

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г.С. КОСТЮКА**



**ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ЗАПОБІГАННЯ ЯВИЩАМ
ЗАЛЯКУВАННЯ ТА ЦЬКУВАННЯ (булінгу) В ШКІЛЬНОМУ
СЕРЕДОВИЩІ**

Практикум

За науковою редакцією академіка НАПН України С. Д. Максименка

**Л.О. Шатирко
О.М. Мойзріст**

Київ 2023

УДК 159.9.015 П86

*Рекомендовано до друку вченою радою Інституту психології
імені Г.С. Костюка
НАПН України (протокол № 8 від 27 червня 2023 р.)*

Рецензенти:

Н.В. Чепелева – академік НАПН України, доктор психологічних наук, професор, заступник директора з науково-дослідної роботи Інституту психології імені Г.С. Костюка

А.В. Кульчицька – кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогічної та вікової психології Волинського національного університету імені Лесі Українки

Шатирко Л.О., Мойзріст О.М. Психологічні засоби запобігання явищам залякування та цькування (булінгу) в шкільному середовищі: практикум / за науковою редакцією академіка НАПН України С.Д. Максименка. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 46 с.

ISBN 978-617-7745-38-8

Практикум присвячено вирішенню актуальних завдань формування в освітньому просторі здатності особистості включатись в нові форми діяльності й вміти конструктивно взаємодіяти з іншими в спільнотах.

Дається характеристика залякуванню та цькуванню, як формам деструктивної взаємодії. Матеріал представлено у формі занять для психолого-педагогічного практикуму в контексті вивчення курсів педагогічної психології (зокрема взаємодії учасників освітнього простору) в ВНЗ. Розглядаються актуальні теми, зокрема: психологічний аналіз ситуацій булінгу; діагностика досвіду булінгу в шкільному середовищі; проведення тренінгових занять із запобігання взаємодії деструктивного спрямування, явищам булінгу. Представлено етико-правові складові психологічного вивчення явищ деструктивної взаємодії в освітньому просторі.

Практикум розроблено для фахівців системи освіти, може бути корисним для психологів, педагогів, студентів психологічного профілю.

Номер державної реєстрації наукового дослідження: 0121U107603

ISBN 978-617-7745-38-8

© Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023

© Шатирко Л.О., Мойзріст О.М., 2023

ЗМІСТ

Передмова	2
<u>ЧАСТИНА I Загальні уявлення про психологічний зміст явищ залякування та цькування в шкільному середовищі.</u>	
1. Залякування та цькування (булінг), як прояви деструктивної взаємодії учасників освітнього простору.	6
2. Психологічні ознаки булінгу.	7
3. Наслідки переживання ситуацій булінгу.	8
4. Психологічні засоби та стратегії запобігання явищам залякування та цькування в шкільному середовищі; світовий досвід.	9
5. Етико-правові аспекти психологічного вивчення явищ залякування та цькування в шкільному середовищі.	10
<u>ЧАСТИНА II Практичні заняття.</u>	
Розділ 1. Характеристики, форми, ознаки булінгу в шкільному середовищі.	
1. Практичне заняття №1 Психологічний зміст соціальної проблеми залякування та цькування. Психологічні засоби запобігання явищам залякування та цькування в шкільному середовищі.	11
2. Практичне заняття №2 Шкільний булінг: поняття, основні ознаки, види та форми.	13
3. Практичне заняття №3 Ролі учасників ситуацій булінгу в шкільному середовищі.	15
4. Практичне заняття №4 Психологічний аналіз, визначення ризиків проблеми булінгу в шкільному середовищі.	17
Розділ 2. Психологічні наслідки явищ залякування, цькування (булінгу).	
1. Практичне заняття №1 <u>Психологічні аспекти негативних проявів наслідків булінгу, особливості переживання ситуацій булінгу в підлітковому віці.</u>	20
2. Практичне заняття №2 Самодеструктивна поведінка, як форма негативного переживання досвіду, наслідків булінгу.	22
3. Практичне заняття №3 Селфхарм (самоушкодження) у підлітків як характерна для цього віку форма переживання булінгу.	25
4. Практичне заняття №4 Розлади харчової поведінки як наслідки переживання шкільного булінгу.	28
Розділ 3. Психологічний супровід ситуацій булінгу в шкільному середовищі.	
1. Практичне заняття №1 Робота шкільного психолога із запобігання явищам та наслідкам шкільного булінгу.	29

2. Практичне заняття №2 Психологічний тренінгові заняття, як форма роботи із запобігання явищам булінгу.	32
Завершення	34
Список рекомендованої літератури.	35
ДОДАТКИ	
Додаток 1 Інформована добровільна згода.	36
Додаток 2 Як допомогти жертвам булінгу (поради для батьків/педагогів/студентів-психологів).	39
Додаток 3 Поради для батьків в ситуаціях булінгу.	40
Додаток 4 Ознаки селфхарму.	41
Додаток 5 Поради для батьків, дитина яких практикує селфхарм.	42
Додаток 6 Рекомендації для батьків по захисту дітей від кібербулінгу.	43
Додаток 7 План діагностики та оцінки ризиків розвитку РХП у підлітків	44

Передмова

Представлений матеріал є практичною відповіддю на потребу суспільства в підготовці спеціалістів, здатних використовувати теоретичні психологічні знання в практичній роботі й сприяти своїми результатами подальшому розвитку теоретичного знання. Охоплює основну проблематику психологічного вивчення проблеми булінгу в сучасному освітньому просторі. Розглядаються більш докладно, особливо цілеспрямовано висвітлюються питання, що стосуються вікової групи підлітків. Належить до навчальних матеріалів, спрямованих на формування навичок та вмінь практичної та дослідницької роботи у студентів та аспірантів психологів. Представлена робота певною мірою спрямована на вирішення запитів практики. Викладачі навчальних закладів психологічного та педагогічного профілю можуть використовувати практикум в якості доповнення до основного підручника, рекомендувати студентам та аспірантам для більш поглибленого вивчення окремих тем.

Кожний розділ практикуму містить короткий загальний вступ, в якому окреслюється місце теми в контексті сучасних уявлень про явище булінгу, зв'язок із умовами реальної взаємодії учасників освітнього простору. Розглядаються методологічні та етичні аспекти проблеми. Теоретичний матеріал сприяє розширенню уявлень про булінг. Подається відповідний інструментарій для здійснення психологічного аналізу – опитувальники, анкети, алгоритми вивчення та спостереження, шкали для оцінювання. До кожного розділу додаються практичні завдання, виконання яких допоможе перевірити, зрозуміти теоретичні настанови, положення, побачити, як можна застосовувати ці положення в практичній роботі. Активне виконання завдань допоможе закріпити знання, отримати навички для застосування теоретичних знань на практиці, познайомитись із основними інструментами психологічного вивчення проблеми та опанувати засоби психологічно обґрунтованого запобігання негативним явищам булінгу в практичній роботі. Також практикум доповнено додатковими матеріалами, які можна використовувати для самостійного поглибленого вивчення проблем.

В доборі матеріалів практикуму та їх змістовного спрямування дотримуються принципи поєднання наукової психологічної етики, доцільності, відповідальності із продуктивним вирішенням педагогічних завдань. Форма подання матеріалів зумовлена прагненням передачі дослідницької, спеціальної психологічної інформації якомога більш широкій аудиторії студентів, аспірантів, педагогічних працівників,. Структура пропонованого практикуму є традиційною для навчальних видань цього плану: практичні заняття (лабораторні роботи) для психолого-педагогічного практикуму вивчення курсів педагогічної психології (зокрема взаємодії учасників освітнього простору) в ВНЗ

ЧАСТИНА I Загальні уявлення про психологічний зміст явищ залякування та цькування в шкільному середовищі.

1. Залякування та цькування (булінг), як прояви деструктивної взаємодії учасників освітнього простору.

Пріоритетне завдання сучасної освіти – формування у дитини в освітньому просторі компетенцій залучатись до нових форми діяльності, активно й конструктивно взаємодіяти з іншими учасниками. Проблемний характер взаємодії в усіх системах (вчитель-учень, учень-учень тощо) є суттєвою перешкодою для повноцінного розвитку особистісних новоутворень та академічної успішності. Особливе місце в ряду деструктивних форм взаємодії займає цькування, (булінг), де специфічною характеристикою (незалежно від форми - фізична, психічна, пряма, опосередкована) є неодноразове, тривале продовження ситуації, неодноразова демонстрація, повторюваність з метою створення тривалого зразка переслідування й зловживання. Також, в якості важливого моменту цькування підкреслюється наявність свідомого наміру завдати шкоду іншому, викликати негативні переживання. Зростання уваги демократично зорієнтованих соціумів до проблем деструктивних форм взаємодії в освітньому просторі, зокрема до проблеми булінгу в шкільному середовищі, лежить в площині цінностей благополучних для розвитку особистості життєвих обставин і викликано загально світовою увагою до проблеми прав людини, її права безпечного навчання та розвитку.

У 2018 р. в Україні було визначено і законодавчо закріплено поняття булінгу. Так, відповідно до положень Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)» від 18.12.2018 № 2657-VIII: «Булінг (цькування) – це діяння (дії 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 та (або) такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого» [1].

З моменту прийняття закону практично в усіх наукових дослідженнях, що виконуються в нашій державі, використовується саме легітимне, законодавчо закріплене, визначення булінгу. Потрібно відмітити, що визначення є вичерпним і стосується саме проявів булінгу в освітньому просторі.

В свою чергу, для того, щоб чітко визначити, хто підпадає під категорію «учасники освітнього процесу», необхідно звернутись до Закону України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII, в якому регламентовано, що учасниками освітнього процесу є: здобувачі освіти; педагогічні, науково-педагогічні та наукові працівники; батьки здобувачів освіти; фізичні особи, які провадять освітню діяльність; інші особи, передбачені спеціальними законами та залучені до освітнього процесу у порядку, що встановлюється закладом освіти [2]. Таким чином, можна стверджувати, що бути учасниками булінгу можуть не лише учні та студенти (здобувачі освіти), а й учителі, викладачі та інші особи, які здійснюють освітню діяльність або іншим чином залучені до освітнього процесу.

Явище булінгу, хоча й виникає між кількома учасниками освітнього процесу, проте охоплює значно ширше коло суб'єктів. Зокрема, його учасниками, окрім особи-булера (або

групи осіб) та жертви булінгу, виокремлюють також спостерігачів. До даної категорії осіб відносяться свідки булінгу, які своїми діями не сприяють та не перешкоджають його вчиненню. Не поглиблюючись у питання психічних наслідків булінгу для кожного з його учасників, визначимо, що булінг є соціально-негативним явищем у всіх його аспектах і проявах, адже впливає та шкодить всім, без виключення, учасникам освітнього процесу.

Отже, булінг - це повторювана й агресивна поведінка, спрямована проти однолітків в шкільному середовищі, яка характеризується дисбалансом влади між агресором і жертвою (Olweus, 1991). В якості синонімів булінгу нерідко розглядалися фізичний або психологічний терор, залякування, цькування, приниження, націлені на те, щоби викликати в іншого страх, свідомо доставити страждання і дискомфорт і тим самим підпорядкувати його собі. У випадку булінгу насильство носить тривалий, систематичний характер і здійснюється у відношенні людини, нездатної захистити себе в обставинах, що склалися.

2. Психологічні ознаки булінгу.

В педагогічній практиці терміном булінг описуються явища, що мають наступні ознаки: 1. Нерівність сил; 2. Агресія; 3. Інциденти повторюються вже якийсь час (частота і термін давності визначають ступінь тяжкості наслідків); 4. Вразливість жертви (гостра емоційна реакція) ознаки булінгу. На рівні психологічних характеристик до проявів булінгу відносяться явища, форми взаємодії, які характеризуються:

1) Соціально-негативними проявами, деструктивною поведінкою особи/осіб, що його вчиняє. Заслужують на осуд з боку соціуму (суспільства загалом та певного колективу, в межах освітнього середовища зокрема).

2) Систематичністю, повторюваністю та регулярністю дій. Саме ця ознака обов'язкова, і одна з вирішальних ознак булінгу, виступає головною відмінністю булінгу від сварки.

3) Наявністю кількох сторін. Можна визначити розподіл учасників булінгу на обов'язкові та факультативні. Обов'язковими учасниками є його сторони – «булер» (кривдник) та «жертва». Булер – це особа, яка здійснює цькування, жертва – це особа, щодо якої вчиняють булінг.

4) Нерівністю сторін. Також є однією з вирішальних ознак, її зміст полягає в тому, що кривдник завжди має переваги – він може бути фізично або психічно сильніший; таким, що має адміністративні переваги або старший за віком; або кривдниками виступає група осіб відносно однієї особи тощо.

5) Булінг завжди спрямований в одну сторону, одна сторона завжди виступає кривдником, інша – жертвою.

6) Негативним характером міжособистісних стосунків між сторонами. Між булером та жертвою, завжди будуть відносини негативного характеру, що обумовлено самою сутністю булінгу, яка полягає у зневажливому ставленні до жертви і образливій поведінці, що має на меті приниження її честі й гідності

7) Навмисністю дій. Булер діє навмисно, він має усвідомлювати характер своїх дій та передбачати їх можливі наслідки. При цьому, як показує низка наукових досліджень, булінг іноді може виникати та починатися спонтанно, без умислу. Але, зважаючи на те, що вирішальною ознакою булінгу є систематичність, можна стверджувати, що процес, який,

хоча й почався спонтанно, але в подальшому став регулярним (повторюваним) буде вважатися булінгом.

8) Психологічним та/або фізичним тиском. Важливою ознакою виступає те, що булінг здійснюється з метою заподіяння жертві фізичної, психічної, сексуальної чи економічної шкоди.

9) Може проявлятися як активними діями, так і в утриманні від них (бездіяльність). Булінг характеризується **низкою ознак**, які доцільно поділяти на обов'язкові та факультативні.

Вищенаведений перелік можна визначити як **обов'язкові ознаки**, що розкривають зміст поняття «булінг» та завдяки яким безпосередньо можливо його ідентифікувати: соціально-негативний характер; систематичність; наявність сторін і їх нерівність; негативний характер міжособистісних стосунків між учасниками; навмисність; психологічний та/або фізичний тиск; може проявлятися як у вчиненні активній дій, так і в утриманні від них. У свою чергу, **факультативними ознаками** булінгу можна визначити: наявність спостерігачів; дискримінацію (гендерну, культурну, етнічну тощо); приниження, жорстокість, агресію та інші, які *деталізують обов'язкові ознаки булінгу*.

3. Наслідки переживання ситуацій булінгу.

Переживання ситуацій, явищ залякування, знуцання, цькування торкаються усіх учасників деструктивної взаємодії в освітньому просторі, мають негативні наслідки як для жертв, так і для кривдників і проявляються через певний добір психологічної феноменології, що описує в свою чергу психологічні ефекти, прояви, особистісні новоутворення, які складаються в результаті досвіду деструктивних форм взаємодії: втрата довіри до себе і світу, дифузна самоідентичність, полезалежний когнітивний стиль, зовнішній локус контролю, занепокоєння, тривожність, фрустрація основних потреб, порушення сну і апетиту, депресія, агресивність, поступливість, догідливість, комунікативна некомпетентність, низька самооцінка, схильність до усамітнення, суїцидальні нахили, затримки фізичного і психічного розвитку, особистісні розлади, наркотичні залежності, харчові поведінкові розлади, соматичні і психосоматичні захворювання, тощо.

Негативний досвід переживання дитиною ситуацій булінгу з великою ймовірністю призводить до ряду психологічних травм, які неминуче позначаються на її подальшому житті через:

Психічні розлади. Навіть одиничний випадок цькування залишає глибокий емоційний шрам, що вимагає особливого лікування у психолога. Дитина стає агресивною та тривожною, схильною до депресій та відхилень у поведінці.

Труднощі зі встановленням відносин. Жертви цькування в дитинстві часто стають жертвами знуцань на робочому місці. Психологи відзначають, що більшість дорослих, які зазнали насильства в дитинстві, зазвичай залишаються самотніми в житті, досягають менших успіхів у своїй кар'єрі та зазнають труднощів у повсякденному спілкуванні.

Хвороби. Звичайні наслідки цькування - фізичні нездужання та хвороби на психологічному підґрунті: анорексія та булімія, неврози, порушення сну, порушення серцево-судинної системи.

Попри те, що кривдник менше страждає від знущань, ніж жертва, це все одно має наслідки для його життя:

Труднощі в спілкуванні. Примітивні антисоціальні форми поведінки рідко призводять до успішної соціальної адаптації: вони, як правило, відчувають труднощі в спілкуванні з іншими, мають конфлікти та в цілому низький соціальний статус.

Проблеми у взаєминах. Діти, які були кривдниками, стають агресорами в родині та на роботі. Навіть, якщо вони досягають високих результатів в кар'єрі, відсутність друзів і труднощі в спілкуванні призводять до психологічних проблем.

Проблеми в родині. Інші люди, як правило, відчувають себе некомфортно поруч із колишніми кривдниками. Вони не знають, як побудувати теплі довірливі стосунки з дітьми та з близькими.

Знущання та цькування в школі - це негативне соціальне явище, яке погано впливає на психологічне здоров'я як жертви, так і агресора. Для того, щоб запобігти таким наслідкам, необхідно обов'язково звернутись за допомогою до психолога або психотерапевта.

Часом наслідки переслідування суттєво позначаються на все життя жертви.

4. Психологічні засоби та стратегії запобігання явищам залякування та цькування в шкільному середовищі; світовий досвід.

Запобігання явищам булінгу в шкільному середовищі є актуальною проблемою для освітніх систем в усьому світі; багато країн розробляють та впроваджують стратегії та програми для боротьби з такими явищами. Світовий досвід презентує ряд підходів до запобігання булінгу, в переважній більшості європейських країн, зокрема в Україні, існує юридичне забезпечення, законодавство щодо цієї проблеми. Так, у багатьох штатах США існують закони, які вимагають від шкіл розробляти та впроваджувати політику щодо запобігання булінгу. Японія використовує методика "J-SAFE," яка спрямована на попередження булінгу в школах та підтримку жертв. Створюються численні організації та ресурси, спрямовані на боротьбу з булінгом в школах. Наприклад, "Anti-Bullying Alliance" (Велика Британія), що надає матеріали та підтримку школам. Програма "Friends" (Друзі), яка спрямована на запобігання булінгу (**Швеція**). У Австралії проводяться національні кампанії, такі як "National Day of Action Against Bullying and Violence," щоб підвищити усвідомлення та попередження булінгу серед учнів та педагогічного персоналу.

Розроблена програма включає навчальні матеріали для учнів та педагогів, а також надає психологічну підтримку жертвам булінгу. Різні ресурси для шкіл, батьків і педагогічних працівників. включають в себе тренінги для вчителів, програми для учнів та. Велика увага приділяється психологічному вивченню та дослідженню та запобіганні проблеми (програма "Prevnet," в **Канаді**, яка зосереджена на дослідженні булінгу, моніторингу випадків булінгу. Суттєвим елементом вирішення проблеми розглядається залучення учнів до протидії булінгу. В Норвегії учні беруть активну участь у розробці правил та стратегій для попередження булінгу у своїх школах.

В Україні на даний час достатньо багато практичних досліджень проводиться громадськими організаціями за участю науковців і практичних психологів (U-Report, 2016, «Ла Страда – Україна», 2019; ВБО «Точка опори», 2018; «Безпечний світ» 2018, 2019 та інші).

Підходи до запобігання булінгу в різних країнах зорієнтовані на загальну настанову створення спільно з учнями, батьками та педагогами освітніх програм, стратегій, ініціатив спрямованих на організацію безпечного та благополучного шкільного простору.

5. Етико-правові аспекти психологічного вивчення явищ залякування та цькування в шкільному середовищі.

Принципи та правила роботи психолога в проблемному полі взаємодії учасників освітнього простору, норми професійної етики є важливою складовою психологічного супроводу усіх аспектів проблем залякування, цькування, проблем переслідування й ситуацій булінгу. Потребує уважного юридичного та етичного забезпечення, знайомства з правовою та політичною базою, місцевими та національними законами, а також шкільною політикою, що стосуються булінгу. Психолог-практик має бути переконаним, що процес оцінювання, вивчення, допомоги відповідає правовим та етичним стандартам. Також важливим є дотримання засад конфіденційності, повага до потреб конфіденційності усіх залучених сторін, щоб забезпечити їхню безпеку та захистити їхнє приватне життя. Організація психологічних впливів, проведення дослідження ґрунтуються на засадах легітимності проведення психологічних досліджень, уважності до організації процедури та оформлення результатів, дотриманні всіх необхідних нормативів на практиці. **Додаткова увага** до цього питання постає в світлі того, що в червні 2022 року Україні був наданий статус кандидата на вступ до Європейського Союзу, що вкотре юридично закріпило на загальноєвропейському рівні здійснений **євроінтеграційний вибір**, українського народу. Відтак, європейський вектор розвитку спрямовує до актуальних завдань узгодження правових аспектів психологічної допомоги, яка є надзвичайно важливою для збереження психічного здоров'я суспільства й є конкретним кроком на шляху зближення нашої держави та європейської спільноти. Отже, такі питання, як впровадження у державну освітню й наукову політику європейських принципів, підходів та практик; врахування юридичної ролі батьків і законних представників під час отримання професійної психологічної допомоги; етична та правова регуляція професійної діяльності психологічної допомоги потребують особливо пильної уваги і в контексті проблеми запобігання явищам залякування та цькування, явищам булінгу.

Важливо не допускати конфлікту здійснення психологічних впливів, досягнення дослідницької мети та етичних засад психологічного супроводу.

Однією з основних етичних вимог міжнародного та національного законодавства щодо проведення психологічних втручань, досліджень на людині є інформована згода, яка є **процесом**, а не лише документом чи разовою дією, її наявність захищає обидві сторони: особу, щодо якої матиме місце втручання, дослідження, і особу, яка здійснює психологічний супровід, дослідження. В лабораторії психології навчання Інституту психології імені Г.С. Костюка розроблено разом з юристами бланки Інформованої добровільної згоди на участь в психологічному вивченні для різних ситуацій.

В ДОДАТКАХ [Додаток 1] пропонуються бланки Інформованої згоди, що можуть використовуватись в різних для батьків, або представників дитини, яка бере участь в психологічному вивченні, яка звернулась з питань психологічної допомоги та підтримки. Питання легітимності проведення психологічних досліджень, а також розробки бланків Інформованої згоди для різних ситуацій більш детально розглядаються в роботі [8].

ЧАСТИНА II Практичні заняття.

Розділ 1. Характеристики, форми, ознаки булінгу в шкільному середовищі.

Практичне заняття №1.

Тема: Психологічний зміст соціальної проблеми залякування та цькування. Психологічні засоби запобігання явищам залякування та цькування в шкільному середовищі.

Мета: заняття полягає в з'ясуванні соціальних аспектів теми, психологічних підходів та ресурсів запобігання явищам булінгу, ознайомленні з приклади досвіду запобігання булінгу, особливостями розробки психологічних впливів з метою запобігання явищам деструктивного спрямування.

Основні питання змісту заняття

Булінг – відносно нове поняття у нашому житті. У перекладі з англійської «булінг» (bullying) - цькування, знущання, третирування. Із повсякденного визначення це слово перетворилося у міжнародний термін і наразі позначає собою низку соціальних, психологічних, педагогічних і юридичних проблем.

Шкільний булінг, маючи різні прояви, часто є латентним для оточуючих процесом, поряд з тим, діти, що зазнали цькування, отримують психологічну травму різного ступеню тяжкості. Незалежно від того, чи мав місце фізичний булінг, чи психологічний - наслідки можуть бути тяжкими, аж до самогубства. Запобігання випадкам шкільного насильства є важливим завданням державного рівня, оскільки жорстоке ставлення до дитини неминуче веде до негативних наслідків.

Запобігання явищам залякування та цькування (булінгу) в шкільному середовищі вимагає комплексного підходу, в якому психологічні засоби та стратегії грають важливу роль. Найбільш важливі психологічні методи та інструменти для запобігання булінгу:

- **Психологічна освіта:** надання всім учасникам освітнього простору знань та умінь в галузі міжособистісних відносин, конструктивної взаємодії, формування комунікативних компетенцій. Розробка програм, системи заходів, занять, тренінгів психологічної освіти, спрямованих на підвищення психологічних знань.
- **Створення простору благополуччя та довіри:** забезпечення в шкільному середовищі простору взаємопідтримки, довіри, взаємодопомоги, захищеності.
- **Посилення самосвідомості та самоповаги:** Вчити учнів розвивати свою самосвідомість та самоповагу, щоб вони були менш вразливі до залякування та цькування.
- **Активна взаємодія усіх учасників освітнього простору:** співпраця з батьками та родинними учнів, об'єднання на основі спільного розуміння завдань протидії булінгу та взаємної підтримки. Активне залучення усіх учасників освітнього простору до спільних проектів та ініціатив, спрямованих на створення позитивного середовища та попередження булінгу.
- **Соціальна компетентність:** Навчати учнів навичкам ефективного спілкування, включаючи розвиток навичок вирішення конфліктів та позитивних міжособистісних

відносин, розвитку міцних міжособистісних навичок. Допомога в розумінні емоції, розвитку навичок емпатії.

- **Створення системи психологічного супроводу й підтримки:** цілеспрямована увага до жертв булінгу, а також тих, хто стає свідками цькування. Заняття, що допомагають зрозуміти, як реагувати на булінг, як уникати конфліктів, до кого звертатися за допомогою, розробляти стратегії подолання ситуації. Моніторинг конфліктів, ситуацій булінгу, врахування й підтримка скарг, звернень.
- **Відслідковування ситуацій ризику булінгу:** Навчити педагогічний персонал та батьків виявляти попереджувальні ознаки булінгу та ризикові ситуації.
- **Індивідуальний психологічний супровід, консультації, підтримка:** надання індивідуальної психологічної підтримки жертвами булінгу, учасникам ситуацій булінгу.
- Організація психологічної допомоги за принципом «рівний-рівному» в формуванні конструктивних навичок та стратегій подолання.

Засоби проведення практичної частини.

Закони України «Про освіту», «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню): про булінг» [1, 2]

Хід виконання роботи

Вправа 1: «Дискусія»

Мета: розвиток критичного мислення, поваги до різних точок зору, формулювання змістовної аргументації в контексті соціального осмислення теми.

Матеріали: 2 аркуші паперу з написаними на них темами для дискусій.

Приклади тем для дискусій: «Булінг – це не проблема жертви, а проблема агресора та суспільства»; «Булінг - це природний процес соціалізації та виживання найсильніших»; «Булінг - це наслідок недостатньої залучення батьків та вчителів у життя дітей», « Чи можна вирішити проблеми булінгу психологічними засобами?» «Дієвість юридичного забезпечення проблеми булінгу в освітньому просторі».

Інструкція:

- Учасники поділяються на дві групи. Кожній групі видається теза, яку вона повинна захищати чи спростовувати.
- Групи мають 10 хвилин на підготовку своїх аргументів, потім проводиться дискусія, у якій кожна група висловлює свою позицію та відповідає на заперечення протилежної сторони.
- Викладач модерує дискусію, стежить за дотриманням правил (не перебивати, не ображати, не уникати теми) і підбиває підсумки.

Завдання для самостійного виконання.

Завдання 1: Підготувати презентацію, навести приклади ситуацій булінгу в освітньому просторі, зробити психологічний аналіз практичної ситуації.

Завдання 2: Запропонувати додатково психологічні інструменти, методи, засоби запобігання для психологічного супроводу проблеми.

Практичне заняття №2

Тема: Шкільний булінг: поняття, основні ознаки, види та форми.

Мета: заняття полягає в з'ясуванні дефінітивних характеристик поняття «шкільний булінг», визначенні його основних ознак, видів та форм, особливостей.

Основні питання змісту заняття

Шкільний булінг, тобто явища цькування, залякування, що відбуваються у зв'язку зі шкільною освітою, безпосередньо у школі або поза її межами, поряд із типовими ознаками булінгу (систематичність, повторюваність діяння; наявність сторін; дії кривдника, наслідком яких є заподіяння психічної та/або фізичної шкоди) характеризується специфічними для освітнього простору ознаками.

«Шкільний булінг» можна характеризувати як навмисне соціально-негативне явище, яке не носить характеру самозахисту; як систематичне (повторюване) фізичне чи психологічне насильство з боку особи (чи групи осіб), які мають певні переваги (фізичні, психологічні, адміністративні тощо) стосовно іншої особи (групи осіб); здійснюється з метою фізичного, психологічного, сексуального чи економічного тиску та характеризується спрямованістю в одну сторону і нерівністю сторін, і що відбувається у шкільному середовищі або у зв'язку з ним з певною особистою метою.

Розрізняють **різновиди** шкільного булінгу:

1. За ступенем активності: агресивний і пасивний булінг.
2. За характером можливих наслідків: компенсаторний і віктимний.
3. За часовими рамками: ситуативний і постійний.
4. За сферою розповсюдження: аудиторний, інформаційно-комунікативний (або кібербулінг), дозвільний.
5. За адресною спрямованістю: булінг, спрямований на дітей із малозабезпечених сімей, на дітей з обмеженими можливостями і здібностями, на обдарованих дітей і на приїжджих (або новеньких). До цього пункту можна додати, також цькування за ознакою сексуальної орієнтації та гендерної ідентичності.

Основні види і форми булінгу (за класифікацію:

1. Фізичний шкільний булінг – нанесення побоїв, тілесних ушкоджень, умисні штовхання, стусани та ін. Сексуальний булінг є підвидом фізичного (дії сексуального характеру).
2. Психологічний шкільний булінг – насильство, пов'язане з дією на психіку, що наносить психологічну травму шляхом словесних образ або погроз, цькування, переслідування, залякування.

До психологічного шкільного булінгу можна віднести наступні форми:

- вербальний булінг - образливі висловлювання (щодо зовнішнього вигляду, шкільної успішності, релігійної, расової або національної приналежності тощо); образливе ім'я, з яким постійно звертаються до жертви; обзивання, дражнення, поширення образливих чуток та ін.;
- образливі дії (наприклад, плювки в жертву або непристойні жести);
- соціальна форма булінгу – залякування, відмова від спілкування, ігнорування, бойкот;

- вимагання (у дитини вимагають гроші, їжу, примушують щось вкрати);
- психологічний тиск шляхом дій з особистим майном (пошкодження, викрадення, заховання особистих речей жертви);
- шкільний кібербулінг – приниження, розповсюдження чуток та образливих коментарів з використанням мобільних телефонів чи інших гаджетів, електронної пошти, месенджерів та соціальних мереж.

Відтак, **основними видами** шкільного булінгу є **фізичний** (у т.ч. сексуальний) **та психологічний** (який може здійснюватися у формі вербального булінгу, образливих дій, вимаганні, соціального та економічного тиску, кібербулінгу).

Засоби виконання практичної частини завдання.

Картки, тексти, приклади із практичного досвіду учасників занять, соціальних мереж з описом ситуацій шкільного булінгу.

Хід виконання роботи

Вправа 1: «Ситуації булінгу»

Мета: усвідомлення різних форм і проявів булінгу, аналіз причин та наслідків агресивної поведінки, пошук способів протидії булінгу.

Учасники поділяються на групи по 4-5 осіб. Кожній групі учасників видається картка з описом ситуації шкільного булінгу. Наприклад: «У класі є хлопчик Андрій, який дуже добре навчається, займається спортом та музикою. Він завжди добрий і чуйний. Деякі однокласники заздять йому і називають його «ботаном», «зубрилою», «слабаком». Вони часто підсовують йому під ноги слизькі предмети, штовхають його в коридорі, забирають його речі чи псують».

Інструкція: Групи обговорюють ситуацію та відповідають на такі питання: Хто є жертвою булінгу? Хто є агресором? Які види булінгу є в ситуації (фізичний, вербальний, соціальний)? Які можуть бути причини такої поведінки агресорів? Які можуть бути наслідки жертви булінгу (психологічні, соціальні, навчальні)? Як можна допомогти жертві булінгу? Як можна вплинути на агресорів?

Після обговорення кожна група представляє свою ситуацію та свої відповіді перед усіма учасниками.

Завдання для самостійного виконання.

Завдання 1. Навести приклади ситуацій шкільного булінгу, виділивши: вид та форму булінгу; основні та факультативні ознаки даної ситуації булінгу.

Завдання 2. Систематизувати, структурувати наведені приклади для подальшої роботи:

- а/виділення ролей учасників ситуації булінгу;
- б/ прогнозування можливих наслідків для її учасників.

Практичне заняття №3

Тема: Ролі учасників ситуацій булінгу в шкільному середовищі.

Мета: заняття полягає в ознайомленні з рольовою системою, в межах якої розвивається ситуація булінгу; які ролі притаманні учасникам ситуації булінгу. Практичне виявлення ролей і взаємин у групі, аналіз чинників, які впливають на позицію кожного учасника.

Основні питання змісту заняття

Шкільний булінг - це соціально-негативна система явищ залякування, цькування, переслідування, насильства, що реалізується в освітньому просторі, в організованому або неорганізованому дитячому співтоваристві. У цій системі, виділяють ролі: «кривдників» (ті, хто утискає), «жертв» (ті, кого гноблять) і «сторонніх спостерігачів» (дорослих і дітей). Таким чином, кожна ситуація булінгу може розкриватися одночасно в двох сценарних лініях – ролі насильства і ролі жертви.

Ролі дітей в ситуації шкільного булінгу.

Роль «булера» у ситуації шкільного булінгу. Булер (агресор) - це той, хто навмисне і регулярно завдає фізичної або психологічної шкоди іншій людині, яка слабша або не може захистити себе. Булери можуть мати різні особистісні особливості, але часто характеризуються такими рисами:

- Низька самооцінка та невдоволення собою. Булери часто почуваються невпевнено, нещасливо, самотньо, безпорадно чи невизнано. Вони намагаються компенсувати свої комплекси, домінуючи та принижуючи інших.
- Висока агресивність та ворожість. Булери схильні до імпульсивної, насильницької та провокаційної поведінки. Вони не вміють контролювати свої емоції, особливо гнів та роздратування. Вони не дотримуються правил і норм суспільства, не поважають авторитетів і не відчують співчуття до жертв.
- Низький рівень емпатії та толерантності. Булери не здатні вжитися в почуття іншої людини, зрозуміти її мотиви та потреби. Вони не визнають рівноправність і різноманітність людей, а критикують і дискримінують тих, хто відрізняється від них за зовнішністю, поведінкою, інтересами, національністю, релігією тощо.
- Порушення у сімейних відносинах. Булери часто ростуть у дисфункційних сім'ях, де є насильство, конфлікти, холодність чи надпильність. Вони не отримують достатньо любові, підтримки та уваги від батьків, а також не навчаються адекватним способам спілкування та вирішення проблем.

Роль «жертви» у ситуації шкільного булінгу. Дітям, що стають «жертвами» булінгу можуть бути притаманні такі особливості:

- Відмінність від основної маси за зовнішніми ознаками чи поведінкою. Жертви булінгу часто стають об'єктом цькування через свій вигляд, одяг, голос, захоплення, національність, релігію тощо.
- Неприсмні звички. Жертви булінгу можуть бути неохайними, плаксивими, нав'язливими, боягузливими, запобігливими, жадібними тощо, що викликає відторгнення та зневагу у однолітків.
- Слабка соціалізація. Жертви булінгу можуть краще спілкуватися з дорослими, ніж з однолітками, не мати друзів або бути ізольованими від колективу.

- Фізична слабкість чи хворобливість. Жертви булінгу можуть бути фізично непривабливими, худими, низькорослими, мати проблеми зі здоров'ям чи інвалідність.
- Неуспішність у навчанні чи непопулярність у вчителя. Жертви булінгу можуть мати погані оцінки, пропускати уроки, не справлятися з домашніми завданнями або бути нелюбимими вчителем.
- Сензитивність чи нездатність постояти за себе. Жертви булінгу можуть бути чутливими, емоційними, вразливими, не впевненими в собі, не вміючими відстояти свою точку зору або захистити свої права.

Це не повний список особистісних особливостей жертв булінгу, а лише найпоширеніші. Звичайно, не всі діти з такими особливостями стають жертвами булінгу, а не всі жертви булінгу мають такі особливості.

Важливо пам'ятати, що булінг – це не проблема жертви, а проблема агресора та суспільства. Жертва булінгу не винна в тому, що її кривдять і принижують. Вона потребує підтримки та допомоги від дорослих та однолітків.

Роль «спостерігача» у ситуації шкільного булінгу. Спостерігач - це той, хто спостерігає за тим, що відбувається, але не бере активної участі у ньому. Спостерігачі можуть бути різних типів:

- Байдужі спостерігачі - це ті, хто не цікавиться ситуацією булінгу, не відчуває емоцій щодо жертви або агресора, не намагається допомогти або зупинити насильство. Вони вважають, що булінг - це не їх проблема, і намагаються триматися осторонь.
- Спостерігачі, що схвалюють (допускають) ситуацію булінгу - це ті, хто підтримують агресора, сміються над жертвою, підбурюють до насильства або поширюють чутки. Вони можуть бути друзями чи шанувальниками агресора, чи просто боятися стати жертвою самі. Вони сприяють продовженню та посиленню булінгу.
- Спостерігачі, які не схвалюють ситуацію булінгу - це ті, хто співчуває жертві, засуджують агресора, намагаються допомогти або захистити жертву, або повідомити про випадок булінгу дорослим. Вони можуть бути друзями або знайомими жертви, або просто відчувати відповідальність за те, що відбувається. Вони здатні протистояти булінгу і допомогти запобігти.

Таким чином, спостерігачі у ситуації шкільного булінгу можуть відігравати різну роль: від пасивних свідків до активних учасників. Їхня поведінка залежить від їх особистісних особливостей, цінностей, мотивів та відносин з іншими дітьми. Спостерігачі можуть впливати на перебіг і результат ситуації булінгу, тому важливо враховувати їхню позицію під час розробки антибулінгових програм.)

Засоби проведення практичної частини.

Матеріали: тексти, приклади ситуацій булінгу із літератури, соціальних мереж, досвіду учасників заняття, аркуші паперу та ручки для нотаток.

Хід виконання роботи

Вправа 1: «Рольова гра»

Мета: тренування навичок емпатії, асертивності та конструктивного розв'язання конфліктів в ситуаціях шкільного булінгу.

Інструкція:

- Учасники поділяються на пари. Одна пара вибирається для демонстрації рольової гри, інші спостерігають та аналізують.
- Рольова гра складається з трьох сцен: 1) ситуація булінгу у школі, де один учень домінує над іншим; 2) ситуація звернення жертви булінгу за допомогою до психолога; 3) ситуація зустрічі жертви та агресора після того, як проблему було вирішено.
- Учасники, які грають ролі жертви та агресора, мають висловити свої почуття, думки та мотиви у кожній сцені.

Після рольової гри проводиться обговорення, у якому беруть участь усі учасники. Обговорюються питання: Як ви оцінюєте поведінку жертви та агресора у кожній сцені? Що ви відчули, коли спостерігали гру? Що б ви зробили інакше, якби знаходилися на місці жертви чи агресора? Які способи вирішення конфлікту ви вважаєте найефективнішими та чому? Як можна запобігти булінгу в школі?

Завдання для самостійного виконання.

Завдання 1. Зробити презентацію рольової поведінки учасників ситуації булінгу на задану викладачем тему або використовуючи власний досвід.

Практичне заняття №4.

Тема: Психологічний аналіз, визначення ризиків проблеми булінгу в шкільному середовищі.

Мета: заняття полягає в з'ясуванні засобів психологічного аналізу форм взаємодії учасників освітнього простору в певному конкретному середовищі, групі. Психологічні ознаки та засоби виявлення ситуацій залякування та цькування, деструктивної взаємодії, досвіду булінгу в групі, в конкретному середовищі.

Основні питання змісту заняття

Для психологічного аналізу ситуації з метою виявлення ознак і симптомів явищ залякування та цькування в певному конкретному шкільному середовищі необхідно збирати інформацію із різних джерел, включаючи учнів, батьків, вчителів та інших працівників школи. Кожна точка зору може надати цінне розуміння ситуації. Важливо вивчати будь-яку доступну документацію, наприклад, звіти про інциденти, електронні листи, текстові повідомлення або пости в соціальних мережах, пов'язані передбачуваними випадками булінгу. Суттєвим моментом є оцінка шкільного середовища, загальної культури спілкування, врахування таких факторів, як політика школи щодо запобігання булінгу, ефективність профілактичних програм, а також наявність сприятливої та інклюзивної атмосфери.

Діагностика досвіду булінгу в шкільному середовищі передбачає комплексний процес оцінювання, який враховує різні фактори та перспективи. Важливо підходити до цієї діагностики з розумінням, оскільки булінг може мати серйозні та довготривалі наслідки для фізичного та психічного здоров'я учнів. Психологічний аналіз шкільного середовища в

контексті виявлення ризиків, діагностики досвіду булінгу в шкільному середовищі включає комплексне використання психологічних засобів: організаційні, емпіричні; методи обробки даних; інтерпретаційні методи. В залежності від психолого-педагогічної задачі вивчення доцільно використовувати психологічний інструментарій - спостереження, анкетування, інтерв'ю, тести, опитувальники (опитувальник Олвеуса для булера/жертви та для оцінки стосунків з однолітками). Бажано спостерігати за моделями поведінки протягом тривалого часу, щоб виявити будь-які поточні випадки або тенденції булінгу. Варто документувати будь-які зміни в ситуації або в поведінці учнів, які беруть участь у булінгу, розглядати можливість проявів цькування, залякування в конкретному середовищі, в живому спілкуванні, не упускаючи можливість кібербулінгу. Необхідно оцінювати взаємодію в Інтернеті, пости в соціальних мережах та повідомлення, щоб визначити, чи має місце кібербулінг.

Ознаками і симптомами булінгу на індивідуальному рівні можуть бути: зміни в поведінці учня, емоційному самопочутті та академічній успішності. Нерідко з'являються такі ознаки, як замкнутість, тривога, депресія, зниження самооцінки та незрозумілі фізичні скарги, соматичні хвороби.

Важливим елементом психологічного супроводу ситуацій булінгу є індивідуальна робота з усіма учасниками, перш за все з учнями. Необхідно створити безпечну і конфіденційну атмосферу спілкування, де учні зможуть поділитися своїм досвідом, використовуючи відкриті запитання, щоб заохотити їх висловити свої почуття та описати будь-які випадки булінгу. Також необхідно інформувати батьків або опікунів протягом усього процесу оцінювання та спілкування з дітьми, цікавитись їхньою думкою, оскільки вони можуть надати цінну інформацію та підтримку своїй дитині.

У випадку виявлення ситуацій булінгу необхідно окремо опитати ймовірну жертву, а також свідків та ймовірного булера, поставити детальні запитання про характер, частоту, місце та учасників, які брали участь в інцидентах булінгу. Надалі оцінити вплив булінгу на фізичне та психічне здоров'я жертви, а також на її академічну успішність. Для цього можуть знадобитися додаткові консультації з фахівцями з психічного здоров'я та шкільними консультантами, експертами з психології, консультування та дитячого розвитку, щоб отримати поглиблені уявлення про психологічні та емоційні аспекти досвіду булінгу.

Результатом психологічного аналізу взаємодій учасників освітнього простору, діагностики ситуацій булінгу має бути організація негайних заходів для вирішення ситуації булінгу. Це можуть бути дисциплінарні заходи, консультування кривдника та послуги з підтримки жертви.

Психологічний супровід, аналіз та діагностика булінгу в шкільному середовищі - це складний процес, який вимагає професійної відповідальності, ретельного розслідування та прагнення створити безпечне й інклюзивне навчальне середовище для всіх учасників освітнього простору. Важливо співпрацювати з усіма зацікавленими сторонами, щоб ефективно вирішити проблему та запобігти майбутнім випадкам булінгу.

Засоби проведення практичної частини.

Матеріали: аркуші паперу (по кількості учасників групи) з таблицею, де вказані імена всіх учасників.

Хід виконання роботи

Вправа 1: «Стосунки в групі»

Мета: виявлення ролей і взаємин у групі, аналіз загальних тенденцій взаємодії учасників певної групи, чинників, які впливають на позицію кожного учасника.

Інструкція:

- Учасники поділяються на групи по 5-6 осіб. Кожній групі видається аркуш паперу з таблицею, де вказані імена всіх учасників.
- Учасники повинні заповнити таблицю, відзначаючи хрестиком тих, з ким вони хотіли б дружити, та «нуликом» тих, з ким вони не хотіли б дружити. Після цього викладач підраховує кількість хрестиків та нуликів для кожного учасника та будує соціометричну матрицю.
- На основі матриці можна визначити ролі учасників у групі:
 - «лідери» (мають багато хрестиків та мало нуликів),
 - «вигнанці» (мають багато нуликів та мало хрестиків),
 - «ізольовані» (мають мало хрестиків та мало нуликів),
 - «невизначені» (мають приблизно однакову кількість хрестиків та нуликів) .
- Викладач задає такі питання: Як ви оцінюєте свою позицію групи? Що впливає на вибір друзів та недругів? Як ви ставитеся до тих, хто має іншу позицію? Як можна покращити відносини у групі?

Після чого учасники обговорюють з групою результати, висловлюють свої враження та думки.

Вправа 2: «Відгадай слово» .

Мета: протестувати інструментарій для осмислення болючих питань, які дуже складно обговорювати.

Матеріали: Картки з написаними або надрукованими на них словами. Слова, що можна використовувати:

- ✓ однокласники, вчитель, школа, клас, коридор, подвір'я тощо,
- ✓ назви почуттів – страх, сум, злість, роздратування, гнів, щастя, дружба, самотність.

Інструкція:

1. Всі учасники беруть картки з написаними або надрукованими на них словами.
2. Всі виконують завдання – скласти розповідь про це поняття, але не називати його.
3. Учасники по черзі читають або розповідають про поняття, зазначене на їх картці, інші учасники мають виявити про що йдеться мова.

Завершіть вправу обговоренням результатів, рефлексією своїх почуттів.

Завдання для самостійного виконання.

Завдання 1. Презентувати методикку опитувальника для булера/жертви та для оцінки стосунків з однолітками.

Завдання 2. Проаналізувати діагностичний потенціал вивчення постів в соціальних мережах та повідомлення, щоб визначити, чи має місце кібербулінг.

Розділ 2. Психологічні наслідки явищ залякування, цькування (булінгу).

Практичне заняття №1

Тема: Психологічні аспекти негативних проявів наслідків булінгу, особливості переживання ситуацій булінгу в підлітковому віці.

Мета: заняття полягає у визначенні негативних наслідків досвіду булінгу, вікових чинників, що підсилюють руйнівний негативний вплив ситуацій булінгу на поведінку, а також особливостей та ризиків досвіду булінгу в підлітковому віці (критичний період онтогенезу).

Основні питання змісту заняття

Булінг у шкільному середовищі може мати як **короткострокові**, так і **довгострокові наслідки** для всіх його учасників.

- **Для дітей, які в ситуації шкільного булінгу є «жертвою»:**
 - **Психологічні наслідки:** депресія, тривога, низька самооцінка, самоушкоджуюча поведінка (особливо у дівчаток), розлади харчової поведінки, зловживання алкоголем та наркотиками, агресія та участь у насильстві чи злочинності (особливо у хлопчиків).
 - **Фізичні наслідки:** травми від фізичних нападів, порушення сну, головний біль, серцебиття, запаморочення, нетримання сечі та хронічний біль.
 - **Академічні наслідки:** погані оцінки та результати стандартизованих тестів.
- **Для дітей, які в ситуації шкільного булінгу є «агресором» (булером):**
 - **Психологічні наслідки:** підвищений ризик депресії та думок про самогубство. зловживання алкоголем та наркотиками, агресія та участь у насильстві чи злочинності (особливо у хлопчиків).
 - **Фізичні наслідки:** травми від фізичних нападів.
 - **Академічні наслідки:** погані оцінки та результати стандартизованих тестів.
- **Для дітей, які в ситуації шкільного булінгу є «свідками»:**
 - **Психологічні наслідки:** підвищені рівні стресу, тривоги та депресії.
 - **Академічні наслідки:** погані оцінки та результати стандартизованих тестів.

Віддалені наслідки шкільного булінгу можуть бути різними і включати:

1. **Психічні розлади** – депресія, тривожність, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), порушення особистості та інші психічні розлади.
2. **Фізичні захворювання** - булінг може призвести до різних фізичних захворювань, таких як головний біль, біль у животі, артрит, астма та інші захворювання.
3. **Соціальні проблеми** - булінг може призвести до соціальної ізоляції, проблем у відносинах з іншими людьми та інших соціальних проблем.
4. **Проблеми у поведінці** - булінг може призвести до проблем у поведінці, таких як агресія, порушення закону та інші проблеми.

Психологічні наслідки переживання ситуацій булінгу призводить до низки проблем, серед яких закріплення в свідомості негативних уявлень про себе, зниження самооцінки,

соціальна дезадаптація, депресії, порушення харчової поведінки, самоушкоджуючі дії, вживання алкоголю та інших психоактивних речовин, небезпечна сексуальна поведінка, передчасна смерть внаслідок самогубства тощо. Серед віддалених наслідків булінгу виділяють складності в спілкуванні та інтимних взаєминах з протилежною статтю, формування соціальної та генералізованої тривоги, безсоння, складності з концентрацією уваги.

Психологічні дослідження підтверджують зв'язок психологічних наслідків досвіду булінгу з такими психологічними проявами та особливостями, як втрата впевненості, порушення уваги, посилення нервозності, сором'язливості, поява почуття сорому і депресії, труднощі учіння. Відмічаються віддалені наслідки у вигляді складності спілкування та побудові сталих відносин, мовні порушення - короткочасні та довготривалі, до яких відносять страх публічних виступів та спілкування з певними групами людей, наприклад, з тими, хто проявляє агресію.

Булінг несе небезпеку і для жертви, і для самих булерів: такі діти частіше, ніж однолітки, починають палити, вживати алкоголь і наркотики, здійснюють правопорушення. Під час дорослішання вони відчувають труднощі соціальної адаптації; демонструють непередбачувану поведінку, високу тривожність, потребу контролювати ситуацію та дії інших людей. Вони можуть також виявляти схильність до депресії та низьке почуття власної гідності, причому ці риси підсилюються з процесом дорослішання.

Відмічається, що підлітковий вік є найбільш чутливим та проблемним періодом стосовно переживання ситуацій булінгу і прояви його наслідків відбуваються найбільш яскраво та виражено, є більш розповсюдженими (наприклад, у випадку селфхарму, як стратегії переживання особистістю наслідків булінгу, підлітки й молоді люди дійсно шкодять собі частіше, ніж представники інших вікових груп). Часом в школі дитина потрапляє в ситуацію булінгу, з якою самостійно вона впоратися не в змозі. Але й за допомогою дорослих підлітку іноді звернутися важко або при зверненні він не отримує підтримки. Ситуація погіршується, і він почувається безпорадним. Ще складніше, коли дитину, особливо в підлітковому віці, цькують за її зовнішні або розумові особливості, соціальний статус, те, з чим їй самій особливо складно примиритися і те, що їй саму в собі принципово не влаштовує. Самооцінка жертви цькування невблаганно падає, а травматичний досвід формує стійкі негативні установки.

Підлітковий період дуже складний, характеризується переліком надскладних ситуацій, велика частина цих нових життєвих викликів є для підлітка першими у його житті, і він ще не знає, як це пережити, тільки починає їх пізнавати й освоювати, і частина способів адаптації та регуляції цих усіх процесів може набувати деструктивних характеристик.

Засоби виконання практичної частини заняття.

Приклади ситуацій булінгу з власного досвіду, соціальних мереж, літератури.

Хід виконання роботи

Вправа 1: «Наслідки булінгу». Групове обговорення.

Мета: допомогти учасникам зрозуміти різні наслідки булінгу для всіх його учасників: жертв, кривдників та свідків. Обговорити можливі стратегії запобігання та корекції булінгу на основі виявлених наслідків.

Інструкція:

- Поділіть учасників на невеликі групи.
- Запропонуйте кожній групі обговорити різні наслідки булінгу для всіх учасників: жертв, кривдників і свідків.
- Попросіть кожну групу поділитися своїми висновками з іншими учасниками.

Завершіть вправу обговоренням способів запобігання та корекції булінгу на основі виявлених наслідків.

Завдання для самостійного виконання.

1. Знайдіть в літературі, або складіть уявну ситуацію булінгу. Спробуйте описати цю ситуацію булінгу з позиції спостерігача, яким ви опинились випадково.

Практичне заняття №2

Тема: Самодеструктивна поведінка, як форма негативного переживання досвіду, наслідків булінгу.

Мета: заняття полягає у визначенні психологічних чинників самодеструктивної поведінки підлітків; характеристик (закріплення в свідомості негативних уявлень про себе, зниження самооцінки, соціальної дезадаптації); медичні ризики (невротичні розлади, депресії, порушення харчової поведінки, психосоматичні захворювання, самоушкоджуючі дії, вживання алкоголю та інших психоактивних речовин, небезпечна сексуальна поведінка, передчасна смерть внаслідок самогубства тощо).

Основні питання змісту заняття

Самодеструктивність може бути представлена діями:

1. самознищення і самоушкодження (цілеспрямовані поранення)
2. самозміна (модифікації тіла, зміни психічного стану через використання психоактивних речовин і алкоголю тощо)

За результатами психологічних досліджень та педагогічної практики вирізняють три групи самодеструктивної поведінки підлітків(хлопчиків і дівчат):

- 1.Порушення харчової поведінки (Eating Disorders)
- 2.Самокалічення (Self-Mutilation)
- 3.Зловживання психоактивними речовинами (Substance Abuse) [1]

В залежності від виду дій, таким чином, класифікують різновиди самодеструктивної поведінки: самознищення, самозміна (модифікації тіла: шрамування, татуювання, пірсинг; трансформації психічного стану: зловживання алкоголем, вживання наркотиків), самопошкодження (ігнорування вітальних і соціальних потреб, прагнення до ризику).

Різноманітність самодеструктивних практик пояснюється тим, що визначаються вони безліччю факторів: статтю, віком, соціальним оточенням тощо.

Наприклад, дівчата і молоді жінки частіше вдаються до модифікацій тіла і самоушкодження як пасивних і ізольованих форм саморуйнування, а хлопці і чоловіки часто схильні до активних і поєднаних форм самодеструкції: вживання алкоголю і ризикована поведінка, кримінальні історії, зловживання психоактивними речовинами і самозміни (татування, пірсинг).

Встановлено вплив віку на практики самодеструкції: у підлітків і молоді вони посилюються під впливом однолітків, а також дорослих людей. Саморуйнування залежить від соціального оточення: група може як прискорювати/посилювати, так і «гальмувати» руйнівну поведінку. Відзначено, що розлади харчової поведінки (РХП), самоушкодження та вживання психоактивних речовин чутливі до цього фактору. Інша сторона проблеми самодеструкції в тому, що самоушкоджуючі і самозмінюючі практики можуть поєднуватись у своїх проявах. Деякі самозміни (татування, пірсинг) можуть бути індикаторами порушень харчової поведінки, зловживань психоактивними речовинами і, в цілому, говорити про самоушкоджуючі схильності людини. [1] Деструктивна самозіміна проявляється у впливі людини на власне тіло, будучи націленою на модифікацію або навіть знищення його властивостей. Самозмінююча поведінка яскраво проявляється у підлітків і молоді, а у дорослих - у меншій мірі.

Поширені форми самозміни - зміни власного тіла (статі, фігури, зміна форми рис обличчя, шкіри, волосся і т.д.), на думку О.Т. Соколової і Л.Т. Баранської (2007), обумовлені перфекціонізмом і нарцисійними спонуканнями, прагненням удосконалити себе, подобатися собі і оточуючим. Але, спостерігаючи за особами, що зробили косметичні оперативні втручання, авторки висувують гіпотезу про наявність ще одного спонукання, вважаючи, що пацієнт/пацієнтка маніпулює тілом, щоб позбутися від почуттів тривоги і невпевненості.

Аналогічні зв'язки між емоціями, образом тіла і самоушкодженням були показані J. Muehlenkamp (2012) на вибірці підлітків. Нею встановлено, що сприйняття власного тіла відіграє роль медіатора між самоушкодженням і негативними емоціями. Переживаючи негативні почуття, підлітки схильні наносити собі порізи, шрами, уколи в тому випадку, коли власне тіло сприймається ними негативно.

Важливо відмітити, що мотиви самодеструкції не завжди співвідносяться з деструктивною поведінкою і, навпаки, дії відверто руйнівного характеру не завжди мають на увазі заподіяння шкоди суб'єкту. Також потрібно зауважити, що самодеструктивні практики у психічно здорових людей мають широкий діапазон проявів і динаміку, через що, на початку або взагалі, можуть бути помітні оточуючим тільки при уважному спостереженні.

Наприклад, саморуйнація поширюється на зневажання вітальними й соціальними потребами (навмисне самозараження, повне нехтування гігієною тощо), ризикованою поведінкою. Нарешті, соціальні аспекти самоушкодження орієнтовані на ізоляцію (через навмисне уникнення спілкування з оточуючими), зниження свого соціального статусу (наприклад, через публічне самозвинувачення і самокритику) (J.M. Twenge, K.R. Catanese, R.F. Baumeister, 2002).

Засоби виконання практичної частини завдання

Картки з написаними або надрукованими на них словами.

Хід виконання роботи

Вправа 1: «Листи жертви булінгу самому собі»:

Мета: допомогти учасникам висловити свої емоції, поділитися своїми переживаннями та описати, як вони хочуть змінити свою ситуацію, уявивши себе жертвою булінгу.

Обговорити можливі стратегії виходу з ситуації шкільного булінгу, виявлення і запобігання можливих наслідків булінгу.

Інструкція:

- Попросіть учасників написати листа від імені жертви булінгу самому собі.
- У листі вони можуть висловити свої емоції, поділитися своїми переживаннями та описати, як вони хочуть змінити свою ситуацію.
- Після написання листів попросіть учасників поділитися своїми думками та почуттями у невеликих групах або перед всіма учасниками.

Ці вправи допоможуть учасникам краще зрозуміти наслідки шкільного булінгу та розробити стратегії запобігання та корекції цього негативного явища та його можливих наслідків.

Вправа 2: «Відгадай слово» .

Мета: протестувати інструментарій для обговорення болючих питань, які дуже складно обговорювати.

Матеріали: Картки з написаними або надрукованими на них словами. Слова, що можна використовувати:

- ✓ однокласники, вчитель, школа, клас, коридор, подвір'я тощо,
- ✓ назви почуттів – страх, сум, злість, роздратування, гнів, щастя, дружба, самотність.

Інструкція:

1. Всі учасники беруть картки з написаними або надрукованими на них словами.
2. Всі виконують завдання – скласти розповідь про це поняття, але не називати його.
3. Учасники по черзі читають або розповідають про поняття, зазначене на їх картці, інші учасники мають відгадати про що йдеться мова.

Завершіть вправу обговоренням результатів, рефлексією своїх почуттів.

Завдання для самостійного виконання.

Завдання №1. Напишіть листа собі, як уявній жертві булінгу, уявному булеру, уявному спостерігачеві.

Практичне заняття №3

Тема: Селфхарм (самоушкодження) у підлітків як характерна для цього віку форма переживання булінгу.

Мета: заняття полягає в з'ясуванні психологічного змісту явищ селфхарму, як свідомого нанесення собі болю та шкоди, як фізичної форми аутоагресивної поведінки, за якої людина завдає сама собі шкоду без цілі вчинити самогубство.

Основні питання змісту заняття

Селфхарм (selfharm, самоушкодження) – це свідоме нанесення собі болю та шкоди.

Офіційна назва селфхарму – «несуїцидальна поведінка» (non-suicidal self-injury, NSSI). Це фізична форма аутоагресивної поведінки, за якої людина завдає сама собі шкоду без цілі вчинити самогубство.

Визначення виникло не так давно, тому експерти ще не зійшлися в думках про те, які дії включати в поняття NSSI і де тут проходить межа психологічної норми:

- На даний час селфхарм не вважається психічним розладом, хоча може супроводжувати деякі з ментальних розладів.
- Більшість психологів розглядає його як неадаптивну копінг-стратегію — такий спосіб справлятися зі стресом, який допомагає лише ненадовго, маскуючи найгостріші прояви основної проблеми.

Особливості селфхарму у підлітків. Селфхарм як наслідок шкільного булінгу.

Селфхарм часто вважають виключно молодіжним явищем, але це не так - фізична аутоагресія можлива в будь-якому віці. Утім, підлітки й молоді люди дійсно шкодять собі частіше, ніж представники інших вікових груп.

Форми селфхарму:

- **До селфхарму можна віднести:** порізи, опіки, укуси, подряпини, висмикування волосся, удари кулаком по тілу або навколишнім предметам, прийом шкідливих речовин (отрути, ліки та інш.), відмова від прийому їжі або води, стрибки з висоти і навіть укуси тварин від яких людина не намагається ухилитися; також у цей список входять небезпечні сексуальні контакти.

Селфхарм може набувати різних форм, а їх частота може змінюватись від одного разу до безлічі самоушкоджень протягом багатьох років.

Для всіх перерахованих ушкоджень, та ряду інших, неодмінною умовою у разі селфхарму є те, що вони **наносяться людиною собі навмисне.**

Причини:

Селфхарм - це складне та багатогранне явище, яке може мати різні причини та фактори.

Ось деякі з них:

- **Пережитий досвід цькування, насильства або травми.** Люди, які займаються селфхармом, можуть бути жертвами фізичного, психологічного чи сексуального насильства у минулому чи теперішньому. Вони можуть страждати від посттравматичного стресового розладу (ПТСР) чи дисоціативного розладу особистості (ДРЛ). *Самоушкодження може бути способом впоратися з хворобливими спогадами, позбавитися відчуття безсилля чи дисоціації.*

- **Низька самооцінка та почуття неповноцінності.** Люди, які займаються селфхармом, часто мають негативне відношення до себе та свого тіла. Вони можуть ненавидіти себе, почуватися марними, нікому не потрібними чи винними у чомусь. *Самоушкодження може бути способом самопокарання чи самоствердження.*
- **Проблеми з регуляцією емоцій.** Люди, які займаються селфхармом, можуть відчувати сильні та переповнюючі емоції, такі як гнів, страх, смуток, самотність чи розпач. Вони можуть не вміти висловлювати свої почуття словами чи ділитися з іншими, тим, що з ними коїться. *Самопошкодження може бути способом зняти напругу, регулювати емоції чи привернути увагу.*
- **Наявність психічних захворювань чи нейровідмінностей.** Люди, які займаються селфхармом, можуть мати діагностовані або недиагностовані психічні розлади, такі як депресія, біполярні розлади, шизофренія, прикордонний розлад особистості (ПРЛ), розлад аутистичного спектру (РАС), синдром дефіциту уваги та гіперактивності (СДВГ) та інші. *Самоушкодження може бути способом полегшити психічний біль, висловити свій стан чи протестувати проти суспільних норм.*

Емоційні реакції підлітка не знаходять виходу, і він може вдаватися до селфхарму як способу специфічної емоційної розрядки, спроби позбутися психологічного дискомфорту. Концентрація на фізичному болю відволікає від емоційного, який на певний час йде на другий план. Це свідчення серйозних психологічних труднощів, на які необхідно звернути увагу. У тих, хто займається самоушкодженням, в основному немає можливості самостійно контролювати своє життя, займатися тим, що їм до вподоби, вчитися тому чи там, де вони хочуть, спілкуватися з іншими людьми або не спілкуватися з конкретними, приймати себе чи будь-які обставини. У такій життєвій ситуації їм здається, що єдине, що вони можуть контролювати, — це своє тіло. І селфхарм стає способом вплинути хоч на щось у своєму житті, щось змінити. На жаль, близькі часто не помічають слідів самоушкоджень, хоча їх важко не помітити. Це можуть бути сліди від загашених об шкіру сигарет, укуси, опіки, подряпини, синці, вирване волосся, порізи та інші сліди.

Наслідки:

- Наслідків від такої поведінки чимало, і це не лише зовнішні наслідки - шрами, інфекції тощо.
- Найголовніший наслідок селфхарму – це ігнорування та погіршення того початкового стану, що призвів до такої поведінки. Найчастіше це збільшення тривоги, депресії й соціальна ізоляція.
- Селфхарм не є спробою вчинити самогубство, але іноді він може бути репетицією чи знаком для оточення, що людина зіткнулася з проблемою.

Дорослим, батькам та вчителям, які побачили, що таке відбувається з дитиною, не можна відпускати ситуацію. Самоушкодження завжди має першопричину. З'ясувати її самостійно складно, тому за підозри на селфхарм слід звернутися за допомогою до психолога.

Матеріали, засоби для проведення заняття.

- картки з назвами та описами різних типів селфхарму (порізи, опіки, удари, виривання волосся, вживання речовин тощо),
- картки з можливими функціями селфхарма (зняття напруги, регуляція емоцій, самопокарання, самоствердження, привернення уваги тощо).

Хід виконання роботи. Інструкції.

- Учасники поділяються на групи по 3-4 особи.
- Кожній групі видаються картки з типами селфхарму та функціями.
- **Завдання групи** - розподілити картки з функціями карток з типами селфхарма, обґрунтовуючи свій вибір.
- Після цього групи діляться своїми результатами та обговорюють відмінності та подібності у своїх рішеннях.

Вправи для учасників практичного заняття:

Вправа 1.

Мета: ознайомитися з основними видами, формами та функціями селфхарму.

Матеріали:

- картки з назвами та описами різних типів селфхарму (порізи, опіки, удари, виривання волосся, вживання речовин тощо),
- картки з можливими функціями селфхарма (зняття напруги, регуляція емоцій, самопокарання, самоствердження, привернення уваги тощо).

Хід:

- Учасники поділяються на групи по 3-4 особи.
- Кожній групі видаються картки з типами селфхарму та функціями.
- **Завдання групи** - розподілити картки з функціями карток з типами селфхарма, обґрунтовуючи свій вибір.
- Після цього групи діляться своїми результатами та обговорюють відмінності та подібності у своїх рішеннях.

Вправа 2.

Мета: розвинути навички емпатії та розуміння до людей, які страждають від селфхарма.

Матеріали: аудіозаписи чи тексти інтерв'ю з людьми, які мали досвід самоушкодження

Хід: Учасники слухають або читають інтерв'ю та відповідають на такі запитання:

- Які емоції викликає у вас історія людини?
- Як ви вважаєте, що могло спровокувати в нього селфхарм?
- Як би ви вчинили на його місці?
- Як ви могли б допомогти йому як психолог?
- Що б ви хотіли йому сказати?

Після цього учасники діляться своїми відповідями та обговорюють свої враження та думки.

Вправа 3.

Мета: вивчити ефективні методи профілактики та корекційної роботи по проблемі селфхарму.

Матеріали: статті або відео про різні підходи до роботи з людьми, які схильні до самоушкодження.

Хід: Учасники поділяються на пари. Кожній парі видаються матеріали про один із підходів (наприклад, когнітивно-поведінкова терапія, діалектико-поведінкова терапія, психоаналіз тощо).

Завдання пари - вивчити матеріали та підготувати презентацію про свій підхід, в якій мають бути зазначені:

- Основні принципи та цілі підходу
- Специфічні техніки та вправи, що використовуються у підході
- Переваги та недоліки підходу
- Приклади успішних випадків застосування підходу

Після цього пари демонструють свої презентації та відповідають на запитання інших учасників.

Завдання для самостійного виконання.

Завдання 1. Вивчити матеріали заняття та підготувати презентацію про свій власний підхід до осмислення проблеми селфхарму, в якій мають бути зазначені:

- Основні принципи та цілі підходу
- Специфічні техніки та вправи, що використовуються у підході
- Переваги та недоліки підходу
- Приклади успішних випадків застосування підходу

Практичне заняття №4

Тема: Розлади харчової поведінки як наслідки переживання шкільного булінгу.

Мета: заняття полягає в з'ясуванні психологічних особливостей розладів харчової поведінки та практичному опануванні засобів психодіагностики ризику розладів харчової поведінки у підлітків.

Основні питання змісту заняття

З кожним роком в Україні поступово зростає кількість людей із різними варіантами розладів харчової поведінки (РХП). При цьому особливої уваги медиків, психологів та батьків вимагають підлітки, тому що саме в підлітковому віці анорексія і булімія найчастіше починаються, а психогенне ожиріння (навіть якщо воно виникло набагато раніше) набуває особливо драматичних рис. На жаль, якщо проблема ожиріння досліджена досить глибоко, то цього не можна сказати про нервову анорексію і булімію, наслідки яких можуть бути набагато серйознішими (при анорексії аж до летального кінця або суїциду).

Види РХП:

Нервова анорексія (НА) визначається як свідоме обмеження в їжі у зв'язку з переконаністю у наявності уявної або різко переоцінюваної повноти та виражається в свідомому, надзвичайно стійкому і цілеспрямованому бажанні схуднути, що нерідко досягає вираженої кахексії з можливим летальним кінцем.

Шкільному психологу важливо знати перші прояви цієї проблеми, до початку саме хвороби.

Прояви ініціального етапу:

- дисморфофобічні переживання сверхцінного характеру
- прагнення бути схожим на «ідеал»
- помірно виражені афективні розлади
- думки про необхідність виправлення наявної/уявної «вади зовнішності»

- відсутність активних заходів, спрямованих на зниження ваги
Тривалість цього етапу, приблизно 2 - 3 роки.

Нервова булімія (НБ) - це розлад харчової поведінки, що характеризується повторюваними епізодами надмірного голоду і об'їдання, після яких людина намагається «очистити» організм тим чи іншим способом (наприклад, за допомогою блювоти, проносних, сечогінних засобів, фізичних вправ). Як правило, нервова булімія зустрічається у молодих дівчат і жінок, стурбованих власною вагою.

Булімія зустрічається набагато частіше, ніж анорексія. Але її набагато важче розпізнати. Якщо дівчата, що страждають на анорексію нерідко худнуть до такої міри, що не можуть приховати своє захворювання від оточуючих, то у більшості страждаючих булімією нормальні об'єми тіла і нормальна вага. Тому вони можуть тримати свою проблему в таємниці багато років, нікому про неї не розповідаючи.

Компульсивне переїдання.

Діагностичні критерії:

- Напади переїдання, що повторюються.
- Прийом великої кількості їжі відбувається в дуже швидкому темпі.
- Їда до відчуття дискомфорту ситості, болю і розпирання в животі
- Через відчуття сорому часто їдять на самоті
- Під час нападу переживається втрата контролю, а після нього - почуття відрази, пригніченості і провини.
- Знаходження більшості часу в стані стресу і депресії через їжу
- Напади, як мінімум, 1 раз на тиждень протягом 3 місяців
- Компенсаторна поведінка відсутня - ні викликання блювоти, ні надлишкових тренувань, немає жодних заходів щоб позбутися від з'їденого.

Розвиток у дитини РХП є складною проблемою й потребує уваги шкільного психолога й комплексного вивчення, психологічного супроводу, діагностики та оцінки ризиків.

Пропонуємо **План діагностики та оцінки ризиків розвитку РХП у підлітків**. План розрахований на вирішення завдань психологічного супроводу проблеми РХП, розкриває такі аспекти проблеми, як особисті чинники РХП, допомагає виявити особливості видів РХП та діагностичні критерії, можливості їх діагностики, надає інструменти для роботи шкільного психолога та допомоги батькам у вирішенні означеної проблеми.

Кожен пункт плану може бути реалізованим з допомогою ряду методик, з яких шкільний психолог може вибрати найбільш відповідні ситуації та зручні для проведення обстеження. [Додаток 7].

Засоби та матеріали проведення практичної частини заняття.

План діагностики та оцінки ризиків розвитку РХП [Додаток 7]

Хід виконання роботи

Студенти ознайомлюються із планом діагностики та оцінки ризиків розвитку РХП у підлітків. Розглядається та обговорюється кожен пункт плану, презентуються запропоновані методики, аналізуються з точки зору інформативності, надійності, можливості застосування в певних ситуаціях.

Завдання для самостійного виконання.

Завдання 1. Запропонуйте методи, інструменти, засоби до Плану діагностики та оцінки ризиків розвитку РХП у підлітків.

Завдання 2. Знайдіть приклади літературних героїв, літературні твори, сюжети в яких відображується проблема РХП.

Завдання 3. Проаналізуйте соціальні мережі, наведіть приклади відображення теми РХП.

Розділ 3. Психологічний супровід ситуацій булінгу в шкільному середовищі.

Практичне заняття №1.

Тема: Робота шкільного психолога із запобігання явищам та наслідкам шкільного булінгу.

Мета: зміст заняття полягає у визначенні та практичному опануванні психологічних напрямів роботи з учасниками освітнього простору, які переживають ситуації залякування та цькування, мають психологічні проблеми пов'язані із досвідом булінгу.

Основні питання змісту заняття

Булінг - це серйозна проблема, яка може завдати шкоди психічному та фізичному здоров'ю жертв. Тому важливо допомогти тим, хто стикається з булінгом, і запобігти його поширенню.

Потужним потенціалом вирішення проблеми булінгу в шкільному середовищі є робота шкільного психолога, його діяльність спрямована на об'єднання зусиль усіх учасників освітнього простору в напрямку запобігання явищам булінгу та подолання його наслідків. Важливим є поглиблення уявлень фахівців, шкільних психологів про складності взаємодії учасників освітнього простору, прояви залякування та цькування в шкільному середовищі, постійне розширення психологічних знань в окремих, досить конкретних питаннях. Наприклад, шкільному психологу необхідно розбиратися в проблемі розладів харчової поведінки, тому що лікарі-психотерапевти, як правило, починають працювати з дитиною, що має вже розгорнуту картину захворювання, а шкільний психолог (або педагог) може бути першим, хто побачить ще тільки **небезпеку** розвитку РХП. Крім того, часто батьки, будучи співзалежними, не хочуть визнавати проблему або «виносити сміття з хати» і відмовляються звертатися до психотерапевта, втім погоджуються звернутися до шкільного психолога.

Напрями роботи для шкільного психолога, які важливі в роботі в контексті проблем залякування, цькування (булінгу) в освітньому просторі.

Розробка та реалізація програми щодо запобігання булінгу:

- Розробіть та реалізуйте програму запобігання булінгу, яка включатиме навчання учнів навичкам соціальної адаптації, емоційної інтелектуальності та конфліктології.
- Організуйте тренінги та семінари для учнів, вчителів та батьків, щоб підвищити поінформованість про проблему булінгу та навчити всіх учасників спільноти ефективним стратегіям запобігання та корекції булінгу.

Проведення індивідуальних консультацій та групових занять:

- Проводьте індивідуальні консультації з жертвами булінгу, кривдниками та свідками, щоб допомогти їм розібратися з емоціями, розвинути навички соціальної адаптації та навчитися ефективно вирішувати конфлікти.
- Організуйте групові заняття для учнів, на яких вони можуть поділитися своїм досвідом, обговорити проблеми булінгу та розробити стратегії запобігання та корекції цього явища.

Співпраця з учителями та адміністрацією школи:

- Співпрацюйте з вчителями та адміністрацією школи для розробки політики щодо запобігання булінгу, яка включатиме чіткі правила поведінки, процедури розслідування випадків булінгу та механізми підтримки жертв, кривдників та свідків.
- Проводьте тренінги для вчителів щодо виявлення ознак булінгу, ефективних стратегій втручання та підтримки жертв.

Проведення профілактичних заходів:

- Організуйте профілактичні заходи, такі як лекції, дискусії або тематичні дні, щоб підвищити поінформованість про проблему булінгу у школі.
- Проводьте кампанії з пропаганди толерантності, поваги до інших людей та відкритості до відмінностей.

Створення безпечного шкільного середовища:

- Працюйте над створенням безпечного шкільного середовища, де кожен учень почуватиметься захищеним та шановним.
- Організуйте систему моніторингу випадків булінгу та оперативно реагуйте на них.

Спеціальна допомога:

- За необхідністю, для допомоги дітям, постраждалим від булінгу, залучаються спеціалісти: лікарі, логопеди-дефектологи, соціальні працівники, юристи.

СИСТЕМА ПОРАД, для різних категорій учасників освітнього простору стосовно різноманітних питань організації конструктивної взаємодії, запобігання булінгу, подолання його наслідків, вирішення кризових ситуацій, пов'язаних із явищами залякування та цькування.

- Як допомогти жертвам булінгу (поради для батьків/педагогів/студентів-психологів) [Додаток №2]
Поради для батьків в ситуаціях булінгу. [Додаток №3]

- Ознаки селфхарму. Пам'ятка для батьків, шкільних психологів, педагогів. [Додаток №4]
- Поради для батьків, дитина яких практикує селфхарм. [Додаток №5]
- Рекомендації для батьків по захисту дітей від кібербулінгу [Додаток №6]

Засоби проведення практичної частини.

Поради та рекомендації різним категоріям учасників освітнього простору. [Додатки 2,3,5,6].

Хід виконання роботи

Обговорення порад для практичних психологів, батьків, напрямки роботи шкільного психолога.

Студенти діляться на групи. «батьки», «педагоги», «учні», «адміністрація школи», кожна група презентує поради, рекомендації, заходи з огляду на власні позиції, проводиться обговорення.

Завдання для самостійного виконання.

Завдання 1.Внесіть доповнення в інструкції, поради, обґрунтуйте їх доцільність, необхідність, важливість.

Завдання 2. Надайте приклади недієвих, від'ємних порад, обґрунтуйте вашу точку зору

Практичне заняття №2

Тема: Психологічний тренінгові заняття, як форма роботи із запобігання явищам булінгу.

Мета: зміст заняття полягає у практичному опануванні методу тренінгових занять із запобігання булінгу. Отримання досвіду розроблення, планування тренінгових занять.

Основні питання змісту заняття

Тренінгові заняття є продуктивним інструментом і формою активного навчання навичкам поведінки в певній ситуації, На тренінгових заняттях учасникам освітнього простору пропонується виконати ті або інші вправи, орієнтовані на розвиток або демонстрацію психологічних якостей, навичок корисних для запобігання явищам булінгу, або подолання його наслідків. З допомогою тренінгових занять відбувається формування навичок емпатії, асертивності та конструктивного розв'язання конфліктів.

Види, спрямованість тренінгових занять залежать від психолого-педагогічних задач, категорії учасників освітнього простору, з якими проводиться робота, конкретних практичних питань психологічного супроводу проблем залякування, цькування (булінгу) в

конкретному шкільному середовищі. Темі тренінгових занять можуть бути співзвучні загальному колу питань, що висвітлюються в даному Практикумі і можуть бути деталізовані для конкретних задач.

В якості прикладу наведемо тематичний перелік тренінгових занять, метою яких є висвітлити проблему порушень харчової поведінки у підлітків; (для педагогів, батьків, підлітків). Зокрема, пропонуємо теми: «Порушення харчової поведінки: введення в проблему, види розладів харчової поведінки, діагностичні критерії відповідно до МКХ-10 і DSM-IV», «Психологічний портрет підлітка з анорексією і булімією»; «РХП як варіант нехімічної залежності»; «Превенція (попередження) і корекція РХП».

Засоби проведення практичної частини.

Матеріал практичних занять практикуму.

Хід виконання роботи

Практичне опрацювання тренінгових занять за окремими темами практикуму.

Приклади тренінгів для учасників практичного заняття:

Тренінгове заняття 1: «Хто я?»

Мета: розвиток самооцінки та самоприйняття, формування позитивного ставлення до себе та інших.

Матеріали: Кожному учаснику видається аркуш паперу та фломастер.

Інструкція: Учасники пишуть на аркуші своє ім'я та малюють себе на повний зріст. Потім вони обмінюються листами із сусідом по парті та дописують до імені іншої людини **три позитивні якості**, які вони в ньому бачать. Після цього листи повертаються назад.

Учасники читають, що про них написали і діляться своїми емоціями.

Обговорюються питання: Як ви ставитеся до себе? Що вам подобається у собі? Що ви хотіли б змінити? Як ви ставитеся до інших людей? Що вам подобається у них? Що б ви хотіли, щоб вони змінили?

Тренінгове заняття 2: «Листи жертви булінгу самому собі»:

Мета: допомогти учасникам висловити свої емоції, поділитися своїми переживаннями та описати, як вони хочуть змінити свою ситуацію, уявивши себе жертвою булінгу.

Обговорити можливі стратегії виходу з ситуації шкільного булінгу, виявлення і запобігання можливих наслідків булінгу.

Інструкція:

- Попросіть учасників написати листа від імені жертви булінгу самому собі.
- У листі вони можуть висловити свої емоції, поділитися своїми переживаннями та описати, як вони хочуть змінити свою ситуацію.
- Після написання листів попросіть учасників поділитися своїми думками та почуттями у невеликих групах або перед всіма учасниками.

Ці вправи допоможуть учасникам краще зрозуміти наслідки шкільного булінгу та розробити стратегії запобігання та корекції цього негативного явища та його можливих наслідків.

Тренінгове заняття 3: Рольова гра «Допомога жертві булінгу»:

Мета вправи: допомогти учасникам зрозуміти, які емоції та наслідки виникають у жертв, свідків та кривдників у ситуації булінгу. Обговорити можливі стратегії запобігання та корекції булінгу.

Інструкція:

- Розділіть студентів на групи по 3-4 особи.
- Попросіть кожен групу розіграти сценарій, в якому один із учасників є жертвою булінгу, інший кривдником, а решта свідками.

Після кожної гри проведіть обговорення з групою, щоб з'ясувати, які емоції та наслідки були у жертви, свідків та кривдників. Обговоріть можливі стратегії запобігання та корекції булінгу.

Завдання для самостійного виконання.

Завдання для самостійного виконання подаються студентам викладачем заздалегідь. Результати виконаних самостійних завдань використовуються на занятті в якості засобів для проведення заняття.

Завдання 1. Вибір тематичного матеріалу тренінгу. З матеріалу попередніх практичних занять кусу підібрати практичні вправи, які можуть бути адаптовані й використані для відповідних тематичних тренінгових занять з а/студентами, б/батьками, в/педагогами, практичними психологами.

Завдання 2. Самостійний пошук тренінгових занять в проблемному полі запобігання булінгу в освітньому просторі на основі матеріалів вітчизняних та зарубіжних психологічних досліджень.

Завершення

Мета опанування дисципліни:

Зрозуміти теоретичні моменти психологічного знання про явища цькування та залякування в шкільному середовищі через отримання практичних навичок рішення завдань.

Основний предмет – практичні засоби вивчення та запобігання психологічним явищам деструктивної взаємодії учасників освітнього простору (явищам залякування та цькування).

В результаті опанування практичного курсу слухачі знатимуть про основні типи проявів цькування та залякування, як форм деструктивної взаємодії учасників освітнього простору. Вмітимуть оцінювати типи та форми цих проявів. Отримають знання про основні принципи та методи психологічного аналізу явища, інтерпретації результатів, принципи підготовки психологічних висновків.

Практикум розрахований на освоєння прикладних питань: психологічні складності взаємодії учасників освітнього простору, прояви залякування та цькування в шкільному середовищі; психологічні труднощі взаємодії, вміння їх аналізувати. Практикум сприятиме формуванню практичних навичок психологічного аналізу проблеми булінгу, планування та організації засобів запобігання.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню): Закон України від 18.12.2018 р. № 2657-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2657-19>
2. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. Відомості Верховної Ради України. 2017. № 38-39. С.380.
3. Українське Лонгitudне Дослідження = Ukrainian Longitudinal Study (ULS) : *Методичні рекомендації з використання психодіагностичних інструментів першої хвили дослідження.* / Максименко С. Д., Даниленко Г. М., Лінський І. В. та ін. Київ, 2019. – 68 с.
4. Губко А.А., Шкільний булінг як соціально-психологічний феномен *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету: Психологічні науки.* Чернівці, 2013. Вип. 114. С. 46-50.
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2013_114_12.
5. Лапіна, М. Д., Аліпа В. Соціально-психологічні особливості булінгу в учнівському колективі. *Вісник Приазовського державного технічного університету: Соціально-гуманітарні науки та публічне адміністрування.* Маріуполь, 2019. Вип. 3. С. 26-30.
6. Мойзріст О. М. До проблеми порушень харчової поведінки: ПХП як варіант нехімічної адикції. Збірник наукових праць: *Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія* / за загальною ред. С. Д. Максименка. Київ, 2010. Т. X. Випуск 17. С. 289-299.
7. Немеш О.М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту: *Монографія* / О.М.Немеш. Київ, 2017. 391 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/86628561.pdf>
8. Шатирко Л.О. Експериментальна традиція психології навчання в Україні: *Монографія* / Л.О. Шатирко. – Київ, Видавничий Дім «Слово», 2017. – 324 с.
<https://lib.iitta.gov.ua/709728/2/Шатирко%20Л.О.%20Експериментальна%20традиція%20психології%20навчання%20в%20Україні.pdf>
9. Шатирко Л.О. Психологічні виміри деструктивної взаємодії суб'єктів освітнього простору у проявах залякування та цькування. *Психологія: теорія і практика: збірник наукових праць* / ред. кол. : І.О. Корієнко (гол. ред.) та ін. Мукачево, 2019. Вип. 1(3). С.199-211.
10. Національне дослідження шкільного середовища в Україні: резюме / укладачі Р. Івасій, М. Діденко. К., 2018. 12 с.
11. Bosworth K. at all Factors Associated with Bullying Behavior in Middle School Students. *The Journal of Early Adolescence* 19(3):341-362, 1999. URL:https://www.researchgate.net/publication/235220450_Factors_Associated_with_Bullying_Behavior_in_Middle_School_Students
12. Cash T.F., Pruzinsky T. (Eds.). *Body images: Development, deviance and change.* New York: Guilford Press, 1990.
13. Cash T.F., Melnyk S.E., Hrabosky J.I. The assessment of body-image investment: An extensive revision of the Appearance Schemas Inventory // *International Journal of Eating Disorders.* 2004. Vol. 35. P. 305–316.
14. Cash T. F., Winstead B. A., Janda L. H. Body image survey report: the great American shape-up / T. F. Cash et al. / *Psychology today.* 1986. Vol. 20. № 4. P. 30–44.
15. Nolin, M. J., Davies, E., & Chandler, K. Student victimization at school: Statistics in brief. Washington, DC: National Center for Education Statistics. ED 388 439. 1995. URL: <https://nces.ed.gov/pubs95/web/95204.asp>
16. Olweus, D. *Bullying at school: What we know and what we can do.* Malden, MA: Blackwell Publishing, 1993. 140 pp.

ДОДАТКИ

Додаток 1.

ІНФОРМОВАНА ДОБРОВІЛЬНА ЗГОДА

1. ІНФОРМОВАНА ДОБРОВІЛЬНА ЗГОДА НА ПРОВЕДЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ДИТИНИ ДО 14 РОКІВ

Місто (сел.) _____ «__» _____ 20__ року

Час проведення: початок _____ кінець _____

(найменування фізичної чи юридичної особи – експериментатора, який проводить психологічне дослідження)

Я, _____ ,
(П.І.П.)

батько/мати /законний представник дитини, одержав(ла)

від _____
(найменування закладу чи ім'я особи, яка проводить дослідження)

інформацію про цілі, методи, побічні ефекти, можливі ризики та очікувані результати під час проведення психологічного дослідження.

Я мав(ла) можливість задавати будь-які питання, які мене цікавили стосовно проведення психологічного дослідження.

Я надаю добровільну згоду на проведення психологічного дослідження стосовно дитини _____
(П.І.П. дитини)

Переконаний(на) у наданні повної інформації щодо _____ під час психологічного дослідження, а також поінформований, що щодо дитини не буде здійснюватися фізичного насильства, психологічного насильства та принижень. Психологічне дослідження буде проводитися із дотриманням положень Конституції України (Статті 28), міжнародного та національного законодавства про права дитини.

Психологічне дослідження відповідає вимогам ст. 45 Закону України «Основи законодавства України про охорону здоров'я».

Психологічне дослідження здійснюється виключно для вивчення психічних особливостей дитини. Якщо у разі дослідження будуть виявлені девіації, що вимагатимуть консультацій лікаря, про це буде поінформовано законного представника із дотримання законодавства щодо нерозголошення лікарської таємниці.

Надаю згоду на обробку персональних даних _____.

Погоджуюся на деперсоналізоване (анонімне) використання результатів дослідження з освітньою (науковою) метою (згідно із Законом України «Про захист персональних даних» (2010 р.).

Інформацію надав _____

“ ___ ” _____ 20__ року
(дата)

_____ (підпис)

Я, _____, згодний(а) із запропонованим психологічним дослідженням

“ ___ ” _____ 20__ року
(дата)

_____ (підпис)

2. ІНФОРМОВАНА ДОБРОВІЛЬНА ЗГОДА НА ПРОВЕДЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ (ЕКСПЕРИМЕНТУ) ДИТИНИ ВІД 14 до 18 РОКІВ

Я, _____,
(П.І.П.)

батько/мати /законний представник дитини,

Я, _____ (ПІП дитини) _____ одержали

у _____
(найменування закладу чи особи, яка проводить експеримент)

інформацію про цілі, методи, побічні ефекти, можливі ризики та очікування результату під час проведення психологічного дослідження (експерименту).

Я мав(ла) можливість задавати будь-які питання, які мене цікавили стосовно проведення психологічного дослідження(експерименту).

Я надаю добровільну згоду на проведення психологічного дослідження (експерименту) стосовно _____ дитини(її _____ організму)

_____ (П.І.П. дитини)

Переконаний у наданні повної інформації щодо _____ під час психологічного дослідження (експерименту) _____ (особи) _____, а також поінформований, що щодо дитини не буде здійснюватися фізичного насильства, психологічного насильства та принижень. Психологічне дослідження (експеримент) буде проводитися із дотриманням положень Конституції України (Статті 28), міжнародного та національного законодавства про права дитини.

Психологічне дослідження відповідає вимогам ст. 45 Закону України «Основи законодавства України про охорону здоров'я».

Психологічне дослідження (експеримент) здійснюється виключно для вивчення психічних особливостей дитини. Якщо у разі дослідження (експерименту) будуть виявлені девіації, що вимагатимуть консультацій лікаря, про це буде поінформовано законного представника із дотримання законодавства щодо нерозголошення лікарської таємниці.

Надаю згоду на обробку персональних даних моєї дитини _____.
Погоджуюся на деперсоналізоване (анонімне) використання результатів дослідження (експерименту) щодо моєї дитини з науковою метою.

Інформацію _____ надав _____
“ ___ ” _____ 20__ року _____
(П.І.П.) (дата)

(підпис)

Я, _____, згодний(а) із запропонованим психологічним дослідженням _____
(П.І.П.)

“ ___ ” _____ 20__ року _____
(дата) (підпис)

3. ІНФОРМОВАНА ДОБРОВІЛЬНА ЗГОДА НА УЧАСТЬ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ ТРЕНІНГУ ДИТИНИ ДО 14 РОКІВ

Я, _____,
(П.І.П.)

батько/мати /законний представник дитини, одержав(ла)

у _____
(найменування закладу чи особи, яка проводить тренінг)

або/та

від _____
(П.І.П. психолога, відповідального педагога)

інформацію про цілі, методи, побічні ефекти, можливі ризики та очікування результати під час проведення психологічного тренінгу.

Я мав(ла) можливість задавати будь-які питання, які мене цікавили стосовно проведення психологічного тренінгу.

Я надаю добровільну згоду на участь у психологічному тренінгу моєї дитини _____
(П.І.П. дитини)

Переконаний, що психологічне дослідження не порушує мої конституційні права (ст.28 Конституції України), міжнародне та національне законодавство щодо дотримання прав людини.

Психологічний тренінг відповідає вимогам ст. 45 Закону України «Основи законодавства України про охорону здоров'я».

Психологічний тренінг здійснюється виключно з педагогічною метою і відповідає віковим можливостям дитини.

Надаю згоду на обробку персональних даних.

Надаю згоду на проведення відео- та аудіо- запису під час проведення тренінгу. Подальше використання зображення дитини має бути узгоджено додатково.

Інформацію _____ надав _____
“ ___ ” _____ 20__ року _____

(п.п.)

(дата)

(підпис)

Я, _____, згодний(а) із участю моєї дитини у запропонованому тренінгу.

(п.п.)

“__” _____ 20__ року

(дата)

(підпис)

Додаток 2.

Як допомогти жертвам булінгу (поради для батьків/педагогів/студентів-психологів)

Вислухайте та підтримайте жертву. Покажіть, що ви вірите їй, що ви на її боці, що цінуєте її як особистість. Не звинувачуйте дитину за те, що вона стала жертвою, не критикуйте за те, що вона не змогла захистити себе. Не зменшуйте серйозність проблеми, не кажіть, що це просто жарти чи ігри дітей. *Заохочуйте дитину до самоповаги та самоствердження.*

Допоможіть жертві знайти рішення. Запитайте її, що вона хоче зробити, щоб зупинити булінг. Запропонуйте їй різні варіанти дій, наприклад: уникати контакту з агресорами, триматися разом із друзями, звернутися за допомогою до вчителя, психолога чи іншого довіреного дорослого, записатися на курси самооборони чи психологічної підтримки. *Допоможіть дитині вибрати найбільш підходящий для неї варіант і скласти план дій.*

Співпрацюйте з іншими людьми. Зв'яжіться з батьками жертви та розкажіть їм про проблему. Попросіть їх підтримати дитину та стежити за її станом. Повідомте про випадок булінгу шкільну адміністрацію та педагогів. Попросіть їх втрутитись у ситуацію та вжити заходів для запобігання булінгу в школі. Залучайте до процесу вирішення проблеми інших дітей, які можуть бути свідками чи учасниками булінгу. Стимулюйте їх до того, щоб вони не підтримували агресорів, а захищали жертву.

Слідкуйте за результатами. Не залишайте проблему поза увагою після того, як ви зробили якісь дії. Запитуйте у жертви, як вона почувається, чи покращилася ситуація, чи триває булінг. Оцінюйте ефективність обраного рішення та коригуйте його за потреби. *Відзначайте позитивні зміни та заохочуйте жертву за її успіхи.*

Сподіваємося, ці поради допоможуть вам допомогти жертвам булінгу. Будьте уважні та дбайливі до інших людей)

Додаток 3.

ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ в ситуаціях булінгу:

Ознаками того, що дитина потерпає від булінгу можуть бути:

- страх ходити до школи;

- погана або гірша ефективність навчання, нездатність сконцентруватися;
- замкнута поведінка;
- депресія;
- втрата впевненості;
- небажання виходити на вулицю;
- рваний одяг, розбиті окуляри, зниклі речі;
- синці й травми.

Рекомендації для батьків, які можуть допомогти запобігти наслідкам шкільного булінгу:

1. Спілкуйтеся зі своєю дитиною:

- Поговоріть зі своєю дитиною про булінг і поясніть, що це таке.
- Попросіть свою дитину розповісти про будь-які випадки булінгу, які він помітив у школі або поза нею.
- Підтримуйте відкритий і довірчий зв'язок зі своєю дитиною, щоб вона могла звернутися до вас за допомогою у разі потреби.
- ***Спілкування зі своєю дитиною може допомогти їй почуватися в безпеці та захищеною.***

2. Навчайте свою дитину навичкам соціальної адаптації:

- Допоможіть дитині розвивати навички соціальної адаптації, такі як вміння встановлювати контакти з іншими дітьми та навчатися працювати в команді.
- Навчіть свою дитину емпатії та розуміння почуттів інших людей.
- Навчіть свою дитину, як встановлювати кордони та як відстоювати свої права. ***Це може допомогти їй уникнути ситуацій булінгу.***

3. Співпрацюйте з вчителями та адміністрацією школи:

- Зв'яжіться з вчителями та адміністрацією школи, щоб обговорити проблему булінгу та виробити стратегії запобігання цьому явищу.
- Попросіть вчителів та адміністрацію школи провести заняття з запобігання булінгу та навчання навичок соціальної адаптації.
- Якщо ви помітили, що ваша дитина піддається булінгу, зверніться до вчителів, шкільного психолога та адміністрації школи за допомогою. ***Вони можуть запропонувати різні програми та ресурси для запобігання булінгу.***

4. Будьте прикладом для своєї дитини:

- Будьте гарним прикладом для своєї дитини, виявляючи повагу до інших людей і не виявляючи агресії чи насильства.
- Поясніть своїй дитині, що булінг неприйнятний і що він повинен повідомляти про будь-які випадки булінгу, які він помітив.

Сподіваємося, ці поради допоможуть вам запобігти наслідкам булінгу та створити безпечне середовище для вашої дитини.

Додаток 4.

ОЗНАКИ СЕЛФХАРМУ

Пам'ятка для батьків, шкільних психологів, педагогів.

Селфхарм – це серйозна проблема, яку може бути важко помітити та визнати. Однак є деякі ознаки, які можуть вказувати на те, що ваша дитина займається селфхармом. Ось деякі з них:

- **Наявність ран, шрамів, саден, опіків або інших пошкоджень на шкірі**, особливо на руках, зап'ястях, передпліччях, стегнах або животі. Ці пошкодження можуть бути різного ступеня тяжкості та з'являтися з різною частотою, і ваша дитина може намагатися їх приховувати під одягом, браслетами, годинником або пов'язками.
- **Поведінка, що свідчить про сильний емоційний дискомфорт**, така як депресія, тривожність, апатія, дратівливість, агресивність, запальність, винність, сором тощо. Депресія, ізолюваність, низька самооцінка і різка втрата ваги також можуть бути сигналами того, що людина переживає важкий період і може вдаватися до селфхарму.
- **Наявність гострих предметів або інших потенційно небезпечних речовин у кімнаті чи речах вашої дитини**, таких як леза, ножі, голки, сірники, запальнички, алкоголь чи наркотики. Ваша дитина може використовувати їх для нанесення собі шкоди.
- **Зміна зовнішнього вигляду або харчової поведінки дитини**. Дитина може носити занадто теплий або закритий одяг навіть у спеку, щоб приховати свої пошкодження. Вона може також страждати від анорексії, булімії чи інших розладів харчової поведінки, які також є формою самоушкодження.
- **Ознаки самогубних думок або намірів дитини**. Хоча селфхарм не пов'язаний з суїцидом («несуїцидальна поведінка»), він може бути його провісником чи чинником ризику. Якщо ваша дитина говорить про смерть, залишає заповіт чи прощальні записки, розлучається зі своїми речами чи коханими людьми, висловлює безнадійність чи безглуздість життя – це тривожні сигнали.

Якщо ви помітили одну або декілька з цих ознак у вашої дитини, не ігноруйте їх і не ставтеся до них як до фази чи моди. Спробуйте поговорити з вашою дитиною про її почуття та проблеми без засудження та звинувачень. Запропонуйте йому вашу допомогу та підтримку. Зверніться до професійного психолога або психіатра за консультацією та допомогою. Селфхарм – це серйозна проблема, яка може мати серйозні наслідки для фізичного та психічного здоров'я вашої дитини. Не залишайте його одного з цієї проблемою.

Додаток 5.

Поради для батьків, дитина яких практикує селфхарм.

Селфхарм - це серйозна та складна проблема, яка потребує уваги та розуміння з боку батьків. Якщо ви помітили, що ваша дитина завдає собі шкоди, важливо не панікувати і не звинувачувати її, а спробувати допомогти їй впоратися із важкими емоціями та знайти альтернативні способи копінгю. Ось деякі поради, які можуть бути корисні для батьків, якщо дитина практикує селфхарм:

- **Не питайте, чому чи навіщо.** Коли хтось самотійно завдає собі шкоди, він просто не має слів, щоб описати свій біль. Самопошкодження – це зовнішній прояв емоцій. Запитуючи «чому?», ви не отримаєте пояснення. У вашої дитини немає відповіді, і від таких питань їй стане лише незручно та соромно. **Натомість запитайте, що ви можете зробити для нього, щоб допомогти відчувати себе краще.**
- **Поговоріть з дитиною про першу допомогу.** Залежно від того, що їй потрібно – пластирі, бинти, знезаражувальні або проти опікові засоби. Цим ви починаєте діалог, це може відкрити можливість для вашої дитини показати вам більше своїх травм або розповісти вам щось про свій біль. Але так само важливо, що ваша дитина знає, що рани необхідно промивати та тримати у чистоті, щоб уникнути інфекції. **Слід описати ознаки інфекції та важливість звернення до лікаря у разі потреби.**
- **Запитайте дитину, чи відчуває вона себе у безпеці і чи здатна вона підтримувати свою безпеку.** Якщо ваша дитина поранила себе, вона відчуває як емоційний, так і фізичний біль. Самопошкодження зазвичай не є спробою самогубства, але думки про самогубстві можуть супроводжувати самоушкодження. Ці явища тісно пов'язані. **Не ігноруйте це! Якщо такі думки є, поговоріть із спеціалістом.**
- **Визнайте почуття вашої дитини.** Визнання самих почуттів та права на них – це один із найважливіших елементів виховання дитини. Важливо визнати почуття, не знижуючи їхньої значущості. Вам не обов'язково погоджуватися з цими почуттями або приєднуватися до них, просто підтримайте. **Кожен заслуговує на визнання без осуду. Визнання допоможе вашій дитині відчувати себе почутим і понятим.**
- **Знайдіть консультанта (психолога чи психіатра).** Ваша дитина повинна поговорити з досвідченим та компетентним спеціалістом. Самоушкодження – це симптом глибших психологічних проблем, які потрібно виявити та корегувати. Не варто сподіватися, що проблема сама по собі вирішиться або пройде з віком. **Чим раніше ви звернетесь за допомогою, тим краще.**
- **Не звинувачуйте себе чи дитину.** Це не ваша вина, і не провина вашої дитини. Це складне та багатогранне явище, яке може мати різні причини та фактори. Звинувачення лише посилять ситуацію та посилять почуття провини та сорому у вашої дитини. **Натомість спробуйте бути терплячими, добрими і підтримуючими.**
- **Не ігноруйте проблему, не вдавайте, що нічого не відбувається.** Самопошкодження – це серйозний сигнал тривоги, який необхідно враховувати. Не сподівайтесь, що це просто фаза чи мода, яка скоро пройде. Не заплющуйте очі на рани або шрами вашої дитини. Не уникайте розмови про селфхарм, тому що вам це неприємно чи страшно. Це лише посилить почуття самотності та нерозуміння у вашої дитини.
- **Не намагайтеся контролювати поведінку вашої дитини або забороняти їй завдавати собі шкоди.** Це може бути контрпродуктивним і викликати опір або бунт. Ви не можете змусити вашу дитину перестати самоушкоджуватися, якщо вона не хоче цього сама. Ви можете лише запропонувати їй допомогу та підтримку. **Замість заборони краще спробувати зрозуміти, що стоїть за самоушкодженням, і допомогти вашій дитині знайти здоровіші способи проживання та вираження своїх емоцій.**
- **Забезпечте безпечне середовище для вашої дитини.** Приберіть гострі предмети, сірники, запальнички та інші потенційно небезпечні речі. Якщо ви знаєте, що ваша дитина зловживає алкоголем чи наркотиками, спробуйте обмежити її доступ до них. **Постарайтеся створити вдома атмосферу довіри, кохання та поваги.**

- **Допоможіть дитині уникати стресових ситуацій, конфліктів або тиску з боку однолітків.** Зустріньтеся зі шкільним психологом, класним керівником – *дізнайтесь, чи не є ваша дитина учасником ситуації шкільного булінгу.*
- **Підтримуйте позитивну самооцінку вашої дитини.** Люди, які займаються селфхармом, часто мають низьку самооцінку та почуття неповноцінності. Вони можуть ненавидіти себе чи своє тіло. Вони можуть почуватися марними, нікому не потрібні.

Додаток №6

Рекомендації для батьків по захисту дітей від кібербулінгу

Кібербулінг - це форма насильства в інтернеті, коли хтось навмисне і систематично ображає, загрожує, шантажує або знущається з іншої людини за допомогою цифрових технологій. Кібербулінг може завдати серйозної шкоди психічному та фізичному здоров'ю ваших дітей, тому важливо знати, як його розпізнати та як з ним боротися.

Поради для батьків з протидії кібербулінгу:

- **Будьте в курсі того, що відбувається в онлайн-житті вашої дитини.** Цікавтеся, які сайти, програми та соціальні мережі вона використовує, з ким спілкується, з якими проблемами дитина може зіткнутися. *Не контролюйте її дії, а довіряйте дитині та підтримуйте діалог.*
- **Встановіть правила безпечної поведінки в Інтернеті.** Поясніть дитині, що вона не повинна ділитися своїми особистими даними, паролями, фотографіями або відео з незнайомими людьми. Навчіть дитину налаштовувати конфіденційність своїх профілів і додавати у друзі лише тих, кого вона знає у реальному житті. Попередьте дитину про небезпеку відкриття файлів або посилань від невідомих відправників.
- **Слідкуйте за можливими ознаками кібербулінгу.** Якщо ви помітите, що ваша дитина стала більш замкненою, дратівливою, плачучою, боїться ходити до школи, погіршилася її успішність або апетит, можливо, вона стала жертвою кібербулінгу. *Спробуйте з'ясувати причину таких змін у поведінці та запропонуйте дитині свою допомогу.*
- **Допоможіть дитині впоратися з кібербулінгом.** Якщо ви дізналися, що ваша дитина піддається кібербулінгу, не залишайте цю проблему без уваги. Вислухайте її історію та покажіть дитині своє співчуття та підтримку. Не звинувачуйте дитину за те, що вона стала жертвою, не критикуйте її за те, що вона не захистила себе. Збережіть докази кібербулінгу (скріншоти, повідомлення у месенджерах) та зверніться за допомогою до шкільної адміністрації або правоохоронних органів. Допоможіть дитині знайти швидкі способи реагування на кібербулінг: ігнорувати або блокувати агресора, звернутися за допомогою до інших дітей або дорослих, класного керівника або шкільного психолога.
- **Щоби ваша дитина сама не стала ініціатором кібербулінгу (булером) - навчайте її цінності поваги та толерантності.** Поясніть дитині, що кібербулінг - це неприйнятна та незаконна поведінка, яка порушує права та гідність іншої людини. Навчіть її поважати різноманітність людей і не судити їх за зовнішністю, національністю, релігією чи інтересами. *Заохочуйте дитину до доброти, співпраці та емпатії до інших.*

Сподіваємося, ця пам'ятка допоможе вам захистити вашу дитину від кібербулінгу і зробити її онлайн-життя більш безпечним і комфортним. Будьте уважні та дбайливі до своєї дитини!

Додаток 7.

План діагностики та оцінки ризиків розвитку РХП у підлітків.

До кожного пункту плану ми пропонуємо ряд методик, з яких шкільний психолог може вибрати найбільш підходящі і зручні для проведення обстеження:

- **1. Методики самооцінки та рівня домагань**

Значущим психологічним чинником розвитку й підтримки розладів харчової поведінки, є дефіцитарна самооцінка поряд із неадекватно завищеним рівнем домагань. (Методика самооцінки особистості С.А. Будассі; Опитувальник самоставлення В.В. Столін, С.Р. Пантілеєв; Шкала оцінки рівня задоволеності власним тілом (ШРЗТ); методика "Силуети"; Шкала самооцінки та рівня домагань Дембо-Рубінштейн (модифікація А.М. Прихожан).

- **2. Методики оцінки тривожності** (Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлор; Методика діагностики рівня шкільної тривожності Філіпса),

- **3. Методики діагностики РХП**

1). Голландський опитувальник харчової поведінки (DEBQ)

2). Опитувальник «Думки і патерни поведінки» (М. Купер, Г. Тодда, Р. Вулріча)

3). Food Security Scale – Шкала безпечності харчування (українська версія); .

Food Security Scale – вимірює частоту вживання 18 типів найбільш розповсюджених в Україні продуктів харчування. Вимірювання здійснюється за допомогою 5-позиційної шкали Лікерта, від «кожен день» до «не вживав ніколи». Інтерпретація: специфічних норм для цієї шкали немає, інтерпретація результатів здійснюється по кожному типу продуктів окремо, можливо здійснювати групування продуктів у більш широкі класи (мучні, м'ясні, риба, молочні, овочі, фрукти, «фастфуд», вулична їжа тощо). [1, ст.34]

4). Структуроване інтерв'ю,

5). Процедури самомоніторингу (щоденник харчової поведінки).

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Шатирко Лариса Олексіївна –старший науковий співробітник лабораторії психології навчання імені І.О. Синиці Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

Мойзріст Олена Михайлівна – молодший науковий співробітник лабораторії психології навчання імені І.О. Синиці Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

Навчальне видання

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ЗАПОБІГАННЯ ЯВИЩАМ ЗАЛЯКУВАННЯ ТА
ЦЬКУВАННЯ (булінгу) В ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

Практикум

Л.О. Шатирко, О.М. Мойзріст

Авторська редакція

Ум. друк. арк. 2,0

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

01033, м. Київ, вул Паньківська 2;

тел./факс: (044) 288-33-20

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи

до Державного реєстру видавців, виготовлювачів

і розповсюджувачів видавничої продукції

№ 6418 від 03.10.2018 р.