ЗДО №1 «ДЗВІНОЧОК» САРНЕНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

***Як запобігти вербальному булінгу?***



 Підготувала

 практичний психолог

 Усач Наталія

2022

*Протидія булінгу в ЗДО*

 Булінг – це будь-яка агресивна поведінка однієї людини чи групи людей, які не є родичами жертви, що повторюється неодноразово або має очевидні передумови для повторення. Булінг– це залякування, фізичний або психологічний терор, спрямований на те, щоб викликати в іншого страх і тим самим підпорядкувати його собі. Булінг- це регулярна негативна поведінка одного працівника по відношенню до іншого або до цілої групи його колег,або однієї дитини до іншої. Він включає різні прискіпування через дрібниці, часто зовсім необґрунтовані, негативну оцінку роботи або відмова від будь-якої оцінки, прагнення ізолювати працівника або групи працівників від інших, розпускання брудних чуток. На наш погляд, всі ці визначення у повному обсязі виражають сутність булінгу, а висвітлюють лише деякі його аспекти. Ми прийшли до висновку, що булінгом можна вважати умисне, що не спрямоване на самозахист і не санкціоноване нормативно-правовими актами держави, тривале ( або таке, що повторюється) фізичне або психологічне насильство з боку індивіда або групи, які мають певні переваги (фізичні, психологічні, адміністративні тощо) до індивіда, і що відбувається переважно в організованих колективах з певною особистою метою. Булінг (bullying, від анг. Bully– хуліган, забіяка, задира, грубіян) визначається як утиск, дискримінація, цькування. Визначають булінг як тривалий процес свідомого фізичного і /або психологічного жорстокого ставлення, з боку одної особи або окремої групи до інших.

 *Види булінгу: фізичний, вербальний, прихований.*

 Фізичний булінг проявляється у вигляді таких дій, як удари, підніжки, щипки. Цей вид насильства більш характерний для хлопчиків, які частіше схильні до прояву фізичної агресії.

 Вербальний (психологічний): образи, погрози, непристойні епітети соціального, расистського, релігійного характеру або інші принизливі висловлювання щодо жертви.

 Прихований булінг не завжди легко розпізнати. Це поширення пліток, брехня або звинувачення, спрямовані на те, щоб зруйнувати або похитнути соціальні зв’язки людини. Цей вид булінгу більш характерний для дівчат. Вважається, що вони оцінюють соціальні взаємини як пріоритетні, тому їх агресія більше спрямована на соціальне ізолювання жертви.

 Незважаючи на різноманітність форм булінгу, всі вони мають загальні характерні риси:– упередженість і агресивність дій, спрямованих проти жертви;– дисбаланс статусів кривдника і жертви, який може проявлятися у різному соціальному становищі, фізичних, фізіологічних, фінансових можливостях, культурній, релігійній або расовій належності;– розуміння ймовірності повторення таких ситуацій;– гостра емоційна реакція жертви на прояви булінгу.

Типи булінгу пов’язані з соціальним статусом жертви: аутсайдерство вихованця у закладі дошкільної освіти проявляється актами насильства або цькування, а також її неприйняттям та ігноруванням.

 Умілий провокатор постарається інтерпретувати негативно будь-яку реакцію. Якщо жертва залишиться пасивною, то буде звинувачена в небажанні відповідати. Якщо жертва відповість, то відповідь буде перекривлено і оголошено хамством або брехнею. Таким чином, створюється привід для нового обвинувачення. Наступного разу, під час зустрічі з жертвою, провокатор використовує привід знову, і жертва опиняється у пастці. Отже, механізмом втягування є провокація, особливо, якщо йдеться про фізичну форму цькування і вербальних переслідувань. Цей прийом може використовуватись і для обґрунтування ізоляції людини.

 Ініціаторами цькування також можуть бути такі діти, які:

– мріють бути лідерами у групі;– бажають перебувати у центрі уваги;– впевнені у своїй перевазі над жертвою;– не визнають компромісів;– агресивні, які самостверджується у цькуванні жертви;

– мають слабкий рівень самоконтролю.

«Спільники» булерів найчастіше такі діти, які:

– бояться бути на місці жертви;

– цінують свої відносини з лідером;

– не вміють співпереживати і співчувати іншим;– не мають власної ініціативи;– сприймають цькування як розвагу;– мають жорстоких батьків;– виховуються у неблагополучних сім’ях й відчули насильство від старших членів родини.

 Необхідно підкреслити, що будь-яка дитина може стати об’єктом для насильницьких дій.Також жертвами булінгу можуть стати діти, які:– вірять, що заслуговують ролі жертви, і пасивно очікують насильства від переслідувачів;– страждають від самотності;

– походять із соціально-неблагополучних сімей;– зазнають фізичного насильства вдома;– страждають від комплексу неповноцінності;– не вірять, що педагоги їх захистять;– не вважають себе значущою частиною свого колективу;

Діяльність щодо запобігання булінгу. Принципи організації роботи у закладі дошкільної освіти.Психолого-педагогічна діяльність, спрямована на профілактику і подолання булінгу. Системності– робота організовується з урахуванням інтересів вихованців та залученням усіх учасників освітнього процесу: адміністрації, педагогів, вихованців.

Технології, правила, процедури і прийоми роботи з зупинення булінгу у навчальному закладі.Перший етап протидії насиллю у навчальному закладі – організація ефективної роботивихователя, щодо запобігання булінгу.Другий етап– здійснення заходів, спрямованих безпосередньо проти булінга. Ці заходи реалізуються лише після успішного налагодження стосунків між вихователями та вихованцями.

 Отже, робота з подоланню булінгу складається з:профілактичної роботи з вихованцями;роботи з батьками;надання спеціальної допомоги учасникам булінгу. Однією з можливих форм роботи, що спрямована на профілактику насильства у навчальному закладі, може бутиарт-терапія: вивчення літературних творів, ілюстрація, інсценування. Моделювання альтернативного варіанту розвитку подій.

*Арт-терапевтичні методи запобігання булінгу*.

Для профілактики булінгу можна використовувати літературні твори, де висвітлюються проблеми цькування або споріднені з ними. У процесі обговорення прочитаного серед вихованців виникає співпереживання і розуміння почуттів героїв. Для кожної вікової групи можна підібрати книжки, під час обговорення яких, вони зможуть ідентифікувати себе з героями, котрі відчувають страждання. В літературі на цю тему, часто є персонажі, які, незважаючи на небезпеку, що загрожує їм, відновлюють порядок і справедливість. Такий персонаж стає поруч з тим, кому погано, і разом вони протистоять несправедливості.

# *ПАМ'ЯТКА для батьків*

## «Як припинити знущання з дитини в закладі освіти та допомогти їй»

1. Передусім необхідно вдома ліквідувати атмосферу, що сприяє перетворенню дитини на «жертву». Ніякої надмірної опіки чи, навпаки, деспотизму, покарань та побиття за провину.
2. Окрім того, необхідно обов'язково запитувати дитину, як справи в садочку. Обережно ставте запитання, оскільки цькування може бути не лише відкритим, а й прихованим, пасивним, наприклад: грати в одній команді, ігнорування тощо. Якщо ви відчули певні негаразди, поговоріть з дитиною та її вихователем.
3. Якщо булінг уже відбувся, зважте його масштаби. Якщо це проблема між двома дітьми, яка може бути залагоджена власними силами, краще надати дитині можливість самостійно розібратися та навчитися самостійно відстоювати власні інтереси.
4. Якщо знущання набуло вже великих розмірів, проаналізуйте разом з дитиною, чи зможе вона сама захистити себе та відновити свій авторитет у групі. Наприклад, якщо дитину дражнять через надмірну вагу, варто записати її на спортивну секцію.
5. Якщо ваша дитина дуже скромна та невпевнена у собі – допоможіть їй стати впевненішою, адже підвищення самооцінки робить людину врівноваженішою та терпимою до цькувань оточуючих. З'ясуйте, які гуртки відвідують її однолітки, чим займаються у позаурочний час. Можливо, вашій дитині теж захочеться відвідувати якусь із цих секцій, у результаті чого вона зможе встановити контакт із деякими дітьми. Заохочуйте дитину до активної участі в заходах, які зближують дітей та допомагають їм набути впевненості у собі.

## *Дії батьків у разі вербального булінгу*

1. Передусім учіть своїх дітей поваги. На прикладі власної моделі поведінки зміцнюйте їхню думку про те, що кожен заслуговує доброго ставлення: дякуйте вчителям, хваліть дитину та її друзів, виявляйте добре ставлення до працівників магазинів, бібліотек, транспорту, будь-яких закладів. Розвивайте самоповагу дітей і вчіть їх цінувати свої сильні сторони. Найкращий захист, який можуть запропонувати батьки, - це зміцнення почуття власної гідності й незалежності своєї дитини та її готовності вжити заходи в разі потреби. Обговорюйте й практикуйте безпечні, конструктивні способи реагування вашої дитини на слова або дії булера. Разом придумайте основні фрази, які дитина може сказати своєму кривднику переконливим, але не ворожим тоном, наприклад: «Твої слова неприємні», «Дай мені спокій», або «Відчепись», «Ти робиш мені боляче, я можу зробити тобі так само», «Я не буду терпіти знущання».
2. Якщо дитина повідомляє вам, що вона або ще хтось піддається знущанням, булінгу, підтримайте її, похваліть за те, що вона набралася сміливості й розповіла вам про це, зберіть інформацію (але не варто сердитись і звинувачувати саму дитину). Наголосіть на різниці між доносом із метою просто завдати комусь неприємностей та відвертою розмовою з дорослою дитиною, яка може допомогти.завжди вживайте заходи проти знущань, булінгу, особливо якщо насильство набуває важких форм або постійного характеру, зв'яжіться з учителем, соціальним педагогом, психологом або директором школи вашої дитини, щоб контролювати ситуацію доти, доки вона не припиниться.

## *Пам'ятка для жертв булінгу*

* Не протиставляй собі колективу. Намагайся бути доброзичливою людиною, навіть з агресивно налаштованими до тебе членами колективу.
* Не принижуй інших: не обзивайся, не бийся, не погрожуй.
* Захищайся: твердо, не переходячи в атаку, не дозволяй принижувати себе, показуй, що можеш постояти за себе.
* Наберися терпіння: те, що відбулося, не триватиме довго.
* Розбирайся в причинах, але не займайся самознищенням, не звинувачуй себе ні в чому.
* Говори впевнено, але тактовно, коли розмовляєш із булером, стій прямо, поводься спокійно, не бійся, не кричи й тим більше не провокуй бійку.
* Кажи «НІ» й не почувайся винним.
* Шукай підтримки в працівників закладу освіти, друзів, батьків. Вони допоможуть тобі вистояти.
* Не мовчи! Розповідай про знущання та насильство над собою. Це допоможе швидше припинити протиправні дії.
* Звертайся до компетентних органів, що мають захищати твої права, отримуй інформацію щодо власного захисту.