:

1) Olweus, Dan. Bullying at schools: What we know and what we can do. New York: Blackwell. – 1993. – 140 p.

2) Найдюнова Л.А. Кібербулінг або агресія в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини / Л.А.Найдюнова // Методичні рекомендації – К., 2014. – 96 с.

3) Waseem M., Ryan M., Foster C. B., Peterson J. Assessment and Management of Bullied Children in the Emergency Department.

4) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4386573/>

Лекція 2. Критерії визначення шкоди фізичному і психічному здоров'ю, заподіяної булінгом (цькуванням).

Автор: Л.А.Найдьонова

Булінг (цькування) завдає шкоди фізичному і психічному здоров'ю всіх учасників цього процесу. Важливо орієнтуватися в критеріях для визначення шкоди здоров'ю, спричиненої булінгом (цькуванням) для надання необхідної допомоги.

Критерії визначення ступеня завданої шкоди фізичному і психічному здоров'ю зазначені в Кримінальному і Цивільному кодексах України і відповідній практиці судових розглядів.

Шкода фізичному здоров'ю в Кримінальному кодексі України визначається як нанесення тілесних ушкоджень різного ступеню важкості (легкі, середні, тяжкі) та завдання фізичного болю без спричинення тілесних ушкоджень (ст. 121, 122, 125). Під фізичним болем розуміється такий психічний стан особи, який характеризується стражданнями внаслідок фізичного впливу. Багаторазове спричиненні болю називають мордуванням (ст. 126). Якщо умисне заподіяння фізичного болю або морального страждання мало на меті спонукати потерпілого/потерпілу вчинити дії, що суперечать його/її волі – це вже катування (ст. 127).

Умисне тяжке тілесне ушкодження – це ушкодження, небезпечне для життя чи таке, що спричинило втрату будь-якого органу, його функцій, психічну хворобу, переривання вагітності, непоправне знівечення обличчя або інший розлад здоров'я, поєднаний зі стійкою втратою працездатності не менш як на одну третину. Осудність за вчинення тяжких тілесних ушкоджень настає з 14 років.

До ушкоджень середньої тяжкості відносять ті, що спричинили тривалий розлад здоров'я строком понад 3 тижні (більш як 21 день) і втрату більш як третини працездатності. Осудність також настає з 14 років.

До легких ушкоджень відносять такі, що:

- мають незначні скороминущі наслідки, тривалістю не більш як шість днів (синець, подряпина тощо);
- короточасний розлад здоров'я, тривалістю понад шість днів, але не більш як три тижні (21 день);
- незначна стійка втрата працездатності (до 10 %).

Відповідальність за вчинення легких ушкоджень настає з 16 років.

Згідно з Кримінальним кодексом України шкода психічному здоров'ю включена в ознаки, за якими визначається рівень тяжкості тілесних ушкоджень, зокрема, тяжкими визнаються такі ушкодження, що спричинили психічне захворювання, встановлене психіатричною експертизою.

При визначенні шкоди психічному здоров'ю використовується також поняття моральна шкода, яке визначається в Цивільному кодексі України.

Моральна шкода полягає:

- 1) у фізичному болю та стражданнях, яких особа зазнала у зв'язку з каліцтвом або іншим ушкодженням здоров'я;
- 2) у душевних стражданнях, яких особа зазнала у зв'язку з протиправною поведінкою щодо неї самої, членів її сім'ї, близьких родичів;
- 3) у душевних стражданнях, яких особа зазнала у зв'язку із знищенням чи пошкодженням її майна;
- 4) у приниженні честі та гідності особи, а також ділової репутації фізичної або юридичної особи».

Ознаки психічного здоров'я особи визначені в статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ).

Зокрема, ВООЗ характеризує психічне здоров'я як стан благополуччя, при якому людина здатна реалізувати власний потенціал, долати звичайні життєві стреси, продуктивно й плідно працювати, а також робити внесок в життя своєї спільноти.

Критеріями (ознаками) психічного здоров'я за визначенням ВООЗ є:

- 1) усвідомлення і почуття безперервності, сталості та ідентичності свого фізичного та психічного «Я»;
- 2) почуття сталості та ідентичності переживань в однотипних ситуаціях;
- 3) критичність до себе і до власної психічної продукції (діяльності) та її результатам;
- 4) відповідність психічних реакцій (адекватність) силі та частоті середовищних впливів, соціальних обставин і ситуацій;
- 5) здатність керування власною поведінкою відповідно до соціальних норм, правил та законів;
- 6) здатність планувати власне життя і реалізовувати ці плани;
- 7) здатність змінювати поведінку в залежності від зміни життєвих ситуацій і обставин⁷.

Протидіяти булінгу варто і на тих початкових стадіях, коли дії булерів не можуть ще кваліфікуватися як нанесення тілесних ушкоджень, чи завдання фізичного болю, а стосуються лише моральної шкоди і спричиняють душевні страждання, тобто вадять психічному здоров'ю у визначенні ВООЗ.

Джерела:

- 1) Кримінальний кодекс України.
- 2) Цивільний кодекс України.

7 ПРИМІТКА ДЛЯ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

Одним із методів визначення рівня психологічного благополуччя підлітків є опитувальник К.Ріфф (у модифікації Н. Шишко), який охоплює 6 складових психологічного благополуччя: самосприйняття та особистісне зростання (вектор особистості), автономія та позитивні відносини з іншими (вектор стосунків), цілі в житті та управління середовищем (вектор діянь). Для експрес-оцінювання психологічного благополуччя можна використати також шкали соціального оптимізму (Л.Вознесенської) та загальної вітальності (Л.Найдьоновой), що мають психометричні дані для вибірки українських старшокласників (за даними 2018 р.).

3) Спіріна І.Д., Вітенко І.С., Напреєнко О.К. та ін. Медична психологія: державний національний підручник - Дніпропетровськ: ЧП «Ліра» ЛТД, 2012.

4) Правила судово-медичного визначення ступеня тяжкості тілесних ушкоджень. Затверджені наказом МОЗ № б від 17 січня 1995 р.

5) Шишко Н. С. Психологічне благополуччя в уявленнях сучасних старшокласників / Н. С. Шишко // Наукові студії із соціальної та політичної психології. –К., 2015. – Вип. 35. – С. 258-268.

6) https://studopedia.com.ua/1_241410_viznachennya-psihichnogo-zdorovya-ta-rivniv-psihologichnoi-adaptatsii-lyudini-kriterii-zdorovya-vooz.html

7) <http://yurist-online.com/ukr/uslugi/yuristam/kodeks/024/>

Лекція 3. З'ясування обставин випадку булінгу (цькування)

Що потрібно враховувати під час з'ясування обставин випадку булінгу (цькування), щоб не припуститися помилок та не погіршити ситуацію?

Про особливості з'ясування обставин випадку варто знати всім працівникам закладу освіти. Це ретельний збір даних про те, що відбувається або відбувалося. Для цього, перш за все, варто:

- з'ясувати, хто є сторонами булінгу (кривдником, потерпілим, можливими свідками або підбурювачами);
- опитати їх, а також батьків, вчителів/вчительок та інших причетних осіб, зафіксувати свідчення;
- звернутись до служби у справах дітей для з'ясування сімейних обставин кривдника та потерпілого;
- визначити наявність аудіо або відеофіксації, пошкодження речей тощо.

Ці матеріали розглядаються на комісії з розгляду випадку булінгу (цькування) в закладі освіти, тому мають бути підготовлені особливо ретельно.

Під час розгляду матеріалів на комісії необхідно чітко розуміти сутність булінгу (цькування) як соціально-психологічного явища. Різні учасники булінгу (цькування) можуть мати відмінні і навіть протилежні точки зору на те, що відбувається. Наприклад, жертва ображена бо вважає, що її образили, а кривдник навпаки – наполягає, що це йому/їй зашкодили. Через можливі відмінні позиції кривдника і потерпілого найбільш об'єктивну інформацію стосовно випадку можуть дати свідки, бо зазвичай ті, хто здійснюють напади, все заперечують. Свідків варто запитувати індивідуально, а не публічно в групі (класі), щоб уникнути впливу одних розповідей на інші свідчення.

Для освітян при з'ясуванні обставин важливо не підтвердити факт булінгу або спростувати його. Це компетенція правоохоронних органів. Лише за вироком суду можна говорити про доведеність скоєного правопорушення. Важливо зрозуміти ситуацію, щоб можна було на неї вплинути, працювати на попередження нанесенню шкоди фізичному чи психічному здоров'ю – з «початковим булінгом (цькування)», тобто насамперед з ускладненими дитячими стосунками.

Соціально-психологічна сутність булінгу – це боротьба за владу, за популярність, силу впливу на інших, за авторитет і визнання. Хоча на прямі запитання “Чи прагнеш ти таким чином самоствердитися?”, “Чи претендуєш підкорити іншого своїй владі?” майже ніколи не можна отримати прямого підтвердження. Люди загалом не усвідомлюють владно-підвладні стосунки як окрему сторону життя. Насправді ці стосунки дуже значущі, адже люди приймають рішення і діють у відповідності до закономірностей розподілу влади. Сутність булінгу (цькування) – у викривленні соціально-психологічної сторони стосунків.

Нормальна соціально-психологічна атмосфера – це коли діти дружньо спілкуються один з одним, мають спільні справи, допомагають впоратися з проблемами один одному. Приймають ідею, що всі різняться між собою, і це додаткові можливості отримувати кращий спільний результат. У такій атмосфері діти навчаються змагатися один з одним своїми справами, результатами досягнень, тобто відкрито і цивілізовано, сприяючи розвитку кожного.

Зрозуміло, що навіть у дуже благополучній атмосфері теж можуть виникати конфлікти - зіткнення інтересів, позицій, емоційні напруження, агресивні реакції, адже існують не тільки симпатії, але й антипатії. Проте це все – не про булінг (цькування).

Булінг (цькування) – це спільна хвороба колективу, а не тільки дії булера проти жертви. Навіть, якщо напади здійснює хтось один з групи (класу), це не питання стосунків тільки цих двох людей, а спільна соціальна проблема.

Коли в закладі освіти чи окремі групі (класі) складається хвороблива атмосфера, то змагання за соціальну прихильність і авторитет в однолітків стає викривленим. Тобто, свій авторитет кривдник(ця) починає здобувати шляхом приниження дитини в очах однолітків, знищення її авторитету. Кривдник(ця) зазвичай копіюють зразки такої поведінки, наприклад, він/вона стикався(лась) з приниженням в родині, зазнавав(ла) образ, був(ла) свідком насилля одного з батьків над іншим/іншою тощо. Повторюючи вже знайомий спосіб поведінки булер вважає, що це найлегший шлях вирішення проблеми або самоствердження. Жертвою, як правило, обирається дитина, яка має якусь особливість, що видається кривднику слабкістю.

Нападаючи на таку жертву кривдник демонструє оточенню ніби свою силу і «крутість», здатність домінувати над іншим/іншою, примушувати діяти проти власної волі, підкорювати своїм інтересам. З рівним/рівною собі для такого домінування потрібно прикласти більше зусиль, тому обирається слабкіша жертва: фізично або психологічно. Мішенню нападів може стати дитина, яка не схожа на інших: не така активна(ний), або скромніша(ший), не така популярна(ний) і відома(мий) (наприклад, новенький(ка), більш обережна(ний) чи невміла(лий), більш чутлива(вий) і емоційна(ний), і тому більш вразлива(вий) і т.п. Ці індивідуальні особливості жертви – важливі для визначення потенційного ризику виникнення булінгу (цькування) стосовно неї. Те ж саме і з індивідуальними особливостями булера. Ця інформація важлива для подальшого відновлення та нормалізації психологічного клімату в колективі.

Складність з'ясування обставин булінгу (цькування) зумовлена також тим, що булінг (цькування) часто є прихованим. Про свої страждання жертва майже в половині випадків не повідомляє нікому. Напади часто відбуваються в місцях, недоступних контролю дорослих, тому може не бути об'єктивних свідчень (відеозаписів, підтверджень свідків, зізнань кривдника).

Що робити?

Загальна діагностика рівня психологічного благополуччя дітей в закладі освіти, задоволеності стосунками, навчанням може цілком об'єктивно засвідчити про наявність страждань, навіть якщо жертва відмовляється про це говорити.

Про навмисність нападів булера також можна зробити висновок навіть за умови відсутності зізнання. Зокрема, про намір нанести шкоду може свідчити підготовка до певних дій, їхнє планування, повторення. Наприклад, коли один раз дитині вибили з рук бутерброд – це може бути випадковою подією, а коли це відбувається неодноразово з цією дитиною і не відбувається з іншими – це не випадковість, а навмисні дії.

Ключовий момент поглиблення булінгу (цькування) – реакції оточення, спостерігачів. Якщо формується «коло булінгу (цькування)», (про яке згадувалося в модулі 1) то до кривдника приєднуються інші (теж нападають). Свідки приєднуються до булінгу (цькування) з різних причин: не відчують і не розуміють страждання жертви, їм це байдуже, вони роблять «як всі», відчують ризик також стати жертвою, якщо виступатимуть проти, «цькування і на мене може перекинутися, добре, що не я жертва».

Навіть коли свідки не приєднуються, вони все одно сприяють булінгу (цькування) – мовчанням і невтручанням підтримують кривдника, схвалюють його дії. Існує ймовірність змови кривдника і свідків для приховування випадків булінгу (цькування): пряма свідомо або непряма стихійна. У цієї змови можна виявити ініціатора, організатора, підбурювача.

Не завжди той/та, хто відкрито нападає, може бути основним(ою) кривдником(цею), він може виявитися посіпакою – тим/тою, хто виконує для когось «брудну роботу».

Що робити?

Якщо в розмові з дітьми з'являються теми «як всі», то це свідчить про захисну реакцію і глибоко вкорінений булінг (цькування) в колективі. В групі (класі) ця поведінка може приховуватися, але при в грі елементи обов'язково проявлятимуться у вигляді особливих реакцій: переглядання між собою, коли жертва не бачить; затихання, коли жертва з'являється; спільний сміх усіх, крім жертви, якій не смішно і т.п.

При організації бесід, спрямованих на дослідження умов і доведення випадку булінгу (цькування) потрібно враховувати, що сам факт розмови з дорослим(ою), якщо він стає відомим іншим дітям, може змінювати ситуацію. У цьому випадку варто проводити бесіди одночасно з різними учасниками в різних кімнатах (узгоджувати дії команди дорослих), забезпечувати пояснення всім учасникам про те, що відбувається, для безпечного повернення дитини після бесіди в класний колектив.

Якщо заява про булінг (цькування) є помилковою?

Уявімо собі, що є скарга (заява): батьки пожалілися, що їхню дитину принижують і ображають однолітки. Треба дякувати батькам, і дійсно враховувати ці описані обставини, адже свідчення батьків – це важливий компонент оцінки соціально-психологічного клімату. Цієї інформації (заяви) достатньо, щоб повідомляти органи Національної поліції та почати

з'ясування обставин, здійснити загальну діагностику закладу, планувати профілактичні дії.

Чи можливо, що скарга (заява) батьків помилкова? Можливо. Але навіть у випадку помилки треба батькам дякувати за небайдужість та ініціативу. І пам'ятати: користь від профілактики булінгу (цькування) без підтвердження факту набагато більша, ніж коли через бездіяльність настануть такі катастрофічні наслідки булінгу (цькування), як спроба суїциду, наприклад.

Псевдо-напади-як діяти?

Навіть у такому випадку, коли дитина помилково сприймає рівні стосунки як нападки і страждає через це, не можна відвертатися від дитячих страждань. Варто до будь-яких страждань ставитися як до вичерпного приводу діяти. Навіть якщо всім здається узвичаєний спосіб спілкування нормальним, а хтось один від цього дійсно страждає, варто розібратися і, можливо, встановити правила спілкування для загального комфорту. Зусилля на користь психологічного комфорту завжди виправдовуються бажанням дітей ходити до школи, кращими академічними результатами, позитивним ставленням до закладу освіти.

Жертва перетворюється на булера - що робити?

Нападки можуть посилюватися у відповідь на спротив жертви. При цьому, такі ж дії інших дітей не викликають подібних реакцій у булера. Жертва таким чином виокремлюється в особливу безвладну позицію: те, що нормально для інших, їй не дозволено. Часто буває, що постійними знущаннями жертву провокують на спонтанні агресивні відповіді, які дуже легко фіксуються, на відміну від прихованих провокацій. Тому, розбираючи випадок булінгу (цькування), необхідно дуже уважно розглядати дії всіх сторін не тільки в окремій ситуації, а в історії стосунків. Адже досить часто в довготривалих випадках буває, що роль булера і жертви вже поєднується в одній особі, виникає ланцюжок булінгу (цькування). В такій ситуації покарання жертви-булера і відсутність покарання для організаторів первинного булінгу може значно погіршити ситуацію.

Адаптація жертви - що робити?

Уявімо собі, що жертва зрозуміла, що бути «блазнем», «клоуном» – це не так погано, можна пристосуватися і навіть навмисно смішити однолітків, адже це весело, можна бути в центрі уваги. Чи таке висміювання є булінгом? З соціально-психологічної точки зору – так, адже створює тиск на інших дітей, страх бути висміяним, впливає на їхню поведінку, погіршує умови для розвитку, узвичаює психологічне насильство. Страждання зараз не відчувається, але воно було і може повторитися, якщо така вже нормована форма поведінки буде застосована до іншої дитини. Потрібна профілактика.

Використання звинувачень в булінгу як форми тиску - що робити?

Варто враховувати, що використання звинувачень у булінгу може стати формою тиску на людину.

Наприклад, одним із обов'язків вчителя/вчительки є оцінювання учнів за виконання певних завдань. Неочікувана оцінка, як і будь-яка низька

оцінка, можуть засмучувати учнів/учениць та їхніх батьків. При певних обставинах це може інтерпретуватися як спосіб підкорення учня/учениці для досягнення вчителем/вчителькою власних інтересів, і батьки можуть звинуватити вчителя/вчительку в тому, що він принижує і булить їхню дитину.

В таких випадках потрібно розуміти, що це ситуації різниці владних повноважень. Вчитель/вчителька мають право оцінювати, більше того, це є складовою частиною їхньої роботи. Дискомфорт від незадовільної оцінки мотивує учня/ученицю на виконання дій в інтересах розвитку. З іншого боку, якщо оцінка починає ставати демотиватором, викликає надмірний стрес у певної дитини, від якого вона виснажується, варто разом з учителем/вчителькою розібратися в ситуації і спільно пошукати вихід, а не звинувачувати вчителя/вчительку в тому, що він «не так» оцінив учня/ученицю, а значить, булив (цькував). У таких ситуаціях потрібно діяти разом, орієнтуючись на інтереси дитини.

Часто освітяни переконані в неможливості булінгу (цькування) саме в їхньому закладі освіти. Адже подібне визнання може завдати шкоди іміджу закладу, погіршити рейтинги і т.п. Важливо формувати ціннісне неприйняття булінгу в міжособистісних стосунках. Не визнаючи наявності булінгу (цькування) в своєму закладі освіти, ми втрачаємо можливість своєчасного реагування. Адже простіше боротися з початковими проявами булінгу (цькування).

Навіть у тих країнах, де систематична протидія булінгу (цькуванню) нараховує кілька десятків років (Норвегія, Фінляндія), повної ліквідації проявів булінгу не досягли. Знищити повністю образи, відчуття приниження чи напади агресії не вдається. Проте частота таких випадків зменшується. Тому безпечно визнати можливість булінгу (цькування) в будь-якому закладі освіти. Визнання і планування дій з профілактики – адекватна реакція на повідомлення про булінг в закладі освіти. При оцінюванні ефективності профілактичних заходів має враховуватися саме позитивна динаміка – зменшення випадків булінгу (цькування).

Лекція 4. Ігрові методи діагностики булінгу (цькування) в групі/класі

Автор: Найдьонова Л.А., Дятел Н.Л.

Діагностика в організованій дитячій грі спирається на принцип «два в одному», який означає поєднання діагностики і розвитку в єдиному процесі: і розвиваємо, і діагностуємо. Перевага цього підходу полягає в тому, що ми спостерігаємо за дітьми в спеціально організованих умовах, що дає цінну інформацію: як діти реагують на впливи, включаються в спільну гру, змінюють звичну поведінку, а також здійснюємо позитивний вплив на дітей.

Головний сенс гри – грати, сміятися разом, спільно радіти грі. Веселощі - це цінність дитинства або приємного перебування разом. Веселі ігри є одночасно способом покращити соціально-психологічну атмосферу в групі дітей, розвивати дружні стосунки в дитячому колективі. В грі діти тренують здатність до саморегуляції, керувати своєю поведінкою, припиняти дії, посилювати чи послаблювати їх, дотримуватись правил. Ці вміння є важливим ресурсом протидії булінгу (цькуванню). Створюючи дружню атмосферу, ігри також здатні знижувати тривогу, послаблювати страх перед помилками, бо помилки – це не погано, це може бути весело.

Порядок ігор можна перемішувати як завгодно. Можуть бути улюблені ігри, в які дітям особливо подобається гратися.

Найбільш ефективні ці ігри для дітей молодшого віку, але можуть бути корисними і для більш старшого віку в якості розминок, зарядки для концентрації уваги, створення атмосфери. В таких випадках діагностична функція ігор зберігається.

Поговоримо про діагностичний потенціал ігор.

Метою спостереження за організованою дитячою грою є виокремлення дітей груп ризику та забезпечення позитивних змін атмосфери в групі.

Виявити дітей групи ризику під час гри можна за проявами булінгу (цькування):

1. У грі булінг (цькування) може проявлятися безпосередньо: дитину систематично відштовхують, ігнорують, насміхаються. Якщо дитина при цьому продовжує активно долучатися, то це свідчить про початковий булінг (цькування), а якщо починає самоізолюватися, то булінг (цькування) вже почав поглиблюватися, викликаючи зміни поведінкових реакцій у жертви.

У грі такі прояви можна коригувати, не акцентуючи на цьому увагу, користуючись правилами, рівними для всіх, закликаючи разом радіти, бо в цьому сенс веселої гри. Переміщення вчителя/вчительки в просторі ближче до жертви надає їй відчуття підтримки та здатне ненав'язливо змінювати

спонтанні реакції інших дітей. Це відбувається несвідомо, автоматично, але вчитель/вчителька цим впливом може користуватися цілеспрямовано.

2. Спостерігаючи за тим, як діти разом веселяться - чи це емоція, яку всі поділяють, чи хтось з дітей випадає із цих спільних хвиль веселощів. Діти, не синхронізовані зі спільною емоцією, потребують ретельного подальшого спостереження. Вони не обов'язково будуть булерерами або жертвами, можуть бути просто індивідуальні відмінності.

3. Показовим в грі є те, кого і як обирають ведучим гри. Фігура ведучого в грі – це тимчасова передача влади над усіма. Важливо чергувати ведучих у грі. Спостерігаючи за тим, чи обирають діти тих самих ведучими весь час, чи ведучі змінюються за вибором дітей, чи вони чекають, щоб вчитель/вчителька визначили наступного ведучого; як реагують ті, хто перестають бути ведучими, наскільки емоційно поведуться, як змінюють свою поведінку. Якщо втрачають цікавість до гри - це привід для подальшого більш ретельного спостереження.

Спостерігаючи за цими реакціями, можна зрозуміти внутрішню структуру групи, розподіл влади, статуси окремих членів групи. **Можна виокремити декілька способів поведінки дітей з низьким статусом, які потенційно можуть стати жертвами булінгу (цькування):**

1) Дитина тримається осторонь, коли всі включаються в гру одразу, або включається значно пізніше. Тримається насторожено, відмовляється бути ведучим. Найчастіше помиляється, не сміється разом з усіма, або вимушено посміхається.

2) Може бути протилежна реакція: дитина дуже успішно виконує всі завдання, старається бути першою, переживає за результат гри (а не насолоджується процесом), прагне повчати інших, як правильно грати, не вливається в спільну емоцію.

3) Реакцією інших дітей під час гри на когось із учасників є висміювання, ігнорування (не обирають його/її ведучим (ведучою), відмовляються виконувати його/її завдання, коли він/вона веде гру тощо).

Зауважимо, що за одним спостереженням ніколи не можна зробити певного безпомилкового висновку, потрібна систематична робота.

Граймо, бо це розвиває!

Оскільки з приходом інформаційно-комунікаційних технологій практики дворових ігор дітей значно скоротилися і знаходяться на межі зникнення, потрібні зусилля на відновлення гри. Включення в заходи з протидії булінгу (цькування) ігрових практик, підготовка в середовищі підлітків організаторів ігри для молодших на перервах (в тому числі з діагностичною метою) – це не тільки важливі аспекти профілактики булінгу (цькування) та покращення загального соціально-психологічний клімату в колективі, але і способи реабілітації жертв, набуття соціальних контактів, укріплення самоповаги.

«10 веселинок» - набір простих веселих ігор для розвитку умінь саморегуляції (Додаток 2).

Запропонований перелік ігор можна доповнювати і розширювати. Ігри можна модифікувати, придумувати свої варіанти вдосконалення, нові назви або нові ігри. Добре, коли в закладі освіти є ігрова культура. Наприклад, формуються улюблені набори ігор, які передаються від старших дітей молодшим у своєрідний спадок.

Умовно в переліку ігор можна виділити 3 підгрупи, які мають дещо різне спрямування.

Перша група спрямована на тренування регуляції темпу рухів. При цьому розвивається увага, покращуються гальмівні процеси в центральній нервовій системі дитини. Приклад ігри такого типу - «Червоний-зелений». Діти рухаються, коли горить зелене світло і зупиняються, коли світло червоне. Не можна навіть поворухнутися на червоне.

Друга група ігор – це ігри з ведучим. Вони тренують увагу і навчають підпорядкуванню командам.

Третя група ігор – ігри на дозволи і вагу слова. Ці ігри тренують увагу, вміння розрізняти сказане, бути чутливим до слів, розуміти, наскільки важливим є слово. У цих іграх діти засвоюють підпорядкування дозволам і легко відмовляються від недозволеної дії, змінюють свою поведінку в залежності від почутого слова, гальмують свої реакції на схожі слова.

Соціальні ігри для діагностики булінгу (цькування) на різних етапах його формування (Додаток 3).

У протидії та попередженні булінгу (цькуванню) важливі соціально-емоційні компетентності дитини. Соціальні ігри дають можливість у природному для дитини ігровому середовищі виявити недостатньо сформовані соціально-емоційні вміння, які можуть спровокувати виникнення булінгу (цькування). Соціальні ігри розроблені Гюнтером Горном, німецьким психотерапевтом, основоположником символдрами. Вони корисні дітям з 5 років, адже допомагають дитині відчувати свої межі та межі інших дітей, вчать усвідомлювати власні потреби і потреби інших, спокійно сприймати відмову, домовлятися з іншими. Ігри дають досвід взаємостосунків у різних нових ситуаціях.

Корисними ці ігри можуть бути для дітей групи ризику, адже допомагають долати соціальні страхи, боязливість, сором'язливості, надмірну поступливість або, навпаки, агресивності. Корисними соціальні ігри будуть і для налагодження стосунків в інклюзивних класах/групах, або в тих, де є новенькі.

У додатках наводиться приклад найбільш відомої із соціальних ігор гри «Коржик (Лепешка)», спрямованої саме на корекцію агресивної поведінки.

Джерела

1) Перелік ігор перекладено і адаптовано з ресурсу <https://www.yourtherapysource.com/blog1/2017/05/16/games-practice-self-regulation-skills/>.

Лекція 5. Початкова діагностика булінгу (цькування) в закладі освіти.

Автор: Найдьонова Л.А.

Для початкової діагностики, пов'язаної із плануванням та управлінням освітнім процесом, може бути використана напівпроективна методика.

Розглянемо цю методику детальніше

Вона складається з бланку опису ситуації і двох груп запитань, спрямованих на з'ясування наявного у дітей досвіду щодо булінгу (цькування). Описи в ній сформульовано у вигляді типової ситуації булінгу (цькування). Для дівчат і хлопців пропонуються різні ситуації, оскільки дівчата частіше вдаються до вербального булінгу (цькування), а хлопці – до фізичного.

СИТУАЦІЯ (для дівчат): «Мене перестріли дівчата на дискотеці, оточили колом і почали дражнити, погрожувати, що поб'ють, нападати. Вони **не били** мене, а тільки лякали. Я не могла втекти через це коло. Я робила вигляд, що їх не помічаю, а вони іще більше біснувалися. Я відчувала безпорадність. Я слабша за весь цей натовп».

(Для хлопців пропонується аналогічні обставини ситуації за винятком того, що його били).

СИТУАЦІЯ (для хлопців): «Мене перестріли хлопці по дорозі, оточили колом і почали дражнити, погрожувати, що поб'ють, нападати. Вони **били** мене, а я не міг навіть втекти через це коло. Я намагався робити вигляд, що їх не боюся, а вони іще більше нападали. Я відчував безпорадність. Я слабший за весь цей натовп».

Перша група питань методики стосується персонального досвіду дитини, чи стикалася вона з подібними ситуаціями, де вони відбувалися, в якій ролі брала участь, чи присутні були дорослі. Відповіді даються у вигляді вибору найбільш прийняттого варіанта шляхом проставлення галочок в запропонованих таблицях.

Друга частина питань – це письмові відповіді, міркування про описану ситуацію, в яких власне і відбувається проекція, адже діти свої міркування базують насамперед на своєму досвіді.

Отримана інформація використовується для початкового дослідження, а не для моніторингу, бо всі питання поставлено не про факт булінгу (цькування) в закладі освіти, а лише про наявний персональний досвід і міркування.

Особливості проведення напівпроективної методики “Ситуація” (Додаток 4)

Методика «Ситуація» проводиться анонімно для початкового аналізу булінгу (цькування) в закладі освіти. Робота з методикою полягає в проведенні анонімного анкетування. Хлопцям і дівчатам даються різні бланки. Заповнення анкет вчителями/вчительками та батьками також вітається, але не є обов'язковим.

При необхідності ця методика може використовуватися як основа для бесіди з дитиною після заповнення бланку, або навіть без заповнення – як своєрідний план розмови. В останньому випадку розмова не має завершитися тільки діагностикою при виявленні проблеми. Потрібно реагувати, надаючи допомогу, стабілізувати емоційний стан, створювати план розв'язання проблеми, разом шукати вихід із ситуації, домовлятися про спільні дії та про наступну зустріч.

Найбільше ця методика підходить для роботи з дітьми старшого шкільного віку, але можна застосовувати і для молодших підлітків.

Обробка першої групи питань є переважно описовою. Окремо обробляються анкети хлопців і дівчат. Варто звертати увагу на вік дитини та на те, до якого саме періоду життя дитина відносить досвід булінгу (цькування).

Відповіді на перше питання **«У моєму власному досвіді я зустрічалась(вся) із такими ситуаціями»** доцільно представити візуально у вигляді стовпчиків (скільки дітей поставили галочку в якому стовпчику). Останній стовпчик “Ніколи” – це показник благополуччя, відсутності булінгу (цькування). Дані цього стовпчика можна подати також у відсотках від усіх опитаних. Це буде свідчитиме про те, яка кількість дітей класу/групи не почуваються в безпеці.

Друге питання **«Де це відбувалось»** конкретизує перше. Тут важливо, наскільки часто з цькуванням діти стикалися саме в закладі освіти, порівняно з іншими можливими місцями.

Третє питання **«Коли я зустрічалась(вся) із такими ситуаціями, то я (осторонь спостерігала(в)/потрапляла(в) як жертва/як учасник(ця) кола/як організатор тощо»** дає можливість оцінити наявність і кількість учасників цькування: 1) жертв, 2) нападників, 3) спостерігачів, 4) організаторів. При аналізі цього питання будь-яка з відповідей на перші три стовпчики (“Завжди”, “Часто”, “Інколи”) буде свідчити про належність дитини до певної категорії. Також важливо виявити ще одну категорію дітей: 5) які мають досвід одночасно і жертв і кривдника. Це показник поглибленого булінгу (цькування), який вже набув системного явища, узвичаївся як спосіб поведінки і стосунків: «Якщо мене булять (цькують), то і я починаю цькувати інших». Якщо при цьому діти відмічають, що такі ситуації відбуваються в закладі освіти, то спільноті освітян потрібно протидіяти булінгу (цькуванню), а не тільки проводити профілактику, навіть якщо критичних випадків і явних скарг не надходило. Заходи з протидії булінгу (цькуванню) в закладі освіти мають бути системними, тривалими, спрямованими на запобігання повторенню булінгу (цькуванню).

Четверте питання **«Коли дорослі ставали свідками таких ситуацій, то втручалися і розганяли/з'ясовували причини/ставали на захист/не були свідками тощо»** – свідчить про те, як сприймають діти роль дорослих. Насамперед, треба звернути увагу, чи бували дорослі свідками цькування, на

думку дітей. Відповіді свідчитимуть про наявність або відсутність прихованого булінгу(цькування), свідками якого дорослі не були.

Важливим є те, скільки дітей зазначають, що дорослі ніколи не втручаються (останній стовпчик). Ці дані свідчать про рівень ізольованості дитячого середовища від втручання дорослих. Про те, наскільки діти відчують себе у безпеці, під захистом дорослих людей. Інколи результати дуже дивують дорослих, адже вони переважно вважають, що все під контролем. Ці відповіді показують, наскільки наша доросла реальність відрізняється від того, як її уявляють і сприймають діти. Можна представити у відсотках, наскільки часто діти обирають той чи інший варіант відповідей (незалежно від того, як часто це відбувається). Тоді вийде, наприклад, що звичний для них дорослий 1 раз з десяти приєднується до булінгу (цькування), 2 рази з'ясовує, що відбувається, 2 рази захищає жертву, а 5 разів – просто розганяє, щоб цього не бачити. Але при цьому про 30 випадків такий дорослий просто не знає. Так може виглядати структура портрету дорослого, сформована відповідно до отриманих відповідей. Такий портрет може стати гарним наглядним інструментом роз'яснення природи і особливостей булінгу (цькування) в конкретному класі/групі чи закладі освіти. Він покаже, наскільки діти потребують захисту дорослих, наскільки великий дефіцит їхньої уваги. Це гарний мотиватор для того, щоб об'єднувати зусилля батьків і вчителів/вчительок у протидії булінгу (цькуванню), оскільки отримані результати можуть бути неочікуваним (а значить, привертати увагу і ламати стереотипи).

Обробка другої групи питань. Що стосується другої частини методики, то вона дає матеріал для обговорення з дітьми їхніх уявлень. Якщо зробити список найпопулярніших (які найчастіше зустрічаються) відповідей на питання про причини і наслідки булінгу (цькування), показати ці списки дітям, то їм самим може стати зрозумілим різноманітність причин. Також варто пояснити, що інколи найгірші наслідки діти не усвідомлюють. Адже коли булять, не думають, як погано це може закінчитися. Такі узагальнені списки відповідей дають можливість подивитися на булінг (цькування) як на явище з різних позицій, подолати асиметрію його сприймання.

Переваги і обмеження методики. Перевага методики – можливість отримати унікальну інформацію словами дітей про них же самих. Окремі висловлені думки можна використовувати для проведення мотивуючих або коригуючих занять.

Обмеження методики – розглядається тільки один із можливих варіантів цькування – груповий вербальний для дівчат і фізичний для хлопців.

Недолік методики – потрібен тривалий час для обробки і узагальнення відповідей.

Проте аналіз своїх власних даних сприймається дітьми набагато краще, ніж будь-які інші дані. Спрацьовує ефект участі. Дітям цікаво почути, що ж вийшло в результаті. Це може привернути їх увагу до проблеми, спрямувати зусилля дітей до об'єднання у подоланні булінгу (цькування)⁸.

⁸ Додаток 4 для представлення на екрані паралельно розмові, а також для роздрукування відповідних бланків.

Джерела

1) Найдьонова Л.А. Кібербулінг або агресія в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини / Л.А.Найдьонова // Методичні рекомендації – К., 2014. – 96 с.

Лекція 6. Загальний моніторинг протидії булінгу (цькуванню) в закладі освіти.

Автори: Найдьонова Л.А., Григоровська Л.В., Дятел Н.Л.

Проведення моніторингу ефективності виконання плану заходів з запобігання та протидії булінгу (цькуванню) в закладі освіти є необхідним. Це дає можливість перевірити, як змінився психологічний клімат, наскільки діти та працівники відчують себе в безпеці, а також виявити проблеми, над якими варто працювати ретельніше.

Будь-які заходи з протидії булінгу (цькуванню) мають бути спрямовані на вирішення конкретної проблеми та мати вимірювані показники ефективності. Це робить видимими результати роботи та мотивує учасників освітнього процесу продовжувати прикладати зусилля. Моніторинг варто проводити систематично, а також щоразу при наявності інформації про конфліктні або випадки булінгу (цькування). Це дасть змогу вчасно відреагувати і попередити загострення ситуації. Проте не варто проводити моніторинг занадто часто. Булінг (цькування) – це не той процес, який швидко зникає, потрібна тривала і систематична робота.

Однією з форм моніторингу є організація регулярно повторюваних анонімних опитувань, в яких діти, освітяни, батьки, відповідаючи на прості запитання, дають змогу оцінити рівень булінгу (цькування) в закладі освіти в цілому, а також в певній групі/класі.

Оцінювання проблем булінгу (цькування) за досвідом найбільш розповсюджених програмах з профілактики булінгу для закладів освіти (наприклад, програми Ольвеуса), спрямоване на оцінку 1) булінгу (цькування) та 2) ресурсів для протидії.

Оцінка булінгу (цькування) включає загальну інформацію, характеристику булінгу (цькування) за видом, частотою (суб'єктивною і об'єктивною), місцем розташування, тривалістю тощо.

Ресурси протидії булінгу (цькування) включають в себе характеристику ставлення до булінгу (цькування), реагування на випадки, інформацію про соціально-психологічний клімат в закладі освіти (наявність у дітей друзів/подруг, загальний рівень задоволеності закладом освіти) тощо.

Опитувальник складається з двох блоків питань.

Перший блок опитувальника – “*Загальна інформація*” – потрібен для того, щоб дати чітку інформацію про те, що саме мається на увазі в запитаннях. Якщо такого розуміння не буде, то не можна буде отримати достовірні дані.

Другий блок – “*Оцінка булінгу*” – описує саму проблему булінгу (цькування) і дає можливість визначити особливості його перебігу. Тут, крім загального запитання про булінг (цькування), використовуються запитання про всі його форми та прояви, найбільш поширені у закладах освіти. Важливо пам'ятати, що питання мають стосуватися випадків булінгу

(цькування) не взагалі, а за певний період часу. Це дасть можливість використовувати опитувальник як інструмент моніторингу.

Оцінювання об'єктивної повторюваності випадків булінгу (цькування) має відбуватися шляхом вибору учасниками опитування чітких варіантів відповідей, як то «раз на тиждень», «один-два рази на місяць». Суб'єктивна оцінка повторюваності дає інформацію про психологічний стан дитини і її сприймання булінгу (цькування). Для достовірної оцінки потрібна і суб'єктивна і об'єктивна інформація.

Зверніть увагу, що більшість запитань має бути сформульована в позитивному ключі, який підтримує загальноприйнятну норму – відсутність булінгу (цькування). Наведемо кілька прикладів використання запитань для оцінки важливих показників.:

1) Запитання «На мене ніхто не нападав і не знущався у закладі освіти протягом останнього тижня» (відповідь так, не нападав / ні, нападав). Порівняймо з формулюванням питання «На мене нападали і знущалися у закладі освіти протягом останнього тижня». Воно також дає змогу визначити кількість дітей, які зазнали булінгу. Але це питання має так званий індуктивний ефект (спонукальну силу): за рахунок ствердного формулювання питання містить прихований дозвіл на зазначені дії. А це призводить до формування іншої норми, яка ніби визнає, що булінг (цькування) – це звичне явище. Така норма, зрозуміло, негативно впливає на учасників опитування.

2) Суб'єктивна частота булінгу (цькування) вимірюється запитаннями «Як часто ти стикався з ситуацією знущань протягом останнього тижня» (за 5-бальною оцінкою: від «жодного разу» до «дуже часто») дає можливість оцінити ситуацію очима дітей, як це сприймається ними, та порівняти з об'єктивною повторюваністю випадків булінгу (цькування). Інформація про об'єктивну повторюваність випадків можна отримати завдяки відповідям на такого ж роду питання з вказанням двомісячного періоду (варіанти відповіді «раз або два на місяць»; «раз на тиждень», «кілька разів на тиждень»).

3) Важливо виокремити сторін булінгу (цькування) - кривдників, жертв, спостерігачів. Адже всі вони потребують різної допомоги і підтримки. Це можна зробити за допомогою питань «Я не брав участь у нападах і знущаннях над іншими протягом останнього тижня», «Я не спостерігав за нападами і знущаннях над іншими протягом останнього тижня» тощо.

4) Показником прихованого булінгу (цькування) може бути виключення із комунікації в позанавчальний час. Цю інформацію можна з'ясувати за допомогою питання «Як часто ти буваєш один на перервах».

5) Важливо з'ясувати місця, де в закладі освіти найчастіше відбувається булінгу (цькування), щоб потім можна було змінити розташування певних занять чи шляхи пересування учнів, або спрямувати певним чином спостереження дорослих саме за цими місцями. Цю інформацію можна з'ясувати за допомогою питання «Я не спостерігав булінг в коридорах закладу освіти».

Перед проведенням опитування варто попередньо вивчити мовні вирази, слова, за допомогою яких діти різного віку описують явище булінгу (цькування) саме в цьому закладі освіти, адже з терміном булінг (цькування) вони можуть бути ще не знайомі. Опитування дасть коректні дані лише тоді, коли формулювання питань будуть добре зрозумілими дітям. Для контролю в анкету варто додати запитання про те, чи всі питання були зрозумілими.

Оцінка ресурсів протидії булінгу (цькуванню) також відбувається за допомогою правильно сформульованих питань, спрямована на з'ясування:

1) Ставлення учасників освітнього процесу до булінгу. Результати опитування дають інформацію про те, як сприймають діти, особливо ті, хто зазнав булінг (цькування), ставлення з боку однолітків, вчителів і батьків. Це важлива інформація. Таке сприйняття може дуже відрізнитися від ставлення дорослих, і в цьому може бути ключ до розв'язання проблеми. Зменшити помилкові уявлення дітей можна тоді, коли ми маємо про це чіткі дані.

2) Сприймання реакцій оточуючих на булінг (однолітків, дорослих) жертвою та кривдником(цею). Розуміння причин відмінного сприймання випадків допоможе виправити ситуацію. Спостерігач – це важлива фігура впливу на процес булінгу. Якщо він/вона протидіє булінгу (цькуванню) і дає підтримку жертві, це зменшує її ізоляцію, покращує психологічний стан і протистоїть загостренню ситуації загалом. Сприйняття ролі дорослих можна з'ясувати за допомогою питань наприклад, «Як часто вчитель/вчителька зупиняв(ла) напади і знущання», «Чи розказував про знущання вчителю/вчительці або комусь із дорослих». Реакції спостерігачів за випадками булінгу (цькування), наприклад, «Наскільки часто спостерігачі не приєднуються до нападів на інших» тощо.

3) Загальної психологічної атмосфера в закладі освіти. Відчуття себе в безпеці учасниками освітнього процесу є показником ефективності заходів з протидії та попередження булінгу (цькування) в закладі освіти.

4) Оцінки дій закладу освіти учасниками освітнього процесу. Цю інформацію можна з'ясувати, використавши питання «Чи має заклад освіти робити більше зусиль, щоб зупинити булінг (цькування)», «Чи загалом ситуація в школі з булінгом (цькуванням) стала краще, чи гірше».

Завдяки використанню такого роду опитувальників під час регулярних моніторингів можна бачити, наскільки дієвими виявилися заходи, які було проведено, на що насамперед слід спрямувати подальші зусилля. Перше опитування дасть можливість виміряти базовий рівень, що важливо для стеження за прогресом в цій сфері.

Використовувати результати опитування потрібно насамперед для інформування про стан речей. Треба з обережністю повідомляти дані батькам, оскільки є висока ймовірність некомпетентної інтерпретації даних.

Корисним є обговорення результатів з дітьми за окремими питаннями. Обговорення має стосуватися узагальнених результатів з метою збереження анонімності і зниження ризику загострення булінгу (цькування). Корисно

порівняти дані для хлопців і дівчат окремо, їм притаманно приймати участь у різних видах булінгу (цькування).⁹

Із зразком опитувальника для проведення моніторингу можна познайомитись у **Додатку 5**.

Джерела:

1) Olweus bullying questionnaire. Sample school report. Dr. Dan Olweus, Research Center for Health Promotions, University of Bergen, Bergen, Norway. Spring 2007. – 72 p.

2) www.hazelden.org

⁹ Для проведення опитування можна використовувати не тільки бланковий метод, а автоматизовані дистанційні захищені системи (наприклад, mediaosvita.org.ua, profprestige.org.ua), в які діти заходять за своїм паролем з будь-яких гаджетів, щоб дати свої відповіді. Такі системи дають можливість автоматично генерувати результати в узагальненому і зручно графічно оформленому вигляді майже відразу після завершення опитування, отримати їх можна тільки за паролем відповідальної особи в закладі освіти. Перевага таких систем в тому, що дані свого закладу можна бачити в порівнянні із загально українськими (області, міста), які накопичуються в цій же системі. Користування зазначеними захищеними системами потребує укладання угод і проходження процедур авторизації.

Лекція 7. Діагностика кібербулінгу та інформаційної безпеки в закладі освіти.

Автор: Найдьонова Л.А.

Кіберпростір є частиною щоденних практик та важливим чинником соціалізації. Кібербулінг часто супроводжує булінг в закладі освіти. Діагностика рівня інформаційної безпеки під час освітнього процесу може суттєво доповнювати загальну інформацію про безпеку освітнього середовища в закладі освіти.

Діагностувати наявність кібербулінгу у міжособистісних стосунках дітей можна за допомогою ряду опитування або бесід. Наприклад, можна запропонувати дати відповіді або обговорити такі питання:

- Чи намагався хтось протягом останніх двох місяців знущатися над тобою, використовуючи твій мобільний телефон?
- Чи знущався хтось над іншим протягом останніх двох місяців, використовуючи твій телефон?
- Чи намагався хтось протягом останніх двох місяців знущатися над тобою, використовуючи Інтернет?
- Чи використовувався тобою протягом останніх двох місяців Інтернет, щоб познущатися над кимось іншим?
- Чи приходили тобі негативні листи електронною поштою?
- Чи посилав тобі хтось ненависні повідомлення через Інтернет?
- Чи отримував ти знущальні текстові повідомлення чи дзвінки по мобільному телефону?
- Чи хтось намагався видати себе за тебе (використати твій нік, аккаунт, електронну адресу, пароль) щоб нашкодити тобі?
- Чи хтось посилав твої приватні листи, повідомлення, фото чи відео іншим, що зашкодило твоїй репутації чи дружбі?
- Чи хтось робив ненависні коментарі на твої розміщені в Інтернеті фото?
- Чи хтось надсилав тобі ненависні відповіді на твої повідомлення, відправлені іншим людям з твого мобільного?
- Чи відбувалося по відношенню до тебе примусове ігнорування чи видалення в Інтернеті?

Під час проведення моніторингу корисним можуть бути загальні питання з інформаційної безпеки, наприклад:

З якими небезпеками під час використання Інтернету Вам доводилося стикатися особисто (протягом останнього місяця)? (оберіть варіант відповіді)

- 1) втручання в роботу вашого пристрою, зараження вірусами;
- 2) кібербулінг - знущання, образи, приниження, психологічний терор проти Вас;
- 3) залякування, погрози завдати Вам шкоди;
- 4) нав'язування непотрібної інформації;

- 5) спонукання до насильства, агресії, підбурювання нетерпимого ставлення до інших;
- 6) підштовхування до завдання собі шкоди;
- 7) розповсюдження про Вас неправдивої інформації;
- 8) викрадення Ваших персональних даних або використання іншими Ваших аккаунтів від Вашого імені;
- 9) спілкування з незнайомими людьми з небажаними наслідками, наприклад, небезпечні зустрічі з ними в реальності;
- 10) шахрайство - продаж неіснуючих послуг, нав'язування покупок, виманювання грошей;
- 11) особисто не стикався з небезпеками під час використання Інтернету;
- 12) вважаю використання Інтернету абсолютно безпечним для себе.

В **Додатку 6** можна ознайомитись із даними всеукраїнського дослідження кібербезпеки та порівняти з даними вашого закладу освіти.

У зв'язку з постійним розвитком технологій в кіберпросторі з'являються все нові загрози, які потребують реагування. Буває, що такі загрози набувають загальнодержавного, або навіть світового масштабів та дуже швидко розповсюджуються. Наприклад, як це було з вірусними відео, які передавалися дітьми з мобільного на мобільний. Буває, що медіа не обдуманно розпалюють ажіотаж навколо кібернебезпек, через що протягом кількох днів тисячі дітей долучаються до шкідливих ресурсів заради цікавості. Наприклад, як це сталося з смертельними квестами і групами «Синій кит» і подібними.

Освітянам та батькам необхідно спільно працювати, обмінюватися інформацією як про нові загрози в Інтернеті, так і про спеціальні способи протидії. Українська асоціація медіапсихологів і медіапедагогів об'єднує учасників всеукраїнського експерименту з упровадження медіаосвіти. Долучитись до її роботи можна в групі Facebook Розвиток медіапсихології та медіаосвіти в Україні.

Самодіагностику власної готовності допомогти долати кібербулінг у співпраці з дітьми можна за допомогою матеріалів, наведених в **Додатках 7-10**, в яких пропонуються набори правил – 2 головні принципи протистояння кібербулінгу, 3 правила для спостерігачів, 4 правила для батьків, 5 правил дитини, яка стикається з кібербулінгом. Критерієм для самодіагностики може бути: якщо всі правила з додатків пам'ятаєте, то готовність на належному рівні, можна ефективніше протидіяти кібербулінгу.

Джерела:

Найдьонова Л.А. Кібербулінг або агресія в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини / Л.А.Найдьонова // Методичні рекомендації – К., 2014. – 96 с.

ДОДАТКИ

1. Діагностична методика «Повітряні кульки»

Мета: у ігровій формі відстежити емоційний настрій у дитячому колективі, виявити дітей, що є потенційними жертвами, або агресорами.

Цільова аудиторія: дитячий колектив молодшого шкільного віку.

Обладнання та матеріали: спеціально роздруковані зображення повітряних кульок різного кольору та з різним виразом обличчя (наприклад, жовтий – веселий, зелений – спокійний, байдужий, блакитний – втомлений, синій – сумний, помаранчевий – роздратований, червоний – сердитий, гнівний тощо), Хатка-хмаринка зі спеціальними кишнями для кульок.

Проведення методики:

Кожного ранку вчитель/вчителька пропонує кожній дитині вибрати кульку, яка йому подобається та розмістити у хатці-хмаринці. Вчителю/вчительці важливо спостерігати за тими дітьми, чиї кульки мають сумний, втомлений, байдужий вираз на початку дня. Також важливо помічати злі кульки.

Наприкінці дня дітям знову пропонується звернутися до кульок та вибрати, яку кульку вподобають вони тепер, або ж залишать ту, що була зранку.

Тут важливо також помічати кульки з сумним та спокійним настроями. У яких дітей вони з'явилися, чи залишилися з ранку.

Регулярно проводячи такі емоційні моніторинги, можна відстежити постійні настрої дітей та атмосферу у групі (класі) в цілому, появу дітей у пригніченому стані або дуже розлюченому настрої. Такі спостереження допоможуть виявити негаразди на початковому рівні та долучити до діагностики більш глибокі та інформативні методи.

2. Перелік ігор «10 веселинок»

Зупинка і регуляція темпу рухів (тренують увагу і процес гальмування)

1. «Червоний-зелений». Діти рухаються, коли горить зелене світло і зупиняються, коли світло червоне. Не можна навіть поворухнутися на червоне.

2. «Застиглий танець». Коли музика зупиняється, діти мають негайно завмерти.

3. «Кольорові рухи». Треба пояснити дітям, що вони можуть вільно ходити по кімнаті. Але швидкість руху буде залежати від того, якого кольору листок ви показуєте. Зелений колір означає – швидкий рух, жовтий – звичайний крок, блакитний – уповільнені кроки, червоний – зупинка. Пробуйте тренувати різні рухові навички – біг на місці, марширування, плигання і т.п.

Ігри з ведучим (тренують увагу і підпорядкування командам)

4. «Галас-тихо». Діти виконують якісь дії або голосно, або тихо. Наприклад, стукають тихенько ногами по підлозі. Ведучий дає команду: «Галас!». Діти негайно починають стукати голосніше (але так, щоб чути наступну команду). Потім ведучий командує «Тихо!» і діти мають негайно припинити стук. Діти можуть також аплодувати або якісь інші прості дії.

5. «Повторинці». Ведучий виконує різні дії, а діти мають точно повторювати їх у правильній послідовності.

6. «Повторитм» (повтори ритм). Ведучий створює хлопками певний зразок. Діти слухають і повторюють.

7. «Тіломікс» (змішуються частини тіла). Ведучий вказує частину тіла, яку треба торкнутися. Наприклад, називає «лоб» і торкається свого лоба. Всі діти мають теж торкнутися свого лоба.

Етап «правило»: ведучий каже «правило» і створює правило заміни для початку гри в мікс. Це відбувається так: ведучий називає одну частину тіла, а торкається іншої, треба запам'ятати цю зміну назви дії і надалі виконувати саме так. Наприклад, говорить «вухо», а торкається носа. Значить у грі, коли ведучий скаже «вухо» треба буде торкнутися саме носа, а не вуха.

Потім починається основний етап гри. Ведучий дає команди, а всі виконують. Це можуть бути поодинокі команди в різному темпі, а можуть бути ланцюжки для ускладнення гри. Наприклад «лоб, вухо, плече». Значить, торкнутися треба «лоба, носа, плеча». Продовжуючи практикуватися в таких змінах, можна добавляти інші правила змішування частин тіла.

Ігри на дозволи і вагу слова (тренують увагу, підпорядкування і визнання важливості окремого слова)

8. «Мам, можна». Одна дитина стає ведучим, а решта питають «Мама, можна я ..візьму ... (щось)? Або «Мама, можна я ... зроблю крок, підстрибну,

оббіжу навколо», та інші питання, які діти самі придумують. Ведучий дозволяє або не дозволяє зробити запитовану дію.

9. «На старт, готуйся, крутись». Ведучий каже «На старт, готуйся, крутись» і всі мають обернутися навколо себе. Якщо ведучий каже «На старт, готуйся, скачи» - ніхто не має рухатися. «На старт, готуйся, обернись» - ніхто не рухається. «На старт, готуйся, крутись» - всі знову обертаються. Можна змінювати слова, як бажаєте. Мета полягає в тому, що діти чекають, щоб рухатися тільки на певне слово, коли воно буде сказане.

10. «Симон сказав» – Діти мають виконувати команди тільки якщо ведучий перед командою каже «Симон сказав (дія)...» Наприклад, якщо ведучий каже «Симон сказав торкніться свого носа», то всі діти торкаються свого носа. А якщо ведучий каже «Торкніться свого носа» то ніхто не торкається, бо не прозвучала фраза «Симон сказав...»¹⁰.

10 ПРИМІТКА ДЛЯ ОРГАНІЗАТОРА ГРИ Інклюзія.

Якщо є діти, що мають обмеження виконання завдань гри, їм завжди можна придумати окреме «важливе завдання», наприклад, махнути прапорцем, щоб усе починалося; натиснути кнопку і вимкнути музику, коли учитель пояснює правила гри; тримати листочки різного кольору, щоб їх міг узяти вчитель і т. п. Важливо, щоб всі були залучені і раділи самій грі, спільно веселилися, набували досвід еднання, поділяли позитивні емоції.

3. Соціальна гра Горна «Коржик»

Настільну гру можна придбати з усіма роз'ясненнями та інструкціями. Проте для цілей діагностики чинників булінгу (цькування) варто розібратися, чому саме соціальні ігри можуть бути корисними.

Гра відбувається на ігровому полі з доріжкою із квадратиків (полів) різних кольорів, по яким у відповідності до випадкового випадання кубіку рухаються різнокольорові фішки. Мета гри - першим прийти до кінцевого пункту, спочатку перетворивши свою фішку з тварини на людину.

У грі "Коржик" гравці самі ліплять з кольорового пластиліну свої ігрові фішки у вигляді різних тварин. Тим самим вони дають зрозуміти як вони ставляться до інших гравців, які у них бажання і наміри. В ході гри між її учасниками постійно виникають найрізноманітніші відносини, іноді і такі, коли когось перетворюють в «коржик», повністю роздавлюють (прояв агресії).

Потрапити на фініш можна тільки за допомогою не ушкодженої цілої фігурки-фішки людини, а перетворити фішку з тварини на людину неможливо без взаємодії з іншими гравцями.

Правила гри регулюють взаємодію і забезпечують початковий паритетний рівень усіх гравців: у відповідності до кольору фішки гравець володіє полями такого ж кольору, у всіх однакова кількість полів. Власне поле забезпечує гравцю владу приймати рішення щодо подальшої долі фігурок інших гравців. Так, якщо на його поле потрапляє фігурка іншого гравця, він може звинуватити його у будь-якому вчинку (наприклад, «ти поцупив моє яблуко»). Після звинувачення володар тварини має вибачитися за свою тварину або запропонувати виправити ситуацію. Якщо власник поля задоволений вибаченням або відшкодуванням шкоди, то він може відмовитися від покарання фігури, яка потрапила до нього. Тоді наступний гравець може кидати кубик. Якщо ж власник поля не задоволений вибаченням, він може покарати фігуру, клацнувши по ній, зім'явши її або як завгодно змінивши її форму. Він може також одним ударом зім'яти її в "коржик".

На полях свого кольору фігура знаходиться в себе вдома. У своєму будинку фігура може залікувати рани, змінити себе, відпочити і «розвинути себе». Тому всі гравці відновлюють свої фігури, якщо їм випадає кількість ходів, що дозволяє їм досягти власного ігрового поля. У них є можливість перескочити своє поле (якщо фігурка не пошкоджена), а якщо пошкоджена, то вони йдуть тільки до свого «будинку», оскільки лише не пошкоджені фігури мають право переступити через поле свого кольору.

Мета гри - стати людиною і потрапити на «Небо людей». Але сам гравець не може просто перетворити себе в людину. Для цього потрібна *допомога* іншого гравця. Коли хтось хоче стати людиною, він повинен вибрати когось із гравців і попросити його переробити фігурку своєї тварини. Це можна зробити, коли ціла і неушкоджена фігурка тварини знаходиться на

полі свого кольору. Необхідно також *переконати* іншого гравця, обґрунтувати йому, чому тварина хоче стати людиною. Якщо фігурка тварини потрапляє на поле свого кольору пошкодженою, то власник тварини повинен сам виправити її, доліпили до цілого тварини. І тільки коли черга наступного разу знову дійде до того, що можна буде кидати кубик, можна буде попросити якогось іншого гравця перетворити тварину на людину.

Якщо наведене обґрунтування здається гравцеві, до якого звернулися з проханням перетворити тваринку на людину, досить переконливим, то він ліпить з фігурки тварини людину. З цього моменту власник фігурки-людини повинен вести себе в грі по-людськи, гуманно. Це означає, що він в принципі не повинен бити, тиснути або руйнувати інші фігури, які потрапили на одне з його полів і не принесли достатніх вибачень за завдані збитки. Однак "людина" може, не руйнуючи іншу фігуру, таким чином зігнути її, щоб її поза висловлювала вибачення, визнання своєї провини. Наприклад, можна схилити голову тварини, зігнути спину, поставити на коліна, змусити повзти по підлозі.

Якщо гравець, що має фігурку-людини, все одно - забувшись або навмисно - розчавить кулаком фігурку тварини або людини в коржик, то його фігурку повертають на старт і він починає гру спочатку, але вже знову в формі тварини.

Гравець, чиїм фігуркам-тварин дві рази відмовили в бажанні стати людиною, може під час свого ходу повернутися назад на найближче поле свого кольору і там самотійно перетворитися на людину. Кубик при цьому не кидається.

Таким чином, у грі моделюються ситуації звинувачення, покарання, вибачення, прохання, переконання, допомоги та інші ситуації природної взаємодії дітей. У цих ігрових модельних ситуаціях діти реалізують звичні для них способи спілкування і демонструють свої соціальні уміння. Спостерігаючи за цими поведінковими проявами в грі, можна діагностувати:

- труднощі здійснення певних видів взаємодії (наприклад, складно звинуватити чи просити допомоги)
- спрощені способи реагування на те, що не подобається, складність домовлятися (наприклад, схильність знищувати фігурки, перетворюючи в коржики)
- надмірна змагальність і прагнення домінувати, надмірна емоційність, здатність отримання більше задоволення від звинувачень і покарань, а не від вибачення і допомоги
- навмисний зговір проти певного гравця (коли йому не допомагають, відмовляють у перетворенні на людину)
- динаміка поведінкових змін протягом гри.

Виявлення зазначених особливостей поведінки в грі дає можливість діагностики складових розвитку булінгу (цькування), але гра створює також можливості для розвитку соціальних умінь, розширення діапазону поведінкових реакцій. Для корекції булінгу (цькування) також можна використати модифікацію правил «Тпру, гальмуй», яка моделює роль зняття

підтвердження булінгу спостерігачами. Тобто, вводиться додаткове правило, яке дає можливість спостерігачам втрутитися у взаємодію двох гравців, якщо їхня поведінка є для когось неприйнятною. Проте будь-яке нове моделювання має проводитися з обережністю, під контролем і за відповідальності дорослого, наприклад, психолога.

Корисною може бути модифікація, в якій в грі визначаються додаткові поля для компліментів (золоте і срібне). Одне з них (золоте) передбачає, що гравець, фігурка якого потрапила на це поле, мовчить, а всі інші гравці мають сказати про нього щось хороше. Срібне поле – гравець має кожному з інших учасників сказати комплімент.

Найбільш розвивальним може стати розмова про гру, в якій дитина може дати відповідь на питання, що нове вона сьогодні зрозуміла про себе, про свої емоції, стосунки. Які були складнощі, який план подолання складностей можна скласти, як краще грати в наступний раз, що з гри можна використати в реальному житті і налагодженні стосунків¹¹.



ФОТО <http://www.ya-roditel.ru/professionals/pedagogika/sotsialnye-igry-gyuntera-khorna/>

Джерела

Хроніки школьного психолога Психологическая игра «Эмоциональная и социальная компетенция»

https://www.b17.ru/article/games_cake_anarchy_and_fraud/

4. Напівпроективна методика для детального дослідження булінгу (цькування) «Ситуація»

¹¹ адаптовано Найденовою Л.А.

/1 частина/ для дівчат

Ситуація

«Мене перестріли дівчата на дискотеці, оточили колом і почали дражнити, погрожувати, що поб'ють, нападати. Вони не били мене, а тільки лякали. Я не могла втекти через це коло. Я робила вигляд, що їх не помічаю, а вони іще більше біснувалися. Я відчувала безпорадність. Я слабша за весь цей натовп».

1. В моєму власному досвіді я зустрічалась із такими ситуаціями
(постав відмітку в одному із стовпчиків)

Завжди	Часто	Інколи	Один раз	Не пам'ятаю	Ніколи

2. Де це відбувалось (постав відмітку в одному із стовпчиків для кожного рядка):

	Завжди	Часто	Інколи	Один раз	Не пам'ятаю	Ніколи
У школі						
У дворі (на вулиці, по дорозі)						
На дискотеці						
В інших місцях						

3. Коли я зустрічалась із такими ситуаціями:

	Завжди	Часто	Іноколи	Один раз	Не пам'ятаю	Ніколи
Я осторонь спостерігала таку ситуацію, не втручаючись в неї						
Я попадала в таку ситуацію як жертва						
Я попадала в таку ситуацію як учасник кола						
Я приєднувалась до тих, хто оточує колом жертву						
Я мимоволі ставала тим, за ким всі йшли проти жертви.						
Я організовувала ситуацію такого впливу на тих, хто мене дуже дратував						
Я організовувала ситуацію спільного впливу на тих, кого вважав вартим такого покарання						

4. Коли дорослі ставали свідками таких ситуацій

	Завжди	Часто	Іноколи	Один раз	Не пам'ятаю	Ніколи
Вони втручались, щоб це не відбувалось при них (розганяли)						
Вони втручались, з'ясовуючи причини						
Вони втручались, стаючи на захист жертви						
Вони втручались, приєднуючись до кола проти жертви						
Дорослі не були						

свідками						
Діти звертались до дорослих по допомогу						

5. Це траплялось, коли мені було _____ років, зараз мені _____.
(впиши потрібні числа)

/1 частина/ (для хлопців)

Ситуація

«Мене перестріли хлопці по дорозі, оточили колом і почали дражнити, погрожувати, що поб'ють, нападати. Вони били мене, а я не міг навіть втекти через це коло. Я намагався робити вигляд, що їх не боюся, а вони іще більше напали. Я відчував безпорадність. Я слабший за весь цей натовп».

1. В моєму власному досвіді я зустрічався з такими ситуаціями
(постав відмітку в одному із стовпчиків)

Завжди	Часто	Інколи	Один раз	Не пам'ятаю	Ніколи

2. Де це відбувалось (постав відмітку в одному із стовпчиків для кожного рядка):

	Завжди	Часто	Інколи	Один раз	Не пам'ятаю	Ніколи
У школі						
У дворі (на вулиці, по дорозі)						
На дискотечі						
В інших місцях						

3. Коли я зустрічався з такими ситуаціями:

	Завжди	Часто	Інколи	Один раз	Не пам'ятаю	Ніколи
Я осторонь спостерігав таку ситуацію, не втручаючись в неї						
Я потрапив у таку ситуацію як жертва						
Я потрапив у таку ситуацію як учасник кола						
Я приєднувався до тих, хто оточує колом жертву						
Я мимоволі ставав тим, за ким всі йшли проти жертви.						
Я організовував						

ситуацію такого впливу на тих, хто мене дуже дратував						
Я організовував ситуацію спільного впливу на тих, кого вважав вартим такого покарання						

4. Коли дорослі ставали свідками таких ситуацій

	Завжди	Часто	Інколи	Один раз	Не пам'ятаю	Інколи
Вони втручались, щоб це не відбувалось при них (розганяли)						
Вони втручались, з'ясовуючи причини						
Вони втручались, стаючи на захист жертви						
Вони втручались, приєднуючись до кола проти жертви						
Дорослі не були свідками						
Діти звертались до дорослих по допомогу						

5. Це траплялось, коли мені було _____ років, зараз мені _____.
(впиши потрібні числа)

/2 частина/ (ідентична для хлопців і дівчат)

Дайте, будь ласка, розгорнуту відповідь на декілька запитань:

1. Як Ви вважаєте, що може бути причиною подібної ситуації?
2. Як Ви вважаєте, що може бути наслідком такої ситуації?
3. Як Ви вважаєте, що переживає жертва такої ситуації під час нападу?
4. Що ви можете порадишити робити жертві в такій ситуації?
5. Що буде наслідком такої поведінки жертви, як Ви порадили вище?
6. Чи існують, на Вашу думку, довготривалі наслідки такої ситуації для жертви (які)?
7. Як Ви вважаєте, яка підтримка необхідна жертві, яка часто потрапляє в такі ситуації?
8. Як Ви вважаєте, хто і яку допомогу може надати жертві?
9. Як Ви вважаєте, що переживають учасники кола під час ситуації нападу і потім?
10. Як Ви думаєте, чи можуть бути для учасників нападу якісь довготривалі наслідки (які)?

11. Які наслідки таких групових нападів можуть бути для всього колективу, в середині якого часто відбуваються такі ситуації?
12. Чим можуть допомогти дорослі (батьки, вчителі)?
13. До кого ти звернешся по допомогу, якщо потрапиш у таку ситуацію?

5. Опитувальник OLWEUS для здійснення моніторингу в закладі освіти.

1. Наскільки тобі подобається у школі?
 - a) Дуже не подобається
 - b) Не подобається
 - c) Не можу визначитись
 - d) Подобається
 - e) Дуже подобається
2. Ти хлопець чи дівчина?
 - a) Хлопець
 - b) Дівчина
3. Скільки хороших друзів у тебе є в класі?
 - a) Жодного
 - b) Один хороший друг
 - c) 2-3 хороших друзів
 - d) 4-5 хороших друзів
 - e) 6 та більше хороших друзів
4. Як часто тобі доводилося переживати знущання над собою у школі за останні кілька місяців?
 - a) Наді мною не знущалися
 - b) Один чи два рази
 - c) 2-3 рази на місяць
 - d) Приблизно раз на тиждень
 - e) Декілька разів на тиждень
5. Мені давали образливі прізвиська, насміхалися або дражнили так, що мене це зачіпало.
 - a) Такого не траплялося
 - b) Траплялося раз або двічі
 - c) 2-3 рази на місяць
 - d) Приблизно раз на тиждень
 - e) Декілька разів на тиждень
6. Інші учні навмисно не залучали мене у спільні події, виключали мене зі свого кола друзів або повністю ігнорували мене.
 - a) Такого не траплялося
 - b) Траплялося раз або двічі
 - c) 2-3 рази на місяць
 - d) Приблизно раз на тиждень
 - e) Декілька разів на тиждень
7. Мене штовхали, лупцювали, штурхали або навмисне залишали у закритому приміщенні.
 - a) Такого не траплялося
 - b) Траплялося раз або двічі
 - c) 2-3 рази на місяць

- d) Приблизно раз на тиждень
 - e) Декілька разів на тиждень
8. Інші учні оббріхували мене або розпускали плітки з метою погіршити ставлення оточуючих до мене.
- a) Такого не траплялося
 - b) Траплялося раз або двічі
 - c) 2-3 рази на місяць
 - d) Приблизно раз на тиждень
 - e) Декілька разів на тиждень
9. У мене забирали, пошкоджували речі або гроші.
- a) Такого не траплялося
 - b) Траплялося раз або двічі
 - c) 2-3 рази на місяць
 - d) Приблизно раз на тиждень
 - e) Декілька разів на тиждень
10. Мене залякували або примушували робити речі, які я не хочу.
- a) Такого не траплялося
 - b) Траплялося раз або двічі
 - c) 2-3 рази на місяць
 - d) Приблизно раз на тиждень
 - e) Декілька разів на тиждень
11. З мене знущалися, насміхаючись над моєю расою або кольором шкіри.
- a) Такого не траплялося
 - b) Траплялося раз або двічі
 - c) 2-3 рази на місяць
 - d) Приблизно раз на тиждень
 - e) Декілька разів на тиждень
12. З мене знущалися, використовуючи образливі прізвиська, насмішки або жести с сексуальним підтекстом.
- a) Такого не траплялося
 - b) Траплялося раз або двічі
 - c) 2-3 рази на місяць
 - d) Приблизно раз на тиждень
 - e) Декілька разів на тиждень
- 12а. З мене знущалися, застосовуючи телефон або комп'ютер для передавання злих або образливих повідомлень, картинок, дзвінків та повідомлень інших форматів.
- a) Такого не траплялося
 - b) Траплялося раз або двічі
 - c) 2-3 рази на місяць
 - d) Приблизно раз на тиждень
 - e) Декілька разів на тиждень
- 12б. Якщо з тебе знущалися по телефону або через інтернет, то як це відбувалося?

- a) Тільки по телефону
 - b) Тільки через інтернет
 - c) Обидва варіанти
13. Наді мною знущалися іншим чином.
- a) Такого не траплялося
 - b) Траплялося раз або двічі
 - c) 2-3 рази на місяць
 - d) Приблизно раз на тиждень
 - e) Декілька разів на тиждень
14. У якому(их) класі(ах) вчатьс я учні, які знущалися над тобою?
- a) У моєму класі
 - b) У іншому класі з моєї паралелі
 - c) У старших класах
 - d) У молодших класах
 - e) У різних класах
15. До знущань вдавалися дівчата чи хлопці?
- a) В основному, 1 дівчина
 - b) Декілька дівчат
 - c) В основному, 1 хлопець
 - d) Декілька хлопців
 - e) І хлопці, і дівчата
16. Яка кількість учнів зазвичай брала участь у знущаннях?
- a) В основному, 1 учень
 - b) 2-3 учня
 - c) 4-9 учнів
 - d) Понад 9 учнів
 - e) Різні учні з різних класів
17. Як довго тривало знущання?
- a) 1 або 2 тижні
 - b) Приблизно місяць
 - c) Приблизно півроку
 - d) Приблизно рік
 - e) Декілька років
18. Де над тобою знущалися?
- a) На спортивному майданчику
 - b) У коридорах та на сходах
 - c) У класі (у присутності вчителя)
 - d) У класі (за відсутності вчителя)
 - e) У туалеті
 - f) У спортзалі
 - g) У їдальні
 - h) На шляху до школи або з неї
 - i) На зупинці транспорту
 - j) У шкільному автобусі

k) В іншому місці у школі

19. Чи казав(ла) ти комусь в останні декілька місяців, що над тобою знущаються?

a) Знущалися, але не казав(ла)

b) Знущалися і казав(ла)

Кому ти казав(ла)?

a) Шкільному вчителю

b) Іншому дорослому зі школи

c) Комусь зі своїх батьків/опікунів

d) Комусь зі своїх братів/сестер

e) Комусь зі своїх друзів

f) Комусь іншому

20. Як часто хтось із вчителів або дорослих намагається втрутитись та зупинити це, якщо над учнем знущаються у школі?

a) Майже ніколи

b) Рідко

c) Іноді

d) Часто

e) Майже завжди

21. Як часто інші учні намагаються втрутитись та зупинити це, якщо над учнем знущаються у школі?

a) Майже ніколи

b) Рідко

c) Іноді

d) Часто

e) Майже завжди

22. За останні кілька місяців чи звертався хтось із дорослих до представників школи, намагаючись зупинити знущання над тобою?

a) Наді мною не знущалися

b) Ні, ніхто не звертався до представників школи

c) Так, одного разу зверталися

d) Так, зверталися декілька разів

23. Коли ти бачиш, що знущаються над учнем твого віку, що ти думаєш або відчуваєш?

a) Напевне, вони того заслуговують

b) Не дуже їм співчуваю

c) У деякій мірі співчуваю їм

d) Дуже співчуваю та прагну допомогти

24. Як часто ти брав(ла) участь у знущанні над іншими учнями за останні декілька місяців?

a) Не знущався(лася) над іншими

b) Траплялося раз або двічі

c) 2-3 рази на місяць

d) Приблизно раз на тиждень

e) Декілька разів на тиждень

25. Я давав(ла) образливі прізвиська комусь з учнів, насміхався(лась) або дразнив(ла) так, щоб їх це зачіпало.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

26. Я навмисно не залучав(ла) когось конкретного у спільні події, виключали їх зі свого кола друзів або повністю ігноруючи.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

27. Я штовхав(ла), лупцював(ла), штурхав(ла) або навмисне залишав(ла) когось у закритому приміщенні.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

28. Я розпускав(ла) плітки про когось з метою погіршити ставлення оточуючих до них.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

29. Я забирав(ла), псував(ла) чийсь речі або гроші.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

30. Я залякував(ла) або примушував(ла) когось робити речі, які вони не хотіли робити.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

31. Я знущався(лась) над кимось, насміхаючись над їх расою або кольором шкіри.

- a) Такого не траплялося

- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

32. Я знущався(лась) над іншими, використовуючи образливі прізвиська, насмішки або жести с сексуальним підтекстом.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

32a. Я надсилав(ла) злі або образливі повідомлення, картинки, телефонував(ла) або інакше використовував(ла) телефон або комп'ютер.

- f) Такого не траплялося
- g) Траплялося раз або двічі
- h) 2-3 рази на місяць
- i) Приблизно раз на тиждень
- j) Декілька разів на тиждень

32б. Якщо ти знущався(лась) над кимось по телефону або через інтернет, то як це відбувалося?

- a) Тільки по телефону
- b) Тільки через інтернет
- c) Обидва варіанти

33. Я знущався(лась) над кимось іншим чином.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

34. За останні кілька місяців чи говорив з тобою класний керівник або учителі стосовно твого знущання над кимось із учнів у школі?

- a) Не знущався(лась) над іншими
- b) Зі мною ніхто не говорив
- c) Так, одного разу говорили
- d) Так, говорили декілька разів

35. За останні декілька місяців чи говорили з тобою дорослі вдома стосовно твого знущання над кимось із учнів у школі?

- e) Не знущався(лась) над іншими
- f) Зі мною ніхто не говорив
- g) Так, одного разу говорили
- h) Так, говорили декілька разів

36. Чи вважаєш ти, що можеш приєднатися до знущання над учнем, який тобі не подобається?

- a) Так
- b) Так, можливо

- c) Я не знаю
- d) Ні, напевно, не стану
- e) Ні
- f) Точно ні

37. Як ти зазвичай реагуєш, якщо бачиш чи дізнаєшся, що над учнем твого віку знущається інший учень чи група учнів?

- a) Я такого ніколи не помічав(ла)
- b) Я долучаюсь до знущань
- c) Я такого не роблю, але вважаю це нормою
- d) Я просто спостерігаю за тим, що відбувається
- e) Я хотів би допомогти
- f) Я намагаюсь допомогти

38. Як часто тебе лякає ймовірність знущань над тобою іншими учнями школи?

- a) Ніколи
- b) Рідко
- c) Іноді
- d) Досить часто
- e) Часто
- f) Дуже часто

39. Загалом, як, на твою думку, твій класний керівник вплинув на припинення знущань в класі протягом останніх місяців?

- a) Дуже мало або ніяк
- b) Досить мало
- c) В деякій мірі вплинув
- d) Добре вплинув
- e) Дуже добре вплинув

40. Як би ти себе описав(ла)?

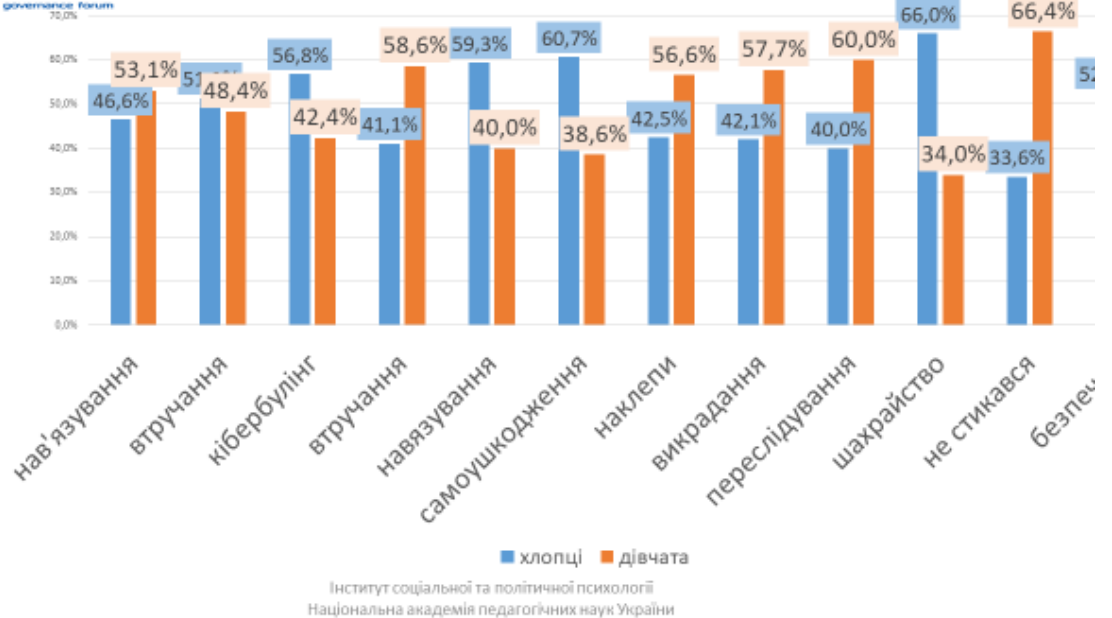
6. Кібербулінг серед старшокласників (дані всеукраїнського дослідження, проведеного лабораторією масової комунікації та медіаосвіти Інституту соціальної та політичної психології НАПН України 2018)



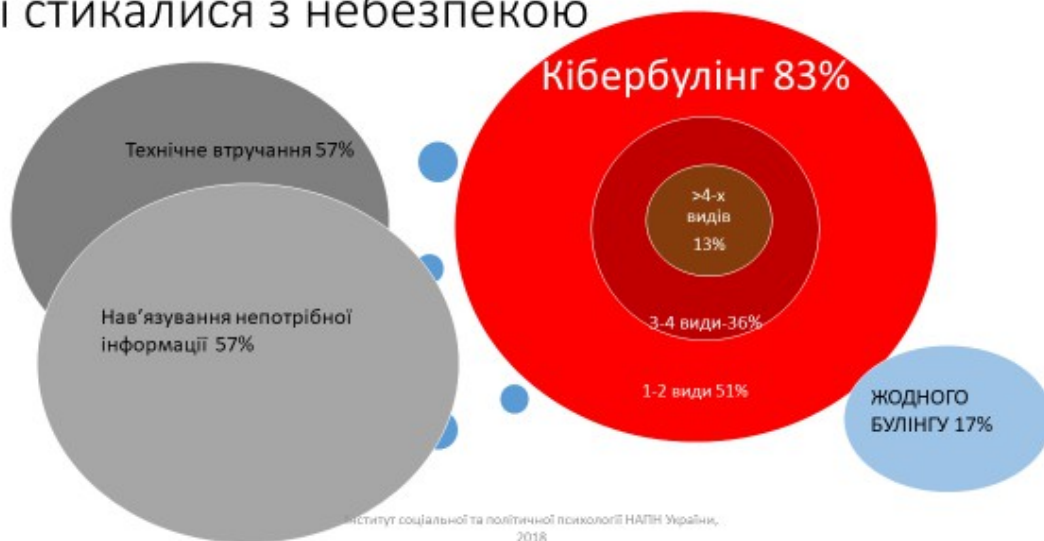
З якими небезпеками під час використання Інтернету Вам доводилося стикатися особисто? (у %, N=1113, вік 13-16 р.)



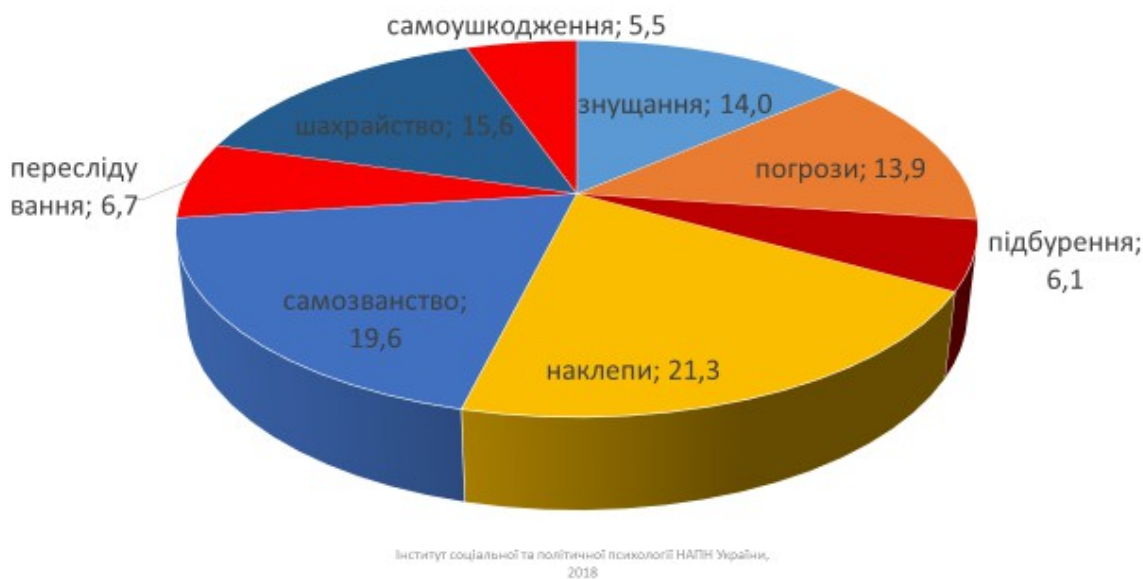
Розподіл он-лайн небезпек між хлопчиками і дівчатками 13-16 років



Ризики кіберпростору: частка старшокласників, які стикалися з небезпекою



Види кібербулінгу серед старшокласників % N=1437



7. Два основні принципи батьків у протистоянні кібербулінгу

Готуючи ці матеріали, ми вибрали ракурс узагальнення через звернення до батьків, щоб цей матеріал зручніше було використовувати практичному психологу в його роботі з цією специфічною проблемою.

Загальні настанови батькам можна узагальнити до двох принципів:

- 1) уважність до дитини;
- 2) реагування на проблему.

Уважність до дитини

Необхідно завжди бути уважним до дитини та її віртуальних практик. Наші дослідження медіакультури молоді показують, що підлітки мають відокремлені від дорослих віртуальні практики. Навіть щодо телевізійного перегляду підлітки переважно не обговорюють з батьками свій досвід спілкування з медіа. Он-лайн практики підлітків ще більш відокремлені, батьки фактично відсутні у тому віртуальному світі, де проводить час їхня дитина: в Інтернеті вони ходять до різних місць різними маршрутами. Чомусь нікого не дивує, що батьки добре інструктують дитину щодо маршрутів руху і правил користування, наприклад, велосипедом, натомість, привносячи в родину нові елементи технологій (мобільний телефон, відеоплеєр, комп'ютер тощо) залишають дитину наодинці із новою реальністю.

Канали до віртуального світу потребують регулювання, введення чітких правил користування, що запобігає небезпекам і роз'яснює, в яких випадках і яка поведінка вважається нормальною і буде безпечною. Важливим елементом батьківського контролю є розташування комп'ютера в зоні спільного користування (вітальня, кухня), де, займаючись паралельно власними справами, дорослі можуть ненав'язливо спостерігати час від часу за реакціями дитини, коли вона перебуває в Інтернеті, а також легше контролювати час роботи з комп'ютером (особливо критичним це є для молодших підлітків, у яких власна довільна поведінка і вольові процеси знаходяться на етапі формування).

Батьки мають уважно вислуховувати дитину щодо її вражень і дій у віртуальному середовищі, знайомитись із сайтами і тими кібер-технологіями, які використовуються дітьми. Важливо звертати увагу на тривожні ознаки, які можуть вказувати на можливість віктимізації вашої дитини внаслідок кібербулінгу: дитина виглядає засмученою після онлайн режиму, перегляду повідомлень, віддаляється від спілкування з однолітками, можливе погіршення академічної успішності (хоча останнє може свідчити й про інші негаразди). Важливо відслідковувати "онлайн-репутацію" власної дитини (для цього час від часу здійснюйте пошук, наприклад, в Гуглі за ім'ям вашого сина чи доньки). Періодичність спілкування, певні ритуали і сімейні традиції обговорення підсумків дня чи тижня дають змогу здійснювати моніторинг проблем, в тому числі й тих, які виникають у віртуальній частині соціального світу Вашої дитини.

Реагування на проблему

Важливі кроки, які потрібно зробити у відповідь на випадок виявленого кібербулінгу вашої дитини.

По-перше, необхідно зберегти свідчення події. Хоча негативні повідомлення можуть не перетворитись в серйозний кібербулінг, корисно зробити копію з цих повідомлень (допомогти дитині зробити це, якщо вона ще не знає як).

По-друге, як би Вас особисто не вразило те, що показала Вам дитина, - зберігайте спокій, не лякайте дитину додатково своєю бурхливою реакцією. Ваша задача-мінімум – емоційна підтримка. Не потрібно принижувати значення виявленого кібербулінгу, але і не треба лякати. Дайте дитині впевненість, що цю проблему можна подолати. В жодному разі не допускайте покарання дитини (вияв незадоволення, заборона користування) за те, що вона Вам довірилась. Дитина не винна в нападах інших на неї. Вона вже постраждала. Врешті, якщо Ви її не підтримаєте, то наступного разу вона до Вас просто не звернеться, залишившись в складній ситуації без Вашої допомоги.

По-третє, проговоріть з дитиною ситуацію, що трапилась, уважно вислухайте. Використайте цей випадок для формування медіакультури Вашої дитини, повторіть найпростіші правила безпеки користування Інтернетом (не спілкуватись з незнайомцями, не повідомляти їм своє ім'я, адресу, телефон, берегти в секреті паролі тощо), розкажіть, як запобігати кібербулінгу надалі. Якщо Ви один раз вже провели таку бесіду, не вважайте, що справа завершена.

Медіа-імунітет, як і біологічний імунітет до інфекції, не формується раз і назавжди, а потребує періодичного оновлення. Пам'ятайте, що найкращим жанром бесіди з підлітком є паритетна дискусія, а не менторське нав'язування правил. Створюйте правила разом, домовляйтесь, укладайте конвенції.

8. Три правила для свідків

Якщо ви стали очевидцем кібербулінгу, існує три типи правильної поведінки:

1) виступити проти булера (дати йому зрозуміти, що такі його дії оцінюються вами негативно);

2) підтримати жертву (особисто чи в публічному віртуальному просторі висловити думку про те, що кібербулінг – це погано. Цим Ви надаєте емоційну підтримку, так необхідну жертві);

3) повідомити дорослим про факт некоректної поведінки в кіберпросторі.

9. Чотири правила для батьків

1. **Спокій і впевненість.** Важливо, щоб ці профілактичні дії з впровадження правил, або дії допомоги у випадку нападів батьки робили спокійно і впевнено, даючи дітям позитивний емоційний ресурс захищеності, підтримки. У розмовах між дорослими є місце сумнівам, суперечкам, невизначеності і непевності. Дітям, психіка яких іще не здатна опановувати надмірну складність життя, потрібно забезпечувати відчуття стабільності. Впевненість дорослого у здатності подолати негаразди – одна з тих речей, яка сигналізує дитині про безпечність її життєвого світу.

2. **Спільно з іншими батьками.** Своє хвилювання і тривогу можна обговорювати з іншими дорослими, наприклад, іншими батьками, діти яких були жертвами булінгу (програма дій школи може включати організацію таких зустрічей).

3. **Однодумці в закладі освіти.** Варто також поставити до відома педагогів, поінформувати про наявність проблеми, адже це дозволить їм більш уважно і цілеспрямовано відстежувати ситуації традиційного булінгу, поєднання якого з кібербулінгом є особливо небезпечним. Якщо хтось із батьків приніс до школи роздруківку негативних повідомлень, отриманих дитиною, варто провести тематичні батьківські збори, щоб обговорити проблему.

4. **Разом з дитиною.** Не потрібно створювати дитині ілюзію легкості подолання проблеми, адже насправді це може бути нелегко, потребуватиме зусиль. Якщо ви просто будете казати «це легко», а дитина відчуває, що це їй настільки важко, що практично неможливо, наголос на легкості не допомагає. Потрібно казати, що разом це буде легше, адже об'єднання зусиль буде робити це завдання посильним.

10. П'ять корисних правил протидії кібербулінгу, з якими потрібно познайомити дітей

1) Не поспішай

Не поспішай, не виплескуй свій негатив у кіберпростір. Важливо домовитись із дитиною, щоб вона не відповідала на вразливі повідомлення до того, як порадиться з дорослими. Старшим дітям запропонуйте правило: перед тим, як писати і відправляти повідомлення, потрібно заспокоїтись, притишити роздратування, злість, образу, гнів. Емоції – погані порадики, вони минають, а написане і відправлене в Інтернет продовжує нести і помножувати негатив уже без Вашої волі і контролю. Здійняті одним негативним «постом» (повідомленням) хвили можуть призвести до зовсім неочікуваних трагічних наслідків, які буває дуже важко виправити, а інколи і не можливо. Тому конфлікти і незгоди з найменшими витратами вирішуються особисто, «в реалі», без залучення кібертехнологій.

2) Будуй свою репутацію

Будуй власну онлайн-репутацію, не провокуйся ілюзією анонімності. Інтернет – це особливе середовище із своїми правилами поведінки - «нетикетом» (новоутворення від англ. net –мережа і «етикет»). Хоча кіберпростір і надає додаткові можливості відчувати свободу і розкутість завдяки анонімності, дитині потрібно роз'яснити, що існують способи довідатись, хто саме відправив повідомлення, хто стоїть за певним ніком (анонімним псевдонімом). І якщо некоректні дії у віртуальному просторі призводять до реальної шкоди – від анонімності залишається лише ілюзія: все тайне стає явним. У віртуальному просторі, як і в реальному, діє золоте правило: стався і дій стосовно інших так, як хотів би, щоб ставились до тебе. Крім того, Інтернет фіксує історію, яка складається із публічних дій учасників і визначає його онлайн-репутацію – накопичений образ особистості в очах інших учасників: запламувати її легко, виправити – важко.

3) Поважай факти

Зберігати підтвердження факту нападів. Потрібно роз'яснити дитині: якщо її неприємно вразило якесь повідомлення чи картинка на сайті (фото, відео, будь що), правильна реакція – вимкнути екран (щоб зупинити негативний вплив, але не комп'ютер!) і негайно звернутись до батьків за порадою. Старші діти можуть зберегти чи роздрукувати сторінку самостійно, щоб порадитись з батьками в зручний час.

4) Ігноруй з розумом

Часто можна почути думки нахшталт «найефективніша боротьба з тролінгом – ігнор», «не годуйте тролів, вони харчуються вашими емоціями». Це доречна позиція, проте її не можна і переоцінювати. Найкраще зберігати продуманий баланс, розуміючи діапазон ефективності і доречні межі кожного із способів реагування на проблему.

Що ігнорувати? *Доречно ігнорувати поодинокий негатив.* Одноразові образливі повідомлення найкраще ігнорувати, часто в результаті цього

кібербулінг на початковій стадії і зупиняється. Якщо ж реагувати на негативні коментарі, комунікація продовжується.

Коли ігнорувати не варто? Не дивлячись на те, що відправник Вам не відомий, якщо листи систематично містять загрози життю і здоров'ю, або порнографічні сюжети, то варто поставити до відома телефонного або Інтернет-провайдера, інспектора місцевого відділку міліції із роботи з неповнолітніми (для цього й важливо копіювати повідомлення із загрозами). Якщо образлива інформація розміщена на сайті, варто зробити запит адміністратору щодо видалення цієї інформації. У цьому можуть допомогти дорослі.

5) Можливе тимчасове блокування

Програми, що забезпечують миттєвий обмін повідомленнями, мають можливість тимчасового відключення, можна заблокувати отримання повідомлень з певних адрес, навіть змінити телефонний номер. Пауза в спілкуванні руйнує взаємопідсилювані автоматизми кібербулінгу, особливо якщо він мотивований втечею булерів від нудьги і не супроводжується булінгом у реальному житті.