



«Розумієш, я собі уявив, як маленьки дітлахи грають ввечері у величезному полі, у житі. Тисячі малюків, і навкруги - ані душі, жодного дорослого, окрім мене. А я стою на самому краю обриву, над прірвою, розумієш? І моя справа - ловити дітлахів, щоб вони бува не зірвалися в прірву. Розумієш, вони грають і не бачать, куди біжать, а отут я підбігаю і ловлю їх, щоб вони не зірвалися в безодню. От і вся моя робота. Стерегти дітей над прірвою в житі. Знаю, це дурощі, але це єдине, чого мені хочеться по-справжньому»

(Джером Девід Селінджер. Над прірвою у житі)

**Пам`ятка з профілактики та протидії булінгу
 в освітньому середовищі
 Розроблені за результатами участі у проекті
 «Стоп-булінг в школах м. Запоріжжя»**

Антибулінг - алгоритм розв`язання проблеми

КРОК-1	 Назвати явище
КРОК-2	 Дати однозначну оцінку
КРОК-3	Дати визначення цькуванню як проблемі групи 
КРОК-4	 Активізувати моральні почуття і сформулювати вибір
КРОК-5	Сформулювати позитивні правила життя в групі і укласти контракт 
КРОК-6	 Моніторинг і підтримка позитивних змін
КРОК-7	Гармонізувати ієрархію 

Антибуллінгові «кейси»

Що саме доцільно знати?

➤ Термінологія

- ✓ Буллінг, як термін, синонім травлі.
- ✓ Саме цей термін з'явився в Європі та Америці, як асоціація з бойовими іграми молодих бичків.
- ✓ Передбачає у власному сенсі травлю одної дитини іншою.
- ✓ Булінг – складна на систему деструктивних стосунків між **кривдниками (насильниками) і жертвами при непрямій участі свідків** боулінгу.

➤ Історія питання

- ✓ Про травлю в освітніх закладах, травле в образовательных, казенних, закритих дитячих установах було відомо давно і в різних країнах.
- ✓ Реальне вивчення булінга почалось лише в кінці 20 сторіччя.
- ✓ Перші дослідники булінга спеціалісти з Норвегії Дан Олвеус, Пикас і Роланд. Саме вони ініціювали і реалізували у 70-х-80-х годах 20-го століття проекти в освітніх закладах Норвегії.
- ✓ Естафету підхопили Швеція, Фінляндія, Данія.
- ✓ Далі приєдналася і вся Західна Європа.
- ✓ У Великобританії в цьому напрямку працюють психотерапевти Девід Лейн и Ендрю Мілер, в Швейцарии - Аллан Гуггенбуль, в Америці - психологи і психотерапевти А.М.Хорно, Б.Глейзер, Т.В.Сейджер. Арнольд Гольдштейн в кінці 80-х, на початку 90-х годов прошлого века написав цілу серію книг по роботі з компаніями обидчиків. Швеція стала першою країною, де проблема булінга була об'явлена національною проблемою.
- ✓ В Росії реальне усвідомлення цієї проблеми прийшло після розпаду СРСР.
- ✓ Проте в Радянському Союзі ця проблема була відома через відображення її в художній літературі та в кінематографі: відомі фільми «Пацани» Дінари Асанової и «Опудало» Ролана Бикова.

➤ Змістовні аспекти булінга

- ✓ Булінг – це система дитячого насилля в просторі формального або неформального дитячого співтовариства.
- ✓ Ця система визначає ролі кривдників, скривджених, сторонніх спостерігачів – діти та дорослих.
- ✓ Кожна ситуація булінга може бути розкрита одночасно у двох парадігмах: насилля и жертвності.
- ✓ Ключові питання:
 - Хто вони - юні насильники і їх юні жертви?
 - Які умови сприяють появі тих і інших?
 - Як діти стують насильниками і жертвами?
 - Чи існують типові завершені портрети насильників і жертв в контексті міжособистісного спілкування дітей?

➤ **Відповіді на вище поставлені запитання:**

- ✓ Потенційною жертвою чи насильником (булером) може стати будь-яка дитина при збігу певних ситуаційних, життєвих обставин.
- ✓ Юні насильники - це переважно впевнені у собі, стеничні, схильні до домінування влади і підкорення інших, морально і фізично сильні діти.
- ✓ В протилежність цьому жертви - це діти, яким властиві крайня непевненість у собі, особлива чутливість до життєвих стресів, нездатність опиратись насиллю, невміння постояти за себе і схильність до підкорення.

Ψ Орієнтовна програма занять з вихованцями з протидії та профілактики булінгу в освітньому середовищі позашкільля

Мета програми: протидія булінгу у дитячих колективах ПНЗ «ЦДДЮ Вознесенівського району»

Завдання програми:

1. Ознайомлення учнів з поняттям «булінг», «ознаки булінгу», «учасники булінгу».
2. Формування серед дітей та підлітків культури, нетолерантної до насильства.
3. Створення позитивного соціально-психологічного клімату в колективах.
4. Розвиток відповідальної поведінки вихованців.
5. Підвищення комунікативної компетенції вихованців.
6. Зниження соціальної тривожності.
7. Формування позитивної самооцінки вихованців.

Очікувані результати:

1. Припинення проявів насильства та булінгу у шкільних колективах
2. Формування негативного ставлення учнів до проявів насильства у колективах
3. Створення позитивних правил у класних колективах
4. Гармонізація ієрархії в учнівських колективах

У результаті занять вихованці

➤ **засвоюють поняття про:**

- ✓ булінг,
- ✓ види булінгу
- ✓ основні ознаки булінгу;

➤ **розуміють особливості вчинків і дій учасників булінгу:**

- ✓ агресора,
- ✓ жертви,
- ✓ свідка – свідків;

➤ **усвідомлюють власну небезпеку опинитись у ролі:**

Пам'ятка з профілактики та протидії булінгу в освітньому середовищі серед дітей та підлітків
 Розроблені за результатами участі у проекті «Стоп-булінг в школах м. Запоріжжя»
 Грабовська І. М. – практичний психолог ПНЗ ЦДДЮ Вознесенівського району м. Запоріжжя

- ✓ агресора,
- ✓ жертви,
- ✓ свідка – свідків;

➤ **навчаються:**

- ✓ зупиняти агресію стосовно себе,
- ✓ зупиняти агресію в самому себе,
- ✓ робити конструктивний вибір дій і вчинків у ситуаціях міжособистісної взаємодії,
- ✓ брати на себе відповідальність у виборі дій і вчинків у ситуаціях міжособистісної взаємодії,
- ✓ створювати позитивні правила поведінки в класних колективах,
- ✓ дотримуватися позитивних правил поведінки і ефективної комунікації в своєму класі (групі)

Вікова аудиторія:



8-9 років

10-14 років

14-15 років

15-17 років

Орієнтовна програма корекційно-розвивальних занять з протидії та профілактики булінгу у 8-9 років

Форми та методи роботи:

1. Огляд та обговорення мультфільмів
2. Арт-терапевтичні та казкотерапевтичні вправи
3. Психогімнатичні вправи

Тематичне планування занять:

Заняття 1.	Тема: «Які вони – мої почуття сьогодні?» Мета: діагностика міжособистісних відносин у колективі	1. Спостереження. 2. Тест кольорових виборів «Будиночки»
Заняття 2.	Тема: «Визначаємо ворога дружніх стосунків між людьми»	1. Привітання. «Усмішка по колу» 2. Перегляд мультфільму «Смешарики: стоп насилля». Обговорення. 3. Малювання на тему: «Насилля у

	<p>Мета: ознайомлення учнів з поняттям «булінг»</p>	<p>колективі» (за мотивами мультфільму та обговорення)</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Мнемодіаграма «5 пальчиків» 5. Рефлексія стану. Прощання.
Заняття 3:	<p>Заняття 3: Тема: Булінг – випробування для класу. Мета: визначення булінгу як проблеми групи.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Привітання. «Усмішка по колу». 2. Казкотерапевтична вправа «Фруктова історія». Обговорення. 3. Мнемодіаграма «5 пальчиків» 4. Малюнок «Мій клас» 5. Рефлексія стану. Прощання.
Заняття 4:	<p>Тема: Булінг – випробування для мене. Мета: активізація моральних почуттів учнів.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Привітання. «Усмішка по колу». 2. Обговорення казки «Гидке каченя» . 3. Обговорення ілюстрацій «Той, хто ображає», «Той, кого ображають», «Той, хто спостерігає». Гра «Плесни у долоні, якщо це добре», «Тупоти ногами, якщо це погано». 4. Мнемодіаграма «5 пальчиків» 5. Рефлексія стану. Прощання.
Заняття 5	<p>Заняття 5 Тема: Кордони для булінгу в нашому класі. Мета: формування позитивних правил класу</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Привітання. «Усмішка по колу». 2. Гра «Закінчи речення: Клас моєї мрії – це...» 3. Груповий малюнок за темою «Клас моєї мрії» 4. Узагальнення групових правил. Вправа «Сонячні промені». 5. Рефлексія стану. Прощання.
Заняття 6.	<p>Тема: Джерела дружби та поваги в нашому класі Мета: гармонізація ієрархії класного колективу</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Привітання «Усмішка по колу» 2. Вправа «Комплімент сусіду» 3. Вправа «Презентація друга» 4. Вправа «Клубок» 5. Рефлексія стану. Прощання.
Заняття 7.	<p>Тема: «Які вони – мої почуття сьогодні?» Мета: моніторинг позитивних змін</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Привітання «Усмішка по колу» 2. Вправа «Підними палець, якщо...» 3. Тест кольорових виборів «Будиночки» 4. Вправа «Обери свій настрій» 5. Рефлексія стану. Прощання.

Програма корекційно-розвивальних занять з протидії булінгу (10-14 років)

Методи роботи:

1. Інтерактивні міні-лекції
2. Дискусія
3. Мозковий штурм
4. Арт –терапевтичні, психогімнастичні вправи
5. Рольові ігри

Заняття 1.	<p><u>Тема:</u> Я. Інший. Ми.</p> <p><u>Мета:</u> усвідомлення себе серед и разом з іншими.</p>	<ol style="list-style-type: none">1) Привітання – кожний обирає свою форму привітання.2) Правила роботи в групі<ul style="list-style-type: none">• ми завжди допомагаємо один одному.• Під час заняття всй ставляться з повагою один до одногоми говоримо по черзі і уважно слухаємо один одного;• Кожен має право сказати те, про що він міркує, і що відчуває..3) Рефлексія власного комунікативного досвіду: «Що мені допомагає і що мені заважає у спілкуванні»<ul style="list-style-type: none">• Соціометричні дослідження міжособових стосунків за адаптованими опитувальниками Морено.• Проективні методики :<ul style="list-style-type: none">* графічний тест «Дерево» <p style="text-align: center;">*тест «Дерево з чоловічками»</p>
------------	---	---

<p>Заняття 2.</p>	<p><u>Тема:</u> Я - особливий. Інший - особливий.</p> <p><u>Мета:</u> Усвідомлення себе, як цінності. Усвідомлення іншого, як цінності</p>	<p>1). Привітання – учасники групи домовляються, як будуть привітати один одного сьогодні.</p> <p>2). Правила роботи в групі:</p> <p>3). Обговорення цілей заняття</p> <p>4). Загальний відгук на результати діагностики</p> <p>5). Гра «Пум-пум»</p> <p>6). Рефлексія «що я відчував і що я відкрив у грі?»</p> <p>7). Гра «Помінятися місцями»</p> <p>8). Рефлексія «я відкрив сьогодні»</p> <p>9). Прощання .</p>
<p>Заняття 3</p>	<p><u>Тема:</u> Булінг</p> <p><u>Мета:</u> Ознайомлення учнів з поняттям «булінг» як проблемою в стосунках людей.</p>	<p>1). Привітання – «за одну хвилину зустрітися поглядом з усіма, з ким встигнеш»</p> <p>2). Правила роботи в групі:</p> <p>3). Огляд мультфільму «Гелій / Helium» https://www.youtube.com/watch?v=hWmdxpx25SI</p> <p>4). Обговорення з підведенням учнів до теми:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Чи бувають у вашому шкільному житті ситуації, показані в мультфільмі? ✓ Як часто таке трапляється? ✓ Якщо подібне трапляється часто, то є сенс в цьому розібратися і зробити темою наших уроків? ✓ Отже, якщо показана в мультфільмі ситуація повторюється дуже часто, то ми можемо говорити про <i>булінг</i>, як систематичне приниження, образу, залякування одних школярів іншими. <p><i>Це є тема уроку.</i></p> <p>5). Мозковий штурм: «Що таке булінг?» «Види булінгу».</p> <p>4) Гра «Шнуровка аргументів»: конфлікт / булінг</p> <p>5) Рефлексія «Мене сьогодні здивувало і я хочу це відчувати знову»</p> <p>6) Прощання долонями – «Це ми»</p>

<p>Заняття 4:</p>	<p>Тема: Учасники булінгу Мета: 1). Знаомство учнів з рольовою поведінкою булера, жертви, свідків. 2). Усвідомлення руйнівної поведінки булера, жертви, свідків. 3) Актуалізація моральних почуттів учнів.</p>	<p>1). Привітання - «Усмішка по колу». 2) Діагностична вправа: «Підніми палець, якщо...» 3). Огляд фрагментів відеофільму «Чучело» (або на вибір за темою ведучого групи) 4). Дискусія в групах:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Кожен може бути агресором в ситуації булінгу. Буллер - хтось особливий? Чому? Буллер живе в кожному? Чому?» • «Кожен може бути жертвою в ситуації боулінгу. Жертва - хтось особливий? Чому? Жертва живе в кожному? Чому?» • «Кожен може бути свідком в ситуації боулінгу. Свідок» - хтось особливий? Чому? Свідок живе в кожному? Чому?» <p>5). Арт-терапевтична вправа «Лялька» 6). Гра «Павутинка» - продовжи речення «Але булінгу може і не бути, якщо...» 7). Рефлексія «сьогодні я відчував і відкрив?» 8). Прощання.</p>
<p>Заняття 5</p>	<p>Тема: Простір толерантності Мета: формування конструктивних правил класу .</p>	<p>1) Привітання – «за 2 хвилини потиснути руку найбільшій кількості однокласників». 2) Вправа «Біла ворона» 3) Ознайомлення учнів з поняттям «толерантність»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ толерантність - це терпіння до іншого, не схожого на мене; ➤ терпіти - не означає пасивно витримувати те, що мені не подобається; ➤ прийняття - дозвіл чомусь бути <p>4) Гра «Шнуровка аргументів «Толерантність / нетерпимість». 5) Гра «Безлюдний острів/ « Повітряна куля» 6) Узагальнення групових правил . Підписання контракту.</p>

		7) Рефлексія стану – «я сьогодні повірив...» Прощання.
Заняття 6	<p><u>Тема:</u> «Я, Ти, Він, Вона – разом цілий світ чудес»</p> <p><u>Мета:</u> гармонізація стосунків класу</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Привітання – комплімент по колу «ти класний, тому що ...» 2. Ознайомлення учнів з поняттям «самооцінка та оцінка інших». 3. Вправа (індивідуальна) «7 чудес мого Я, 7 чудес моєї школи, 7 чудес мого класу...». 4. Обговорення у малих групах. 5. Презентація 3-х якостей на вибір «Я в собі ціную...» 6. Вправа «Аркуш за спиною однокласника із звертанням; «друзе, ч давно хотів тобі сказати...» 7. Рефлексія стану – «мене сьогодні здивувало» 8. Прощання
Заняття 7.	<p>Тема: Замість булінга...</p> <p>Мета: моніторинг позитивних змін</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Привітання – форма привітання на вибір для кожного. 2) Вправа «Підними палець, якщо...» 3) Груповий малюнок / колаж позитивних подій класу за останні 2 місяця. 4) Контрольні діагностичні процедури в класі. 5) Аналіз та обговорення результатів.

**Орієнтовна програма корекційно-розвивальних занять
 з протидії та профілактики булінгу
 (14-15 років)**

Методи роботи:

- 1.Інтерактивні міні-лекції
2. Дискусія
3. Мозковий штурм
- 4.Арт –терапевтичні, психогімнастичні вправи
- 5.Рольові ігри

Заняття 1.	Тема: «Архітектура» мого	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соціометричний тест Морено. 2. Анкетування з метою визначення
------------	--------------------------	---

	<p>класу: Я. Він. Вона. Ми.</p> <p>Мета: діагностика міжособистісних відносин у колективі</p>	<p>проявів насильства у класному колективі.</p> <p>3. Проективний тест «Дерево».</p>
Заняття 2.	<p>Тема: Руйнівник «архітектури» мого класу.</p> <p>Мета: ознайомлення учнів з поняттям «булінг»</p>	<p>1. Привітання. Обговорення цілей заняття.</p> <p>2. Перегляд відеороліку. Знуцання у школі: «З тобою вже таке траплялось?» Обговорення.</p> <p>3. Мозковий штурм: «Що таке булінг?» «Види булінгу».</p> <p>4. Групова дискусія: конфлікт vs булінг</p> <p>5. Рефлексія стану. Прощання.</p>
Заняття 3:	<p>Тема: Дослідження булінгу, як руйнівної хвороби стосунків людей.</p> <p>Мета: визначення булінгу як проблеми групи.</p>	<p>6. Привітання. Обговорення цілей заняття.</p> <p>7. Діагностична вправа: «Підніми палець, якщо...».</p> <p>8. Огляд фрагментів відofilmу «Чучело».</p> <p>9. Аналіз ролі спостерігачів у ситуації булінгу.</p> <p>10. Рефлексія стану. Прощання.</p>
Заняття 4:	<p>Тема: Відчути біль за іншого.</p> <p>Мета: активізація моральних почуттів учнів.</p>	<p>1. Привітання. «Усмішка по колу».</p> <p>2. Арт-терапевтична вправа «Лялька»</p> <p>3. Вправа «Біла ворона»</p> <p>4. Рефлексія стану. Прощання.</p>
Заняття 5	<p>Тема: Можливості толерантності.</p> <p>Мета: формування позитивних правил класу</p>	<p>1. Привітання.</p> <p>2. Ознайомлення учнів з поняттям «толерантність». Інтерактивні вправи «Толерантність vs нетерпимість».</p> <p>3. Вправа «Павутинка толерантності»</p> <p>4. Узагальнення групових правил. Підписання контракту.</p> <p>5. Рефлексія стану. Прощання.</p>
Заняття 6	<p>Тема: Я, він, вона, ми – найбільша цінність нашого класу.</p>	<p>1. Привітання.</p> <p>2. Ознайомлення учнів з поняттям «самооцінка та оцінка інших».</p> <p>3. Вправа «мої сильні сторони».</p>

	<p>Мета: гармонізація ієрархії класного колективу</p>	<p>Обговорення у малих групах.</p> <ol style="list-style-type: none"> Презентація себе. Вправа «Я така, ти такий». Рефлексія стану. Прощання
Заняття 7.	<p>Тема: Формула стоснків в нашому класі «Я+МИ=Мій/Наш КЛАСС»</p> <p>Мета: моніторинг позитивних змін</p>	<ol style="list-style-type: none"> Привітання Вправа «Підними палець, якщо...» Повторне анкетування з метою визначення проявів насильства у колективах. Аналіз та обговорення результатів. Проективний тест «Дерево»

Ψ Орієнтовна програма корекційно-розвивальних занять з протидії та профілактики булінгу (15-17 років)

Методи роботи:

- Інтерактивні міні-лекції
- Дискусія
- Мозковий штурм
- Арт-терапевтичні, психогімнастичні вправи
- Рольові ігри

Заняття 1.	<p>Тема: «Досліджуємо міжособистісні відносини в нашому класі»</p> <p>Мета: діагностика структури міжособистісних відносин класу.</p>	<ol style="list-style-type: none"> Соціометричний тест Морено. Анкетування з метою визначення проявів насильства у класному колективі. Проективний тест «Дерево».
Заняття 2.	<p>Тема: «Булінг, як руйнівна сила людських стосунків»</p> <p>Мета: ознайомлення учнів з поняттям «булінг»</p>	<ol style="list-style-type: none"> Привітання. Мозковий штурм: «Що таке булінг?» «Види булінгу». Групова дискусія: конфлікт vs булінг Рефлексія стану. Прощання.
Заняття 3:	<p>Тема: «Булінг – моя/не моя проблема»</p> <p>Мета: визначення булінгу як проблеми групи.</p>	<ol style="list-style-type: none"> Привітання. Діагностична вправа: «Підними палець, якщо...» Кіноклуб. Обговорення фрагментів з кінофільму «Перші ластівки». Аналіз ролі агресора, жертви та спостерігачів у ситуації булінгу Групова дискусія: булінг –

		проблема групи або індивіда? 5. Рефлексія стану. Прощання.
Заняття 4.	Тема: Моя\не моя біль у булінгу. Мета: активізація моральних почуттів учнів.	1. Привітання. 2. Робота з метафоричними картами. -вибір проблемної ситуації -аналіз власної ролі та ролі інших -обговорення відчуттів 3. Вправа «Біла ворона» 4. Гра «Твоя провина у булінгу в тому, що...», «Щоб не було булінгу, я можу зробити...» 5. Рефлексія стану. 6. Прощання.
Заняття 5.	Тема: Мій клас – простір без булінгу. Мета: формування позитивних правил класу	1. Привітання. 2. Ознайомлення учнів з поняттям «толерантність». Інтерактивні вправи «Толерантність vs нетерпимість». 3. Мозковий штурм «Я буду відчувати себе безпечно, якщо» 4. Вправа «Павутинка толерантності . 5. Узагальнення групових правил. Підписання контракту. 6. Рефлексія стану. Прощання.
Заняття 6.	Тема: «Самооцінка та оцінка іншого – навігатор людських стосунків». Мета: гармонізація ієрархії класного колективу	1. Привітання. 2. Ознайомлення учнів з поняттям «самооцінка та оцінка інших». 3. Вправа «мої сильні сторони». Обговорення у малих групах. Презентація. 4. Вправа «Я така, ти такий».... 5. Рефлексія стану. Прощання
Заняття 7.	Тема: «Ми це зробили. Я це зробив» Мета: моніторинг позитивних змін	1. Привітання 2. Вправа «Підними палець, якщо...» 3. Повторне анкетування з метою визначення проявів насильства у колективах. Аналіз та обговорення результатів.

Ψ Банк завдань та вправ

1. Казка «Фруктова історія»

Жило собі яблуново дерево, і росли на ньому яблука (паперові яблука наліплюються на намальоване дерево). Одного разу на дереві з'явилося яблуко з червем. Цій черв може заразити інші яблука. Навіть якщо його зірвати та кинути униз, може захворіти корінь дерева. Як ви вважаєте, можна врятувати дерево?

Правильна відповідь: полікувати червине яблуко.

Висновок: черв – це проблема не одного яблука, а цілого дерева.

Проведення паралелей з булінгом у колективі: якщо у класі є булінг, то це проблема всього класу, а не однієї дитини, тому «лікувати» потрібно весь клас.

2. Мнемोगрама «5 пальчиків»

(за матеріалами «Не смійся з мене: просвітницько-профілактична програма тренінгових занять»)

Це спеціальна вправа для пам'яті, яка допоможе навіть маленькій дитині пригадати важливі настанови правильної поведінки саме в ситуації нападу, коли від хвилювання «вилітають з голови» всі поради.

Вправа добре працює тому, що власний кулачок слугує нагадуванням (часто, коли дитина потрапляє в ситуацію булінгу (цькування) вона гнівається і автоматично стискає кулаки, тут і спрацює інформація, закріплена в попередньому тренуванні за кожним пальчиком:

- 1 (мізинчик) – ігноруй (думай: «мене це не стосується», не звертай увагу), це найменший пальчик – значить, ця ситуація найменше значить для тебе;
- 2 (підмізинчик) – йди з цього місця (думай: «мені не подобається це місце, піду в інше», спокійно рушай);
- 3 (середульший) – розмовляй дружньо (думай: «Я керую розмовою, Я добрий», поведь себе як з друзями/подругами, що можуть тимчасово помилятися);
- 4 (вказівний) – говори твердо (думай: «ми точно знаємо, що праві», насправді сила на твоєму боці, бо ти не один);
- 5 (великий) – розкажуй дорослим (думай: «все це стане відомо», розказати потрібно).

Щоб мнемोगрама запам'яталась надовго, потрібно повторювати її. Після вивчення для закріплення варто повторити наступного дня, наступного тижня, наступного місяця.

Повторювати правильні думки, закріплені на пальчиках дуже корисно для профілактики негативних наслідків булінгу.

3. Вправа «комплімент сусіду».

Учні стають у коло. Один з учнів говорить комплімент дитині, що стоїть поряд з ним та передає йому м'яку іграшку. Той передає іграшку наступному учню і також каже йому комплімент.

4. Вправа «презентація друга»

Діти діляться на пари. Один учень розповідає іншому про свої сильні риси та досягнення. Потім діти презентують один одного у загальному колі.

5. Вправа «Клубок»

Кожний учень закінчує речення «Я хочу, щоб у моєму класі..» Учень тримає в руках клубок ниток і після закінчення речення віддає його іншому учаснику, залишаючи в себе кінчик нитки.

6. Вправа «Сонячні промені»

Ведучий малює на плакаті сонце. Дітям надається інструкція: «Зараз ми повинні створити такі правила, щоб нам завжди було тепло та затишно під ціми променями». Діти називають правила (наприклад «доброта», «взаємодопомога», «відсутність бійок») і кожне правило ведучий пише поряд з променем сонця. Потім він пропонує дітям подивитися : «Чи справді вам тепло і затишно у цих променях? Чи хотіли би ви додати щось ще?» Далі робиться висновок, що «погода у класі» залежить від того, наскільки кожен учень буде дотримуватись цих правил.

7. Вправа «Підніми палець»

Ця міні – вправа використовується для експрес-діагностики булінгу у класному колективі.

Дітям пропонується:

- якщо у вас в класі зовсім немає булінгу – покладіть долоні на стіл
- якщо епізоди булінгу трапляються рідко – підніміть один палець
- якщо епізоди булінгу трапляються іноді – підніміть два пальці
- якщо епізоди булінгу трапляються часто – підніміть три пальці
- якщо епізоди булінгу трапляються постійно – підніміть всю долонь

8. Вправа «Підніми палець»

Ця міні – вправа використовується для експрес-діагностики булінгу у класному колективі.

Дітям пропонується:

- якщо у вас в класі зовсім немає булінгу – покладіть долоні на стіл
- якщо епізоди булінгу трапляються рідко – підніміть один палець
- якщо епізоди булінгу трапляються іноді – підніміть два пальці
- якщо епізоди булінгу трапляються часто – підніміть три пальці
- якщо епізоди булінгу трапляються постійно – підніміть всю долонь

9. Арт – терапевтична вправа «Лялька»

Жила була Паперова дівчинка (Виріжьте будь ласка дівчинку з паперу). Вона була життєрадісною, веселою, товариською (прикрасьте дівчинку)

Одного разу однокласники дали їй образливе прізвисько. І в неї виникло питання «Чому?» (Зробіть із фігурки «Знак питання»)

Іншого разу вона знайшла свій портфель у шкільному туалеті і дуже засмутилася (Спробуйте зобразити її «Похмурість»)

Після закінчення уроків Паперова дівчинка вийшла погуляти на подвір'я, де інші дівчата почали чіплятися до неї, ображати та дати стусана (Знак оклику). І Паперова дівчинка задумалася, що їй робити? Хто її захистить (Знак питання)

Вона часто згадує той момент, коли її ніхто не ображав, і хоче, щоб усе було так, як раніше. (Зробити смайлик)

А тепер увага! Спробуйте зробити Паперову дівчинку такою, якою вона була раніше!

Обговорення:

- Чи змогли ви зробити фігурку такою, як вона була спершу? Чому?
- Чи може людина (дитина) залишатися такою, якою була, після того, як над нею почали знущатися? Чому?

10. Вправа «Біла ворона»

Мета: продемонструвати психологічний стан людини, яка за певними ознаками відрізняється від решти; сприяти сприйняттю учасниками групи інших людей такими, які вони є, незалежно від її вад чи відмінностей.

Інструкція:

Учасники стають у коло спинами до центра. До всіх прикріплюється аркуш паперу (аркуші – різних кольорів, по 3-4 кольорових аркушів одного кольору і лише один аркуш – білого, так звана «біла ворона»). Важливо, щоб білий аркуш не потрапив до учня який має низький авторитет, щоб запобігти зворотному ефекту.

Після цього тренер пояснює правила гри. Протягом 5 хвилин гравці мають об'єднатись у групи за якоюсь ознакою. Ставити питання або розмовляти під час гри забороняється.

Учасники повертаються обличчям у коло і починають шукати інших, схожих на себе, причому підглядати не можна.

Зазвичай, групи розподіляються за кольором стікера прикріпленого до спини, залишаючи людину з «білим стікером» на самоті.

Після того як всі групи сформовані, тренер/тренерка підходить і бере за руку «самотню білу ворону».

Запитання до «білої ворони»

- Що ти відчув, коли зрозумів, що ти такий один і тобі не має пари?
- Чи потрапляв ти в подібну ситуацію в житті?
- Чи схожі почуття ти переживав в тій ситуації?

Запитання до учасників, які знайшли схожих на себе.

Якщо в вашій групі розподіл здійсниться саме за кольором стікера, зауважте, що Ви не давали інструкцій розподілитися за таким принципом.

- Тож, чому ви обрали саме цей шлях об'єднання?
- Як ви почували себе, приєднавшись до групи?
- Що ви відчуваєте стосовно самотнього учасника з «білим стікером»?
- Чи хотіли б ви опинитися на його місці?
- Чому?

Тренер говорить з групою про те, що в житті часто доводиться зустрічатися з такими ситуаціями, але не завжди ми ставимо себе на місце тих, хто залишився наодинці та ким знехтували. Треба пам'ятати про це!

Якщо учасники виявлять співчуття до людини з «білою міткою», залишену на самоті, та запросять її до себе у групу, задайте учасниками наступні питання:

- Як ви знайшли один одного?
- Що відчував/відчувала учасник/учасниця з «білим стікером»?

11.Інтерактивні вправи «Толерантність vs нетерпимість»

Група поділяється на 2 команди : «Толерантність» та «Нетерпимість». Команди отримують наступні ситуації для обговорення:

- До дошки вийшов хлопець, який не знає матеріалу, хвилюється, заїкається
- До школи прийшла дівчина, яка носить старий одяг
- У класі є хлопець, який не вміє грати в спортивні ігри та погано бігає
- У класі є дівчина, яка не цікавиться сучасною музикою та соціальними мережами, а весь свій час присвячує навчанню

Командам пропонується продемонструвати реакцію на цих людей:

- 1) з боку толерантності
- 2) з боку нетерпимості.

12. Вправа «Павутинка толерантності»

Учням надається клубок ниток. Першій учень продовжує речення : «щоб наш колектив був толерантним, я можу...» далі залишає кінець нитки у себе в руках і передає клубок іншому учню, який також продовжує речення. Таким чином, кожен учень тримає кінчики нитки у руках, і виникає «павутинка толерантності»

Приклад контракту, що підписують вихованці.

Я обіцяю

- Намагатися припинити прояви булінгу у класі
- Інформувати дорослих, якщо я не можу впоратись самостійно
- Ніколи не приєднуватись до тих, хто ініціює булінг
- Намагатись підтримати учнів, яких ображають.

Я вважаю, що кожен учень має право

- на власну безпеку у школі
- на те, щоб залишатися самим собою
- на поважливе ставлення з боку одноліток.

Дата _____

П. І.

Підпис

13. Вправа «Мої сильні сторони»

Як варіант «7 чудес мого Я, 7 чудес моєї школи, 7 чудес мого класу...».

У кожного з нас є достоїнства, те що ви цінуєте, приймаєте і любите в собі, що дає вам почуття внутрішньої волі і впевненості у своїх силах. Інша назва цієї вправи - "Точка опори": у важкій життєвій ситуації нам допомагає вистояти наша внутрішня опора: наші сильні сторони, звички, цікаві справи. Така опора є в кожного з нас! Протягом 5 хвилин складіть такий список. Не применшуйте своїх гарних якостей.

Інструкція: «Об'єднайтеся в групи по 3-4 особи і обговоріть свої записи. Кожний прочитає свій список і прокоментує його. Слухачі можуть задавати питання або просити роз'яснення, а також доповнювати ваш список іншими заміченими ними достоїнствами. Забороняється критикувати! Ви не зобов'язані пояснювати, чому вважаєте що-небудь своїм достоїнством, точкою опори - досить того, що ви самі в цьому упевнені.

Обговорення:

- Що ви відчували, коли розповідали про свої сильні якості?
- Що ви відчували, коли слухали зворотний зв'язок?

Пам'ятка з профілактики та протидії булінгу в освітньому середовищі серед дітей та підлітків
Розроблені за результатами участі у проекті «Стоп-булінг в школах м. Запоріжжя»

Грабовська І. М. – практичний психолог ПНЗ ЦДДЮ Вознесенівського району м. Запоріжжя

- Що було легше: розповідати про себе чи слухати про інших?
- Що було приємніше: розповідати про себе чи слухати про інших?
- Як знання своїх сильних якостей може вплинути на самооцінку?

14. Вправа «Я така, ти такий ...»

Мета: розвиток уміння знаходити загальне для всіх і відмітне.

Учасники групи об'єднуються в пари і сідають навпроти один одного.

Інструкція: «Ця вправа складається з двох частин або етапів. На першому етапі партнери по черзі говорять один одному фразу, що починається зі слів: «Ти такий самий, як я, у тебе...». Один з вас починає, потім - інший, потім знову перший і т.д. При цьому треба дивитися один одному в очі, намагатися говорити тим же голосом, що і партнер, підбудовуючи під його темп, тембр, висоту голосу, інтонацію. На другому етапі вправи, приблизно через сімох хвилин після початку роботи, ви будете також по черзі говорити один одному по одній фразі, що починається зі слів: "Я дуже відрізняюся від тебе, я...". Тренер може попросити кого-небудь з учасників разом з ним продемонструвати, як повинно проходити вправа. Після завершення роботи в парах учасники сідають по колу і обмінюються своїми враженнями.

Питання для обговорення: "Які почуття виникали у вас у ході роботи?"; "Які почуття у вас виникали на першому етапі вправи, а які на другому?»

15. Матеріали для дискусії: «Булінг- проблема групи чи індивіда?»

Групова робота: діти поділяються на групи, їм надають ситуації для обговорення
Ситуація №1. У клас приходить нова дівчина. Однокласники вирішують, що вона «дивна». Хлопці починають її дражнити, висміювати, вигадувати образливі прізвиська. Деякі однокласники сміються з цього, деякі – не звертають уваги.

Ситуація № 2. На перерві дві дівчини, притулив однокласницю до стіни у туалеті, почали витаскувати гроші з її кишені. Інші дівчата с інтересом спостерігали, деякі почали знімати на відео.

Ситуація № 3. Хлопці, створивши «фотожабу» на свою однокласницю, розіслали фотографію усьому класу та виклали у соціальні мережі. На перерві учні, згуртувавшись, розглядали «фотожабу» та сміялися.

Завдання для груп: проаналізувати у кожній ситуації роль агресора, жертви, спостерігача.

Мозковий штурм: портрет агресора, жертви, спостерігача.

Дітям пропонується поділитися на три групи та обговорити риси характеру, які притаманні жертві, агресору та спостерігачеві. Після цього кожна група презентує «портрет учасника булінгу». Далі учні обговорюють, чим між собою схожі та чим відрізняються учасники булінгу.

16. Гра «Пум-пум»

Учасники сідають в коло. Ведучий гри уважно роздивляючи **присутніх**, обирає одну зовнішню ознаку, у зовнішньому вигляді, яка є не у всіх. Наприклад, сережки, або наявність гудзиків, або кросівки і т.і. Ця ознака умовно зветься «пум-пум». Далі ведучий гри по черзі підходить до кожного учасника. Учасник питає у ведучого; «Ім`я, я з «пум-пумом?»». Учасники отримують відповіді «так» чи «ні». За цими відповідями вони повинні визначити, що це за ознака. Перший, що вірно відповів, продовжує гру в ролі ведучого. Сенс гри – навіть у зовнішності імовірні ознаки, що поєднують людей

17. Гра «Помінятись місцями»

Учасники сідають в коло без одного стільця. Ведучий гри пропонує учасникам: «Помінятись місцями тим, хто...») Питання будь які - про відпочинок, про улюблені заняття, книжки, мультфільми. Одним словом, питання про те, що не можна побачити, дивлячись на людину. Після кожного питання буде не вистачати одного стула. Той, хто не встиг, продовжує гру в ролі ведучого. Сенс гри – навіть у подіях, звичках зовсім різних людей бачити імовірні ознаки, що поєднують їх.

- 1). Створення подій класу – «Стакан з водою», як _прийом виміщення /заміщення
- 2). Комікси про події, які будують клас
- 3). Коллажи про події, які будують клас
- 4). Хроніка подій, які будують клас
- 5). До фонотеки “Джек», Френсіс Копола (1998)

Ψ Корисні посилання та тематична література, що допоможе організувати заходи з профілактики та протидії булінгу в шкільному середовищі:

1. Курс з протидії булінгу Міністерства освіти
2. «Не смійся з мене: просвітницько-профілактична програма тренінгових занять»
3. Курс з протидії булінгу Stepik-team <https://stepik.org/course/56048/promo>
4. Фопель «Як навчити дітей співпрацювати»

Ψ Пам`ятки.

Пам`ятка 1.

Що

неможливо / доцільно

у розв'язанні ситуації булінгу

№	Помилки	Чому помилкові реакції?	Алтернативні реакції	Кроки протидії цькуванню
1.	Чекати, поки самостійно закінчиться	<p>Не закінчиться.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ У дітей до підліткового віку - точно. ➤ Пізніше - є невеликий шанс. ➤ Саме дорослі дітям до 12 років зобов'язані ставити моральні орієнтири. ➤ До 12 років дитина відчуває необхідність бути в зграї – «Я усвідомлюю себе через протиставлення іншим» – всім, крім яскравих індивідуалістів, життєво необхідне відчуття групової згуртованості. ➤ У сучасній школі потреба у груповій згуртованості не реалізована. ➤ Тому рано чи пізно робиться відкриття: можна згуртуватися проти когось. ➤ Втілюється жадане: особливе захоплення, завзятість, веселощі, ейфорія, які охоплюють учасників цькування, тому що вони - разом. І вони - хороші. ➤ З ними все ОК, тому що *впевненості в собі ще немає, *власної сформованої самооцінки немає, *дуже бажано бути ОК ➤ Чим більше дитина невпевнена в собі, чим більше залежить від оцінки оточуючих, тим імовірніше, що вона буде брати участь у цькуванні. ➤ Подібні механізми народились у стародавніх культурах – 	1. Назвати явище	<p>Цькування, як форма насильства, це коли дитину</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ узгоджено і систематично дражнять, ➤ відбирають, ховають, псують його речі, ➤ штовхають, ➤ щипають, ➤ б'ють, ➤ обзивають, ➤ підкреслено ігнорують <ul style="list-style-type: none"> • Крок 1-й: знайти того, хто назве означені вчинки своєю назвою. • Крок 2-й: з нього починати роботу в залежності від посади - класний керівник, учитель, шкільний психолог адміністратор, директор закладу • .Звертатися в зовнішні інстанції - крайній варіант • Крок 3-й: і дорослий, який взяв на себе відповідальність, розмовляє з групою, в якій

		<p>тому історія про «цапа відбувайла» - певне виправдовування.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ До того ж в свідомості і підлітків, і дорослих живе стійке виправдовування ситуацій цькування з позицій біології: наявності у світі тварин альфа-особини і омега-особини. «Я - омега, і все всім розслабитися». ➤ Деякі дитячі колективи виявляються беззахисними перед природною груповою ієрархією. ➤ Інші живуть по-людськи. ➤ До підліткового віку це повністю залежить від дорослих – серед авторитетних дорослих, які насильства не сприймають і відкидають його, насильства не буде. ➤ Серед дорослих є й такі, що самі, іноді мимоволі, провокують насилля - (естафета на уроці фізкультури, під час якої дістається «неспортивним» підліткам – вони ж «підвели команду».. ➤ Далі вступає в силу дія системних законів - група призначає «цапа-відбувайла». ➤ Спробувавши смак насильства, дитячий колектив зупинитися сам не здатний. 		<p>відбувається цькування і НАЗИВАЄ явище в групі.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Учні повинні дізнатися від дорослого, про ознаку дій відносно об'єкта і непрустимість цькування. ➤ В окремих випадках необхідно описати ситуацію з точки зору жертви. ➤ Проте важливо при цьому НЕ тиснути на жалість. ➤ Тільки: як було б ВАМ в такій ситуації? Що відчували б ВИ? ➤ Іноді першого пункту вистачає, якщо все тільки-тільки почалося.
<p>2.</p>	<p>Виправдовувати, пояснюючи «так що ж ви хочете, адже скільки причин, тому і цькують»</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Потреба віку. ➤ Тиск закритої системи (школа, в'язниця, армія). ➤ Групова ієрархія (альфа-омега). ➤ Індивідуальні особливості дітей (наприклад, пережитий досвід насильства, який призвів до віктимності або агресивності). ➤ Тому неважливо, хто яка 	<p>2. Дати однозначну оцінку.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Люди можуть бути дуже різними ➤ вони можуть подібатися один одному більше або менше, ➤ але це не привід цькувати і гризти один одного, як павуки в банці. ➤ Люди на те й люди, бо здатні бути

		<p>буква. Будь ти хоч тричі альфа, будь він хоч сто разів дивний і «не такий», цькувати не смій!</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Якщо в голові дорослого такого твердого переконання немає, і він в захваті від власної проникливості аргументує насильницьки вчинки через «аналіз причини», спровокувати цькування він здатний, зупинити цькування -НІ! ➤ Немає завдання змінити причини, є завдання змінити поведінку конкретної групи дітей. 		<p>разом</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ працювати разом ➤ Навіть якщо вони різні і хтось комусь здається зовсім неправильним. ➤ Доречні приклади - може здаватися неправильним в інших людях: зовнішність, національність, ➤ одна і та ж якість в різні часи і в різних групах оцінюється по-різному. ➤ ГОЛОВНЕ - все це буде аргументованим для дітей та підлітків, якщо сам дорослий з цим згодний САМ ➤ Це повинна бути проповідь, а не нотація.
3.	Плутати цькування і популярність.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Підміна проблеми - ніхто не зобов'язаний, щоб його всі любили. ➤ Не можуть бути всі однаково популярні. ➤ Багатьом дітям не потрібна особлива популярність у класі - можуть бути від природи інтровертні, сором'язливі. ➤ Вони належать до цієї групи випадково за адміністративною ознакою. ➤ Вони хочуть одного - безпеки. Вони мають на неї повне право. ➤ Суть цькування – насильство: групове, емоційне, фізичне. І ➤ Саме за це відповідає дорослий, за захищеність дітей/підлітків від насильства. ➤ Виправляти насильство звертанням уваги групи 	3.Дати визначення цькуванню як проблемі групи	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Чому? Коли людям (і дорослим, і дітям) пред'являють моральне звинувачення, вони захищаються, не залежно від того, мають рацію вони чи ні. ➤ Головне - виправдатися. ➤ Дітям, які розпочали цькування, абсолютно нездатні переносити публічний сором і провину. ➤ Тому вони відстоюють свою роль «супер-альф». ➤ Свої дії цькування аргументують : *«А чого він?» *« А ми нічого ...» *« А це не я.» ➤ Контр аргументи

		<p>на позитивні риси жертви, підвищувати її рейтинг особливими дорученнями доречні, якщо цькування як насильство вже припинене.</p> <p>➤ У брудній атмосфері насильства не проб'юються паростки інтересу і поваги. Спочатку треба провести дезінфекцію.</p>		<p>дорослого, який взяв на себе відповідальність в ситуації цькування:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) це хвороба, яка вразила наш клас; 2) виникла через те, що однокласники не стежили за чистотою відносин; 3) насильство – це бруд у відносинах між людьми; 4) це всім шкідливо і погано; 5) терміново лікуватися треба всім, щоб у нас був здоровий, дружний клас. 6) лікування поверне кожному його обличчя - обличчя надійного і бажаного друга-однокласника замість обличчя «переслідувача», «жертви», «спостерігача» 7) лікування зніме протиставлення між жертвами-насильниками-свідками 8) доцільно груповий перегляд і обговорення фільмів: *з дітьми старшого віку «Повелитель мух», «Пудра», «Опудало»;
--	--	---	--	---

				*з маленькими - «Гидке качєня».
4.	Вважати цькування проблемою жертви	<p>Звичайно, в основному страждає саме жертва. Ті, хто цькує, зараз можуть виглядати дуже задоволеними собою. Однак важливо розуміти, що страждають у результаті всі.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Страждає жертва через отриманий досвід приниження, відлюднення, незахищеності, зруйнованої самооцінки, порушення емоційного розвитку через тривалий і сильний стрес. ➤ Страждають свідки, через отриманий досвід безсилля перед владою натовпу, сорому за свою легкодухість, страх самому виявитися жертвою. Цей досвід іноді може бути корисний для підлітка, і руйнівним, травматичним для дитини молодшого віку. ➤ Страждають переслідувачі, через <ul style="list-style-type: none"> • отриманий досвід «ляльководи», • безкарності, • ілюзію своєї сили і правоти, огрубіння почуттів, • відрізання можливостей для близьких відносин, • розвитку деструктивних, асоціальних рис особистості – попереду самотність, положення вигнанця у дорослому колективі. 	4.Активізувати моральне почуття і сформулювати вибір	<ul style="list-style-type: none"> ➤ В наслідок формальних вимог вчителя відбудеться формальне, не усвідомле, прийняття дітьми, підлітками проблеми насилля в класі. ➤ Завдання – вивести дітей, підлітків зі «зграйного» азарту в усвідомлену позицію через власну моральну оцінку того, що відбувається. ➤ Запропонувати дітям, підліткам оцінити, свій власний внесок у хворобу класу під назвою «цькування»: <ul style="list-style-type: none"> *1 бал - «я ніколи в цьому не беру участь», *2 бали - «я іноді це роблю, але потім шкодую», *3 бали - «цькував, цькую і буду цькувати, це класно». *нехай всі одночасно покажуть на пальцях - скільки балів вони поставили б собі? Якщо це не підлітки, «трійок» не буде, навіть у найвідчайдушніших агресорів. ➤ Мета – не викрити, а активізувати внутрішній погляд на себе, як можливого учасника -

				<p>причини «хвороби» свого класу.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Тому не можна намагатися викрити ➤ Потрібно така реакція: <ol style="list-style-type: none"> 1) «Який я радий, у мене від серця відлягло. 2) Ніхто з вас не вважає, що цькувати - це добре і правильно. 3) Навіть ті, хто це робив, потім шкодували. 4) Це чудово, і нам буде неважко вилікувати наш клас». <p>Так моральна оцінка цькування активізує моральне почуття і стимулює сформулювати вибір.</p> <p>ПРОТЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Якщо група дуже загрузла в задоволенні від насильства, конфронтація може бути більш жорсткою. ➤ Доцільно нагадати уривок з «Гидкого каченя», в якому описане цькування: «Зазвичай, читаючи цю казку, ми думаємо про головного героя, про каченя. Нам його шкода, ми за нього переживаємо. Але зараз я хочу, щоб ми подумали про ось цих курей і качок. З каченям-то все потім буде добре, він полетить з лебедями. А
--	--	--	--	--

				<p>вони? Вони так і залишаться тупими і злими, нездатними ні співчувати, ні літати.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Коли в групі виникає схожа ситуація, кожному доводиться визначитися: хто він у цій історії. Серед вас є бажаючі бути тупими злими курами? Який ваш вибір?» ➤ Це вдалий прийом для допомоги батькам у розумінні і усвідомленні проблем і труднощів їх дитини, незалежно від ролі – жертви, насильника, свідка. Руйнівні наслідки у спілкуванні і реалізації в майбутньому чекають кожного. ➤ Цей вдалий прийом для індивідуальної розмови з дитиною, підлітком.
5.	Вважати цькування проблемою особистостей, а не групи	<p>НЕ спрацюють підходи типу</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ «вся справа в тому, що вони такі». ➤ жертва - «така» неважливо, в якому ключі: негативному або в позитивному. ➤ Ілюзія - «Цапом-відбувайлом» може стати кожен ➤ Причина цькування - не в особливостях жертви, а в особливостях групи. ➤ Причина цькування незалежна від якостей тих, хто цькує - найзапекліші цькувачі, випадково опинившись з переслідуваним 	5.Сформулювати позитивні правила життя в групі і укласти контракт.	Замість заборони дозвіл <ul style="list-style-type: none"> ➤ Помилка - зупинятися тільки на забороні насильницьких способів реагування відносного іншого. ➤ Не давши альтернативних, конструктивних, способів реагування на іншого, мимоволі провокується стрес, розгубленість і повернення до старих,

		<p>вдвох,здатні мирно з ним грати.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Це обумовлене позицією дорослого лідера або позиції цього лідера по відношенню явищ цькування у дитячій/підлітковій групі. ➤ Ця помилка лежить в основі спроб подолати цькування шляхом «розмов один-на-один» або «індивідуальної роботи з психологом» жертви чи, агресора. ➤ Цькування, в деструктивній динаміці - хвороба групи. ➤ Працювати треба з групою в цілому. ➤ Крок 1: припинення руйнівного впливу насилля. ➤ Крок 2: відбудова системи конструктивних стосунків в групі. ➤ Допомога дітям, підліткам у розв`язанні внутрішніх проблем іде паралельно поза ситуації активного цькування . 		<p>опробованих, форм насильницького реагування на іншого.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ В момент, коли колишня, «погана» - руйнівна, групова динаміка припинена, доцільно запустити нову динаміку – конструктивну замість руйнівної. ➤ Це важливо робити одразу! ➤ Формулювати альтернативні правила життя в групі важливо разом з дітьми, підлітками ➤ Обов`язково в інтерактивних формах групової роботи ➤ Бажано і доцільно на кожному заборону створювати кілька альтернативних дій-реакцій відносно свого (своїх) однокласника (однокласників). ➤ Замість «ні», «не можна» використовувати стверджувальні мовні форми. ➤ Наприклад: «Замість кулаків використовуй СЛОВО: <ul style="list-style-type: none"> ○ привітання, ○ домовленість, ○ пропозиція Є ○ тощо. ➤ Замість образи одного одним розуміння емоційного стану, настрою, вчинка іншого.
--	--	--	--	---

				<ul style="list-style-type: none"> ➤ Замість спостереження за бійкою двох їх розборонити. ➤ Замість осуда (це для підлітків), розуміння різної чутливості - те, що для одного пустотлива боротьба, для іншого біль. ➤ Наприклад : «Якщо я бачу, що мимоволі зачепив і образив людину, я припиню робити це негайно». ➤ Правила виписуються на великому аркуші і за них всі голосують. ➤ Кожен підтверджує згоду з правилами і зобов'язання їх виконувати ➤ Цей прийом називається «укладення контракту» - результативно працює в терапевтичних і тренінгових групах для будь-якого віку. ➤ При порушенні правил плакат з власним підписом спрацьовує нагадуванням про власну відповідальність за содіяне.
6.	Давити на жалість	Намагатися пояснити агресорам, як жертві погано і закликати поспівчувати. Це не допоможе, тільки зміцнить їх в позиції сильного, який хоче - страчує, хоче - милує. А жертву образить, принизить чи підкріпить її безпорадність. Особливо якщо це хлопчик. Зазвичай агресор тому і цькує, що добре розуміє як себе	6.Моніторинг і підтримка позитивних змін	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Дуже важливий моніторинг і підтримка позитивних змін дорослим, який взявся розв'язати ситуацію. ➤ Важливо залишатись з групою до

		<p>почуває жертва і боїться опинитись на її місці. Скоріше за все агресор вже був на місці жертви в іншій ситуації (в родині або в іншій групі). Важливіше перевести фокус уваги з жертви на правила «гри», на недопустимість агресії. Логіка цькування в тому, що загальна увага спрямована на жертву, як головну дійову особу «вистави». Завдання ж дорослих перевести фокус уваги з особистостей на процес. Настроїти групу сприймати цькування як насилля, незалежно від особистостей, які є учасниками булінгу.</p>		<p>кінцевого розв'язання ситуації</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Доцільно створити систему прийомів отримання від групи зворотнього зв'язку відносно ознаєної проблеми. ➤ А саме: <p>*регулярні питання про справи, *що вдасться? *що важко? *чим допомогти? *зробити «лічильник цькування» - яка-небудь посудина або дошка, куди кожен, кому сьогодні дісталось або хто щось, що було схоже на насильство, може покласти камінчик або увіткнути кнопку. *За кількістю камінців визначається, чи був був день, тиждень, місяць без насилля, *Можна ставити спектаклі, *складати казки *робити колажі про «хроніку одужання», *зробити графік температури *Сенс у тому, що група постійно отримує порцію інтересу від авторитетного дорослого і як і раніше вважає перемогу над цькуванням своєю спільною справою.</p>
<p>7.</p>	<p>Приймати правила гри.</p>	<p>Будь-яка ситуація насильства провокує вибір між:.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ «Мене б'ють, бо я слабкий, і завжди будуть бити». ➤ «Мене бити не будуть ні за що, бо я сильний і бити буду я». 	<p>7.Гармонізувати ієрархію</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Це етап популярності. ➤ Це етап визнання кожного кожним в чомусь своєму. ➤ Це етап можливості представити себе групі. ➤ Це етап визнання собою і групою своєї корисності і цінності. ➤ Це етап креативного

				<p>пошуку і створення відповідних подій групи (класу):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ свята, ○ конкурси, ○ огляди талантів, ○ походи, ○ експедиції, ○ ігри на командоутворення, ○ тощо... <p>➤ Важливе: чим довше групі потрібно прожити у цьому складі, тим цей етап важливіший.</p> <p>➤ Ознака гармонійної груповий ієрархії - відсутність жорстко закріплених ролей «альф», «бет» і «омег», гнучке перетікання ролей.</p> <p>➤ Лідерство визначається різними можливостями учасників в різних подіях групи –</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ один краще за всіх малює, ○ інший жартує, ○ третій забиває голи, ○ четвертий створює ігри. <p>➤ Гармонізовану ієрархію групи створює різноманітність в осмисленій діяльності учасників групи.</p> <p>➤ І це ознака групи, вилікуваної від хвороби насильства</p>
--	--	--	--	--

Пам`ятка 2.

Документування фактів булінгу.

«Незнання закону не звільняє від відповідальності»

Порядок документування фактів булінгу:

(за матеріалами адвоката Євгенії Пойди-Семенюк)

- заява\повідомлення батьків про цькування дитини;
- інформаційне повідомлення керівника школи про виявлений булінг;
- доповідна записка класного керівника чи іншого вчителя про факт цькування;
- комісійний акт педагогічних працівників, психолога та медичного працівника закладу освіти про обставини та наслідки подій;
- записи у щоденнику про неодноразовість конфліктів за участі дитини, запрошення батьків на бесіду до школи;
- характеристика учасників процесу за місцем навчання та (або) проживання;
- пояснення особи, яку притягують до відповідальності;
- пояснення потерпілого;
- пояснення свідків;
- пояснення вчителів, батьків та інших осіб;
- речові докази (зіпсовані особисті речі постраждалого);
- матеріали листування (переписка у соціальних мережах, відеоматеріали, на яких зафіксовано процес цькування);
- інші письмові документи щодо факту цькування;
- медична документація;
- висновок експерта (якщо в результаті вчинення правопорушення була завдана фізична та психологічна шкода);
- протокол про адміністративне правопорушення;
- протоколи допиту правопорушника, потерпілого, свідків.

Пам`ятка 3.

Юридична допомога з профілактики та розв'язання ситуацій булінга

Головне територіальне управління юстиції у Запорізькій області

Телефони +380 (61) 239-03-16

Електронна пошта - info@zp.minjust.gov.ua

Графік роботи - Пн-Чт: 09:00-18:00, Пт: 09:00 - 16:45

Адреса - пр. Соборний, 164, м. Запоріжжя, 69107

Офіційний сайт - <https://justzp.gov.ua/>

Проект «Шкільні офіцери поліції»

Телефони +380 (63) 949-17-66, +380 (95) 027-80-53

Електронна пошта - zaporizhzhya@patrol.police.gov.ua

Графік роботи - Пн-Чт: 09:00-18:00, Пт: 09:00 - 16:45

Адреса - вул. Перемоги, 96, м. Запоріжжя, 69005

Пам'ятка з профілактики та протидії булінгу в освітньому середовищі серед дітей та підлітків
Розроблені за результатами участі у проекті «Стоп-булінг в школах м. Запоріжжя»
Грабовська І. М. – практичний психолог ПНЗ ЦДДЮ Вознесенівського району м. Запоріжжя

Регіональний центр з надання безоплатної вторинної правової допомоги у Донецькій та Запорізькій областях

Телефони +380 (61) 224-44-50

Електронна пошта - office.donetsk-zaporizhzhya@legalaid.zp.ua

Графік роботи - Пн-Чт: 09:00-18:00, Пт: 09:00 - 16:45

Адреса - пр. Соборний, 77, 8 поверх, м. Запоріжжя, 69002

Офіційний сайт - <http://zaporizhzhya.legalaid.gov.ua/>

Суди м. Запоріжжя

Жовтневий районний суд м. Запоріжжя

Телефони +380 (61) 764-40-96

Електронна пошта - inbox@gt.zp.court.gov.ua

Адреса - вул. Олександрівська, 6, м. Запоріжжя, 69095

Заводський районний суд м. Запоріжжя

Телефони +380 (61) 236-59-98

Електронна пошта - inbox@zv.zp.court.gov.ua

Адреса - вул. Л. Чайкіної, 6, м. Запоріжжя, 69067

Комунарський районний суд м. Запоріжжя

Телефони +380 (61) 289-88-76, 289-88-74

Електронна пошта - inbox@km.zp.court.gov.ua

Адреса - вул. Європейська, 7, м. Запоріжжя, 69104

Ленінський районний суд м. Запоріжжя

Телефони +380 (61) 283-08-13

Електронна пошта - inbox@ln.zp.court.gov.ua

Адреса - вул. Незалежної України, 1/2, м. Запоріжжя, 69006

Орджонікідзеський районний суд м. Запоріжжя

Телефони +380 (61) 233-13-21

Електронна пошта - inbox@og.zp.court.gov.ua

Адреса - вул. Перемоги, 107-б, м. Запоріжжя, 69005

Хортицький районний суд м. Запоріжжя

Телефони +380 (61) 224-95-73

Електронна пошта - inbox@hr.zp.court.gov.ua

Адреса - пр-т Ювілейний, 33, м. Запоріжжя, 69076

Шевченківський районний суд м. Запоріжжя

Телефони +380 (61) 222-26-03

Електронна пошта - inbox@sh.zp.court.gov.ua

Адреса – вул. Чарівна, 117 А, м. Запоріжжя, 69068