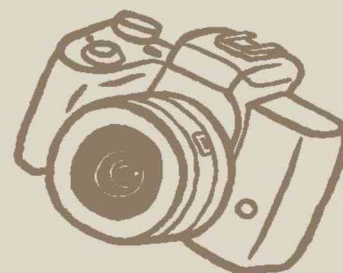
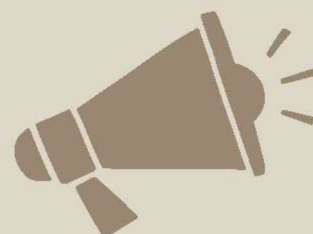
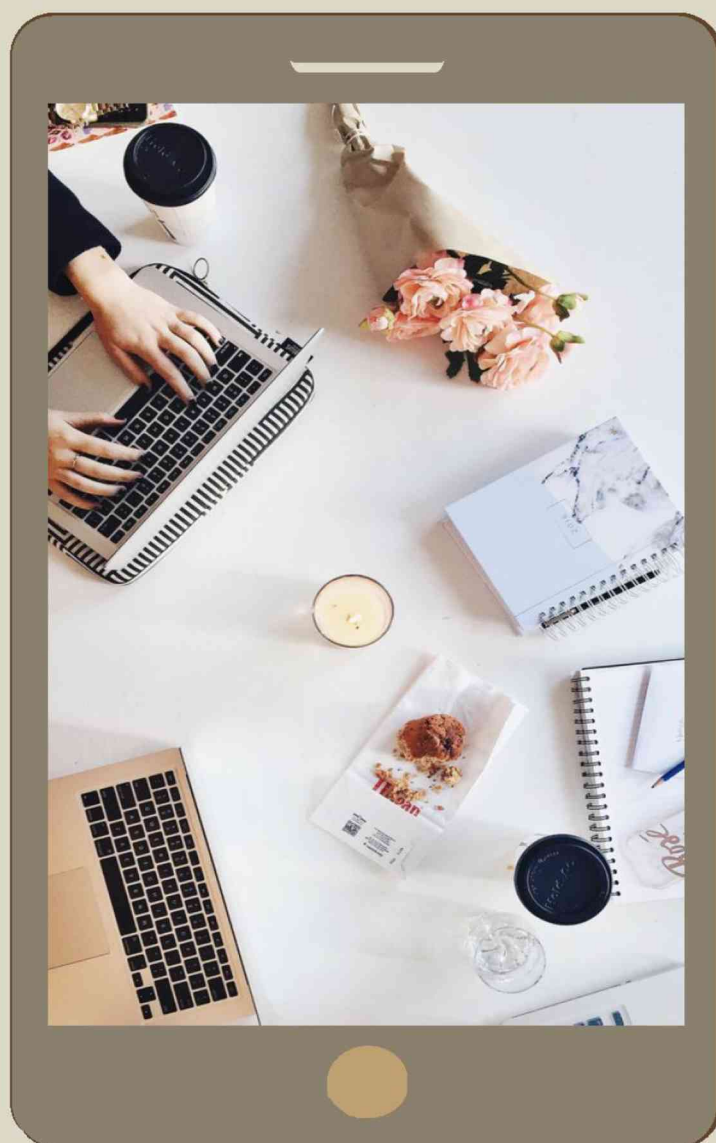
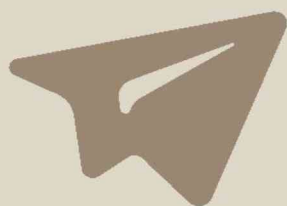
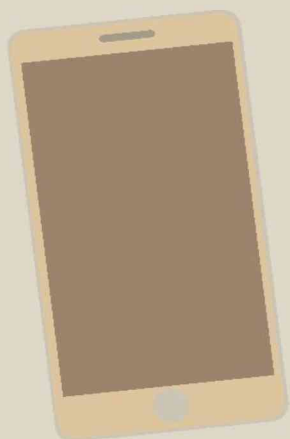


ЗАПОБІГАННЯ І ПОДОЛАННЯ БУЛІНГУ СЕРЕД ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ЦИФРОВОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ:

ПОРАДИ ПЕДАГОГАМ І БАТЬКАМ



методичні рекомендації

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ВІДДІЛЕННЯ ФІЛОСОФІЇ ОСВІТИ, ЗАГАЛЬНОЇ
ТА ДОШКІЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ
ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ**

**ЗАПОБІГАННЯ І ПОДОЛАННЯ БУЛІНГУ СЕРЕД ДІТЕЙ
ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ЦИФРОВОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ:
ПОРАДИ ПЕДАГОГАМ І БАТЬКАМ**

методичні рекомендації

**Івано-Франківськ
НАІР
2025**

УДК 37.018.262:004.738.5:316.624] (076)

З - 33

DOI <https://doi.org/10.32405/978-617-8011-31-4-2025-60>

*Рекомендовано до друку вченою радою Інституту проблем виховання
НАПН України (протокол № 8 від 26 червня 2025 р.)*

Рецензенти:

Толочко Світлана Вікторівна – доктор педагогічних наук, професор, головний науковий співробітник відділу позашкільної освіти Інституту проблем виховання НАПН України;

Плівачук Катерина Володимирівна – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри суспільно-гуманітарної освіти КНЗ КОР «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів», заслужений вчитель України.

- З-33** Запобігання і подолання булінгу серед дітей шкільного віку в цифровому освітньому середовищі: поради педагогам і батькам: методичні рекомендації / Шахрай В.М., Гончар Л.В., Федорченко Т.С., Малиношевський Р.В., Луценко В.О.; за ред. В.М. Шахрай. Івано-Франківськ: НАІР, 2025. 60 с.

ISBN 978-617-8011-31-4

Методичні рекомендації мають на меті привернути увагу педагогів та батьків до проблеми виявів булінгу і кібербулінгу серед дітей шкільного віку. У рекомендаціях розкриваються сутність булінгу і кібербулінгу, їх основні ознаки, причини та наслідки. Визначаються педагогічні засади запобігання і подолання булінгу в цифровому освітньому середовищі, вектори підвищення спроможності закладу освіти щодо запобігання і подолання булінгу в цифровому освітньому середовищі та пропонуються конкретні форми і методи виховної роботи щодо протидії булінгу серед дітей шкільного віку в цифровому освітньому середовищі, зокрема у співпраці з батьками.

Для педагогів, соціальних працівників, батьків.

УДК 37.018.262:004.738.5:316.624] (076)

ISBN 978-617-8011-31-4

© Інститут проблем виховання, 2025

© Авторський колектив, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ПЕДАГОГІЧНЕ ОСМИСЛЕННЯ БУЛІНГУ І КІБЕРБУЛІНГУ ЯК ЗАГРОЗИ СОЦІАЛЬНІЙ КОМУНІКАЦІЇ В СЕРЕДОВИЩІ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ	6
1.1. Булінг – важлива соціально-виховна проблема в сучасній соціокультурній ситуації	6
1.2. Важливість розпізнавання булінгу і кібербулінгу серед інших видів насильства	9
1.3. Причини виникнення булінгу і кібербулінгу та їхні негативні наслідки	14
РОЗДІЛ 2. ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗАПОБІГАННЯ І ПОДОЛАННЯ БУЛІНГУ В ЦИФРОВОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ	20
2.1. Педагогічні зусилля, спрямовані на протидію булінгу	20
2.2. Ключові вектори підвищення спроможності закладу освіти щодо запобігання і подолання булінгу	23
2.3. Здійснення системної роботи в закладі освіти щодо запобігання і подолання булінгу	26
2.4. Співпраця з батьками у процесі запобігання і подолання булінгу	34
ВИСНОВКИ	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ТА РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	43
ДОДАТКИ	46
Додаток А. Навчальна програма «Запобігання і подолання булінгу серед школярів в цифровому освітньому середовищі» (підготовка педагогів до діяльності із запобігання та подолання булінгу серед школярів у цифровому освітньому середовищі)	46
Додаток Б. Орієнтовні розробки занять з підлітками з проблеми запобігання і подолання булінгу в цифровому освітньому середовищі	54
Додаток В. Поради батькам «Способи допомоги Вашій дитині боротися з булінгом та кібербулінгом»	58

ВСТУП

У сучасний період в освітньому середовищі серйозною є проблема булінгу як небезпечного соціально-психологічного явища, що завдає значної шкоди фізичному та психічному здоров'ю школярів, погіршує набуття ними знань, знижує можливості належного розвитку особистості. Заклади освіти покликані бути безпечним і сприятливим осередком для учнів і педагогів. Водночас дослідження показують, що для багатьох учнів заклади освіти, на жаль, можуть бути місцями, де здійснюються насильство, цькування і залякування.

Про булінг зараз багато говориться в засобах масової інформації, освітньому середовищі, в сім'ї. Слово «булінг» увійшло в повсякденний лексикон, але нерідко його застосовують до будь-якого конфлікту за участі дитини, навіть не пов'язаного з освітнім процесом. Тому доцільно уточнити сутність поняття булінгу та його основні ознаки. Важливо зрозуміти зміст поняття «булінг в цифровому освітньому середовищі», його подібність до поняття «кібербулінг». Ми вважаємо ці поняття дуже близькими. Але якщо кібербулінг стосується всіх осіб, що залучені до булінгу в Інтернеті, то булінг в цифровому освітньому середовищі розкриває залученість до цього явища лише учасників освітнього процесу певного закладу освіти.

У дослідженнях наголошується, що булінг і кібербулінг тісно пов'язані поміж собою і доволі часто потерпілими від булінгу і кібербулінгу є одні і ті ж самі особи. Тому протидія кібербулінгу (булінгу в цифровому освітньому середовищі) неможлива без системних дій проти булінгу, що реалізується в освітньому середовищі певного закладу освіти. Отже, педагогічні дії щодо запобігання булінгу в цифровому освітньому середовищі мають ґрунтуватися на педагогічних підходах до запобігання булінгу в освітньому середовищі, з врахуванням особливостей виявів булінгу в цифровому просторі та з використанням цифрових інструментів у виховній роботі з учнями.

Необхідність запобігання і протидії булінгу і кібербулінгу відображена в багатьох міжнародних та вітчизняних нормативних документах, зокрема в

Законі України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)» (2018). Визнаючи актуальність широкої діяльності з протидії насильства, у тому числі булінгу та кібербулінгу, ЮНЕСКО у 2019 році на 40 сесії запропонувала відзначати «Міжнародний день боротьби з насильством і цькуванням у шкільному середовищі, включаючи кібербулінг» у перший четвер листопада кожного року.

Рекомендації щодо здійснення в закладі освіти роботи, спрямованої на запобігання і подолання булінгу в цифровому освітньому середовищі, розроблені науковими співробітниками відділу інституційного виховання Інституту проблем виховання НАПН України. Рекомендації покликані розширити знання педагогів та батьків про небезпечне соціально-психологічне явище – «булінг» і його підвид – «булінг в цифровому освітньому середовищі», їх основні ознаки, що допоможе педагогам та батькам правильно кваліфікувати цей вияв насильства серед дітей шкільного віку. У рекомендаціях запропоновані основні напрями роботи закладу освіти щодо запобігання і подолання булінгу серед дітей та учнівської молоді, методи, технології роботи з учнями, їхніми батьками та педагогами.

Над рекомендаціями працювали:

Шахрай Валентина Михайлівна, доктор педагогічних наук, доцент, завідувач відділу інституційного виховання Інституту проблем виховання НАПН України – керівник авторського колективу;

Гончар Людмила Вікторівна, доктор педагогічних наук, професор, головний науковий співробітник відділу інституційного виховання Інституту проблем виховання НАПН України;

Федорченко Тетяна Євгенівна, доктор педагогічних наук, професор, головний науковий співробітник відділу інституційного виховання Інституту проблем виховання НАПН України;

Малиношевський Руслан Васильович, кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник, старший науковий співробітник відділу інституційного виховання Інституту проблем виховання НАПН України;

Луценко Вікторія Олександрівна, молодший науковий співробітник відділу інституційного виховання Інституту проблем виховання НАПН України.

РОЗДІЛ 1

ПЕДАГОГІЧНЕ ОСМИСЛЕННЯ БУЛІНГУ І КІБЕРБУЛІНГУ ЯК ЗАГРОЗИ СОЦІАЛЬНІЙ КОМУНІКАЦІЇ В СЕРЕДОВИЩІ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Булінг – важлива соціально-виховна проблема в сучасній соціокультурній ситуації.

Відповідно до Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)» (2018) булінг (цькування) – 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 [17].

У науковій літературі наголошується, що булінг – це соціальне явище, що характеризує: 1) соціальну взаємодію, через яку одна людина (іноді декілька) зазнають нападів іншої людини (іноді декількох, але, зазвичай, не більше чотирьох) майже щодня впродовж тривалого періоду (декількох місяців), що викликає в жертви стан безпомічності й виключення з групи; 2) сукупність соціальних, психологічних і педагогічних проблем, які охоплюють процес тривалого фізичного чи психологічного насилля з боку індивіда або групи стосовно індивіда, що не може захистити себе в певній ситуації; 3) поведінка, що може бути визначена як неодноразовий напад (фізичний, психологічний, соціальний або вербальний) тими, чия влада формально або ситуативно вища за тих, хто не має можливості захиститися, з наміром заподіяти страждання для досягнення власного задоволення [18, с. 170].

Проблема булінгу має глобальний характер.

У звіті ЮНЕСКО визначаються такі типи булінгу [30, с. 14]:

1. Фізичний булінг – включає повторювану агресію, наприклад, удари,

нанесення травм, штовхання, зокрема ногами, зачинення особи у приміщенні, викрадення речей, знищення особистих речей або примушування робити якісь дії. Він відрізняється від інших форм фізичного насильства, таких, наприклад, як фізичні бійки та фізичні напади.

2. Психологічний булінг – включає словесне та емоційне насильство, соціальну відчуженість і відображається в тому, що учня обзивають поганими іменами, дражнять, виключають з групи або повністю ігнорують, поширюють брехливу чи неприємну інформацію тощо.

3. Сексуальний булінг – означає висміювання шляхом використання сексуальних жартів, коментарів або жестів.

4. Кібербулінг – включає залякування, що відображається у надсиланні злостивих повідомлень, публікації недоброї інформації, створенні веб-сайтів, де висміють учнів, розміщенні в Інтернеті небажаних для учнів фотографій без їх дозволу тощо.

Проблема булінгу серед дітей та учнівської молоді є надзвичайно гострою в сучасному світі. За результатами PISA-2022 в середньому 14,7 % українських учнів повідомили, що зазнавали булінгу принаймні кілька разів на місяць, а 7 % віднесено до категорії тих, хто часто зазнає булінгу. В Україні 67 % дітей віком від 11 до 17 років стикалися з проблемою булінгу. При цьому 24 % дітей стали жертвами булінгу, з числа яких 48 % нікому не розповідали про ці випадки [2].

Хоча слід зазначити, що різні методики проведення досліджень дають різні цифри. Водночас всі ці дослідження підтверджують важливість протидії булінгу.

Повномасштабна війна не привела до зникнення цього негативного явища. Наприклад, у 2023 році в Україні відкрили 96 справ про булінг у закладах освіти. Протягом останніх п'яти років їхня загальна кількість сягнула 614. До початку повномасштабного вторгнення росії щорічно в державі фіксували близько 146 відкритих справ щодо цькування. Однак, за останні два роки середньостатистична кількість зменшилася: у 2022 році – 79 справ; у 2023

році – 96 справ [2].

Найчастіше у 2023 році за цькування притягували до відповідальності школярів і школярок віком від 14 до 16 років (51 рішення). Однак, були випадки, коли фігурантами справ ставали групи людей або ситуація булінгу відбувалася повторно.

Більшість порушників отримали покарання у вигляді штрафів. Проте за 5 років зафіксували 2 випадки, коли кривдникам призначали по 20 годин виправних робіт (у 2019 році на Житомирщині й Херсонщині).

Крім того, у 2023 році суд виніс 1 вирок керівнику закладу освіти за замовчування випадків булінгу. За відповідне порушення, згідно із законодавством, передбачений штраф або виправні роботи з відрахуванням до 20 % від заробітку.

Але ці цифри не повністю відображають масштаби булінгу в найбільш гострій формі, що приводять до відкриття судових справ, адже часто документи оформлені не належним чином.

В Україні відповідальність за булінг у закладах освіти з'явилася в 2018 році. Відповідно до закону, порушники можуть отримати 2 види покарання: штраф від 850 до 3 400 гривень; громадські роботи від 20 до 60 годин. За дітей до 16 років відповідальність несуть їхні батьки.

Особливо швидкими темпами зростає кібербулінг, що пов'язаний з активним використанням учнями цифрових технологій, які можуть мати на школярів як позитивний, так і негативний вплив.

Приблизно одна третина користувачів Інтернету у світі – це діти та підлітки віком до 18 років. На думку дослідників, якщо число виявів традиційного булінгу поволі зменшується, то кібербулінг у всьому світі швидко зростає. Дослідження щодо масштабів кібербулінгу, опубліковане в 2015 році, коли соціальні мережі зростали в геометричній прогресії, показало, що рівень поширеності кібербулінгу становив близько 23 %. У 2021 році в оновленому систематичному огляді повідомлялося, що поширеність кібербулінгу серед дітей і підлітків зростає, припускаючи, що рівень скоєння кібербулінгу

становить 25,03 % із середнім рівнем віктимізації 33,08 %. Несприятливі для дітей наслідки, спричинені кібербулінгом, зокрема такі, як зниження їхньої безпеки та освітнього рівня, погіршення психічного здоров'я тощо, спонукали ЮНІСЕФ заявити, що жодна дитина не є абсолютно безпечною в цифровому світі [32].

Аналіз різноманітних досліджень булінгу і кібербулінгу показує, що на теперішній час не вироблені єдині підходи до трактувань цих понять, до характеристик булінгу і кібербулінгу, напрямів роботи щодо запобігання і подолання булінгу, належного осмислення суспільством, насамперед педагогічною спільнотою, сили загроз цих антисоціальних явищ та необхідності приділення достатньої уваги цій проблемі, пошуку ефективних способів запобігання і подолання булінгу в освітньому середовищі.

1.2. Важливість розпізнавання булінгу і кібербулінгу серед інших видів насильства.

Виховний процес щодо запобігання і подолання булінгу, зокрема булінгу в цифровому освітньому середовищі, зумовлює розпізнавання педагогами та батьками цих явищ, розуміння їхньої відмінності від інших видів насильства в середовищі дітей та учнівської молоді.

Найвиразніші форми булінгу доволі легко визначити. Вони часто виявляються у формі фізичної агресії, що спрямована проти однолітків протягом тривалого часу. Водночас не такі явні, тонші форми булінгу, виявити складніше. Наприклад, у ситуації, коли учень А один раз назве учня Б злим ім'ям, але ніколи більше не повторить таку дію, це є булінгом? Що робити, якщо учень А називатиме учня Б цим недобрим ім'ям щодня протягом місяця? Або, якщо учень Б назве учня А таким самим іменем, і обидва у відповідь заллються сміхом? У кожному з цих випадків поведінка є абсолютно однаковою: називати когось недобрим іменем. Проте, як встановити, які з цих прикладів є булінгом, а які ні?

Типовими прикладами кібербулінгу є повторювані погрози, численні

дописи, що принижують інших, викликають у них почуття безпорадності, страху. А може бути просто недоречний онлайн-жарт. Відрізнити грайливий, іронічний зміст тексту від явно загрозливого буває складно, особливо коли не виявлений контекст ситуації.

Повторення можна назвати найважливішим елементом булінгу і кібербулінгу. Якщо учень одного разу випадково наštовхнеться на іншого учня в коридорі школи, більшість людей, напевно, погодиться, що це не є булінг (навіть якщо йдеться про серйозну травму). Відповідно, якщо хтось ударив когось в ніс лише один раз (ніколи цього раніше не робив і надалі не робитиме), це також не буде булінгом (це може бути нападом – і правопорушник, найімовірніше, заслуговує на покарання, проте це не булінг). Булінг є особливою та унікальною формою образливої поведінки, оскільки вона призводить до майже постійного занепокоєння і хвилювання потерпілого про те, що додаткові атаки на нього неминучі. Тобто постійний характер булінгу сприяє ситуації, коли жертва постійно занепокоєна тим, що ж агресор робитиме далі.

Повторення є важливою ознакою, коли йдеться і про поведінку в Інтернеті. Одне підступне текстове повідомлення чи образливий коментар у соціальних мережах не обов'язково означає кібербулінг. Однак, онлайн-контент може «стати вірусним» набагато легше, ніж офлайн-контент, і окрему публікацію, яку бачать і якою можуть поділитися інші, можна точно визначити як кібербулінг, якщо є докази розповсюдження. Якщо учень опублікує один образливий коментар, націлений на свого однолітка, на загальнодоступній сторінці, це буде вважатися кібербулінгом, якщо перший учень знав (або повинен був знати), що цей допис бачать інші. Інші учні, які просувають публікацію будь-яким способом (ділячись нею, повторюючи твіти чи додаючи до вибраного), також можуть сприяти кібербулінгу, оскільки цільова особа може ставати жертвою кожного разу, коли цю публікацію переглядають інші.

Дисбаланс влади (різниця в силі) є ще одним елементом, який багато дослідників вважають важливим критерієм для визначення кібербулінгу. Для

того, щоб поведінка кваліфікувалася як кібербулінг, така поведінка повинна призвести жертву до становища, коли він/вона не може легко захистити себе. Жертва може відчувати себе безсилою в результаті уявного або фактично більшого технологічного досвіду кривдника. Зловмисник може бути більш сміливим, здійснюючи кібербулінг, завдяки анонімності кіберпростору. Кібербулери можуть створювати псевдоніми та тимчасові адреси електронної пошти та блокувати свій номер телефону, щоб приховати свою особу. Жертва, швидше за все, відчуватиме безсилля, не знаючи того, хто стоїть за кіберагресією. Отже, жертву можна трактувати як слабшу сторону. Крім того, жертва може відчувати себе менш здатною (і, отже, більш безсилою) захистити себе від потенційно нескінченної кібераудиторії.

До більшості загальноприйнятих визначень булінгу також включено поняття наміру. Щоб вважатися булінгом, дія має бути цілеспрямованою або «навмисною»; тобто щось має бути навмисно зроблено або сказано з метою заподіяння шкоди певній особі чи особам. Повторювана поведінка може ілюструвати намір завдати шкоди, оскільки така поведінка не є ненавмисним чи ізольованим випадком. Вона, ймовірно, вказує на те, що зловмисник мав бажання та усвідомлював, що жертві буде завдано шкоди цією поведінкою. Таким чином, повторення та намір можна вважати пов'язаними елементами.

Зрозуміло, що суб'єктивний характер наміру може ускладнити встановлення його як елемента булінгу. Намір заподіяти шкоду є встановленим, якщо особа, яка опинилася у ситуації потерпілої та враховуючи всі обставини, розцінить низку дій або окрему дію такими чи такою, що спрямовані на заподіяння їй шкоди.

Найпоширенішими класифікаціями кібербулінгу, як і булінгу загалом, є віктимізація та вчинення кібербулінгу. У процесі досліджень виявлено й накладення двох типів ролей у кібербулінгу, що відображено, зокрема, у такій ролі, як булер-жертва. Також виявлено й третій тип – сторонні учасники (спостерігачі). Якщо ж брати до уваги збіг цих трьох ролей, то в кінцевому підсумку буде визначено сім ролей осіб, що залучені до кібербулінгу:

кібержертва, кібербулер, сторонні спостерігачі, хуліган-жертва, жертва-посторонній спостерігач, булер-посторонній спостерігач та хуліган-жертва-посторонній спостерігач.

Один із найвідоміших дослідників булінгу Д. Олвеус [38, с.6] так характеризує потерпілих (жертв):

- обережні, чутливі, тихі, замкнуті та сором'язливі;
- тривожні, невпевнені в собі, мають низьку самооцінку;
- перебувають у депресії та схильні до суїцидальних думок набагато частіше, ніж їхні однолітки;

- часто не мають друзів і краще ставляться до дорослих, ніж до однолітків;

- якщо це хлопчики, то вони часто фізично слабші за своїх однолітків.

Д. Олвеус наголошує, що деякі з цих характеристик, ймовірно, сприяють тому, що такі діти стають жертвами знущань.

Для кривдників (булерів) Д. Олвеус [38, с.7] дає таку характеристику:

- мають сильні потреби домінувати та підкоряти інших учнів і добиватися свого;

- імпульсивні та дратівливі;
- виявляють мало емпатії до учнів, які зазнають знущань;
- часто бувають зухвалими та агресивними у ставленні до дорослих, зокрема до батьків та вчителів;

- нерідко залучені до антисоціальних дій, як-от правопорушення та вживання наркотиків;

якщо це хлопчики, вони зазвичай фізично сильніші за хлопчиків загалом і за їхніх жертв зокрема.

Водночас у кривдників немає особливих проблем із самооцінкою.

Дослідники виділяють прямий і непрямий кібербулінг [35]. Прямий кібербулінг відбувається тоді, коли кібербулер (кривдник) спрямовує електронні повідомлення безпосередньо на жертву. Прямий кібербулінг включає використання миттєвих повідомлень, текстових чи мультимедійних

повідомлень або електронної пошти, призначених для прямого, негайного впливу на жертву. Прямий кібербулінг здійснюється в приватній сфері, адже кривдник спрямовує повідомлення лише до жертви, на відміну від повідомлень, які розміщуються в публічних місцях кіберпростору. Непрямий кібербулінг має місце тоді, коли кібербулер публікує повідомлення у Facebook, Twitter, спеціально створеному веб-сайті чи блозі чи в будь-якому іншому достатньо загальнодоступному місці кіберпростору. Такі повідомлення можуть поширитися на безмежну аудиторію. Отже, щойно хтось отримує доступ до інформації, її слід вважати матеріалом, що належить до публічної сфери.

Відповідно до агресивної поведінки, яку демонструють певні особи, вчені найчастіше виділяють чотири види кібербулінгу: письмовий чи усний кібербулінг, візуальний кібербулінг, підміна (імітація) персонажа та виключення (ізоляція) особи. Чотири види визначені таким чином. Письмовий або усний вид кібербулінгу стосується поведінки людей, які використовують телефони, короткі повідомлення чи електронну пошту для надсилання образливої інформації чи інформації, яка спрямована на залякування, жертвам. Візуальна поведінка кібербулінгу відображається через публікацію булерами компрометуючих або невігідних для особи фотографій чи відео. Виключення демонструє поведінку навмисної ізоляції окремих осіб від онлайн-груп, таких, як групи онлайн-ігор або групи чату. Імітація персонажа стосується кривдників, які прикидаються кимось іншим, використовуючи жертв для спілкування з іншими. Цей вид кібербулінгу можна спостерігати частіше на платформах соціальних мереж, оскільки користувачі легко створюють і використовують підроблені профілі. Імітаційний вид також може завдати значної шкоди підліткам і призвести до непередбачуваних наслідків. Атаки, засновані на крадіжці особистих даних (тобто використання чужих облікових записів для розкриття особистої інформації), можуть здійснювати значний тиск на чутливих підлітків, оскільки вони перебувають у критичний період формування своєї соціальної ідентичності [43].

Дослідники також здійснюють класифікацію агресивної поведінки на

більш конкретні види, такі як: спалах або смаження (flaming, roasting), переслідування (harassment), очорнення (denigration), наклеп (defamation), віддалення (outing), обман (trickery), сексуальні домагання (sexual harassment) та кіберпереслідування (cyberstalking). Спалах (або смаження) стосується дописів, які містять образливий, ворожий, залякувальний, сатиричний або недружній зміст. Це можуть бути публікації провокаційних або образливих дописів у соціальних мережах з доволі широким використанням знаків пунктуації та великих літер. Переслідування відображається у надсиланні образливих висловлювань жертвам, наприклад, неодноразове відправлення електронних листів з метою порушення нормального життя певних осіб. Наклеп відбувається, коли особи щось публікують і діляться цим з іншими, а згодом зловмисники руйнують репутацію особи та міжособистісні стосунки, поширюючи спотворену інформацію, зокрема шляхом зловмисного редагування. Очорнення може здійснюватися у поширенні приватної інформації, публічного обміну чужими секретами та незручною інформацією за допомогою електронного зв'язку. Виключення (віддалення) виявляється у навмисній ізоляції від групи окремих осіб. Що стосується кіберсексуальних домагань, то вони можуть відображатися у вимаганні небажаних особистих фотографій. Крім того, кіберсексуальні домагання також можуть бути пов'язані з незаконною комерційною діяльністю, наприклад навмисною публікацією порнографічних матеріалів без згоди осіб. Кіберпереслідування пов'язане з відстеженням дій жертви в Інтернеті з метою її налякати. Така поведінка може повторюватися і ставати постійною.

1.3. Причини виникнення булінгу і кібербулінгу та їхні негативні наслідки.

Виховний процес щодо запобігання і подолання булінгу серед школярів неможливий без розуміння педагогами та батьками причин цих негативних соціально-психологічних явищ та їхніх негативних наслідків.

Дослідники виділяють дві широкі категорії передумов кібербулінгу:

особисті чинники та ситуаційні чинники. Особисті чинники стосуються індивідуальних характеристик, таких, як стать, вік, мотивація, психологічний стан, стан здоров'я, соціально-економічний статус і масштаб використання технологій, цінності та сприйняття навколишнього світу, слабка здатність до адаптації, минулий досвід віктимізації. Ситуаційні чинники зосереджуються на можливості провокації/підтримки, участі батьків, шкільному кліматі.

Щодо факторів ризику, пов'язаних із віктимізацією кібербулінгу на особистому рівні, багато досліджень засвідчили, що частіше піддаються кібербулінгу дівчата, ніж хлопці. Підлітки з проблемами психічного здоров'я, такими, як депресія, межовий розлад особистості, розлади харчової поведінки, депривація сну, суїцидальні думки та плани самогубства, також більше пов'язані з віктимізацією кібербулінгу. Що стосується використання Інтернету, то жертвами, здебільшого, є ті учні, які проводять більше часу в Інтернеті, ніж їхні однолітки.

Щодо ситуаційних факторів ризику деякі дослідження довели взаємозв'язок між жертвами кібербулінгу та жорстоким поведінням з боку батьків, нехтуванням батьками своїх обов'язків, дисфункцією сім'ї, неадекватним моніторингом і непослідовністю батьків у вихованні, проблемами батьківсько-дитячого спілкування [36]. Беручи до уваги географію проживання дітей та учнівської молоді, деякі дослідження показують, що молоді люди, які проживають в містах, частіше стають жертвою кібербулінгу, ніж їхні однолітки з передмість чи сільської місцевості.

Чинники ризику вчинення кібербулінгу на особистому рівні: що стосується традиційного булінгу, кількість повідомлень про потерпілих зменшується з віком. Водночас у ситуації з кібербулінгом виявлено, що старші учні (15+ років) частіше були агресорами (кривдниками) в Інтернеті, ніж молодші учні (10–14 років). Віктимізація кібербулінгу зростає в середніх шкільних класах і може досягти піку приблизно у 8 класі [40].

Ситуаційні чинники підкреслюють роль батьків і вчителів у досвіді вчинення кібербулінгу. Наприклад, надмірний контроль і авторитарні стилі

виховання, а також негармонійні стосунки між учителем і учнем вважаються такими, що призводять до здійснення кібербулінгу учнями. З точки зору відмінностей у географічному розташуванні, учні, які проживають у містах, мають вищий рівень онлайн-домагань, ніж учні, які проживають у переважно сільській місцевості.

Що стосується низьких рівнів здійснення кібербулінгу серед дітей і підлітків, то з ними на особистому рівні пов'язані високий емоційний інтелект, здатність до емоційного самоконтролю та емпатії. На ситуаційному рівні роль батьків розглядається як найважливіша. Близькі стосунки між батьками та дітьми і відкрите активне спілкування пов'язані з меншим досвідом здійснення учнями кібербулінгу та насильства. Окремі дослідження виявили, що батьківський нагляд і моніторинг діяльності дітей в Інтернеті можуть зменшити їхню схильність брати участь у негативних діях, пов'язаних з кібербулінгом. Велике значення має авторитетний батьківський стиль виховання, що захищає молодь від здійснення кібербулінгу. Проте ряд досліджень засвідчив, що нагляд батьків за використанням Інтернету не був результативним. Дослідження щодо ролі шкіл у попередженні кібербулінгу виявили, що сприятливий шкільний клімат сприяє зменшенню досвіду кібербулінгу [44].

Минулий досвід віктимізації є ще одним ризиком для кіберзалякування. Одне з можливих пояснень полягає в тому, що молоді люди, які зазнали онлайн-залякування або традиційного шкільного булінгу, можуть вчинити кібербулінг, використовуючи електронну пошту, миттєві повідомлення та текстові повідомлення з метою помсти, самозахисту або покращення свого соціального статусу. Ставши винним у здійсненні кібербулінгу, учень може відчувати себе могутнішим і вищим, екстерналізувати почуття гніву та полегшити відчуття безпорадності та смутку, спричинені минулим досвідом віктимізації.

Дослідження виявили тісний зв'язок з кібербулінгом стилів батьківства. В авторитетних сім'ях батьки зосереджуються на раціональному контролі поведінки з чіткими правилами та високим компонентом нагляду та

батьківського тепла, що благотворно впливає на спосіб життя дітей. У поблажливих сім'ях поведінка дітей не сильно обмежена, і батьки направляють і заохочують своїх дітей адаптуватися до суспільства. Характеристики такого поблажливого стилю, включаючи батьківську підтримку, позитивне спілкування, низький рівень нав'язування своєї позиції та емоційну близькість, сприяють більшій довірі між батьками та дитиною та меншому непорозумінню. Захисна роль тепла/прихильності та відповідного нагляду, які є загальними рисами авторитетного або поблажливого стилю виховання, пом'якшує залучення молоді до кібербулінгу. Навпаки, доведено, що авторитарний і недбалий стиль, чи то з надмірним, чи з недостатнім контролем, є чинником ризику для дитини стати об'єктом кібербулінгу.

Стосовно стану здоров'я, особливо психічного, деякі вчені вважають, що молоді люди із проблемами здоров'я частіше стають жертвами, ніж молоді люди без проблем зі здоров'ям. З іншого боку, кібербулінг має серйозний вплив на психічне здоров'я підлітків, що може спричинити такі наслідки, як посттравматичний стресовий психічний розлад, депресія, суїцидальні думки та зловживання наркотичними речовинами [44]. Отже, психічне здоров'я може бути як фактором ризику, так і наслідком кібербулінгу або тим і іншим одночасно.

Загалом визначаємо такі *основні причини булінгу і кібербулінгу*:

1. Недостатня обізнаність дітей про насильницькі дії.
2. Неприятливий шкільний клімат, неналежна увага до дітей з боку вчителів, недружні взаємини між дітьми в школі, класі.
3. Конфліктні та жорсткі стилі сімейного виховання, слабка підтримка дітей батьками, нездатність налагоджувати теплі батьківсько-дитячі стосунки.
4. Недостатня розвиненість у дітей та учнівської молоді соціальної компетентності та саморегуляції.
5. Низький рівень емоційного благополуччя.
6. Слабка ціннісно-моральна основа життєдіяльності.

Причинами власне кібербулінгу можуть бути:

1. *Ефект розгальмування поведінки підлітків онлайн*, який відображається у зниженні внутрішньої цензури під час спілкування в кіберпросторі. Відсутність спілкування віч-на-віч у кібербулінгу зменшує емпатію кривдників [36].

2. *Брак впевненості у кривдників та їх бажання контролювати інших* (думки учнів: «залякування на комп'ютері – це досить боягузливо, тому що вони не можуть самі протистояти певній особі»; «ці учні занадто налякані, щоб робити щось віч-на-віч»; «менше страху бути спійманим»).

3. *Сприйняття учнями кібербулінгу як розваги*: «вони роблять це більше для розваги», «їм просто нудно і вони розважаються». Деякі підлітки описують кібербулінг як «лише слова», що не впливають на психічний стан тих дітей, на кого вони спрямовані, отже, окремі підлітки не вважають тактику кіберагресії формою насильства [42].

Хоча часто схожі за формою та технікою, кібербулінг та булінг мають багато відмінностей, що можуть зробити кібербулінг ще більш руйнівним, адже кількість потенційних жертв, агресорів і свідків може бути безмежною [34]. По-перше, у разі кібербулінгу жертви можуть не знати, хто здійснив проти них агресію або чому. Агресор чи агресорка можуть маскувати свою особистість за допомогою анонімних облікових записів і псевдонімів. По-друге, шкідливі дії тих, хто залякує в Інтернеті, можуть легше стати вірусними і тому велика кількість людей (у школі, по сусідству, у місті, у світі!) може взяти участь у переслідуванні або принаймні дізнатися про інцидент за допомогою кількох натискань клавіш або сенсорного екрану. Отже, кількість потенційних жертв, агресорів і свідків може бути безмежною [34].

По-третє, часто легше здійснювати напад, використовуючи технології, оскільки кібербулінг можна здійснювати з фізично віддаленого місця, і агресор не бачить реакцію особи, яка піддається цькуванню. Тому деякі підлітки навіть можуть не усвідомлювати рівня шкоди, яку вони завдають, оскільки вони захищені від негайної відповіді потерпілої особи. Зрештою, батьки та вчителі краще контролюють поведінку учнів у школі та вдома, проте багато дорослих

не мають найсучасніших технологічних пристроїв (або часу), щоб відстежувати, що підлітки роблять в Інтернеті. Отже, жертви кібербулінгу можуть опинитися без підтримки, а дії агресора залишитися без контролю [34].

Чому кіберзалякування є серйозною проблемою? Тому що інструменти онлайн-спілкування стали повсюдною та невід'ємною частиною життя молоді. Той факт, що підлітки постійно підключені до цифрових технологій, означає, що вони піддаються віктимізації (чи здатні діяти агресивно у ставленні до інших) цілодобово.

Діти, які піддавались кібербулінгу, повідомляють про значні особисті та академічні наслідки. Дослідження показують, що кібербулінг негативно впливає на ставлення до себе тих, хто пережив кібербулінг, а це дуже небезпечно, бо може призвести до тривоги, депресії та навіть суїцидальних думок. Особливо небезпечний кібербулінг, де застосовуються зображення/відеокліпи, широке поширення серед однолітків образливих зображень потерпілого, адже це здійснює набагато сильніший негативний вплив на жертву, ніж традиційний булінг [42].

Емоційні та поведінкові проблеми, з якими стикаються жертви, кривдники та жертви-булери, можуть тривати у дорослому віці та мати довготермінові негативні наслідки, зокрема низьку самооцінку, депресію, антисоціальну чи кримінальну поведінку, вандалізм, вживання наркотиків і зловживання ними, членство в кримінальних групах тощо.

РОЗДІЛ 2

ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗАПОБІГАННЯ І ПОДОЛАННЯ БУЛІНГУ В ЦИФРОВОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

2.1. Педагогічні зусилля, спрямовані на протидію булінгу.

Необхідність цілеспрямованої протидії булінгу і кібербулінгу відображена в Законі України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькування)» (2018) та наказі Міністерства освіти України «Деякі питання реагування на випадки булінгу (цькування) та застосування заходів виховного впливу в закладах освіти» (від 28.12.2019 № 1646) [7; 17]. У них здійснюється тлумачення терміну «булінг» та розкриваються його прояви, визначаються суб'єкти реагування у разі настання випадку булінгу (цькування). У наказі Міністерства освіти визначено алгоритм дії педагогічних працівників у випадку булінгу, умови створення комісії з розгляду випадків булінгу та порядок її роботи. Сформульовано завдання діяльності закладу освіти щодо запобігання та протидії булінгу (цькування).

За ініціативи ЮНЕСКО та Міністерства освіти, молоді та спорту Франції 5 листопада 2020 р. відбулася Міжнародна конференція з проблеми шкільного булінгу [41]. Науковий комітет, що очолював процес підготовки конференції, розробив рекомендації щодо протидії булінгу. У них зазначається, що реагування на булінг та кібербулінг потребує цілісного освітнього підходу, який базується на взаємозв'язку школи з ширшою спільнотою, включаючи освітні, технологічні та суспільні системи, що можуть позитивно вплинути на зниження залученості учнів до булінгу та кібербулінгу. Пропонується 9 основних компонентів цілісного освітнього підходу, що мають підвищити довгострокову ефективність реагування на булінг, і не лише допомогти учням, залученим до булінгу (як кривдникам, так і жертвам), а й зробити всю систему освіти здатною до зменшення насильства, булінгу та кібербулінгу серед учнів.

Нині особливо важливі пошуки шляхів запобігання та подолання булінгу в цифровому освітньому середовищі. Цифрове освітнє середовище розуміємо як створення умов для продуктивної взаємодії учасників освітнього процесу,

що ґрунтуються на використанні цифрових засобів та інструментів, з метою здобуття знань, всебічного розвитку та самореалізації учнів.

Сутність понять «запобігання булінгу в цифровому освітньому середовищі», «подолання булінгу в цифровому освітньому середовищі» визначаємо так: запобігання булінгу в цифровому освітньому середовищі – це система педагогічних дій, спрямованих на недопущення (попередження) виявів булінгу та кібербулінгу серед учнів у процесі здобуття освіти та в позанавчальний час, і в основі яких – залучення здобувачів освіти до духовно-моральних цінностей, розвиток їхніх соціальних і емоційних навичок, здатності до емпатії, асертивної поведінки, виховання культури поведінки в цифровому просторі та активне використання з цією метою цифрових ресурсів і технологій; подолання булінгу в цифровому освітньому середовищі – це система педагогічних дій, спрямованих на усунення виявів і наслідків булінгу та кібербулінгу серед учнів у процесі здобуття освіти та в позанавчальний час, і в основі яких – розвиток у здобувачів освіти соціальних і емоційних навичок, зокрема почуття відповідальності за власні вчинки (у кривдників), рис життєстійкості (у потерпілих), виховання культури поведінки учнів в цифровому просторі та активне використання з цією метою цифрових ресурсів і технологій.

Вимір ефективності педагогічних дій щодо запобігання і подолання булінгу в цифровому освітньому середовищі має, на нашу думку, три основні складники: спроможність педагогів до попередження виявів булінгу та кібербулінгу серед учнів; розвиненість в учнів соціально-емоційних навичок та здатність до протидії булінгу; педагогічна культура батьків та їх спроможність до виявів булінгу та кібербулінгу серед власних дітей.

З'ясування стану готовності суб'єктів цифрового освітнього середовища (педагоги, учні, батьки) до запобігання та подолання булінгу доцільно здійснювати за критеріями: когнітивний, емоційно-ціннісний, діяльнісний [28].

Когнітивний – знання про проблему булінгу та кібербулінгу, їх вияви, причини, наслідки, способи протидії булінгу та кібербулінгу, знання про

законодавство з проблеми булінгу.

Емоційно-ціннісний – розвиненість духовно-моральних ціннісних орієнтацій, зокрема цінності свободи, відповідальності, поваги до думок та дій інших, безпеки (власної та інших людей), розвиненість почуття емпатії, позитивної самооцінки, рис життєстійкості.

Діяльнісний – здатність до конструктивної взаємодії з іншими, до самозахисту та підтримки інших у ситуації, що загрожує безпеці індивідів, сформованість культури поведінки в цифровому просторі.

У процесі констатувального етапу наукового дослідження «Педагогічні засади запобігання і подолання булінгу в цифровому освітньому середовищі» нами з'ясовано, що стан запобігання і подолання булінгу в цифровому освітньому середовищі є загалом незадовільним та вимагає належної педагогічної уваги, здійснення виховної роботи на ґрунті духовно-моральних цінностей, зокрема цінності безпеки особистості та поваги до неї. Вкрай необхідним є виховання довіри між учасниками освітнього процесу, насамперед довіри учнів до педагогів.

На думку дослідників, нині існують дві основні причини, які ускладнюють запобігання кібербулінгу. По-перше, незважаючи на те, що ця проблема існує вже більше двох десятиліть, не всі бачать шкоду, пов'язану з кібербулінгом. Дехто намагається відкинути чи знехтувати кібербулінгом, оскільки є «серйозніші проблеми, про які варто турбуватися». Хоча на сьогодні й існує багато різних проблем, з якими стикаються діти й учнівська молодь, батьки, вчителі, правоохоронні органи, проте кібербулінг є однією з таких проблем, яку не можна ігнорувати.

Інша причина пов'язана з готовністю взяти на себе відповідальність щодо реагування на неналежне використання учнями цифрових технологій. Батьки нерідко вважають, що у них немає знань або часу, щоб стежити за поведінкою своїх дітей в Інтернеті, і це повинні робити заклади освіти. Педагоги не завжди знають, коли і як втрутитися в онлайн-поведінку учнів, що відбувається поза школою. Правоохоронні органи не завжди втручаються, особливо тоді, коли

немає явних доказів серйозної загрози чийсь фізичній безпеці. У підсумку інциденти кібербулінгу або не виявляються, або погано регулюються [34].

Вважаємо, що однією з основних педагогічних умов протидії цьому негативному явищу є підвищення спроможності закладу освіти щодо запобігання і подолання булінгу й кібербулінгу. При цьому слід враховувати думку, що відмінності між булінгом віч-на-віч (традиційним булінгом) і кібербулінгом не є значними і учні часто стають потерпілими (жертвами) офлайн і онлайн одночасно. А тому педагогічні дії щодо запобігання і подолання булінгу в цифровому освітньому середовищі (кібербулінгу) доцільно здійснювати нерозривно з діями, спрямованими проти традиційного булінгу.

2.2. Ключові вектори підвищення спроможності закладу освіти щодо запобігання і подолання булінгу.

1. *Залучення до процесу запобігання і подолання булінгу й кібербулінгу різних зацікавлених сторін як всередині закладу освіти, так і поза ним.* При цьому заклад освіти, місцева громада, органи освіти, органи правопорядку, соціальні служби, батьки спільно організовують різні заходи з метою зробити школу безпечнішою, дружньою до дітей та сприяють розбудові позитивного, підтримуючого та стимулюючого освітнього середовища для учнів та вчителів. Особлива роль у такій співпраці належить співробітникам правоохоронних органів, зокрема шляхом організації зустрічей учнів і правоохоронців, під час яких відбувається обговорення юридичних питань, пов'язаних з булінгом та кібербулінгом.

Втручання громади, школи, батьків має розширити можливості школярів за допомогою ненасильницької тактики вирішувати міжособистісні конфлікти.

2. *Створення можливостей для безпеки освітнього середовища, включно з цифровим освітнім середовищем, яка знаходить вияв у забезпеченні умов для кожного учасника освітнього процесу щодо вільного та відповідального використання ресурсів цифрового освітнього середовища, організації навчання та виховання на ґрунті духовно-моральних цінностей, що виключає будь-які*

форми насильства, маніпуляції та обману. Кожну ситуацію булінгу слід розпізнавати та реагувати на неї своєчасно, послідовно та ефективно. Учні (зокрема потерпілі (жертви) та спостерігачі) повинні бути переконаними, що вони можуть поговорити про випадки знущання з особою, якій довіряють, у школі чи поза її межами. У закладі освіти має бути персонал, відповідальний за моніторинг булінгу, і який здатний давати належну оцінку ефективності заходів щодо запобігання і подолання булінгу. Школи повинні заохочувати жертв кібербулінгу звертатися за допомогою та надавати учням можливість повідомляти про поведінку кривдників, наприклад, здійснювати анонімні дзвінки онлайн, використовувати «Скриньку довіри».

3. *Формування позитивного шкільного клімату (клімату класу)*, що має бути учнецентрованим та ґрунтуватися на повазі до кожного учня та турботі про нього, причетності всіх учнів до спільних справ, відповідальності один перед одним. Жодна дитина не повинна бути ізольованою від інших, для цього необхідно сприяти розвитку дружніх взаємин між дітьми. Доцільною є організація свят, вечорів, днів народження, щоб кожна дитина відчула увагу до себе та турботу. У середовищі, дружньому до дітей, учні можуть більше зосередитися на своїй успішності та розвинути почуття приналежності до класу та школи.

4. *Розвиток цифрової компетентності педагогів*. Належна цифрова компетентність педагогів дає їм можливість формувати культуру поведінки дітей й учнівської молоді в цифровому середовищі, що передбачає, зокрема, розуміння учнями різноманітних небезпек і загроз, які можуть виникати в процесі цифрової комунікації, та їхню здатність до попередження, уникання чи переборення таких небезпек і загроз, однією з яких є кібербулінг.

5. *Підвищення здатності учнів протидіяти залученню до булінгу*. Зусилля слід спрямувати на покращення молодими людьми їхніх цифрових технологічних можливостей, особливо щодо використання платформ соціальних медіа та інструментів обміну миттєвими повідомленнями. Щоб знизити число кібербулерів, необхідно розвивати здатність учнів до емоційної

саморегуляції за допомогою відповідних тренінгів управління емоціями. Доцільно, щоб усі учні брали участь у розробці та реалізації профілактичних програм щодо запобігання і протидії булінгу разом з вчителями та іншими дорослими. Така діяльність буде сприяти розвитку соціальної відповідальності, готовності підтримати слабшого у ситуації вчинення булінгу.

Надзвичайно важлива робота зі свідками булінгу і кібербулінгу, спрямування їх на допомогу потерпілим від булінгу. Вкрай необхідно, щоб педагоги та батьки допомагали дітям правильно вирішувати ситуації, якщо вони стали свідками кібербулінгу, не вагатися чи мовчати, коли вони бачать цькування однолітків. Також значення має навчання школярів позитивної поведінки (через рольові ігри, моделювання, розповіді про соціальну справедливість, навчання співпереживанню та вироблення чітких вказівок для учнів та їх батьків).

6. Відмова від дисциплінарного підходу – використання відновного підходу.

Попередження булінгу серед дітей та учнівської молоді передбачає перемену мислення педагогів. Вона зумовлює відмову від дисциплінарного підходу, в основі якого лежить покарання тих, хто завинив, адже це не приводить до усвідомлення порушником провини та його прагнення виправити ситуацію. Тому необхідно застосовувати відновний підхід, який ґрунтується на дотриманні довіри між учасниками освітнього процесу, обговоренні певних конфліктних ситуацій та прийнятті спільних рішень, на формуванні ненасильницького середовища. На думку відомих американських дослідників *S. Hinduja, J. Patchin*, лише покарання кривдників (булерів) мають незначну ефективність та не приводять до справжніх змін у поведінці і не стримують інших учнів [34].

7. Налагодження належної взаємодії закладу освіти і сім'ї, зокрема щодо запобігання і подолання булінгу і кібербулінгу. У такій взаємодії необхідно координувати дії педагогів і батьків у випадках вчинення булінгу, залучати батьків до розробки та реалізації профілактичних програм, розширювати

знання батьків про основи законодавства з попередження і протидії булінгу, покращувати їх цифрові знання та вміння, здатність до гармонійних стосунків з власними дітьми.

Батьки повинні усвідомлювати важливість турботи, спілкування з дітьми та належного нагляду за ними, а також необхідність активної участі у житті своїх дітей. Для батьків бажано розвивати стилі виховання, які передбачають високий рівень батьківської підтримки, щоб зменшити ймовірність залучення дітей до булінгу і кібербулінгу. Особливий наголос у роботі з батьками слід робити на батьківській відповідальності за психологічний стан дітей, який може спровокувати здійснення булінгу і кібербулінгу.

2.3. Здійснення системної роботи в закладі освіти щодо запобігання і подолання булінгу.

Ефективне здійснення роботи в закладі освіти щодо запобігання і подолання булінгу і кібербулінгу потребує, насамперед, належної підготовки педагогів до діяльності із запобігання та подолання цього негативного явища. З цією метою пропонується реалізація програми «Запобігання і подолання булінгу серед школярів в цифровому освітньому середовищі» (додаток А). Метою програми є підвищення професійної компетентності педагогічних працівників щодо запобігання і подолання булінгу серед школярів у цифровому освітньому середовищі. У програмі пропонуються орієнтовні теми занять:

1. «Наукові підходи до з'ясування сутності булінгу і кібербулінгу».
2. «Запобігання і подолання булінгу в цифровому освітньому середовищі: основні поняття та критерії виміру».
3. «Педагогічні умови запобігання і подолання булінгу в цифровому освітньому середовищі» тощо.

З метою підвищення готовності педагогів (класних керівників, шкільних психологів, соціальних педагогів) з проблеми запобігання і подолання булінгу серед підлітків пропонується проведення семінару «Форми і методи запобігання булінгу серед підлітків у цифровому освітньому середовищі» (12 занять), який включає такі форми, як: лекція з елементами бесіди, круглий стіл з елементами

практикуму, лекція з елементами практикуму, різні техніки подолання проблемної поведінки підлітка, практичне заняття, лекція із залученням спеціалістів, ознайомлення з пізнавальними сайтами, мозковий штурм, ділові ігри, бесіди за круглим столом, брифінги, інтернет-консультації тощо.

Орієнтовна тематика занять семінару включає: 1. Вступне заняття. Що таке «булінг», його причини і наслідки (лекція з елементами бесіди). 2. Підліткова агресія, її вплив на взаємодію підлітка з оточуючими людьми (лекція з елементами бесіди). 3. Можливі шляхи подолання підліткової агресії (круглий стіл з елементами практикуму). 4. Як налагодити емоційний контакт з дитиною підліткового віку (лекція з елементами практикуму). 5. Техніки подолання проблемної поведінки підлітка (міні-практикум). 6. Знайомство з методикою «Вивчення схильності до маніпулювання» (практичне заняття). 7. Здоровий спосіб життя – пріоритет формування здорової особистості (лекція із залученням спеціалістів). 8. Важливість самоосвіти у вихованні підлітка (ознайомлення з пізнавальними сайтами). 9. Безпека дитини підліткового віку в інтернеті (лекція з елементами практикуму). 10. Мотиви, які можуть призвести підлітка до суїциду (мозковий штурм). 11. Навчаємо підлітків вирішувати конфлікти мирним шляхом (практикум). 12. Підсумкове заняття. Взаємодія школи і сім'ї з проблеми запобігання булінгу (конференція).

У роботі з підлітками доцільним є використання як традиційних форм і методів виховної роботи (бесіди, повідомлення, домашні завдання тощо), так і форм і методів проблемно-пошукового характеру (рольові ігри й вправи, інсценування ситуацій, обговорення казок, морально-етичних оповідань, рефлексія, ігрові ситуації, дискусії, ситуації морального вибору, складання міні-програми розвитку) тощо.

Для роботи з підлітками радимо педагогам використовувати 3 групи методів: 1) методи, орієнтовані на конкретних підлітків – індивідуальна робота з дітьми, які є потенційними булерами (кривдниками) та дітьми, потенційними жертвами булінгу (страждальниками); 2) методи, орієнтовані на мікросоціум підлітків (групова робота); 3) методи, орієнтовані на сімейні взаємини (робота з

батьками та батьками і дітьми). Для дітей підліткового віку рекомендовано застосовувати спеціальні психологічні техніки, які можуть бути корисні при протистоянні булінгу (спрямовані на розвиток впевненості, управління гнівом, допомагальної поведінки), дискусії між учнями для формулювання правил поведінки один з одним, обговорення книг, фільмів, передач для розвитку емпатії (співпереживання) в стосунках між учнями, створення дітьми тематичних медіапродуктів (оповідань, фото, фільмів тощо), програми «підтримки рівних», коли серед дітей створюються спеціальні команди на підтримку дитини, що зазнає знущань, психокорекційний тренінг розвитку вмінь перешкоджання конфліктів, який включає психокорекційні тексти («Про повагу до себе», «Як жити серед людей», «Про жорстокість», «Про ризик», «Уміння прощати», «Кожна людина неповторна» та ін.). Вони сприяють поетапному саморозвитку особистості підлітка, формують взаємоповагу, сприяють налагодженню позитивного морально-психологічного клімату.

З метою запобігання і подолання булінгу серед учнівської молоді в цифровому освітньому середовищі доцільно застосовувати такі форми та методи роботи: індивідуальні та групові бесіди з учнями; заняття з розширення цифрової грамотності та мереживого етикету; дискусії; метод «case-study» (з використанням інформації про випадки булінгу, що розміщена у мережі Інтернет); організація суспільно корисних справ (допомога воїнам, старшим людям), груп взаємопідтримки; зустрічі з представниками правоохоронних органів; конкурси плакатів, відеороликів, презентацій з проблеми протидії булінгу та іншим видам насильства тощо.

З метою запобігання булінгу серед молодших школярів пропонуються: рольові ігри для дітей молодшого шкільного віку: «Скинь втому», «Хто зайвий», «Павутинка», «Чим ми схожі?»; вправи: «Який я?», «Я люблю...», «Зіпсований телефон», «Чарівна кружка», «Павутинка»; конкурс дитячих малюнків «Стоп, насилля!». Цікавою для дітей молодшого шкільного віку є підготовка соціально-психологічних вистав, віртуальних екскурсій «Життя без насилля» тощо.

Доцільним, з метою запобігання і подолання булінгу, є проведення в закладі освіти годин відвертих думок: «Зупинимо булінг», «Не допускай проявів булінгу над собою», «Допоможи другу», «Кібербулінг: загроза чи розвага», «Як розпізнати агресивні ролики у цифровому середовищі».

Доволі ефективним засобом протидії булінгу є створення в закладі освіти консультативного пункту «Скринька довіри» (призначений для допомоги батькам і школярам. Він має на меті вирішувати завдання стосовно конфліктів між школярами, питань інтимного характеру. Консультації проводять психологи, соціальні педагоги, якщо потрібно, то працівники ювенальних відділів превенції, працівники соціальних служб, директор школи).

Приклади заходів з учнями

Квест «Життя без кібербулінгу»

Мета: підвищити обізнаність учнів про явище кібербулінгу та його форми, навчити школярів безпечно користуватись Інтернетом та соціальними мережами; розвивати критичне мислення, цифрову етику та відповідальність за власні дії онлайн; формувати позитивне інтернет-середовище, де панує повага та підтримка.

Ідея заходу: Квест – це інтерактивна, ігрова форма навчання, яка дозволяє учням у форматі командного змагання проходити завдання, пов'язані з темою кібербулінгу, поступово відкриваючи «секрети» безпечного цифрового життя.

Структура квесту: команди проходять станції (локації):

1. «Розпізнай кібербулінг». Завдання: відрізнити приклади кібербулінгу від звичайної критики чи жарту.

2. «Цифрова безпека». Завдання: створити надійний пароль, визначити, які особисті дані не можна публікувати онлайн.

3. «Мережевий детектив». Завдання: розплутати ситуацію, хто з учасників є кібербулером, а хто – жертвою.

4. «Етикет у мережі». Завдання: виправити агресивні онлайн-коментарі, зробивши їх доброзичливими або конструктивними.

5. «Скринька допомоги». Завдання: створити список порад – як діяти,

якщо тебе цькують онлайн, і до кого звертатися.

Виховний потенціал заходу: формування моральних орієнтирів у цифровому середовищі; розвиток відповідальності за власні дії в інтернеті; навчання відстоювати себе і підтримувати інших; створення позитивного колективного клімату в класі; стимулювання до рефлексії власної поведінки в соціальних мережах.

Загалом, квест має широкий спектр виховних впливів: дозволяє школярам пізнати одне одного; навчає швидко приймати правильні рішення; розвиває логічне мислення, інтуїцію, вміння швидко знаходити вихід із складної ситуації, знайти спільну мову з різними людьми, особливо з батьками.

Підсумовуючи, педагог наголошує: кібербулінг – це не просто «жарти в інтернеті», а серйозна форма насильства. Кожен користувач несе відповідальність за свій цифровий слід. Є безпечні способи протистояти кібербулінгу – блокування, повідомлення, звернення за допомогою. Підтримка і доброта в онлайні такі ж важливі, як і в реальному житті. Разом ми можемо створити мережу без агресії, де панують розуміння, повага й підтримка.

Скринька ідей «Добро поряд»

Мета заходу: формувати у школярів негативне ставлення до булінгу та розуміння його наслідків, розвивати емпатію, уміння співпереживати, підтримувати інших, створити середовище, де добро, взаємоповага і підтримка стають нормою, заохотити дітей до активної участі в розв'язанні проблем шкільного життя, зокрема – протидії цькуванню.

Ідея заходу: Діти отримують або створюють «Скриньку ідей», куди кожен може анонімно (або відкрито) покласти записку з ідеєю доброго вчинку, пропозицією допомоги, проханням про підтримку або описом конкретної ситуації, коли було зроблено щось добре чи, навпаки, хтось став свідком булінгу.

Тематика ідей: «Як допомогти однокласнику, який часто буває самотній»; «Як сказати «стоп» булінгу»; «Як створити дружнє середовище у класі»; «Добрі справи, які можна зробити разом».

Форми проведення: Можна провести як окрему акцію в межах тижня протидії булінгу, або як класну годину. Перед тим – коротка бесіда: Що таке булінг? Чому важливо підтримувати одне одного? Як кожен з нас може змінити атмосферу в школі?

Обговорення: Обговорення найцікавіших ідей. Створення «Карти добрих справ». Відзначення учнів, які стали прикладом для інших. Можна створити «стенди добра», де школярі залишають позитивні повідомлення чи малюнки. «Добро завжди поруч – лишень подивись уважніше». «Разом проти булінгу». «Твоя добра ідея – велика справа для іншого».

Правила-поради учням для подолання кібербулінгу

1. Не поспішай викидати свій негатив у кіберпростір.

2. Дотримуйся власної онлайн-репутації, не купуйся на ілюзію анонімності. Перш ніж писати і відправляти повідомлення, слід заспокоїтися, вгамувати злість, образу, гнів. Хоча кіберпростір і надає додаткові можливості відчувати свободу і розкутість завдяки анонімності, існують способи дізнатися, хто стоїть за певним нікнеймом. І якщо некоректні дії у віртуальному просторі призводять до реальної шкоди, все таємне стає явним. Інтернет фіксує історію, яка складається з публічних дій учасників і визначає онлайн-репутацію кожного – накопичений образ особистості в очах інших учасників. Заплямувати цю репутацію легко, виправити – важко.

Якщо тебе дуже засмутило повідомлення, картинка, відео тощо, слід негайно звернутися до батьків за порадою, зберегти або роздрукувати сторінку самостійно, щоб порадитися з дорослими в зручний час.

3. Зберігай підтвердження фактів нападів.

4. Не звертай увагу на одиничний негатив. Одноразові образливі повідомлення краще ігнорувати – часто кібербулінг внаслідок такої поведінки зупиняється на початковій стадії. Досвідчені учасники інтернет-дискусій дотримуються правила: «Найкращий спосіб боротьби з неадекватними – ігнор».

Якщо ти став очевидцем кібербулінгу, правильною поведінкою буде:

а) виступити проти агресора, дати йому зрозуміти, що його дії

оцінюються негативно;

б) підтримати жертву – особисто або в публічному віртуальному просторі надати їй емоційну підтримку;

в) повідомити дорослим про факт некоректної поведінки в кіберпросторі.

6. *Блокуй агресорів.* У програмах обміну миттєвими повідомленнями є можливість блокувати повідомлення з певних адрес. Пауза в спілкуванні часто відбиває в агресора бажання продовжувати цькування.

7. *Не варто ігнорувати агресивні повідомлення,* якщо листи невідомого вам відправника систематично містять погрози або порнографічні сюжети. У цьому випадку слід скопіювати ці повідомлення і звернутися до правоохоронців. Питаннями кібербезпеки займаються спеціально створені відділи міліції, й інтернет-хулігана можна знайти й покарати. Якщо образлива інформація розміщена на сайті, слід зробити запит до адміністратора для її видалення.

Впровадження в практику роботи закладів освіти технології кейс-стаді (case-study) як методу аналізу конкретних ситуацій

Це ефективний педагогічний інструмент, який можна успішно застосовувати для запобігання та подолання булінгу серед школярів. Він допомагає розвивати критичне мислення, емпатію, здатність до саморефлексії та навички вирішення конфліктів.

Як приклад: можна підібрати *реальні історії*, що описують випадки булінгу (фізичного, вербального, кібербулінгу, соціального виключення тощо). Кейс має бути: актуальним для віку учнів, з неоднозначними ситуаціями, що спонукають до обговорення.

Приклад кейсу: учень або учениця 7 класу щодня отримує образливі повідомлення в соціальних мережах від однокласників. Він (вона) боїться повідомити про це вчителям чи батькам.

Обговорення запитань: Що сталося? Хто є учасниками ситуації? Чому виник булінг? Як почувається жертва? А агресор? А спостерігачі? Як можна було б запобігти ситуації? Що б ви зробили на місці героя?

Аналіз наслідків: короткострокових і довгострокових для всіх учасників.
Пошук рішень: створення плану дій для кожного учасника. *Рольова гра (за бажанням):* розігрування ситуації з альтернативним розвитком подій.

Рефлексія: Чи стикалися ви з подібними ситуаціями? Як би Ви хотіли, щоб з вами поводитися? До кого можна звернутися по допомогу?

Виховний потенціал: технологія кейс-стаді (історії) сприяє емоційному усвідомленню та формуванню безпечного середовища в класі, підвищує емпатію; формує навички позитивної комунікації та ненасильницького вирішення конфліктів; допомагає учням ідентифікувати ризиковані ситуації та вчасно реагувати; розвиває відповідальність за свої дії.

Створення шкільного чату/бота «Допомога STOP БУЛІНГ»

Форма: технічна підтримка учнів (можна залучити старшокласників)

Інструменти: Telegram, Discord, Google Chat. Чат, у якому учні можуть звернутися до психолога або вчителя-анонімно чи публічно.

Виховний потенціал: *Результат:* зменшення бар'єрів у зверненні по допомогу, підвищення довіри до школи.

Онлайн-флешмоби / хештег-кампанії

Форма проведення: шкільні чи міжшкільні ініціативи. *Інструменти:* соцмережі, Canva для постерів, хештеги типу #Булінгу Ні. *Суть:* Кожен клас/учень публікує пост, фото, історію або відео про важливість поваги, підтримки одне одного.

Виховний потенціал: формування культури «бачити й реагувати», зміна інформаційного середовища, безконфліктне спілкування, підвищення обізнаності, розвитку емпатії та залучення учнів до безпечного онлайн- і офлайн-середовища.

Створення відеороликів / соціальної реклами «Булінг серед нас!»

Форма: групова чи індивідуальна робота. *Інструменти:* смартфони, (Clipchamp, CapCut, iMovie). *Виховний потенціал:* учні створюють короткі відео про шкоду булінгу, кібербулінгу, способи його зупинити, реальні історії з позитивним вирішенням. *Результат:* розвиток критичного мислення,

співпереживання, медіаграмотності, відповідальне ставлення до мережі Інтернет.

Принципи реагування педагогічних працівників на випадки булінгу

1. Дитина, яка зіштовхнулась з онлайн-ризиком, потребує підтримки, без осуду чи критики.
2. Не надавайте ситуації зайвого розголосу в закладі освіти – не робіть із цього скандал чи публічне обговорення.
3. Вирішення ситуації потребує включеності як адміністрації школи, так і батьків дитини.
4. Для збереження доказів дитина, яка є постраждалою, має зробити скрін переписки, де видно, кому і коли були надіслані матеріали.
5. Прибрати фото чи відео матеріали з мережі доволі непросто і важливо зупинити поширення такого контенту через видалення зображень: у діалогах дитини, яка поширила матеріали; у хмаросховищах, на пристроях, у діалогах та групах тих, хто їх зберіг собі (наприклад, учні класу); у соціальних мережах через звернення до адміністрації ресурсу. Якщо це не допомогло вирішити ситуацію – звернутись до правоохоронних органів.

Окремі розробки занять з підлітками, що спрямовані на протидію булінгу в цифровому освітньому середовищі, подано в додатку Б.

2.4. Співпраця з батьками в процесі запобігання і подолання булінгу.

Надзвичайно важливою у роботі з протидії булінгу і кібербулінгу є співпраця з сім'єю. У роботі з батьками доцільно застосовувати такі методи й форми роботи: профілактичні бесіди, обговорення ситуацій, вправи, психологічні етюди, творчі завдання, техніка коректних проблематизацій (для батьків дітей, що зазнали випадків булінгу), технології спілкування для практичного вирішення проблем сімейного виховання, дискусії, метод «фокус-груп» тощо. Прикладами цих форм і методів роботи з батьками можуть бути такі.

1. Бесіди з батьками «Конфлікти з дітьми: проблеми, вирішення».

Мета: підвищити компетентність батьків щодо питань безконфліктного спілкування з дітьми, розуміння того, що агресія негативно впливає на дитину як у фізичному сенсі, так і психічному, сприяти формуванню навичок асертивної поведінки.

Зміст бесіди: висвітлення питань усвідомлення відповідальності батьків за виховання дітей в сім'ї; підвищення рівня правової культури, знання законодавчих норм; удосконалення вміння ефективної комунікації батьків і підлітків; визначення цілей, які передбачатиме стратегія організації ефективного партнерства з сім'єю конкретного закладу освіти; інформування про те, як формувати ненасильницькі моделі поведінки та вирішувати конфлікти мирним шляхом.

Питання для обговорення: «Яка причина конфліктів у сім'ї?», «Які методи виховання вважаються більш прийнятні у тому чи іншому випадку?», «Коли батьки спілкуються між собою, чи присутні при цьому діти?», «Чи діляться діти з батьками своїми проблемами?».

2. *Зустрічі з батьками на тему: «Булінг та кібербулінг – сучасна загроза», «Підвищуємо власну цифрову грамотність».*

Мета: ознайомити батьків з поняттями, формами та структурою булінгу та кібербулінгу, їх видами та проявами; формувати негативне ставлення до булінгу (неприпустимість проявів булінгу серед дітей). Важливо привернути увагу батьків до важливого нюансу: пояснити дитині, яка постраждала та виступає в ролі жертви, що ви не зможете захищати її, якщо не будете твердо впевнені, що сама вона не провокує булерів.

Акцентувати увагу батьків на важливих моментах, які стосуються кібербулінгу: блокувати тих людей, які ображають дитину в Інтернеті або через мобільний телефон; не відправляти нікому інтимних зображень та повідомлень, за які батькам та дітям може бути соромно; важливо пам'ятати, що вся інформація, яка попадає в ІНТЕРНЕТ, залишається у кіберпросторі, навіть коли ми видаляємо інформацію. Це може стати джерелом для кібербулінгу.

3. *Інтерактивне заняття для батьків «Булінг серед дітей».*

Мета: надати батькам розуміння булінгу в дитячому середовищі; обговорення способів захисту і підтримки, а також протидії булінгу серед дітей; допомогти батькам відчувати їхню відповідальність і спроможність до захисту дітей; висвітлення законодавчої бази, яка стосується зазначеного питання. Заняття розглядається як ефективна тренінгова модель включення школярів, батьків і педагога у міжособистісне спілкування попередження і подолання булінгу, яке спрямоване на самопізнання, розвиток, саморозвиток та самовдосконалення всіх учасників тренінгу.

Питання для обговорення: «Які у Вас дома стосунки з дітьми?», «Чи бувають конфлікти й за яких причин?», «Як Ви їх вирішуєте?», «Чи цікавитеся Ви життям своїх дітей?», «Як часто діти Вам довіряють свої проблеми?», «Які поради Ви даєте?», «Чи піддавалися булінгу Ваші діти, як Ви діяли як батьки?», «Чи були Ваші діти свідками булінгу?», «Як Ви дізналися, що Ваша дитина піддавалася булінгу?», «Як Ви реагували на те, що Ваша дитина булер?», «Що треба зробити, щоб захистити Вашу дитину від насильства?».

4. *Мозковий штурм (інтерактивне заняття) «Я керую своєю поведінкою».*

Мета: Формування якостей емпатійної поведінки батьків і дітей через розуміння усвідомлення як основи керування поведінкою та емоціями, мотивування учасників тренінгу до позитивних змін у своєму ставленні до навколишнього середовища (попередження булінгу серед школярів та конфліктних ситуацій і насильства в сім'ї); розвиток вмінь бути толерантним, емпатійним, доброзичливим, допомагати один одному у проблемних ситуаціях.

5. *Підготовка плакату «Обережно булінг» або «Намалюй свою злість» (арттерапія).*

Виховний потенціал означеного заходу: батьки і діти отримують здатність пережити різні ситуації, визначати свої здібності до творчості, до підтримки один одного, до визнання заслуг один одного, до переконання і коректного вміння відстоювати свою позицію та уникати конфліктів, розуміти і приймати один одного як рівного партнера по спілкуванню. Важливо працювати над

розвитком емпатії та навичками конструктивного спілкування.

Основні цілі: зменшення або усунення тривожності з огляду на російсько-українську війну в Україні; позбавлення страхів, ненависті до себе, навколишніх, почуття безвиході, дратівливості; зняття накопичених негативних емоцій, психічної напруги; формування адекватної самооцінки; вдосконалення комунікативних навичок, підтримка один одного; розвиток творчих здібностей; вдосконалення когнітивних умінь, особливо уваги, терплячого ставлення один до одного, вміння попросити вибачення.

Звернути увагу батьків на те, як впливає булінг на фізичний і психічний стан дітей, а саме: втрата відчуття емоційної та фізичної безпеки, довіри до навколишніх, відчуття безпорадності і страху від постійної загрози; тривожні та депресивні розлади, пригніченість імунітету, вразливість до різних захворювань, втрата поваги до себе; породження відчуття самотності, втрата інтересу до навчання.

6. Ознайомлення дітей і батьків з притчами.

«Притча про цвяхи»

Мета: ознайомлення школярів і батьків з поняттям притчі, її значенням для набуття життєвого досвіду, формування уяви батьків і дітей про власні життєві цінності, навчання батьків і дітей толерантного ставлення один до одного, етичного висловлювання своїх негативних почуттів, додання агресії, конфліктних ситуацій.

Виховний потенціал: у притчі розповідається про агресивного хлопчика, який для навколишніх був дуже проблемним: знущався над тваринами, ображав своїх однолітків, не поважав старших, дома не слухав батьків, робив все навпаки, був дуже злим і агресивним. Його поведінка дійшла до того, що з ним ніхто не хотів спілкуватися, гратися...Пройшов час...Хлопчик був у відчаї, прийшов до свого дідуся і попросив пораду, що йому робити. Дідусь уважно вислухав й дав хлопцю дошку, цвяхи і молоток. Потрібно було забити стільки цвяхів у дошку, скільки негативних вчинків зробив хлопчик. Через хвилину 10 практично вся дошка була заповнена цвяхами. Хлопчик зрозумів свою провину.

А тоді дідусь запропонував йому за кожний свій хороший вчинок виймати по гвіздку. Через певний час дошка стала чистою від цвяхів. З хлопчиком все було гаразд: він став ввічливим, допомагав родині не бився з друзями, полюбив тваринок, став краще вчитися ...

Запитання для обговорення: «Як змінився хлопчик, чому, що він зрозумів?», «Яка основна ідея притчі?», «Чому не варто ображати інших, чому агресія і ненависть ніколи не вирішують наших проблем?».

Впевнені, що ознайомлення з притчами прискорює процес набуття життєвого досвіду батьками і дітьми, дає можливість аналізувати свої вчинки і переживання, робити власні висновки.

7. Вправа «Робота з агресією».

Мета: навчити учасників правильно реагувати на агресію, вчасно розряджатися та робити правильні висновки.

Хід вправи: Група ділиться на 3–4 підгрупи, кожній видається список способів подолання агресії.

Наприклад: Голосно заспівати пісню. Покидати дротики у мішень. Усклянку висловити всі свої негативні емоції. Забити декілька гвіздків у колоду. Пробігти декілька кіл навколо дому. Пересунути меблі. Пограти у настільний теніс, футбол. Попрати білизну. Віджатися від підлоги максимальну кількість разів. Накричати на друга, сусідку. Влаштувати змагання «Хто голосніше крикне», «Хто вище стрибне», «Хто скоріше добіжить». Стукати олівцем по столу. Порвати декілька аркушів паперу, а потім викинути з вікна. Швидкими рухами руки намалювати кривдника. Зліпити з пластиліну кривдника і зламати його.

Підгрупи в результаті обговорення вибирають із усього списку ті прийоми, котрі є найбільш придатними для них. Далі кожна підгрупа зачитує свій список, а інші учасники доповнюють його, перераховуючи вдалі прийоми і методи, котрі вже з успіхом використовуються ними у повсякденній практиці.

Питання для обговорення: «Чому ми навчилися у цій вправі?», «Як можна попередити агресію?», «Які власні варіанти Ви можете запропонувати?»

8. *Загальношкільні акції толерантності (ярмарки, флешмоби) «Допоможи будинку людей похилого віку», «Допомога захисникам Батьківщини».*

Мета: об'єднання педагогів, батьків й школярів в участі сумісних заходів. Формувати у учасників акцій толерантність, емпатію, відповідальність, почуття співпереживання, усвідомлення своїх почуттів та почуттів інших людей.

9. *Інформація на веб-сайті школи для батьків з таких питань: виховання дітей без застосування насильства (булінгу); захист дітей від булінгу та агресивних вчинків, загрози для дітей у мережі Інтернет; можливості для вдосконалення навичок виховання; контактні дані установ, які надають допомогу батькам і дітям в складних ситуаціях.*

10. *Вебінар: «Булінг і кібербулінг – загроза для дітей: допомога і захист».*

Мета вебінару: підвищити обізнаність педагогів і батьків щодо форм булінгу та кібербулінгу, надати інструменти для вчасного розпізнавання проблеми, розглянути ефективні дії для запобігання і подолання насильства серед дітей.

Цільова аудиторія: батьки, класні керівники, соціальні педагоги, шкільні психологи, адміністрація.

Обговорення питань:

1. *Булінг: що це таке?* Визначення булінгу: вербальний, фізичний, соціальний, психологічний. Відмінність булінгу від конфлікту. Ролі учасників: агресор, жертва, спостерігач. Ознаки, за якими можна розпізнати дитину, яка страждає від булінгу. *Інтерактив:* приклад ситуації (кейс) – аналіз із запитаннями в чаті.

2. *«Кібербулінг: загроза у смартфоні».* Що таке кібербулінг: приклади (меми кібербулінгу, злив особистої інформації). Чому кібербулінг особливо небезпечний? Як виявити, що дитина потерпає (зміна поведінки, закритість, зниження успішності). Використання міні-відео: приклад кібербулінгу з

коментарем експерта.

3. Що можуть зробити батьки та вчителі?

Для педагогів: Створення безпечного середовища в класі. Спостереження і фіксація випадків. Співпраця з психологом. Впровадження антибулінгових програм (Stand Up, Stop Bullying, тощо).

Для батьків: Довіра й відкритий діалог із дитиною. Моніторинг онлайн-активності дитини з повагою до її приватності.

Поради дитині: Куди звертатися, що казати. Звернення до адміністрації, поліції, служби у справах дітей.

4. Правові аспекти булінгу. Закон України про протидію булінгу. Хто несе відповідальність? Як правильно документувати випадки.

Технічні засоби: Платформи: Zoom, Google Meet або MS Teams.

Учасники вебінару: Ведучий: педагог, шкільний психолог, соціальний педагог, працівник ювенальної служби. Поради батькам щодо захисту їхніх дітей від булінгу і кібербулінгу також подані в додатку В.

Взаємодія педагогів та батьків дуже важлива. Батьків слід спрямовувати на те, щоб вони говорили з дитиною про безпеку в Інтернеті та допомагали розвивати у дітей критичне мислення, вміння робити аргументований вибір та нести відповідальність за його результати. Проста заборона використання гаджетів може призвести до втрати довіри дитини до дорослого та приховування нею своїх захоплень. Варто формувати у дітей культуру використання Інтернету в повсякденному житті, будувати відкриті та довірливі стосунки з дитиною щодо використання технологій, підтримувати спілкування, давати поради. Дитина має знати, що дорослий поруч і готовий допомогти. Важливо рахуватися з почуттями підлітка і не заперечувати їх.

Переконані, що залучення батьків до процесу запобігання і подолання булінгу і кібербулінгу серед дітей у цифровому освітньому середовищі, налагодження ефективних партнерських відносин сприятиме не лише ефективному досягненню результатів навчання, а й формуванню безпечного освітнього та родинного середовища для дитини.

ВИСНОВКИ

Запобігання і подолання булінгу серед дітей шкільного віку є гострою соціально-виховною проблемою, яка потребує як наукового, так і практичного розв'язання, усвідомлення педагогічною спільнотою необхідності цілеспрямованих зусиль задля запобігання і подолання вкрай небезпечного соціально-психологічного явища булінгу і його підвиду – кібербулінгу. Визначені в методичних рекомендаціях напрями роботи закладу освіти, методи та технології можуть стати основою для попередження булінгу і кібербулінгу серед дітей шкільного віку та зниження рівнів їх залучення до булінгу і кібербулінгу.

У закладах освіти необхідно здійснювати заходи, які охоплюють як профілактику, так і реагування на випадки булінгу (цькування). Важливо розробити чіткий алгоритм дій адміністрації та педагогів у випадку виявлення булінгу, систему повідомлення про булінг (анонімні скриньки довіри, гаряча лінія тощо).

Адміністрації закладів освіти доцільно проводити регулярні наради з питань запобігання булінгу, здійснювати заходи щодо створення в закладах освіти безпечного середовища, включно із освітнім цифровим. Необхідною є робота з педагогічним колективом, навчання педагогів здатності виявляти ознаки булінгу, реагувати на скарги, підтримувати потерпілих від булінгу і здійснювати превентивні заходи.

У роботі з учнями необхідно підвищувати їхню обізнаність щодо булінгу і кібербулінгу, організовуючи тематичні заняття, відеоуроки, дискусії, рольові ігри, профілактичні бесіди, під час яких розширювати знання учнів про булінг, його форми та наслідки. Доцільно залучати учнів до розробки та реалізації волонтерських та соціальних проєктів, які сприяють розвитку таких якостей особистості, як взаємодопомога, взаємопідтримка, відповідальність, справедливість, повага до інших тощо.

Необхідним є залучення батьків до процесу запобігання булінгу серед дітей у цифровому середовищі, налагодження ефективних партнерських

відносин закладу освіти і сім'ї, що сприятиме не лише ефективному досягненню результатів навчання, а й формуванню безпечного освітнього та родинного середовища для дитини. Для батьків необхідно розвивати стилі виховання, які передбачають високий рівень батьківської підтримки, щоб зменшити ймовірність залучення дітей до булінгу і кібербулінгу.

Акцентуємо увагу педагогів та батьків на використанні у виховному процесі з дітьми шкільного віку насамперед не дисциплінарних, а морально-етичних засобів, відновного підходу, який ґрунтується на дотриманні довіри між учасниками освітнього процесу, між батьками і дітьми, а також на обговоренні певних конфліктних ситуацій та прийнятті спільних рішень. Важливим є забезпечення позитивного, комфортного для дітей шкільного клімату, налагодження гармонійних батьківсько-дитячих взаємин, розвитку в учнів соціально-емоційних навичок, як от комунікація, емпатія, здатність до емоційної саморегуляції та вирішення міжособистісних конфліктів. Варто працювати над удосконаленням цифрової грамотності педагогів, учнів, батьків, поглибленням роботи закладу освіти із сім'ями вихованців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ТА РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бех І.Д. Особистість у сьайві духовності : монографія. Київ-Чернівці : «Букрек», 2021. 244 с.
2. Близько 100 справ щодо булінгу в українських школах на рік. *Опендатабот*. URL: <https://opendatabot.ua/analytics/bullying-in-school-2023>
3. Виховання дітей та молоді у цифровому просторі: посібник / [Журба К. О., Канішевська Л. В., Малиношевський Р. В., Харченко Н. В., Федоренко С. В.]. Київ, 2022. 124 с.
4. Гіденко Є. С. Кібербулінг: насильство в соціальній мережі. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*. Серія : Юриспруденція. 2021. Вип. 50. С. 26-29.
5. Гончар Л.В. Підвищення професійного саморозвитку класних керівників з проблеми запобігання булінгу серед підлітків. *Наукові інновації та передові технології (Серія «Педагогіка»)*. 2024. № 1(29). С.627-635.
6. Гончар Л. Проблеми професійної компетентності педагогів із запобігання й подолання булінгу серед підлітків. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць*. Вип. 28. Кн. 1. 2024. С. 95-103. DOI: <https://doi.org/10.32405/2308-3778-2024-28-1-95-102>
7. Деякі питання реагування на випадки булінгу (цькування) та застосування заходів виховного впливу в закладах освіти : наказ Міністерства освіти і науки України від 28.12.2019 № 1646. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0111-20/print>
8. Життя підлітка як цінність: поради вчителям та батькам : методичні рекомендації / [Шахрай В.М. (Ред.), Алексєєнко Т.Ф., Гончар Л.В., Канішевська Л.В., Роговець О.В.]. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 100 с.
9. Канішевська Л., Шахрай В. Особливості виховання в школі і сім'ї в умовах цифровізації. *Перспективи та інновації науки*. 2022. №4(9). С.144-155. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-4\(9\)-144-155](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-4(9)-144-155)
10. Концепція виховання дітей та молоді в цифровому просторі / В. Г. Кремень, С. О. Сисоєва, І. Д. Бех та ін. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022, 4 (2). С.1-30. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4206>
11. Лубенець І. Г. Насильство серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів (булінг та його причини). *Наука і правоохорона*. 2016. № 1. С. 218-223.
12. Луценко В. О. Особливості прояву булінгу у дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану. *Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал: матеріали звітної науково-практичної конференції Інституту проблем виховання НАПН України за 2023 рік*. Івано-Франківськ: НАІР, 2024. Вип. 12. С. 132-136.
13. Малиношевський Р. Штучний інтелект і політики нівелювання соціальних ризиків: виховний контекст. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць*. Київ: Інститут проблем виховання НАПН України. Вип. 27. Кн. 2. 2023. С. 25-37. DOI: <https://doi.org/10.32405/2308-3778-2023-27-2-25-37>
14. Малиношевський Р. Запобігання булінгу серед учнівської молоді в цифровому освітньому середовищі: виховні політики та можливості. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць*. Вип. 28. Кн. 2. 2024. С. 19-31. DOI: <https://doi.org/10.32405/2308-3778-2024-28-2-19-31>
15. Мозгова Г., Помиткіна Л. Кібербулінг як девіантна форма поведінки особистості в інтернет-просторі. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2021. № 3 (3). С. 269-278.
16. Найдьонова Л. А. Кібербулінг у підлітковому рейтингу інтернет-небезпек. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2018. Вип. 1. С. 141-159.
17. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню) : Закон України. Відомості Верховної Ради, 2019, № 5, ст. 33. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2657-19#Text>

18. Сидорук І. Булінг як актуальна соціально-педагогічна проблема. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Педагогічні науки*. 2015. №1 (302). С. 169-173.
19. Федорченко Т. Запобігання булінгу серед школярів у закладах загальної середньої освіти як педагогічна проблема. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2023. Вип. 27. Кн.2. С.253-267. DOI: <https://doi.org/10.32405/2308-3778-2023-27-2-253-267>
20. Федорченко Т.Є., Луценко В. О. Обізнаність батьків щодо запобігання кібербулінгу в цифровому середовищі та його впливу на поведінку дітей. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка»*. Випуск № 9 (43), 2024.С. 412-422. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-9\(43\)](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-9(43))
21. Федорченко Т.Є. Технології формування успішної особистості старшокласника у закладах загальної середньої освіти. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка»*. Випуск № 6 (40), 2024. С. 503-515. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-6\(40\)](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-6(40))
22. Федорченко Т. Запобігання насильству щодо дітей у сім'ї: сучасна педагогічна проблема. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць*. Вип. 28. Кн. 2. 2024. С. 222-234. DOI: <https://doi.org/10.32405/2308-3778-2024-28-2-222-234>
23. Формування готовності старшокласників до відповідального батьківства: теорія і практика: монографія / Шахрай В.М. (ред.), Гончар Л.В., Канішевська Л.В., Малиношевський Р.В. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 169 с. URL : <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732060>
24. Формуємо готовність старшокласників до відповідального батьківства: методичний посібник / Шахрай В.М. (ред.), Гончар Л.В., Канішевська Л.В., Малиношевський Р.В. Київ, 2022. 136 с. URL : <https://lib.iitta.gov.ua/735346/>
- Цінність життя підлітка: світоглядні орієнтири : монографія / [Шахрай В.М. (Ред.), Алексєнко Т.Ф., Гончар Л.В., Канішевська Л.В., Малиношевський, Р. В.]. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019.136 с.
26. Шахрай В. Запобігання і подолання булінгу в цифровому освітньому середовищі: визначення основних понять. *Вісник науки та освіти*. 2024. № 1(19). С.1375-1387. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2024-1\(19\)-1375-1387](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2024-1(19)-1375-1387)
27. Шахрай В.М. Запобігання і подолання булінгу як наукова та соціально-виховна проблема. *Наукові інновації та передові технології (Серія «Педагогіка»)*. 2024. № 5(33). С.1320-1333. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-5\(33\)-1320-1333](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-5(33)-1320-1333)
28. Шахрай В. Запобігання булінгу в цифровому освітньому середовищі: стан і способи вдосконалення. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць*. Вип. 28. Кн. 2. 2024. С. 245-259. DOI: <https://doi.org/10.32405/2308-3778-2024-28-2-245-259>
29. Щодо необхідності проведення додаткових профілактичних заходів в середовищі дітей та підвищення обізнаності батьків: лист Міністерства освіти і науки України № 1/9-128 від 10.03.2021 року. URL: <https://mon.gov.ua/npa/shodo-neobhidnosti-provedennya-dodatkovih-profilaktichnih-zahodiv-v-seredovishi-ditej-ta-pidvishennya-obiznanosti-batkiv>
30. Behind the numbers: Ending school violence and bullying. Published by the United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. France, Paris. 2019. 71 p. DOI: <https://doi.org/10.54675/TRVR4270>
31. Brochado S., Fraga S., Soares S., Ramos E., Barros H. Cyberbullying Among Adolescents: The Influence of Different Modes of Inquiry. *Journal of Interpersonal Violence*. 2021. Vol. 36(3-4). P. 1933–1950. DOI: <https://doi.org/10.1177/0886260517744182>
32. Children in a Digital World. The State of the World's Children : summary. New York : UNICEF. 2017. 36 p. URL: <https://www.unicef.org/media/48601/file>
33. Hamburger M.E., Basile K.C., Vivolo A.M. Measuring Bullying Victimization, Perpetration, and Bystander Experiences: A Compendium of Assessment Tools. Atlanta, GA:

- Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control, 2011. 128 p. URL: <https://stacks.cdc.gov/view/cdc/5994/>
34. Hinduja, S., Patchin, J. W. Cyberbullying Identification, Prevention, and Response. Cyberbullying Research Center (cyberbullying.org).2021. 9 p. URL: <https://cyberbullying.org/Cyberbullying-Identification-Prevention-Response-2021.pdf>
35. Langos C. Cyberbullying: the challenge to define. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2012. № 15(6). P. 285-289. DOI:[10.1089/cyber.2011.0588](https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0588)
36. Low S., Espelage D. Differentiating Cyber Bullying Perpetration from Non-Physical Bullying: Commonalities Across Race, Individual, and Family Predictors. *Psychology of Violence*. 2013. Vol. 3. N. 1. P. 39–52. DOI: [10.1037/a0030308](https://doi.org/10.1037/a0030308)
- 37 Nocentini A., Calmaestra J., Schultze-Krumbholz A., Scheithauer H., Ortega R., Menesini E. Cyberbullying: Labels, Behaviours and Definition in Three European Countries. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*. 2010. Vol. 20. Issue 2. P. 129–142. DOI: <https://doi.org/10.1375/ajgc.20.2.129>
38. Olweus D. Bullying in school's facts and intervention. *Kriminalistik*. 2010. N. 64(6). P. 351-61.
39. Patchin J. W., Hinduja S. Cyberbullying Among Tweens in the United States. *Journal of Early Adolescence*. 2022. N. 42(3). P. 414–430. DOI: <https://doi.org/10.1177/02724316211036740>
40. Patchin J. W., Hinduja S. Measuring Cyberbullying: Implications for Research. *Aggression and Violent Behavior*. 2015. N. 23. P. 69-74.
41. Recommendations by the Scientific Committee on preventing and addressing school bullying and cyberbullying. International conference on school bullying on 5 November, 2020. URL: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000374794>
42. Smith P. K., Mahdavi J., Carvalho M., Fisher S., Russell S., Tippet N. Cyberbullying: Its Nature and Impact in Secondary School Pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2008. N. 49. P. 376-385. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x>
43. Zhang W., Huang S., Lam L., Evans R., Zhu C. Cyberbullying definitions and measurements in children and adolescents: Summarizing 20 years of global efforts. *Front. Public Health. Sec. Public Mental Health*. 2022. Vol. 10. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1000504>
44. Zhu C., Huang S., Evans R., Zhang W. Cyberbullying Among Adolescents and Children: A Comprehensive Review of the Global Situation, Risk Factors, and Preventive Measures. *Front. Public Health*. 2021. N. 9. DOI: [10.3389/fpubh.2021.634909](https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.634909)

ДОДАТКИ

Додаток А

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

«Запобігання і подолання булінгу серед школярів в цифровому освітньому середовищі»

(підготовка педагогів до діяльності із запобігання та подолання булінгу серед школярів у цифровому освітньому середовищі)

Пояснювальна записка. У сучасний суспільний період в закладах освіти загострюється проблема булінгу як соціально-психологічного явища, яке наносить значної шкоди фізичному та психічному здоров'ю школярів, призводить до травмувань різного характеру, знижує можливості самореалізації та розвитку особистості, спричиняючи іноді трагічні наслідки.

Проблема булінгу в закладах освіти України в сучасний період загострюється у зв'язку з військовою агресією Росії, еміграцією населення з окупованих територій, посиленням стресової напруги учасників освітнього процесу, відчутним зниженням позитивної емоційної підтримки дитини.

Особливої уваги в сучасний період вимагає булінг в цифровому освітньому середовищі або кібербулінг, такий вид булінгу, що породжений широким використанням учнями цифрових технологій. Несприятливі для дітей наслідки, спричинені кібербулінгом, зокрема такі, як зниження їхньої безпеки та освітнього рівня, погіршення психічного здоров'я тощо, спонукали ЮНІСЕФ заявити, що жодна дитина не є абсолютно безпечною в цифровому світі.

Система дій щодо запобігання і подолання булінгу має базуватися, насамперед, на комплексному (цілісному) освітньому підході, що полягає у залученні до запобігання і подолання булінгу закладів освіти, батьків, правоохоронних органів, соціальних служб, громади, учнів. Роботу щодо запобігання і подолання булінгу доцільно проводити, передусім, шляхом задіяння виховних засобів і методів, створення в закладах освіти безпечного середовища, включно із освітнім цифровим, забезпечення позитивного, комфортного для дітей шкільного клімату, налагодження гармонійних батьківсько-дитячих взаємин, розвитку в учнів соціально-емоційних навичок та здатності до емоційної саморегуляції, удосконалення цифрової грамотності педагогів, учнів, батьків.

Опис програми

Метою програми є підвищення професійної компетентності педагогічних працівників щодо запобігання і подолання булінгу серед школярів у цифровому освітньому середовищі.

Завдання програми:

- привернення уваги педагогічної спільноти до необхідності здійснення системної і цілеспрямованої роботи щодо запобігання і подолання булінгу, зокрема булінгу в цифровому освітньому середовищі;
- впровадження в практику закладів освіти змісту, форм, методів роботи,

що спрямовані на підвищення професійної та цифрової компетентності педагогів і їх здатності до запобігання і подолання булінгу серед учасників освітнього процесу;

- розширення педагогами знань і вмінь щодо формування в учнів соціально-емоційних навичок, зокрема здатності до асертивної поведінки, умінь захищати власну гідність та гідність інших, позитивного спілкування з навколишніми, транслювання ненасильницьких моделей поведінки, проектування дій, які відповідають викликам часу, відстоювання просоціальної життєвої позиції;

- з'ясування способів залучення сім'ї до запобігання і подолання булінгу серед дітей та учнівської молоді, зокрема в цифровому освітньому середовищі, підвищення педагогічної культури батьків та їх цифрової грамотності, допомога сім'ї в налагодженні гармонійних батьківсько-дитячих взаємин.

Прогнозований результат (педагоги повинні знати):

- усвідомлювати, що булінг це – негативне соціально-психологічне явище;

- знати і розуміти сутнісні особливості запобігання і подолання булінгу і булінгу в цифровому освітньому середовищі;

- оперувати поняттями «булінг», «кібербулінг», «запобігання і подолання булінгу у цифровому освітньому середовищі»;

- володіти теоретичними основами запобігання і подолання булінгу і кібербулінгу;

- знати зміст, методи, форми запобігання і подолання булінгу у цифровому освітньому середовищі;

- знати вікові особливості учнів шкільного віку;

Педагоги мають вміти:

- впроваджувати в освітню практику зміст, форми і методи запобігання і подолання булінгу у цифровому освітньому середовищі;

- демонструвати ініціативу, самостійність, оригінальність, гнучкість, емпатію, відповідальність, критичність, креативність мислення для розв'язання завдань професійної діяльності, зокрема пов'язаних з проблемою булінгу в учнівському середовищі;

- співпрацювати в команді на позитивний результат;

- самостійно будувати та підтримувати цілеспрямовані, професійні взаємини з педагогічним колективом, батьками, учнями, аргументувати, переконувати, вести конструктивні бесіди, дискусії, толерантно ставитися до альтернативних думок, управляти конфліктами;

- виявляти ініціативу задля вирішення соціальних і педагогічних проблем через упровадження педагогічних інновацій;

- автономно й творчо приймати рішення в складних і непередбачуваних ситуаціях;

- створювати умови в освітньому середовищі для попередження і подолання булінгу в цифровому освітньому середовищі.

Тематичний план

Тема	Теоретичні заняття	Практичні заняття	Самостійна робота	Всього
Тема I. Теоретичні засади запобігання і подолання булінгу в цифровому освітньому середовищі				
1.1. Наукові підходи до з'ясування сутності булінгу і кібербулінгу.	2		1	3
1.2. Запобігання і подолання булінгу в цифровому освітньому середовищі: основні поняття та критерії виміру.	1	1		2
1.3. Педагогічні умови запобігання і подолання булінгу в цифровому освітньому середовищі.	1	1		2
Тема II. Методика запобігання і подолання булінгу серед підлітків в цифровому освітньому середовищі.				
2.1. Готовність педагогів до запобігання і подолання булінгу в цифровому освітньому середовищі.	1		1	2
2.2. Важливість створення в учнівському колективі сприятливого морального і психологічного клімату з метою запобігання булінгу.	1	1		2
2.3. Зміст, форми, методи запобігання і подолання булінгу серед дітей підліткового віку в цифровому освітньому середовищі.	2	1	1	4
Тема III. Взаємодія школи і сім'ї щодо запобігання і подолання булінгу в цифровому освітньому середовищі				
3.1. Вплив батьків на залученість дітей до булінгу.	1		1	2
3.2. Поглиблення співпраці закладу освіти і сім'ї з проблеми запобігання і подолання булінгу в цифровому освітньому середовищі.	2	1		3
3.3. Підвищення педагогічної культури та цифрової грамотності сім'ї як чинник запобігання і подолання булінгу.	1	1	1	3
Тема IV. Науково-методичний супровід запобігання і подолання булінгу серед старшокласників в цифровому освітньому середовищі.				
4.1. Врахування особливостей залучення старшокласників до булінгу і кібербулінгу.	1	1		2
4.2. Зміст, форми, методи запобігання і подолання булінгу серед старшокласників в цифровому освітньому середовищі.	1	1	1	3
Тема V. Тематична дискусія з питання ефективних шляхів та способів запобігання і подолання булінгу в цифровому освітньому середовищі (спираючись на досвід виховної роботи).		2		2
Всього 30 год.	14	10	6	30

Зміст програми

ТЕМА I. Теоретичні засади запобігання і подолання булінгу в цифровому освітньому середовищі

1.1. Наукові підходи до з'ясування сутності булінгу і кібербулінгу.

Булінг як антисоціальне явище. Історія дослідження булінгу. D. Olweus, S. Brochado, S. Hinduja, C. Langos, J. Patchin, P. Smith, M. Hamburger, S. Low, A. Nocentini, W. Zhang, C. Zhu та інші. Види булінгу. Вплив цифрового середовища на поширення та наслідки булінгу. Кібербулінг. Основні ознаки булінгу і кібербулінгу. Особи, що залучені до булінгу. Причини та наслідки булінгу і кібербулінгу. Міжнародна конференція з проблеми шкільного булінгу (Франція, 2020 р.). Комплексний (цілісний) освітній підхід щодо запобігання і протидії булінгу. Нормативно-правове забезпечення запобігання і подолання булінгу в Україні. Основні вектори щодо запобігання і подолання булінгу в закладі освіти. Відмова від дисциплінарного підходу – використання відновного підходу у виховній роботі щодо запобігання і протидії булінгу.

Самостійна робота

Опрацювати Закон України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)» (Відомості Верховної Ради, 2019, № 5, ст. 33. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2657-19#Text>) Розробити словничок основних термінів.

1.2. Запобігання і подолання булінгу в цифровому освітньому середовищі: основні поняття та критерії виміру. Сутність понять «запобігання булінгу в цифровому освітньому середовищі», «подолання булінгу в цифровому освітньому середовищі». Складники виміру ефективності педагогічних дій щодо запобігання булінгу в цифровому освітньому середовищі. Критерії та показники запобігання і подолання булінгу в цифровому освітньому середовищі: знання про проблему булінгу та кібербулінгу, їх вияви, причини, наслідки, способи протидії булінгу та кібербулінгу, знання про законодавство з проблеми булінгу; розвиненість духовно-моральних ціннісних орієнтацій, зокрема цінності свободи, відповідальності, поваги до думок та дій інших, безпеки (власної та інших людей), розвиненість почуття емпатії, позитивної самооцінки, рис життєстійкості; здатність до конструктивної взаємодії з іншими, до самозахисту та підтримки інших у ситуації, що загрожує безпеці індивідів, сформованість культури поведінки в цифровому просторі.

Рівні запобігання булінгу в цифровому освітньому середовищі: високий (соціально-гармонійний); середній (соціально-допустимий); низький (соціально-гальмівний) та рівні подолання булінгу в цифровому освітньому середовищі: високий (соціально-спроможний); середній (соціально-регульовальний); низький (соціально-дисфункціональний). Діагностичний інструментарій для визначення стану запобігання та подолання булінгу в цифровому освітньому середовищі. Масштаби залучення дітей та учнівської молоді до булінгу та булінгу в цифровому освітньому середовищі.

Практичне заняття

Розробка із педагогами діагностичного інструментарію для з'ясування масштабів булінгу та стану його запобігання і подолання.

1.3. Педагогічні умови запобігання і подолання булінгу в цифровому освітньому середовищі. 1.Підвищення спроможності закладу освіти щодо безпеки та всебічного розвитку учнів в цифровому освітньому середовищі. Підвищення професійної та цифрової компетентності педагогів та їх здатності щодо попередження і подолання булінгу серед учасників освітнього процесу. 2. Розвиток в учнів якостей особистості, що сприяють протидії булінгу (як захисту від нього, так і для стримування його вчинення). Розширення знань і вмінь підлітків та учнівської молоді щодо безпечного використання цифрового простору, формування їх асертивної поведінки, життєстійкості, організації життєдіяльності на ґрунті духовно-моральних цінностей. 3.Забезпечення партнерської взаємодії школи та сім'ї щодо запобігання булінгу серед дітей шкільного віку в цифровому освітньому середовищі, підвищення педагогічної культури сім'ї, підвищення цифрової компетентності батьків та їх здатності щодо попередження і подолання булінгу серед учасників освітнього процесу. 4. Використання можливостей цифрового освітнього середовища для запобігання і подолання булінгу серед учнів. Розроблення виховних технологій запобігання і подолання булінгу, опираючись на можливості цифрового освітнього простору.

Практичне заняття

Круглий стіл «Безпека в цифровому освітньому середовищі: як її досягти». Виступи педагогів та обговорення їхніх позицій.

ТЕМА II. Методика запобігання і подолання булінгу серед підлітків в цифровому освітньому середовищі

2.1. Готовність педагогів до запобігання і подолання булінгу в цифровому освітньому середовищі. Сучасний вчитель і основні вимоги до нього. Врахування у своїй діяльності вікових особливостей та потреб дітей підліткового віку. Професійна і цифрова компетентність педагога. Рівень осмислення педагогами переваг та недоліків цифрового простору. Здатність педагога виявляти ініціативність, творчість, рішучість у нестандартних ситуаціях, зокрема у випадках булінгу в класі (школі). Спрямованість на належну співпрацю з батьками, громадськими організаціями, центрами соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, правоохоронними органами з метою координації зусиль щодо запобігання і подолання булінгу і кібербулінгу.

Самостійна робота

Скласти план розвитку професійної та цифрової компетентності.

2.2. Важливість створення в учнівському колективі сприятливого морального і психологічного клімату з метою запобігання булінгу. Основні ознаки сприятливого морального і психологічного клімату класу. Клімат класу і цінності. Необхідність залучення учнів до цінностей – любові, добра,

милосердя, краси тощо. Організація суспільно корисної спільної діяльності школярів як шлях формування гармонійного клімату класу. Організація акцій вираження поваги та любові школярів один до одного (відзначення днів народження, привітання зі святами, особливими подіями). Використання ідей «школи радості» В. Сухомлинського. Бесіди на теми: «Що таке щастя?», «Вміння робити добро», «Чого вартує взаємопідтримка один одного?».

Практичне заняття

Створення педагогами есе «Гармонійні взаємини в класі: роль вчителя» та їх обговорення.

2.3. Зміст, форми, методи запобігання і подолання булінгу серед дітей підліткового віку в цифровому освітньому середовищі. Організація дискусій між учнями для формулювання правил поведінки один з одним. Обговорення книг, фільмів, передач для розвитку емпатії (співпереживання) в стосунках між учнями. Створення дітьми тематичних медіа-продуктів (оповідань, фото, фільмів тощо). Програми «підтримки рівних» (створення спеціальних команд на підтримку дитини). Психокорекційний тренінг розвитку вмінь перешкоджання конфліктів (психокорекційні тести («Про повагу до себе», «Як жити серед людей», «Про жорстокість», «Про ризик», «Уміння прощати», «Кожна людина неповторна» та ін.). Ігри («Хто я?», «Мої сильні і слабкі сторони», «Інтерв'ю» та ін.). Групові дискусії «Несправедливість ранить сильніше, ніж зуби тварини», «Що таке підлість»). Моделювання різноманітних життєвих ситуацій, зокрема пов'язаних з відсіччю насильству і булінгу (кібербулінгу).

Практичне заняття

Розробка тренінгу для роботи з підлітками «Булінг (цькування) – це не у нас».

Самостійна робота

Розробити сценарій бесіди з підлітками щодо певного аспекту запобігання і протидії булінгу (на вибір педагога).

ТЕМА III. Взаємодія школи і сім'ї щодо запобігання і подолання булінгу в цифровому освітньому середовищі

3.1. Вплив батьків на залученість дітей до булінгу. Сім'я і її сучасні проблеми. Типи сімей. Сім'ї, які можуть спричинити вияви агресії і булінгу у дітей: сім'ї з низьким рівнем психолого-педагогічної культури батьків, їх соціальних навичок; сім'ї, які відрізняються конфліктними сімейними стосунками; владні й авторитарні сім'ї; сім'ї з нерозвиненістю батьківських навичок і почуттів; сім'ї, де батьки демонструють негативне ставлення до навколишніх; сім'ї із завищеними соціальними очікуваннями щодо дитини; сім'ї, що емоційно і фізично ізольовані від соціуму; сім'ї з материнською деривацією. Наукові дослідження про зв'язок сімейної атмосфери, педагогічної і моральної культури батьків із залученістю дітей до булінгу і кібербулінгу. Діагностичний інструментарій вивчення стану взаємин батьків і дітей в контексті запобігання і протидії булінгу і кібербулінгу.

Самостійна робота

Підготувати презентацію «Типи сімей та їхній виховний потенціал».

3.2. Поглиблення співпраці закладу освіти і сім'ї з проблеми запобігання і подолання булінгу в цифровому освітньому середовищі. Зустрічі з батьками на тему: «Булінг та кібербулінг – сучасна загроза», «Підвищуємо власну цифрову грамотність». Бесіди з батьками «Різні обличчя булінгу й кібербулінгу»; «Правова відповідальність батьків за вчинення булінгу і кібербулінгу»; «Гармонійна атмосфера в сім'ї як запорука залучення дітей до булінгу і кібербулінгу», «Вчимось спілкуватись з власними дітьми». Консультації для батьків з проблеми спроможності сім'ї щодо запобігання булінгу, зокрема в цифровому освітньому середовищі («Безпечне віртуальне спілкування»). Тренінгове заняття для батьків і дітей «Булінг в цифровому середовищі: способи протидії» (у межах тренінгу – малювання «Намалюй свій гнів»; квест-гра з батьками та школярами «Зупинимо булінг»; обговорення притч («Притча про цвяхи»); вправи: «Життя як дорога», «Агресивна поведінка», «Безмовний крик», «Віддати наказ», «Робота із гнівом», «Світ очима агресивної дитини» тощо). Створення буклету для батьків «Стоп булінг: поради батькам». Використання арт-терапевтичних методів виховання: написання спільного твору батьками і дітьми «Ми проти булінгу». Участь у конкурсі малюнків та плакатів «Стоп насиллю». Квест-гра з батьками та школярами «Зупинимо булінг». Загальношкільні акції толерантності (ярмарки, флешмоби) «Допоможи будинку людей похилого віку», «Допомога захисникам Батьківщини» (з участю батьків) тощо. Здійснення постійного моніторингу сімей, де відбувається жорстоке поводження з дітьми.

Практичне заняття

Створення педагогами буклетів для батьків «Стоп булінг: поради батькам».

3.3. Підвищення педагогічної культури та цифрової грамотності сім'ї як чинник запобігання і подолання булінгу. Сімейне виховання. Стилі сімейного виховання. Педагогічна культура сім'ї як основа належного сімейного виховання. Складники педагогічної культури сім'ї. Педагогічна культура батьків як засіб запобігання і протидії булінгу (кібербулінгу). Шляхи підвищення педагогічної культури сім'ї. Батьківська просвіта. Самоосвіта батьків. Необхідність формування ненасильницької моделі поведінки батьків та вирішення сімейних конфліктів мирним шляхом. Роль цифрової грамотності батьків у запобіганні і протидії кібербулінгу. Посередництво батьків у взаємодії власної дитини з суб'єктами і об'єктами цифрового простору. Активне посередництво. Обмежувальне посередництво. Спільна діяльність батьків і дітей в Інтернеті. Осмислення батьками переваг і загроз цифрового простору для власних дітей. Сім'я – місце захисту і підтримки в нестабільному світі. Важливість знань батьків про юридичні засади запобігання і подолання булінгу, про відповідальність батьків за залученість дітей до булінгу (кібербулінгу).

Практичне заняття

Бесіда з елементами театралізації «Стилі сімейного виховання і психічний

стан дитини».

Самостійна робота

Розробити поради батькам щодо підвищення батьківського авторитету.

ТЕМА IV. Науково-методичний супровід запобігання і подолання булінгу серед старшокласників в цифровому освітньому середовищі

4.1. Врахування особливостей залучення старшокласників до булінгу і кібербулінгу. Особливості виявів булінгу серед старшокласників. Основні причини залученості старшокласників до булінгу і кібербулінгу. Види кібербулінгу, що виявляються в середовищі старшокласників. Тролінг, хейтинг, флеймінг, кіберсталкінг, секстинг та інші види кібербулінгу. Діагностичний матеріал для з'ясування рівнів залученості старшокласників до булінгу і кібербулінгу.

Практичне заняття

Бесіда з елементами гри «Розпізнаємо види кібербулінгу».

4.2. Зміст, форми, методи запобігання і подолання булінгу серед старшокласників в цифровому освітньому середовищі. Ознайомлення старшокласників із нормативними документами, спрямованими на запобігання та протидію булінгу. Організація зустрічей з правоохоронцями. Роль учнівського самоврядування у запобіганні та протидії булінгу і кібербулінгу. Шкільна служба порозуміння (ШСП) як дієвий інструмент попередження булінгу. Залучення старшокласників до різних видів діяльності (спортивної, дозвіллевої, волонтерської) в системі заходів щодо запобігання булінгу. Допомога старшокласникам у розвитку їх цифрової грамотності, засвоєнні правил мережевого етикету та безпечного користування Інтернетом. Залучення старшокласників до заходів щодо запобігання і подолання булінгу. Створення учнями відео-роликів на основі художніх творів, в яких піднімається проблема булінгу та насильства в середовищі учнівської молоді. Розробка учнями мультимедійних презентацій, веб-плакатів, проведення флешмобів, направлених на протидію булінгу і кібербулінгу. Проведення диспутів на тему: «Кібербулінг: зло чи розвага?».

Практичне заняття

Розроблення сценаріїв для допомоги старшокласникам у створенні відео-роликів, спрямованих на протидію булінгу і кібербулінгу.

Самостійна робота

Підготувати конспект міні-лекції на тему: «Мережевий етикет та безпечне користування Інтернетом»

Тема V. Тематична дискусія з питання ефективних шляхів та способів запобігання і подолання булінгу в цифровому освітньому середовищі (спираючись на досвід власної виховної роботи педагогів) (практичне заняття). Питання у ході дискусії: 1. Що таке булінг і кібербулінг? 2. Наскільки важливою в освітньому процесі є проблема запобігання і

подолання булінгу? 3. Які причини булінгу і кібербулінгу є, на Вашу думку, найбільш суттєвими? 4. Які способи запобігання і подолання булінгу й кібербулінгу є результативними? 5. Хто має нести більшу відповідальність за вияви булінгу серед дітей і учнівської молоді – заклад освіти чи сім'я? 6. Чи розширилися Ваші знання про проблему запобігання і подолання булінгу і кібербулінгу після занять, що були Вам запропоновані? 7. Що слід, на Вашу думку, зробити для удосконалення програми «Запобігання і подолання булінгу серед школярів в цифровому освітньому середовищі»?

Рекомендована література (див. с. 48)

Додаток Б

Орієнтовні розробки занять з підлітками з проблеми запобігання і подолання булінгу в цифровому освітньому середовищі

Тема 1. Безпека в інтернеті: як захистити себе у цифровому світі.

Мета: сформувати в підлітків розуміння ризиків цифрового середовища та навички безпечної поведінки в інтернеті; розвивати критичне мислення, цифрову грамотність, відповідальність за власну цифрову поведінку.

Очікувані результати:

Після заняття учні:

- знатимуть основні типи інтернет-загроз (фішинг, кібербулінг, грумінг, шахрайство);
- зможуть сформулювати правила онлайн-безпеки;
- навчатися критично оцінювати контент, повідомлення та посилання;
- усвідомлюватимуть наслідки порушення правил цифрової поведінки.

Форма проведення: практичне інтерактивне заняття

Хід заняття

1. Вступна частина (5–7 хв)

Вправа «Точка входу»:

З метою актуалізації попереднього досвіду учням пропонується коротко відповісти на запитання:

- Що я роблю в інтернеті найчастіше?
- Які правила безпеки я знаю?
- Що таке «інтернет-небезпека» для мене?

2. Основна частина (30 хв)

2.1. Методика «Кейс-аналіз»: «Це сталося з моїм другом...» (10 хв)

Учням у групах даються картки з життєвими ситуаціями (спрощені або змодельовані):

- Влад отримав листа з обіцянкою виграти смартфон, перейшов за посиланням і втратив доступ до Instagram.
- Марина отримала загрозливе повідомлення в коментарях: «Я знаю, де ти живеш».
- Богдан надіслав незнайомці фото, яке потім потрапило у шкільний чат.

Завдання для груп:

З'ясувати:

- Яка це небезпека?
- Які наслідки?
- Як можна було її уникнути?

Обговорення:

Кожна група презентує свої висновки (по 1 хв). Педагог узагальнює і виводить ключову думку: *бути обачним і перевіряти джерела/осіб, із якими взаємодіємо в мережі.*

2.2. Інтерактивна гра: «Фішинг чи правда?» (7 хв)

Правила: педагог демонструє серію повідомлень/посилань. Завдання учнів – визначити, які з них є фейковими або потенційно небезпечними. Наприклад:

- <https://privat24-pay.in.ua/login>;
- «Ви виграли айфон, перейдіть за посиланням»;
- Лист із проханням терміново надіслати СМС банку.

Формат: голосування картками (зелена – «правда», червона – «фішинг»).

Після цього педагог пояснює ознаки фішингу, зокрема:

- неправильна адреса сайту;
- орфографічні помилки;
- емоційний тиск (терміновість, страх).

2.3. Створення інфографіки (10 хв)

Завдання:

У групах або парах учні створюють інфографіку «10 правил безпеки в інтернеті».

Тематика прикладів:

- «Не відкривай незнайомі посилання»;
- «Використовуй складні паролі»;
- «Не надсилай особисте незнайомцям»;
- «Роби скрин, якщо щось підозріле»;
- «Говори з дорослими, якщо тобі страшно».

Презентація: кожна група представляє свою роботу. Педагог виставляє інфографіки в класі або публікує у віртуальній дошці.

3. Завершення і рефлексія (8 хв)

Метод «Ромашка запитань»:

Учитель заздалегідь готує картинку ромашки з шістьма пелюстками (на плакаті, дошці, в презентації або на аркушах для груп); окремі «пелюстки» роздаються учасникам. Кожна пелюстка символізує певний тип запитання. Учні пропонуються дати відповіді на запитання:

- Що було для мене новим?
- Що мене здивувало?
- Що я точно запам'ятав?
- Чи були моменти, коли я впізнав себе?
- Що я хочу запам'ятати назавжди?

4. Домашнє / творче завдання:

- Придумати 1 мем або стікер про кібербезпеку
- Провести в родині «цифрову перевірку»: чи мають члени сім'ї надійні паролі, антивірус, приватність у соцмережах?

Методичні поради педагогу:

- Будьте в курсі цифрових трендів – учні можуть знати більше про TikTok, Discord, Snapchat, ніж дорослі. Підтримуйте розмову, не оцінюючи.
- Пояснюйте не через залякування, а через відповідальність – онлайн-життя є частиною реального життя.
- Підтримуйте відкрите обговорення – якщо учень зізнається у власній необачності, важливо не засуджувати, а підтримати.
- Використовуйте сучасні ресурси – *Cyberwise.org*, *Stopbullying.gov*, *Освітній хаб НУШ*, YouTube-канали з інтернет-грамотності.

Тема 2. Мотиви, що можуть підштовхнути до суїциду

Мета: підвищити рівень емоційної обізнаності підлітків; навчити розпізнавати тривожні сигнали у власному стані та в поведінці оточуючих; формувати культуру емпатії, взаємної підтримки та турботи в підлітковому середовищі; попередити ризиковану поведінку через розвиток внутрішніх ресурсів та навичок комунікації.

Очікувані результати:

Після заняття учасники зможуть:

- називати основні психологічні та соціальні мотиви, що можуть призводити до суїцидальних намірів;
- розпізнавати емоційні сигнали тривоги у собі та товаришів;
- використовувати навички активного слухання та ненасильницького спілкування;
- усвідомлювати цінність життя і роль взаємної підтримки у складні моменти.

Хід заняття

1. Вступна частина

Інтерактивне коло «Я тут і зараз» (5–7 хв): коротке висловлювання кожного учасника за фразою: «Я почуваюся сьогодні...» або «Одне слово, яке описує мій настрій».

(Важливо, щоб педагог брав участь у колі на рівних правах – це формує атмосферу довіри).

2. Основна частина

2.1. Мозковий штурм (із візуалізацією результатів на дошці або у вигляді хмари тегів на фліпчарті): «Що може підштовхнути людину до критичного кроку?» (10–15 хв)

Запитання для обговорення: «Що може настільки сильно тиснути на людину, що вона не бачить іншого виходу?»; «Які емоції можуть бути причиною таких думок?» (Усі ідеї учасників фіксуються педагогом).

Після збору відповідей – коротке групування факторів:

- психологічні (депресія, почуття безвиході, самотність);
- соціальні (булінг, відторгнення, тиск батьків);

– сумні події (втрата близького, насильство, невдачі).

Завдання педагога: не коментувати, а фіксувати. Потім – короткий аналітичний підсумок з акцентом: *«Думки про самогубство – це зазвичай не бажання померти, а прагнення позбутися болю, з яким людина не справляється сама».*

2.2. Робота в парах: техніка «Активне слухання» (10–15 хв)

Кожен учасник отримує картку з непростю ситуацією (вигаданою, але емоційно правдоподібною). Наприклад: «Я посварився з друзями і почуваюся непотрібним»; «Батьки постійно мене критикують, я не витримую».

Один учасник розповідає, другий – уважно слухає, перефразовує, задає уточнювальні запитання. Через 3–4 хв пари міняються ролями.

Рефлексія у «загальному колі»: *«Що мені допомогло краще зрозуміти співрозмовника?»*

Акцент: *«Коли нас по-справжньому слухають – це вже підтримка».*

2.3. Перегляд відеоісторій з реальними історіями молодих людей, які пережили кризові періоди (наприклад, із проєкту #Жити_заради) (10 хв)

Обговорення:

– Що відчували герої?

– Що їм допомогло не здатися?

– Які моменти підтримки вам запам'ятались?

– Чи нагадала історія вам когось із оточення?

2.4. Методика «Емоційна карта» (10–15 хв)

Мета: допомогти підліткам усвідомити свої домінантні емоційні стани та дати їм безпечний простір для самоаналізу.

Форма: індивідуальна робота + обговорення.

Матеріали: роздруковане зображення фігурки людини або «силуету дня», набір кольорових фломастерів або олівців.

Інструкція:

Запропонуйте учасникам протягом кількох хвилин згадати, які емоції переважали в них за останній тиждень.

Кожній емоції присвоюється колір (червоний – злість, синій – сум, жовтий – радість, зелений – спокій тощо).

Відобразити емоції на «тілі»: де саме вони відчуються (в голові, серці, животі тощо).

Обговорення:

Які кольори переважають?

Чи є щось, що турбує і варто про це поговорити?

Що з цього можна змінити або з ким би хотілося поділитися?

2.5. Вправа «Тиха поштова скринька» (до 10 хв)

Мета: дати можливість висловити те, що важко сказати вголос; знизити рівень тривоги, що «я один із такими думками».

Форма: індивідуальна анонімна робота.

Хід проведення: Кожному учаснику видається невеликий аркуш паперу і пропонується написати записку з такими варіантами: «Що я хотів би, щоб мені сказали, коли мені важко»; «Що б я хотів сказати тому, хто страждає»; «Що

зараз мене турбує».

Всі записки складаються в «тиху поштову скриньку» (наприклад, коробку). Можна зачитати декілька (без імен), якщо учасники погоджуються.

3. Заключна частина.

Підсумкове коло: «Що я заберу з собою» (5–10 хв)

Запитання:

- Що нового я дізнався про себе чи інших?
- Який момент заняття мене найбільше зачепив?
- Кому я можу бути підтримкою? Хто – для мене?

Домашнє/творче завдання:

- Написати листа «Дорослому, який мене підтримує».
- Створити відеозвернення «Ми проти булінгу!» у форматі соціального ролика.

Методичні поради педагогу:

Постійно наголошуйте, що складні емоції – це нормально, але з ними не обов'язково залишатися наодинці.

Важливо мати контакти шкільного психолога, кризових служб (наприклад, «Ла Страда», Лінія довіри тощо).

Не давайте оцінок висловлюванням учасників, навіть якщо вони виглядають тривожно.

Додаток В

Поради батькам

Способи допомоги Вашій дитині боротися з булінгом та кібербулінгом

1. Встановлюйте щирі, шанобливі стосунки з дитиною, починаючи з її раннього дитинства. Найефективніший спосіб уберегти дітей від цькування і від можливості стати булером – це переконатися, що діти ростуть у ситуації підтримки, любові, де не використовують владу чи силу з метою контролю над ними.

2. Залишайтеся на зв'язку зі своєю дитиною у всьому. Самотні діти частіше піддаються знущанням.

3. Моделуйте у дитини впевнену, шанобливу поведінку з іншими людьми. Ваша дитина вчиться, спостерігаючи за вами. Знаходьте способи відстоювати власні потреби чи права, зберігаючи при цьому повагу до іншої людини.

4. Навчайте свою дитину шанобливого самоствердження. Діти повинні знати, що вони можуть задовольнити свої потреби, поважаючи інших людей.

5. Розвивайте у дитини основні навички спілкування, адже булери полюють на дітей, яких вони вважають вразливими. Програйте з дитиною певні ролі, наприклад, як приєднатися до гри на ігровому майданчику, як представитися іншій дитині на вечірці або організувати побачення.

6. Розкрийте перед дитиною динаміку булінгу. Дослідження показують, що напади булерів зазвичай починаються зі словесних образ. Від того, як

«жертва» відреагує на першу словесну агресію, залежить, чи продовжуватиме кривдник націлюватися на цю конкретну дитину.

7. Попрактикуйтесь шляхом ігор з дитиною у розвитку її вміння відповідати на глузування. Ваша дитина має уникати того, щоб її «зачепили», незалежно від того, наскільки її розсердив кривдник.

8. Навчайте дитину користуватися технологіями, беріть у цьому активну участь. Щоб запобігти онлайн-цькуванню, навчайте дітей:

- Ніколи не повідомляйте свої паролі, незважаючи ні на що.

- Не діліться тим, що може когось образити чи збентежити. Ніколи не пересилайте щось, що може завдати комусь шкоди.

- Пам'ятайте, що бути злим в Інтернеті або пересилати образливі повідомлення – це так само, як бути злим, поширювати образливі чутки чи збентежити когось особисто.

- Завжди звертайтеся до дорослого, якщо щось в Інтернеті викликає у вас дискомфорт.

- Якщо вашу дитину все-таки залякують в Інтернеті: документуйте все за допомогою скріншотів і дат; заблокуйте людину; повідомте про це в школу, надавши документи.

9. Навчіть дитину, що не соромно бути наляканою кривдником. Слід піти геть або сказати дорослому та попросити допомоги. Ситуації знущань і залякувань можуть загостритися, тому зберегти обличчя менш важливо, ніж залишатися в безпеці.

10. Навчіть дітей втручатися, щоб запобігти знущанням, коли вони це бачать. Дослідження свідчать – якщо свідки (діти, які знаходяться поруч) правильно втручаються, вони можуть припинити знущання більше, ніж у половині випадків, і протягом 10 секунд.

11. Навчіть дитину елементам уникнення кривдників. Булери діють там, де немає дорослих. Сидіти в передній частині шкільного автобуса, стояти попереду в черзі та сидіти за обіднім столиком біля супроводжуючих – все це хороші стратегії уникнення булерів.

12. Не соромтеся втручатися. Ваше завдання як батьків – захистити свою дитину. Телефонуйте вчителю чи директору. Не показуйте дитині, що вона сама впорається зі складною ситуацією.

Поради розроблені на основі публікації «12 Ways to Empower Your Child Against Bullying – Including CyberBullying». (By Dr. Laura Markham). URL: <https://thenaturalparentmagazine.com/12-ways-to-empower-your-child-against-bullying-including-cyberbullying/>

ВИРОБНИЧО-ПРАКТИЧНА ПРОДУКЦІЯ

**Шахрай Валентина Михайлівна,
Гончар Людмила Вікторівна,
Федорченко Тетяна Євгенівна,
Малиношевський Руслан Васильович,
Луценко Вікторія Олександрівна**

**ЗАПОБІГАННЯ І ПОДОЛАННЯ БУЛІНГУ СЕРЕД ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО
ВІКУ В ЦИФРОВОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ: ПОРАДИ
ПЕДАГОГАМ І БАТЬКАМ**

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Науковий редактор – В.М. Шахрай

ISBN 978-617-8011-31-4

DOI <https://doi.org/10.32405/978-617-8011-31-4-2025-60>

Формат 60х84 1/16. Папір офсетний.

Друк цифровий.

Гарнітура Times New Roman.

Умовн. друк. арк. 3,49

Обл. вид. арк. 3,0

Наклад 100 прим.

**ВИДАВНИЦТВО
“НАІР”**

Івано-Франківськ, вул. Височана, 18,

Тел. (050) 433-67-93

email: fedorynrr@ukr.net

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

№4191 від 12.11.2011р.