Psy-box

Психічне здоров’я

Профілактика булінгу як елемент недопущення зміни особистості учня

Лариса КОСТІНА, практичний психолог Покотилівської загальноосвітньої школи І—ІІІ ступенів № 2, Харківської районної ради, Харківської обл.

У сучасному світі шкільний булінг розглядають як серйозну соціально-педагогічну проблему, яку потрібно визнати й вживати заходів з профілактики. Будучи однією з можливих причин депресії, освітній заклад спроможний розробити стратегію захисту дітей. Тема актуальніша, ніж ми думаємо.

Булінг, мобінг завжди мають наслідки, часто — тяжкі й для постраждалих осіб і для свідків, і для тих, хто вчиняв насилля: це й можливі психічні розлади, і погіршення інтелектуальних здібностей, і невротичні захворювання, і зниження імунітету, і головні болі, і думки про вбивство агресорів і вчинення суїциду. Цькування (булінг, мобінг) погано впливає на формування особистостей окремих учнів, мікроклімат в їхніх сім’ях та шкільну спільноту загалом.

Причинами булінгу є заздрість, помста, відчуття неприязні, прагнення відновити справедливість, боротьба за владу, потреба підпорядкування лідерові, нейтралізації суперника, самоствердження тощо аж до задоволення садистських потреб окремих осіб.

Головні ознаки булінгу:

1. Агресивна й негативна поведінка.

2. Булінг чинять регулярно.

3. Булінг відбувається в стосунках, учасники яких мають неоднакову владу.

4. Ця поведінка умисна.

Види булінгу:

1. Фізичний булінг — застосування фізичної сили до дитини, у результаті чого можливі тілесні ушкодження й фізичні травми (побиття, поштовхи, стусани, удари, потиличники).

2. Психологічний булінг — насильство, пов’язане з впливом на психіку, що завдає психологічної травми через словесні образи або погрози, якими навмисно заподіюється емоційна невпевненість.

Психологічний булінг має кілька підвидів:

* вербальний булінг — образливе ім’я або кличка, з яким постійно звертаються до жертви, обзивання, глузування, поширення образливих чуток, нескінченні зауваження, необ’єктивні оцінки, приниження в присутності інших дітей;
* невербальний булінг — образливі жести або дії;
* залякування — використання постійних погроз, шантажу, щоб викликати в жертви страх, боязнь;
* ізоляція — жертву навмисне ізолюють, її виганяє або ігнорує частина учнів або весь клас;
* пошкодження й інші дії з майном — злодійство, грабунок, ховання особистих речей жертви;
* кібербулінг — образа, приниження через інтернет, соціальні мережі, електронну пошту, телефон або через інші електронні пристрої (пересилання неоднозначних зображень і світлин, анонімні телефонні дзвінки, обзивання, поширення чуток, жертв булінгу знімають на відео й викладають в інтернет).

Глузування і знущання можуть тривати тривалий час, спричинюючи в жертви травмувальні переживання. Потенційно «жертвою» або насильником може стати будь-яка дитина під час збігу певних ситуаційних, життєвих обставин.

У ситуації цькування завжди є:

* «Агресор» — людина, яка переслідує і залякує жертву.
* «Жертва» — людина, яка піддається агресії.
* «Захисник» — людина, яка підтримує жертву й намагається захистити її від агресії.
* «Агресята» — люди, які беруть участь у цькуванні, розпочатого агресором.
* «Прихильники» — люди, які знаходяться на боці агресора, безпосередньо не бере участь у знущаннях, але й не перешкоджає їм.
* «Спостерігач» — людина, яка знає про деталі агресивної взаємодії, знущань, але дотримується нейтралітету.

Найчастіше «жертви» булінгу мовчать про те, що над ними знущаються. Розпізнати його можна за поведінкою і настроєм дитини. «Жертва» зазвичай відчуває свою беззахисність і пригніченість перед кривдником. Це провокує відчуття постійної небезпеки, страху перед усім і вся, невпевненості та, як наслідок, до втрати поваги до себе й віри у власні сили. Інакше кажучи, дитина — «жертва» стає справді беззахисною перед нападками хуліганів. Вкрай жорстокий булінг може підштовхнути «жертву» до суїциду. У зв'язку з цим близьким людям треба виявляти граничну увагу навіть до незначної зміни поведінки дитини.

Підліткам, які стали жертвами булінгу, характерно таке:

* прикидаються хворими, щоб не йти в школу;
* бояться одні йти в школу й додому, просять проводити їх на уроки, часто запізнюються;
* змінюється поведінка й характер дитини;
* симптоми страху, зокрема порушення сну й апетиту, нічного крику, енурезу, заїкання і нервового тику;
* зниження якості навчання, втрата інтересу до улюблених занять;
* постійні садна, синці й інші травми;
* мовчазність, небажання йти на розмову;
* суїцидальні наміри і як крайній ступінь — суїцид.

Зазначені вияви не завжди свідчать про те, що дитина стала «жертвою» булінгу. Але, якщо такі симптоми наявні постійно, то варто уважніше придивитися до дитини для з’ясування причин, що викликали зміни поведінки.

Що може спричинити булінг?

Булінг впливає на всіх, хто бере в ньому участь або спостерігає, і має деструктивні наслідки в майбутньому. Ті, хто піддаються булінгу:

* втрачають відчуття емоційної та фізичної безпеки, довіри до місця, у якому повинні перебувати щодня;
* відчувають безпорадність і страх від постійної загрози. Булінг провокує тривожні й депресивні розлади, пригнічує імунітет, що підвищує вразливість до різних захворювань;
* втрачають повагу до себе. Страхи й невпевненість руйнують здатність до формування й підтримки стосунків з однолітками, що породжує відчуття самотності;
* втрачають інтерес до різних форм активності й не можуть нормально навчатися. У деяких випадках можна простежити зв’язок між потерпанням від булінгу й розладами харчуванням (анорексії та булімії), емоційної сфери (депресіями й суїцидальною поведінкою).

Ті, хто булять:

* частіше за інших потрапляють у ситуації, де є насилля та порушують закони;
* частіше беруть участь у бійках, причетні до вандалізму, рано починають статеві стосунки, мають досвід вживання алкоголю та наркотичних речовин.

Ті, хто змушені спостерігати:

* часто страждають від почуття безпорадності, етичного конфлікту: втрутитися в ситуацію булінгу або ж залишитися осторонь;
* потерпають від депресивних станів чи перезбудження, намагаються менше відвідувати школу.

Навіть одиничний випадок булінгу залишає глибокий емоційний слід, що робить проблему найпоширенішою причиною звернень до практичного психолога.

Обов’язкові правила профілактики булінгу для всіх дорослих, які працюють в освітній установі:

1. Не ігнорувати або не применшувати значення. Якщо в школі дійшли спільного розуміння й згоди про те, що булінг є виявом насильства, то тоді навіть у тих, хто не є прямим учасником, підвищується сприйнятливість до ситуацій булінгу та з’являється здатність адекватно реагувати.

2. Виявити активність у такій ситуації. Якщо вчителеві стало відомо про випадок булінгу або став свідком такого випадку, він повинен зайняти чітку й недвозначну позицію. Учитель може спробувати домогтися того, щоб, щонайменше, «спостерігачі», а по змозі, і сам «агресор» змінили свою позицію щодо булінгу, а також пояснити їм, які психологічні наслідки для жертви в цій ситуації.

3. Розмова з «агресором» булінгу. Якщо стало відомо про випадок булінгу, слід провести бесіду з організатором, де, передусім, чітко дати зрозуміти, що в школі не терпітимуть булінгу. Санкції є чудовим засобом, щоб дати дитині зрозуміти, чим може загрожувати її вільний вибір. Якщо дорослий витримує такі обмеження, це вчить підлітка відповідати за свої вчинки. Потрібно враховувати, що відповідальність за нормальні відносини між дітьми й дорослими лежить лише на представниках старшого покоління. Також рекомендують використовувати різні правила регулювання життя дитини в школі, а також удома, водночас такі норми не повинні суперечити одна одній.

4. Розмова з «жертвою» булінгу. Дуже важливо захистити учня, який став «жертвою» і припинити приховувати булінг. Провести довірливу бесіду з дитиною, яку образили, спробувати зрозуміти її, підтримати, допомогти позбутися негативних емоцій (почуття страху, образи, провини).

5. Розмова з класом. Обговорити з дітьми в класі випадок булінгу. Така розмова зробить ситуацію явною для всіх, допоможе розв’язати конфлікт і розбіжності, разом обговорити наявні правила проти булінгу або виробити нові. Водночас активно залучають до бесіди й обговорення тих школярі, які поводяться позитивно.

6. Проінформувати педагогічний колектив. Педагогічний колектив повинен знати про випадок булінгу й узяти ситуацію під контроль.

7. Запросити батьків для бесіди. Якщо булінг трапився в початковій школі, то особливо важливо якомога раніше залучити батьків, обговорити з ним, які є (або можуть бути) ознаки, що свідчать про булінг і якими можуть і повинні бути стратегії реагування.

8. Настання наслідків. Булери повинні стикнутися з фатальними наслідками своїх дій. Так само, як вибачення перед «жертвою» і відновлення того майна, яке було зіпсовано або відібрано.

Методи профілактики булінгу для класних керівників

Потрібно припиняти будь-які вияви глузування, насилля, цькування і просто нетолерантного ставлення в класі. Виконувати свої функційні обов’язки щодо об’єднання класу, згуртування учнів. Розробити спільно з учнями правила поведінки в класі й стежити за їхнім дотриманням. Класному керівнику слід проводити класні години з теми мобінгу й булінгу, можливо, за участю практичного психолога, соціального педагога. Важливо говорити про цю проблему з усім колективом класу, розповідати учням про наслідки насилля, цькування, про відповідальність за такі дії, і формувати в них ефективні стратегії поведінки в таких ситуаціях, учити, як захистити себе й допомогти іншому.

Класна година

Можна використовувати для бесід час класної години. Вплив буде максимальним, якщо обговорення теми стане природним продовженням шкільних буднів. Короткі, але часті розмови набагато ефективніші, ніж поодинокі й тривалі. Такий ритм — щотижневе коротке обговорення теми — дуже ефективний. Учні постійно відчувають, що вчитель, батьки й школа не потерплять цькування, а хороші вчинки не залишаться без уваги й будуть належно оцінені. Однак важливо, щоб ці бесіди не перетворилися у формальний ритуал, проведений лише для того, щоб бути проведеним. Тоді вони втратять свою силу, а в гіршому разі спровокують зворотний результат.

Скласти правила класу

Зазвичай правила класу розробляють і письмово формулюють разом з учнями. Це можна зробити за допомогою різних способів. Можна кожному дати завдання письмово сформулювати правила, потім об’єднати учнів у групи, у яких вони відберуть, скажімо, по три правила. Групи виносять своє рішення на загальне обговорення, і правила обирають через голосування. Список правил вивішують у класі. Правила можуть діяти протягом певного часу, але їх треба підкріплювати й дотримуватися. Їх слід документально зафіксувати, важливо також, щоб директор і вчителі надавали їм значення.

Перегляд фільмів

Чимало вчителів, переглянувши фільм з класом, обговорювали з учнями тему булінгу, за допомогою його могли проілюструвати, про що йшлося.

Постановки

Школа або клас можуть самостійно поставити виставу про булінг. Правильний вибір акторів, хороша підготовка й відповідне виконання допоможуть донести до глядачів принципи, яких дотримується школа. Актори й самі можуть багато чому навчитися, а в майбутньому стати хорошими рольовими моделями для інших. Працівники школи сприяють закріпленню принципів, допомагаючи учням підготувати й провести виставу.

Твір

Учням дають завдання написати невеликий твір про булінг, можна додатково пояснити, які питання повинні бути в ньому порушені. Завдання можна виконати в школі, а можна дати домашнє завдання (у цьому разі учень, на бажання, зможе обговорити завдання з батьками). Процес написання твору дає глибше розуміння теми. Нерідко у творах спливає важлива для вчителя інформація, про яку учень не може говорити прямо. Крім того, твір може виявити схильності автора. Не виняток, що серед авторів є жертва булінгу, переслідувач або популярний учень. Це дає вчителеві додаткові можливості.

Комбінування форм роботи

Література, фільми, постановки, твори й бесіди сприяють профілактиці булінгу. Такі форми роботи можна використовувати як окремо, так і в поєднанні. Це не потребує великих часових затрат, але продемонструє позицію школи, дасть учням привід задуматися й стане системним нагадуванням. Якщо вчителеві довіряють учні, то ці профілактичні заходи бувають досить ефективними.

Робота практичного психолога з профілактики булінгу

Працівники шкільної психологічної служби повинні проводити діагностику стану психологічного клімату класу й виявити дітей, які зазнали або можуть піддаватися булінгу з боку своїх однокласників. Звичайні діалоги, спостереження під час навчального процесу, анонімні анкетування, консультації за участю дітей, батьків і педагогів дадуть змогу виявити наявні проблеми. За наслідками діагностичного дослідження потрібно спланувати системну або профілактично-просвітницьку, або вже корегувально-розвивальну роботу з класом, окремими учнями. Для цього слід застосовувати професійний інструментарій (тренінгові програми, сучасні технології психологічного впливу, корекції та психотерапії), які пройшли експертизу й рекомендовані до використання в закладах освіти. Розпочинати цю роботу треба з учнями молодшого шкільного віку, орієнтуючись на результати соціометрії, експертне оцінювання стану благополуччя батьків 1—4-х класів:

1. Допомога «жертві» булінгу:

* Переконати дитину, що вона не винна в ситуації булінгу.
* Рекомендувати по змозі перебувати в групі інших хлопців.
* Дати зрозуміти дитині, яка стала «жертвою» булінгу, що її цінують. Дуже часто такі діти не вірять, що вони можуть комусь подобатися.
* Дивлячись у дзеркало, навчити дитину спокійно й упевнено говорити «ні» або «дай мені спокій». Так «агресор» шукає в «жертві» ознаки слабкості, отримує рішучу відсіч.
* Допомогти дитині навчитися ходити, тримаючи себе прямо, упевнено, рішуче, замість того щоб пересуватися зсутулившись, боязко озираючись.
* Навчити дитину використовувати гумор. Відповідати на агресію за допомогою жартів, смішних віршиків, анекдотів. Дуже важко образити ту людину, яка не хоче приймати знущання серйозно.
* Допомогти дитині позбутися поганих звичок, що є причиною булінгу (наприклад, звичкою колупатися в носі, ябедничати, скидати з парти речі інших дітей тощо).
* Підтримати школяра, орієнтуючись на його позитивні особистісні якості характеру й здібності. Можна, наприклад, дати такому учневі якесь доручення в класі, з яким він може впоратися, щоб підвищити його повагу до себе й отримати визнання з боку інших хлопців.

2. Для виявлення булінгу в класі можна провести анонімне анкетування й опитування учнів *(додаток 1 на с.).*

3. Проведення годин спілкування з учнями.

4. Проведення занять з елементами тренінгу з учнями *(додаток 2 на с.).*

5. Ознайомлення педагогічного колективу зі змінами в законодавстві України щодо проблеми булінгу.

6. Проведення роз’яснювальної роботи з батьками учнів школи, надання їм порад:

• На батьківських зборах *(додаток 3 на с.);*

• Розміщення інформації на сайті школи;

• Консультування.

Учителям, соціальним педагогам, психологам важливо з 1-го класу привчати дитину до того, що ніхто не має права порушувати її особистий простір, ображати або висміювати.

Психологічну профілактику булінгу слід реалізовувати за такими напрямами:

* робота з батьками (відповідальне батьківство) щодо створення сприятливого сімейного середовища розвитку дитини;
* фахова психологічна допомога в умовах школи (батькам, учителям, учням);
* педагогічна діяльність, що передбачає особистісно орієнтований підхід до навчання й виховання.

Роль батьків у запобіганні булінгу

Без батьківської роботи, спрямованої на виявлення й запобігання цькування, а також агресивних дій з боку дітей, не обійтися в сучасній школі. Батьки здатні допомогти своїй дитині й запобігти цькуванню її в школі. Діти часто не знають, як самостійно розв’язати певні проблеми. Проблема булінгу, мобінгу — не виняток. Для батьків дуже важливо вміти запобігти або належно відреагувати на ситуацію насилля, цькування, у які потрапляють їхні діти. Вони повинні бути уважними, спілкуватися й підтримувати своїх дітей.

Роль батьків полягає в тому, щоб підтримувати в дитини адекватну самооцінку, не піддавати її постійній опіці (гіперопіці), щоденно цікавитися в дитини не тільки навчальними досягненнями (оцінками), але й тим, як минув день (які відбувалися події протягом дня, особливо на перервах), запитувати про те, які в неї стосунки з однокласниками й учителями, у яких заходах класу вона брала участь, чи спілкується вона зі старшими або молодшими дітьми.

Якщо батьки помітили будь-які проблеми, серйозно поставтеся до них, проведіть щиру бесіду з дитиною, за потреби зверніться до вчителів/практичного психолога/соціального педагога. Якщо конфлікт не масштабний (стосується тільки двох дітей), дозвольте дитині самій вирішити його, підкажіть, як ліпше це зробити, що й кому сказати: хай вона вчиться обстоювати свої інтереси, захищати себе самостійно (якщо це в її силах). У разі, коли насилля, цькування вже почалося й у ваших силах усунути причини їх виникнення, допоможіть їй. Відверто поговоріть з сином/дочкою, чи зможе він/вона самостійно впоратися із ситуацією/провокацією з боку однокласника/однокласників. Допоможіть їй відчути себе впевненіше.

Негативні явища в суспільстві будуть завжди, але особливості їхніх впливів на наслідки для особистості залежать від того, як кожний із нас забезпечуватиме безпеку дитини. Психічне здоров’я повинне стояти поряд із фізичним здоров’ям дитини, популяризація психології у свідомості людей є важливим показником роботи кожного психолога.

Використані джерела

1. Абсалямова К. З., Луценко О. Л. Особливості соціального статусу, соціальних ролей та альтруїзму у підлітків, що використовують булінг у відносинах. *Соціальна психологія*. 2013. № 55. С. 65—76.

2. Барліт О. О. Соціально-педагогічна та психологічна проблема булінгу в освітньому середовищі. Запоріжжя, 2011.

3. Жизномірська О. Особливості психічного насилля серед учнів підліткового віку. *Дитинство без насилля: суспільство, школа, сім’я на захисті прав дітей:* збірник матеріалів науково-практичної конференції / за ред. О. Кікінеджі. Тернопіль: Стереорат, 2014.