



Булінг та кібербулінг серед дітей та підлітків: фактори ризику та модель втручань

Укладач:

Методист КЗ ДНМЦ ПС

Павлівська Ірина Миколаївна



67% дітей в Україні у віці від 11 до 17 років стикалися з проблемою булінгу



44% дітей були спостерігачами булінгу, але ігнорували його, бо їм було страшно за себе



48% дітей нікому не розповідали про випадки булінгу



24% дітей стали жертвами булінгу

Більшість дітей булять за те, що вони виглядають, говорять, думають не так, як інші діти.

Такі дані наводить одне із останніх досліджень ЮНІСЕФ.



За I півріччя 2023-2024 навчального року
в закладах освіти Донецької області
було розглянуто — 4 заяви-звернення стосовно булінгу із них:

- ✓ 3 заяви-звернення стосовно булінгу;
- ✓ 1 заява з приводу кібербулінгу;
- ✓ 0 заяв з приводу мобінгу;
- ✓ кількість доведених випадків булінгу — 0.

Всі заяви-звернення були розглянуті та вирішені на рівні закладів освіти, без залучення Національної поліції.

Питання для розгляду:

1. Сучасне розуміння явища булінгу.
2. Булінг в інтернет просторі (кібербулінг).
3. Причини розвитку булінгу/кібербулінгу серед дітей і підлітків.
4. Методи профілактики та втручань в ситуації булінгу/кібербулінгу.
5. Напрями роботи фахівців психологічної служби щодо профілактики та протидії булінгу.



Сучасне розуміння явища булінгу.

Булінг (цькування) – це діяння (дія або бездіяльність) учасників освітнього процесу, які полягають у:

- ✓ психологічному;
- ✓ фізичному;
- ✓ економічному;
- ✓ сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи або такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого.

Булінг може відбуватися:

у приміщенні закладу освіти та на його території;

за межами закладу освіти під час заходів, передбачених освітньою програмою, планом роботи закладу, та інших освітніх заходів, що організовано за згодою керівника;

дорогою до закладу освіти та з нього.



Важливим є те, щоб працівники освітніх закладів та батьки вчасно могли *зауважити ознаки булінгу та виокремити його причину.*

Така інформація дозволить їм більш вдало **допомогти дитині та зупинити насильницькі дії** в шкільному середовищі.

Види булінгу:



психологічний (нанесення психологічної травми: образи, погрози, залякування, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, маніпуляції, шантаж);



фізичний (стусани, удари, штовхання, зачіпання, ляпаси, підніжки, тілесні ушкодження);



економічний (крадіжки, пошкодження речей та одягу, вимагання грошей або їжі чи інших предметів, примушення вкрати);



сексуальний (непристойні рухи, погляди, жести, прізвиська, поширення образливих чуток, знімання та розповсюдження відео з переодяганням, сексуальні жарти й погрози);



кібербулінг (цькування та приниження за допомогою електронних пристроїв, зокрема мобільних телефонів, інтернету).

Причини булінгу.



їх може бути безліч, адже різні дитячі колективи «живуть» різним життям та мають різні пріоритети для себе.
Серед них є такі:

лідерство в
колективі та
боротьба за
нього;

зустріч різних
субкультур в
одному
колективі;

зіткнення
різних
цінностей та
поглядів;

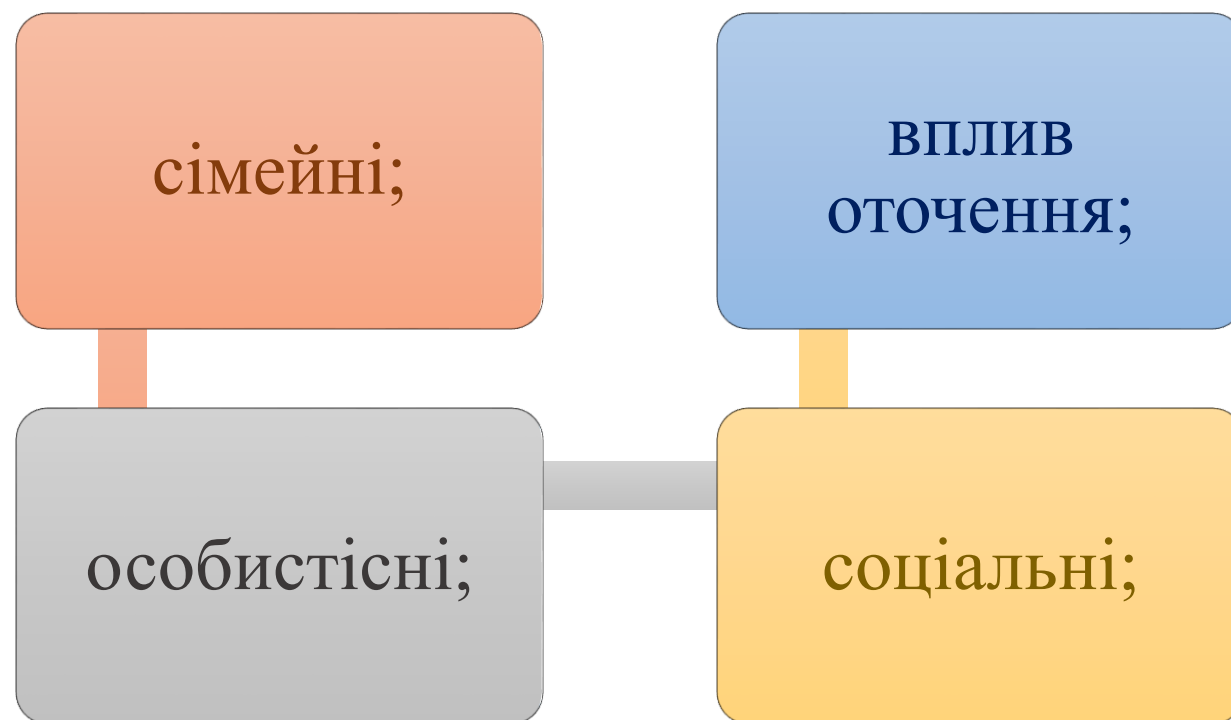
віктимність та
агресивність;

наявність у
одного з дітей
явних фізичних
вад;

наявність
психічних вад у
дитини;

зздрість, тощо.

Причини булінгу можна поділити на чотири групи:



Всі ці причини вагомо впливають на свідомість дитини та провокують певну поведінку у середовищі класу/групи.

Сімейні причини

чинники, які характерні для цієї групи:

брак близьких стосунків у сім'ї, відсутність уваги батьків до дитини, труднощі у спілкуванні з рідними;

гіперконтроль, або, навпаки **недостатність контролю** з боку батьків до дитини;

гіперопіка, в наслідок якої дитина не знає як поводитись у різних соціальних середовищах, важко йде на контакт з однолітками;

жорстоке поводження або тиск на дитину зі сторони батьків; через таке поводження діти уособлюють зовнішній світ з джерелом загрози для їхніх особистостей;

насильство вдома, завдяки копіюванню поведінки дорослих підліток сам стає ініціатором булінгу в шкільному середовищі;

неповна сім'я, деколи через брак часу мами (батька) в неповній сім'ї дитина не може знайти своє місце в освітньому середовищі.

Особистісні причини

можуть додавати невпевненість в собі. Вони можуть виражатись у певних особливостях підлітка у фізичному чи психологічному аспекті розвитку.

фізичні вади (поганий слух, зір, порушення опорно-рухового апарату, недостатня фізична підготовка, тощо);

поведінкові особливості (імпульсивність, замкнутість, тривожність, тощо);

зовнішні особливості (надмірна повнота (худорлявість), деформований прикус, руде волосся, тощо);

певні захворювання (заїкання, дислексія, тощо);

погано розвинені гігієнічні навички;

труднощі у навчанні або, навпаки, **високий інтелект;**

недостатньо розвинені соціальні навички.

Соціальні чинники характеризуються



великим впливом інформаційних технологій, таких як інтернет, ЗМІ, ігри, тощо;



стереотипністю, культурними та гендерними нормами, економічною чи соціальною нерівністю.

Частими випадками у причинах булінгу виступають саме гендерні стереотипи, які трактують підліткам більш впливову поведінку хлопців, ніж дівчат. Відповідно, **юнаки частіше виступають агресорами.**

Соціальні причини

вплив оточення має чи не найбільш великий вплив на дітей, в цей перелік входять: заклади освіти, друзі, знайомі, гуртки, які відвідує підліток, тощо.

навчання у авторитарному стилі (деякі вчителі можуть давати власний приклад приниження інших у ході навчання);

виокремлення «любимчиків» у класі, тобто дитина, яка передус у навчанні чи позаурочній діяльності завжди виступає пріоритетом для працівників освітнього закладу;

ігнорування проблеми булінгу у закладі (таким чином наявна проблема ніяк не вирішується, а, навпаки, тільки погіршується і набирає більших обсягів);

відсутність належного контролю працівниками освітнього закладу над поведінкою учнів;

тісні романтичні та сексуальні стосунки між учнями можуть призвести до випадків булінгу в майбутньому.

Для вчасного виявлення булінгу потрібно знати основні його ознаки:

навмисність – всі дії, які спричинюються під час булінгу завжди є навмисними, проте підлітки майже ніколи не усвідомлюють їх наслідки;

систематичність – важливою ознакою прояву булінгу є те, що всі дії, які спричинюються в адресу жертви носять систематичний характер;

агресивність – поведінка з проявами агресії може бути проявлена як у фізичній формі, так і за допомогою психологічного натиску на жертву;

відсутнє розкаяння у кривдника;

наявність сталої ієрархічної структури булінгу;

вразливість обраної жертви та її певна безпомічність у вирішенні даного питання.

Булінг в інтернет просторі (кібербулінг)

Наразі **ризик** фізичної та психологічної безпеки, з якими стикаються підлітки, **зростають**.

До фізичної небезпеки додається небезпека в інтернеті, а різновидів кібербулінгу стає дедалі більше.

Кібербулінг – булінг із застосуванням **цифрових технологій**. Це знущання, приниження, агресивні напади, які здійснюються за допомогою різних гаджетів (зокрема телефонів), з використанням інтернету, будь-яких електронних (цифрових) технологій.

Він може відбуватися в соціальних мережах, платформах обміну повідомленнями (месенджерах), ігрових платформах, мобільних телефонах та інше.

Види кібербулінгу

Флеймінг (flaming) - обмін короткими гнівними й запальними репліками між двома чи більше учасниками, використовуючи комунікаційні технології. Найчастіше розгортається в «публічних» місцях Інтернету, на чатах, форумах, дискусійних групах.

Харасмент (harassment) - залучення повторюваних образливих повідомлень, спрямованих на жертву (наприклад, сотні смс-повідомлень на мобільний телефон, постійні дзвінки) з перевантаженням персональних каналів комунікації.

Обмовлення (denigration) - розповсюдження принизливої неправдивої інформації з використанням комп'ютерних технологій. Це можуть бути і текстові повідомлення, і фото, і пісні, які змальовують жертву в шкідливій, інколи сексуальній манері. Жертвами можуть ставати не тільки окремі підлітки, а й групи.

Види кібербулінгу

Самозванство (impersonation) - переслідувач позиціонує себе як жертву, використовуючи її пароль доступу до її акаунту в соціальних мережах тощо, а потім здійснює негативну комунікацію. з адреси жертви без її відома відправляються ганебні провокаційні листи її друзям і близьким, а потім жертва неочікувано отримує гнівні відповіді.

Ошуканство (outing & trickery) - отримання персональної інформації в міжособовій комунікації й передання її (текстів, фото, відео) в публічну зону Інтернету або поштою тим, кому вона не призначалася.

Відчуження (ostracism) - онлайн-відчуження, виключення з груп (чати однокласників, групи в соціальних мережах), відсутність швидкої відповіді на миттєві повідомлення чи електронні листи. Виключення у віртуальному середовищі наражає на серйозні емоційні негаразди, аж до повного емоційного руйнування дитини.

Види кібербулінгу

Кіберпереслідування - це дії з прихованого вистежування зазвичай зроблені анонімно, з метою організації злочинних дій на кшталт спроб зґвалтування, фізичного насильства, побиття. Відстежуючи через Інтернет необережних користувачів, злочинець отримує інформацію про час, місце й усі необхідні умови здійснення майбутнього нападу.

Хепіслепінг (happy slapping) - відносно новий вид кібербулінгу, який починався в англійському метро, де підлітки, раптом ляскали один одного, і знімали це на камеру. У подальшому за будь-якими відеороликами, у яких записано реальні напади, закріпилась назва хепіслепінг. Ці відеоролики розміщують в Інтернеті, зазвичай без жодної згоди жертви.

Кібергрумінг - це налагодження злодіями, які гарно знають психологію дітей, довірливих стосунків з дитиною (через соціальні мережі та фейкові акаунти) з метою отримання від неї інтимних фото чи відео з подальшим шантажуванням дитини для отримання більш відвертих матеріалів, грошей чи зустрічей в офлайн.

Причини кібербулінгу

Прагнення отримати перевагу. Для кіберагресора не обов'язково мати фізичну силу, авторитет і вплив на однолітків, щоб відчувати своє домінування.

Проблеми у сімейних взаємовідносинах. Найчастіше до кібербулінгу вдаються підлітки із найменшим батьківським наглядом. Поряд із цим, надмірно владні батьки, які прагнуть у всьому керувати дитиною, викликають у неї лише страх. Результатом такого виховання стає направлена на оточуючих агресивна поведінка. У цьому випадку кібербулінг виступає як протест, неприйняття ситуації підкорення.

Невміння вирішувати конфлікти. Зазвичай конфлікт сприймається як щось негативне, але саме так дитина навчається вирішувати проблеми, усвідомлювати і приймати думку іншої людини, відстоювати свою. Не знаючи більш вдалого способу знайти вихід із ситуації або вважаючи власну точку зору більш значущою, підліток може переносити конфлікт у кіберпростір.

Індивідуально-особистісні характеристики (акцентуації характеру, недоліки емоційно-вольової сфери тощо). При певних акцентуаціях підліток може бути схильний до кібербулінгу. Наприклад, істероїдний чи епілептоїдний тип деякі зі своїх потреб може цілком задовольнити за допомогою кіберагресії: власна особистість не зачіпається, багато уваги, підтримка аудиторії, піднесення себе за рахунок приниження когось.

Причини кібербулінгу

Комплекс неповноцінності. Виникає внаслідок різних причин, зокрема, дискримінації, душевних травм, власних помилок і невдач. Кібербулінг має необхідні умови для компенсації цього комплексу - від створення ідеального «Я» до самоствердження за рахунок приниження інших.

Помста. У цьому випадку, ображені, які вдаються до кібербулінгу, відчують, що виправляють ситуації або захищають себе чи інших. Кібербулінг приваблює й тих, хто в реальному житті є жертвою булінгу, дітей, що не відрізняються фізичною силою і не вміють швидко віднайти належну відповідь, тих, хто бажає змінити свій образ і зайняти позицію сили.

Розвага. Кібербулінг може початися зі звичайного жарту. Але жарти бувають різними, інколи вкрай уїдливими, коли об'єкту гумору не до сміху. Ті, хто стали жертвою таких насмішок, стають подавленими, не можуть нормально працювати, почуваються неповноцінними, через страх уникають соціуму.

Заздрість. Ідея конкуренції вирощує заздрість, для яких у підлітків може бути маса причин.



Беручи до уваги вище наведені ознаки булінгу та кібербулінгу треба чітко розуміти, що булінг – це не просто сутичка чи конфлікт.

Булінг може привести до непоправних наслідків, від зневірення жертви у собі та втрати поваги до себе, навіть до самогубства на фоні постійного систематичного стресу та потерпання від агресії в свою сторону.

Методи профілактики булінгу/кібербулінгу.

Цькування – явище групове, одна з форм поведінки групи, тож працювати щодо його профілактики та подолання треба з усіма членами групи.



Окрема робота (виховні бесіди, каральні санкції, корекція з психологом тощо) тільки з жертвою або тільки з агресором призведе до тимчасового результату, але цькування не зупинить.

Ефективна профілактика булінгу в закладах освіти неможлива без підтримки на державному рівні.

Вона передбачає:

- ✓ розробку дієвих програм,
- ✓ створення комітетів для повсюдного впровадження і інтеграції наступних принципів:

законності та
верховенства
права;



поваги до прав
і свобод кожної
особистості;



неприпустимість
дискримінації
за будь-якою
ознакою,
розвиток
толерантності;



ненасильницького
вирішення
конфліктів,
усунення
протиріч.

Їх реалізація з метою профілактики булінгу можлива за умови тісної взаємодії педагогічних працівників, соціальних служб та законних представників дитини та залучення самих учнів.

Для цього згідно з наказом МОН України №1646 від 28.12.2019 року **в кожній школі створюються спеціальні комісії**. До їх компетенції входить розгляд випадків можливого цькування, їх припинення і недопущення в майбутньому.

Крім того, в їх завдання входить:

- ✓ **вжиття заходів** по створенню безпечної, дружньої, мирної атмосфери в закладі освіти,
- ✓ **реалізація особистісно-орієнтованого** підходу до кожного учня,
- ✓ **підвищення рівня інформованості** всіх учасників освітнього процесу щодо явища булінгу.

Відновний підхід і його реалізація

Поряд з особливостями поведінки об'єктів і ініціаторів цькування його причиною стає також і **неправильна поведінка дорослих**, які не приділяють достатньо уваги подібним питанням.

У зв'язку з цим **профілактика булінгу** серед підлітків повинна передбачати **перебудову, переорієнтацію мислення педагогічного складу** щодо питання цькування.



Відновний підхід і його реалізація

Раніше спілкування вчителів з учнями будувалось виключно на дисциплінарному підході.

В його основі лежить:

- ✓ виявлення правопорушення;
- ✓ пошук тих, хто завинив;
- ✓ їх покарання.

В цьому випадку у дитини **не формується усвідомлення провини, прагнення виправити ситуацію**, так як всі зусилля з її боку спрямовуються на приховування конфлікту з метою ухилення від покарання.

Відновний підхід

передбачає побудову довіри та залучення причетних до ситуації учасників у процес обговорення, прийняття рішення чи розв'язання конфлікту задля формування порозуміння, досягнення консенсусу та формування ненасильницького середовища.



В рамках програми профілактики булінгу відновний підхід робить акцент не на покаранні, а на особистостях учасників ситуації і їх потребах.

Відновний підхід

Тут педагог намагається розібратися в причинах конфлікту з метою його усунення та запобігання у майбутньому. У свідомості учнів формується почуття відповідальності за скоєне. Вони можуть усвідомити глибину і тяжкість заподіяної шкоди.

Таким чином,

розвивається
емоційний
інтелект,

співпережи-
вання,

здатність до
емпатії,

бажання
виправити
завдану шкоду.

Шкільна служба порозуміння

На принципах відновного підходу базується Шкільна служба порозуміння (ШСП) – **шкільна структура професійного вирішення конфліктів та навчання конструктивним моделям комунікації**, що складається з декількох підготовлених старшокласників, які за принципом «рівний–рівному» проводять процедури вирішення конфліктів між однолітками (медіації, кола примирення) та навчання.

!!! Службу очолює Координатор – який, у разі потреби, теж долучається до процедур вирішення конфліктів і навчання.





Медіація – це добровільний і конфіденційний процес, у якому нейтральна третя особа (медіатор) допомагає сторонам конфлікту знайти взаємоприйнятний варіант вирішення ситуації, що склалася.

Особливою рисою медіації є те, що сторони конфлікту спільно беруть на себе відповідальність за прийняття рішення та його виконання.



Принципи медіації

певні правила й обов'язки, яких необхідно дотримуватися :

добровільність – кожна зі сторін добровільно приймає рішення щодо участі у переговорах і усвідомлює, що рішення може бути досягнуте тільки шляхом співробітництва; можливість добровільного припинення процесу на будь-якому етапі;

розподіл відповідальності – сторони несуть відповідальність за прийняття рішення та його виконання, медіатор - за дотримання правил та принципів процедури;

нейтральність, безпристрасність – під час процесу медіатор не займає позицію однієї зі сторін, не оцінює їх, а в рівній мірі допомагає обом. Він є нейтральним по відношенню до конфлікту (не «втягується» у суперечку) і водночас, щиро прагне допомогти сторонам знайти найкраще для обох рішення;

конфіденційність – усе, що відбувається на медіації, не розголошується ні медіатором, ні сторонами, за винятком ситуацій, коли сторони планують завдати шкоди собі чи комусь.

Створення ШСП, яка на постійній основі діятиме у закладі освіти, є одним із ефективних інструментів для профілактики булінгу, адже вирішення шкільних конфліктів за допомогою медіації, за принципом «рівний-рівному»:

- ✓ **формує умови для того, щоб учні самостійно аналізували ситуацію конфлікту;**
- ✓ **вчить розвивати емпатію до інших учасників, залучених в конфлікт;**
- ✓ **брати на себе відповідальність за конфлікт та його наслідки.**



Ще одним із дієвих варіантів, профілактики булінгу - це програма, розроблена американським психологом Кеннетом Шором, яка складається з 12 кроків:

1. Створення комітету з протидії цькуванню.

2. Проведення опитування серед школярів різного віку.

3. Розробка політики, чітких правил поведінки в разі зіткнення з проблемою.

4. Проведення перевірок в місцях, де булінг відбувається найчастіше.

5. Навчання вчителів і всього персоналу закладу освіти (кухарів, охоронців, прибиральниць).

6. Поширення інформації про цькування серед дітей.

Ще одним із дієвих варіантів, профілактики булінгу - це програма, розроблена американським психологом Кеннетом Шором, яка складається з 12 кроків:

7. Впровадження лекцій, курсів з профілактики булінгу як невід'ємної частини навчального процесу.

8. Підтримка потерпілих від цькування.

9. Залучення батьків як безпосередніх учасників освітнього і виховного процесу.

10. Акцентування уваги на учнях, які є потенційними жертвами.

11. Формування серйозного ставлення до повідомлень про булінг і швидке реагування на них.

12. Адекватна реакція на випадки з поєднанням дисциплінарного і відновного підходу до ініціаторів.



**ВАЖЛИВО
ЗНАТИ**



Тільки комплексний підхід до вирішення проблеми допоможе зрозуміти, що таке булінг і як з ним боротися.

Важливо розуміти, що такі питання неприпустимо замовчувати, тому що це прямий шлях до поширення явищ цькування в шкільному середовищі.

**ЗУПИНИМО
БУЛІНГ
РАЗОМ!**



Напрями роботи фахівців психологічної служби щодо профілактики та протидії булінгу.

Психологічна служба закладу освіти щодо профілактики та подолання проявів булінгу працює за такими напрямками :

забезпечення
профілактики та
запобігання
цькуванню;

надання
консультативної
допомоги
учасникам
освітнього
процесу;

психологічний
супровід учнів, які
стали жертвами
булінгу, були його
свідками чи
агресорами тощо.

Для профілактики булінгу можна використовувати такі види роботи:

проведення діагностики обізнаності учнів щодо проявів насильства та виявлення випадків булінгу;

діагностика психологічної атмосфери, системи взаєностосунків в колективі;

спостереження під час освітнього процесу, у позаурочний час;

корекційно-розвиткова робота щодо підвищення самооцінки, зниження рівня тривожності, агресії, розвиток навичок комунікації, виходу з конфліктів, допомоги при адаптації тощо;

Для профілактики булінгу можна використовувати такі види роботи:

проведення заходів щодо переваги здорового мікроклімату у колективі, формування правосвідомості, правової поведінки, відповідальності за своє життя та ін.;

запровадження програм, які навчають дітей навичкам керування своєю поведінкою, конструктивного вирішення конфліктів та ін.;

просвітницька робота через інтернет-сторінки;

виготовлення та розповсюдження учнями профілактичних плакатів, буклетів та ін.;

організація та проведення спільних заходів з представниками громадських та волонтерських організацій та ін.

Просвітницька робота з батьками щодо розпізнавання насильницької поведінки до дитини або дитиною, допомоги дитині в разі проявів булінгу

обговорення питань запобігання та протидії булінгу на батьківських зборах;

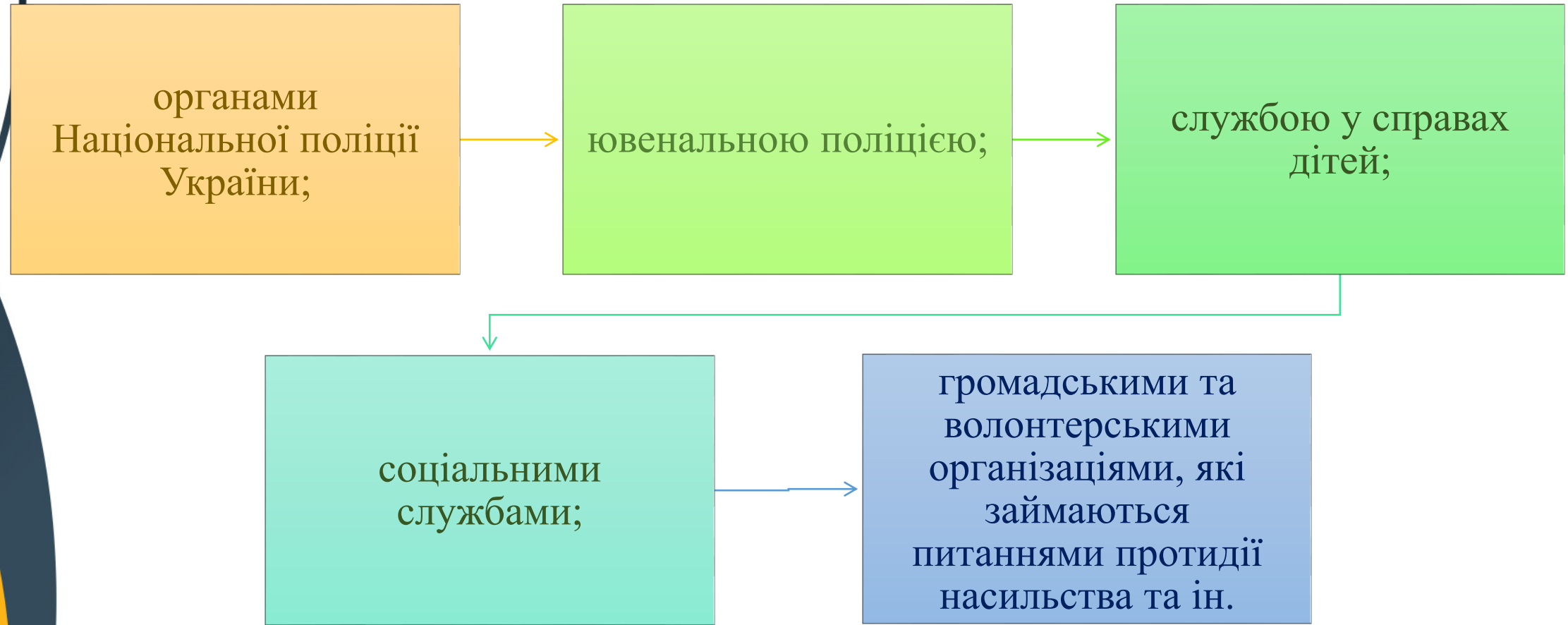
організація спільної діяльності педагогів та батьків яка передбачає обговорення актуальних питань навчання та виховання дітей;

проведення консультацій для надання фахівцем психологічної служби допомоги батькам з різних проблем родинного виховання;

організація спілкування учасників освітнього процесу, метою якого є: вироблення єдиної педагогічної позиції щодо профілактики булінгу; визначення напрямів удосконалення виховного процесу зусиллями вчителів, батьків, здобувачів освіти;

проведення вебінарів, семінарів, тренінгів та ін. щодо удосконалення знань батьків з проблеми булінгу.

З питань протидії булінгу психологічна служба закладу освіти може співпрацювати з:



Можливі кроки фахівця психологічної служби щодо роботи з учасниками булінгу:

Одразу зафіксувати випадок булінгу в Журналі щоденного обліку роботи.

У співпраці з педагогами **розробити план роботи** з класом/групою для нормалізації психологічного клімату в колективі.

Провести індивідуальну роботу зі всіма учасниками булінгу.

Провести роботу з батьками класу/групи щодо усунення наслідків та проведення профілактичних заходів.

У разі потреби, **рекомендувати батькам звернутися до інших спеціалістів**.
У цьому випадку регулярно підтримувати контакт із ними та обмінюватися інформацією, коригувати план індивідуальною роботи з учасниками булінгу.

Вести спостереження за всіма учасниками булінгу, аналізувати інформацію від класного керівника, вчителів, батьків тощо до повного відновлення сприятливого психологічного клімату у класі/групі та налагодження емоційного стану дітей.



Булінг (цькування) в закладі освіти призводить до значних соціальних і психологічних наслідків для всіх сторін цього процесу: кривдника (булера), потерпілого (жертви), спостерігачів.

Наслідки булінгу можуть виходити далеко за межі закладу освіти та впливати на найближче оточення дитини, на її майбутнє життя.



Вирішальна роль у боротьбі з булінгом у закладах освіти належить педагогічним працівникам, яких мають підтримувати керівництво закладу, батьки, представники місцевих органів влади та громадських організацій.

Запорука протидії цькуванню – розуміння того, що насильство, дискримінація та нетерпимість є неприйнятними.

Найкращою профілактикою булінгу буде така організація роботи, яка допоможе налагодити довірливі стосунки між учнями педагогами та батьками.



ДО НОВИХ ЗУСТРІЧЕЙ!