

***Технології, правила, процедури і
прийоми роботи для подолання
булінгу в навчальному закладі***



Для успішної боротьби з насильством у школі:

- Усі члени шкільної спільноти мають дійти єдиної думки, що насильство, цькування, дискримінація за будь-якою ознакою, сексуальні домагання і нетерпимість у школі є неприйнятними.
- Кожен має знати про те, в яких формах може виявлятися насильство й цькування і як від нього страждають люди. (Вивчення прав людини).
- Спільно з учнями мають бути вироблені правила поведінки у класі, а потім загальношкільні правила. Правила мають бути складені в позитивному ключі «як треба», а не як «не треба» поводитися. Правила мають бути зрозумілими, точними і короткими.
- Дисциплінарні заходи повинні мати виховний, а не каральний характер. Осуд, зауваження, догана мають бути спрямовані на вчинок учня і його можливі наслідки, а не на особистість порушника правил

- Жоден випадок насильства або цькування і жодну скаргу не можна залишати без уваги.
- Учням треба пояснити, що навіть пасивне спостереження за знущаннями і бійкою надихає кривдника продовжувати свої дії. Свідки події повинні захистити жертву насильства і, якщо треба, покликати на допомогу дорослих.
- Потрібно запровадити механізми повідомлення про випадки насильства, щоб учні не боялися цього робити. Ці механізми повинні забезпечувати учням підтримку і конфіденційність.
- Для успішного попередження та протидії насильству треба проводити заняття з навчання навичок ефективного спілкування та мирного розв'язання конфліктів.

Робота з подолання булінгу складається з:

- профілактичної роботи з дітьми;
- роботи з батьками;
- роботи з іншими дорослими та іншими учнями;
- надання спеціальної допомоги учасникам булінгу (психолог).

7 кроків до припинення цькування в учнівському колективі

1. Назвати явище.

Коли дитину навмисно доводять до сліз, узгоджено і систематично дразнять, коли відбирають, ховають, псують її речі, коли штовхають, щипають, б'ють, обзивають, підкреслено ігнорують – це називається булінг, цькування, насильство. Дорослий (класний керівник) повинен поговорити з групою, в якій відбувається цькування, назвати явище групі і підкреслити, що будь-яке насильство над особистістю карається законом.

Аналіз коментарів деяких булерів свідчить, наскільки діти не усвідомлюють негативність та аморальність своїх дій. Вони це називають «ми його дразнимо» або «ми так граємо» або «ми його не любимо».

Важливо: довести до учнів, як було б кожному з них у такій ситуації? Що відчували б ви? Важливо, щоб педагогічний колектив навчального закладу проводив роботу по формуванню індивідуальної моральної свідомості кожного вихованця. Іноді першого пункту і вистачає, якщо це все тільки-тільки почалося.

2. Дати однозначну оцінку.

Люди можуть подобатися один одному більше або менше, але це не привід переслідувати і образати. Розумні люди здатні навчитися бути разом і працювати разом без того, щоб принижувати і гнобити один одного. Навіть якщо вони дуже-дуже різні і хтось комусь здається зовсім неправильним. Можна навести приклади, що нам може здаватися неправильним в інших людях: зовнішність, національність, матеріальне становище, захоплення тощо. Навести приклади, як однакові якості в різні часи і в різних групах оцінювалося по-різному. Необхідно підкреслити і визначити загальні правила поведінки, обговорити категорії етики – добро, зло, совість, честь, гідність, справедливість, сенс життя.

3. Визначити булінг як проблему групи.

Коли на людей «наїжджають», пред'являють їм різні звинувачення, вони починають захищатися. У цей момент їх не цікавить, чи мають вони рацію, головне – виправдатися. Діти не виняток. Особливо діти, булери -переслідувачі, тому що дуже часто це діти психологічно травмовані, вони нездатні переносити сором і провину. І вони будуть битися, як гладіатори за свою лідерську роль. Тобто у відповідь обвинувачування щодо насильства над іншими, ви почуєте: «А чого він? А ми нічого ... а це не я » і таке подібне. Зрозуміло, що обговорення в такому дусі не має сенсу. Тому не треба сперечатися про факти, з'ясовувати, що саме «він», хто саме що.

Потрібно позначити цькування як насильство над людиною, що є хворобою групи.

Хворобою, що вражає групи, класи, компанії. Ось якщо людина не миє руки, вона може підхопити інфекцію і захворіти. А якщо група не стежить за чистотою відносин, вона теж може захворіти – насильством. І давайте разом терміново лікуватися, щоб у нас склалися доброзичливі стосунки на основі моральної культури і поведінки. Це дозволить булерам і навіть надасть їм можливість хоча б спробувати приміряти роль конструктивного лідера, який «відповідає за моральне здоров'я колективу». І, що особливо важливо, це знімає протиставлення між жертвами-булерами-свідками. З дітьми старшого віку можна подивитися і обговорити кінофільм «Володар мух» або «Опудало».

4. Активізувати моральне почуття і сформулювати вибір.

Головне завдання – вивести учнів зі «стайного» азарту в усвідомлену позицію, сформулювати моральну оцінку того, що відбувається. Можна запропонувати дітям оцінити, який внесок вони зробили у хворобу колективу під назвою «цькування».

Припустимо:

1 бал – це «я ніколи в цьому участі не беру »,

2 бали -« я іноді це роблю, але потім шкодую »,

3 бали – «цькував, цькую і буду цькувати, це здорово».

Нехай всі одночасно покажуть на пальцях – скільки балів вони поставили б собі? Можливо, «трійок» не буде, навіть у найвідчайдушніших агресорів. Не рекомендується намагатися викрити: «неправда, є, насправді ти займаєшся цькуванням». Навпаки, потрібно сказати: «Я радий/а!. Ніхто з вас не вважає, що цькування – це добре і правильно. Це чудово, значить, нам буде легко вилікувати свій колектив». Так моральна оцінка цькування стає не зовнішньою, нав'язаною дорослим, її дають самі діти.

5. Сформулювати позитивні правила життя в групі і укласти контракт.

Досі мова йшла про те, як не треба. Помилкою буде не навчити дітей конструктивному спілкуванню.

Рекомендується разом з дітьми сформулювати правила життя в групі.
Наприклад: «У нас стосунки з'ясовують без допомоги кулаків. У нас поважають один одного. У нас не дивляться спокійно, якщо двоє б'ються – їх розбороняють тощо».

Можна розібрати більш складні ситуації, наприклад, те, що люди по-різному чутливі, і те, що для одного позитивно, для іншого може бути боляче. Сформулювати правила.

Правила виписуються на великому аркуші і за них всі голосують. Ще краще, щоб кожен поставив підпис у тому, що зобов'язується їх виконувати. Цей прийом називається «Укладення контракту», він ефективно працює в терапевтичних і тренінгових групах. Якщо правила хтось порушує, йому можуть просто мовчки вказати на плакат з його власним підписом.

6. Моніторинг і підтримка позитивних змін

Важливо щоб дорослий (дорослі), класний керівник, який взявся виправляти ситуацію працював систематично. Він повинен регулярно проводити бесіди, задавати питання: «Як справи, що вдається, що важко, як допомогти».

7. Гармонізувати ієрархію.

Кожна особистість має право на визнання від групи у чомусь своєму, право пред'явити групі свої найкращі якості і успіхи, бути корисним і цінним.

Свята, конкурси, огляди талантів, походи, експедиції, ігри на командоутворення – арсенал засобів створення ситуацій успіху для кожного.

Ознака гармонійної групової ієрархії – відсутність жорстко закріплених ролей зірок, осіб другого плану і аутсайдерів, гнучке перетікання ролей: в одній ситуації лідером стає той, у другій – інший. Один краще всіх малює, інший жартує, третій забиває голи, четвертий придумує ігри. Чим більше різноманітної та осмисленої діяльності, тим краще показники.

Арт-терапевтичні методи запобігання булінгу:

- читання та обговорення творів художньої літератури;
- колективний *перегляд кінофільмів, мультфільмів* з подальшим їх обговоренням;
- написання невеликого твору про булінг.



good teamwork and bad teamwork.mp4

Існує три суттєво важливі показники булінгу:

1. Нерівність сил.
2. Повторюваність.
3. Неадекватно висока чутливість жертви.

Вправа "Чому так стається"

Тренер. Ви всі бачите у мене різних кольорів та розмірів картки. Зараз кожен з вас вибере картку. З іншої сторони там є зображення, але ви не можете дивитися самі, що там і показувати комусь з учасників. Картки відкриваєте за моєю командою.

Прошу об'єднатися у групи за малюнками, які є на картках. Дякую. А тепер, як ви думаєте, що означає "стріла?" (агресор), "око" (спостерігач), "мішень" (жертва). Ви знову, мимоволі отримали ролі. А зараз кожна група буде мати своє завдання.

Група "**агресорів**" спробує написати причини, які спонукають кривдника себе так поводити.

Група "**жертв**" спробує написати причини, чому діти стають легкими мішенями для кривдників.

Група "**спостерігачів**" пише причини, чому спостерігачі часто не вмішуються у процес булінгу.

Ролі, які виконують спостерігачі у ситуації «шкільного булінгу»





Як боротися з булінгом_ поради для дітей (1).mp4

Типові неправильні дії дорослого, що посилюють напругу та агресію

- Підвищення голосу, зміна тону на загрозливий;
- Демонстрація влади («Учитель тут поки що я», «Буде так, як я скажу»);
- Крики, обурення;
- Агресивні пози та жести: стиснуті щелепи, перехрещені руки, розмова «крізь зуби»;
- Сарказм; висміювання та передражнювання;
- Негативна оцінка особистості дитини, його близьких чи друзів;
- Застосування фізичної сили;
- Втягування у конфлікти сторонніх людей;
- Непохитне уявлення про свою правоту;
- Нотації, проповіді, «читання моралі»;
- Покарання або погрози покарання;
- Узагальнення на зразок: «Ви усі однакові»; «Ти, як завжди,..», «Ти ніколи не...».
- Порівняння дитини з іншими дітьми не на її користь;
- Команди, жорсткі вимоги, тиск;
- Виправдання, підкуп, нагороди.

Деякі з цих реакцій можуть зупинити дитину на короткий час, але можливий негативний ефект від такої поведінки дорослого наносить більше шкоди, ніж сама агресивна поведінка.

Притча про життя

Одного разу хлопчик з батьком вирушили в гори. Несподівано хлопчик спіткнувся і впав. Боляче вдарившись, він закричав: "О-о-о-о-й!" На свій подив почув, як десь далеко в горах якийсь голос вторив йому: "О-о-о-о-й!" Зацікавившись, він прокричав: "Ти хто?!" І у відповідь почув: "Ти хто?!" Розгніваний такою відповіддю, хлопчик голосно вигукнув: "Боягуз!" До нього долинула відповідь: "Боягуз!" Хлопчик поглянув на батька й запитав: "Що це таке?" Батько усміхнувся і сказав: "Синку, а тепер послухай уважно..." І він прокричав у напрямку гір: "Я в захваті від тебе!" Голос відповів: "Я в захваті від тебе!" Він знову прокричав: "Ти переможець!" Голос відповів: "Ти переможець!" Хлопчик здивовано подивився на батька. Тоді батько пояснив синові: "Люди називають цей голос ВІДЛУННЯМ, а насправді це — ЖИТТЯ. Воно повертає тобі назад усе, що ти говориш і робиш."

Наше життя — просте відображення наших вчинків.

Життя поверне тобі все, що ти дав йому.

