

**КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

ДИПЛОМНА РОБОТА

на тему

«Психологічні особливості булінгу в молодшому шкільному віці»

Виконавець:

Коваль Карина Шемілівна,
студентка 2 курсу магістратури
спеціальність: 053 Психологія

Керівник:

Коваленко Алла Борисівна,
професор, доктор психологічних наук

Київ

2021

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРИТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ БУЛІНГУ В ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ	9
1.1. Сутність понять «насилля», «булінг» та «мобінг»: спільні та відмінні характеристики	9
1.2. Історико-теоретичний аналіз феномену булінгу	14
1.3. Булінг у сучасних закладах освіти: причини та наслідки	26
Висновки до першого розділу	34
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ БУЛІНГУ В МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ	36
2.1. Організація дослідження проявів булінгу в молодшому шкільному віці	36
2.2. Результати дослідження проявів булінгу серед учнів молодшого шкільного віку	37
Висновки до другого розділу	44
РОЗДІЛ III. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПОДОЛАННЯ БУЛІНГУ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ	47
3.1. Соціально-психологічна профілактика булінгу в освітньому середовищі	47
3.2. Тренінг психопрофілактики булінгу в учнівському колективі	52
3.3. Методичні рекомендації щодо формування безпечного освітнього простору, запобігання булінгу в закладу освіти	56
Висновки до третього розділу	64
ВИСНОВКИ	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	70
ДОДАТКИ	78

Актуальність теми дослідження. В останні роки, у зв'язку з кризою, ознаки шкільного насильства поширилися на наше суспільство. Аналіз науково-психологічної літератури показує, що в сучасних навчальних закладах збільшується кількість випадків навмисних знущань над меншими та слабкими членами шкільного колективу з боку старших та сильніших учнів та вчителів. Зовнішніми причинами дитячого насильства є дорослі (батьки, родичі, сусіди, випадкові знайомі), які мають психологічні проблеми, і навіть вчителі. Тому одним із головних завдань психології та педагогіки є пошук ефективних засобів і методів профілактики та модифікації для запобігання та пом'якшення впливу на освітнє середовище [41].

Аналіз наукової літератури [2; 8; 16; 32; 42; 54; 55; 86; 92; 95; 102] показує, що дослідження проблеми шкільного насильства у вітчизняній психології є фрагментарними. Водночас на даному етапі психологічного розвитку значний інтерес до цієї теми в роботах багатьох дослідників, які вважають, що професійна підтримка студентів з порушеннями поведінки є важливою ланкою в корекційних системах, видно, що вона зростає – розвивається реабілітація та профілактика поведінкових відхилень.

При цьому дослідники ігнорують феномен насильницької поведінки в освітньому середовищі. Наразі підходи, методи та засоби психологічної профілактики шкільного насильства досліджені недостатньо.

На сьогоднішній день проблема агресивних симптомів у міжособистісних стосунках серед учнівської молоді є дуже серйозною. Систематичні та тривалі ознаки агресії одних учнів проти інших студентів набувають все більшого поширення, оскільки весь студентський клас поступово «втягується» в ситуацію агресії.

Перше систематичне дослідження розвитку систематичної і тривалої агресії серед учнівської молоді було проведено скандинавськими вченими в 1970-х роках і визначили це явище як «булінг» або «мобінг». Поняття означають одне й те саме, але їх не можна вважати синонімами [60].

На нашу думку, булінг і знуцання потрібно розрізняти за регіоном походження. Це пов'язано з тим, що навчання на робочому місці одних працівників для інших рідко передбачає фізичне насильство.

Власне, сам термін булінг у перекладі з англійської bullying-bullying, bullying, bully, abusers підтверджує придатність його використання у зв'язку з насильством серед дітей [55]. Більше того, таке ставлення є невідповідністю між владою та владою, що призводить до нездатності жертви ефективно захистити себе від нападів. На відміну від інших актів насильства з одноразовими або короткочасними нападами, булінг зазвичай відбувається безперервно протягом тривалого періоду часу, а жертви постійно напружені та залякані. Булінг може мати як пряму, так і непряму форми. Пряме лікування передбачає явне фізичне насильство, а непряме лікування включає методи виключення лікування та соціальної ізоляції.

Наші теоретичні, експериментальні та формувальні дослідження використовують поняття «булінг». На думку вчених, ця концепція найбільш прийнятна при аналізі взаємин у освітньому середовищі.

Проблема булінгу – це не лише виховна, а й соціально-психологічна проблема, яка призводить до зростання насильства, звірств, залежності та девіантної поведінки у молоді.

По-друге, ситуація булінгу має багато освітніх (шкільна дезадаптація, неуспіх у навчанні), психологічних (психологічний розлад, негативна самосвідомість, інтеграція розуму, низька самооцінка, розлад соціалізації, соціальна дезадаптація), що призводить до медичної (травматизація)). результати.

По-третє, це питання досліджувалося насамперед західними вченими. В Україні не проводилося системного національного дослідження цього явища (дуже мало), а тому не було запропоновано жодного методу запобігання та корекції цього явища в повній мірі.

Отже, соціальна значущість та об'єктивна необхідність науково-психологічного опрацювання проблеми зумовили вибір теми дослідження **«Психологічні особливості булінгу в молодшому шкільному віці»**.

Об'єкт дослідження: булінг як психологічний феномен.

Предмет дослідження: особливості проявів булінгу в молодшому шкільному віці

Мета дослідження: здійснити теоретичний аналіз та емпіричне дослідження психологічних особливостей проявів булінгу в молодшому шкільному віці та розробити профілактичну програму щодо подолання проявів булінгу в закладах освіти.

Для реалізації мети дослідження було визначено наступні **завдання:**

- Проаналізувати теоретичні основи дослідження психологічних особливостей булінгу в молодшому шкільному віці.
- Емпірично дослідити особливості поширеності різних видів булінгу в молодшому шкільному віці.
- Проаналізувати рівень тривожності та агресивності в учнів молодшого шкільного віку як психологічних наслідків булінгу.
- Здійснити порівняльний аналіз оцінки поширеності різних видів булінгу та психологічних наслідків булінгу в молодшому шкільного віку учнями та вчителями і виявити наявні психологічні проблеми. Визначити соціально-психологічні умови подолання булінгу в освітньому середовищі.
- Розробити тренінг психопрофілактики булінгу учнів молодшого шкільного віку.

Теоретико-методологічною основою дослідження є положення гуманістичної парадигми в психології (А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фромм) особистісний підхід в освіті (М. Алексєєв, Г. Балл, І. Бех, Є. Бондаревська, В. Слободчиков, Г. Цукерман та ін.); концептуальні положення щодо розуміння особистості та процесу її становлення (К. Абульханова-Славська, Б. Ананьєв, О. Асмолов, Г. Балл, І. Бех, Л. Божович, М. Боришевський, Б. Братусь, І. Булах, Л. Виготський, Г. Костюк, О. Леонт'єв, С. Максименко та інші); фундаментальні ідеї

про взаємозв'язок спілкування й пізнання, спілкування і діяльності (І. Бех, О. Бодальов, М. Боришевський, А. Брушлинський, О. Самойлов, Д. Ельконін та ін.); а також ідеї, що розкривають залежність проявів шкільного насильства від форм поведінки, засвоєних у процесі соціального наuczіння (О. Реан, Т. Титаренко, В. Ядов, Т. Яценко та ін.).

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань дослідження було використано такі методи:

- *теоретичні* (системно-структурний, історико-логічний і порівняльний аналіз наукової літератури для визначення понять та теоретико-методологічних основ вивчення проблеми дослідження);
- *емпіричні* (констатувальний та формувальний експерименти – для фіксації наявних проявів булінгу в освітньому середовищі; включене спостереження, бесіди з молодшими школярами, батьками та педагогами – для визначення поширеності булінгу; анкети «Уміння дружити і постояти за себе» (для учнів початкових класів), «Булінг очима класного керівника» (для класних керівників учнів початкових класів), проєктивна методика для діагностики шкільної тривожності А. Прихожан, проєктивна методика «Кактус» М. Панфілової, тест-опитувальник «Драматичний трикутник» О. Ніконової, експеримент на заздрисність за моделлю Е. Фехра, проєктивна методика дослідження агресивності людини «Тест руки» Е. Вагнера у модифікації С. Максименка);
- *корекційно-розвивальні* (методи активного соціально-психологічного навчання, рефлексивного тренінгу).

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на базі двох шкіл міста Кременчук. Для отримання об'єктивних даних та отримання правдивої інформації щодо проявів булінгу в освітньому середовищі закладів освіти опитування проводилося анонімно. Адміністрація школи погодилася на таке опитування за умови, що результати дослідження будуть оприлюднені загальному вигляді без зазначення закладів освіти. Після проведення дослідження класні керівники учнівських колективів у яких проводилося опитування отримали

поради щодо подолання булінгу та розробки тренінгових занять для впровадження в освітньому процесі.

У дослідженні взяли участь 86 учнів початкових класів

Надійність та вірогідність отриманих результатів забезпечено теоретичною обґрунтованістю та методологічним аналізом вихідних положень дослідження; відповідністю обраних методів визначеній меті, завданням та предмету дослідження; достатньою репрезентативністю вибірки.

Наукова новизна, теоретичне та практичне значення отриманих результатів полягає у тому, що: а) *проведено* комплексне теоретико-емпіричне дослідження проявів явища булінгу в освітньому середовищі серед учнів початкових; б) *емпірично встановлено* взаємозв'язок булінгу з особистісними рисами учнів (тривожністю, агресивністю, заздрістю); в) *розроблено* програму психологічної профілактики булінгу в освітньому середовищі; г) *поглиблено та уточнено* взаємодоповнюючі аспекти різних наукових концепцій, що пояснюють психологічну природу явища булінгу; д) *подальшого розвитку* набули теоретико-методологічні засади психологічної профілактики проявів булінгу в освітньому середовищі.

Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами з метою здійснення профілактичної роботи щодо подолання проявів булінгу в освітньому середовищі.

Структура магістерської роботи. Структура роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (104 найменування), додатків. Робота містить 8 рисунків, 2 таблиці, обсяг роботи становить 112 сторінок друкованого тексту.

РОЗДІЛ I. ТЕОРИТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ БУЛІНГУ В ШКІЛЬНОМУ ВІЩІ

1.1. Сутність понять «насилля», «булінг» та «мобінг»: спільні та відмінні характеристики

Насильство щодо учнів у закладах загальної середньої освіти є соціальним явищем, яке поширене в усьому світі, в тому числі і в Україні.

Основними ознаками студентського насильства є соціальна небезпека, тривалість і регулярність булінгу (на відміну від звичайних конфліктів і баталій); агресивність і негативність поведінки. Це може проявлятися в різних формах (фізичне та психічне насильство, прямий або непрямий характер дії). Зазвичай ми беремо на себе зобов'язання за умови очевидних фізичних, психічних та інших переваг переслідувача. Поява різних видів побічних ефектів [90].

Слід зазначити, що проблему насильства в школі досліджували психологи, соціологи та педагоги Росінець, С. Стельмах та ін [1; 2; 13; 27; 34; 44; 71; 80; 93].

І. Рубенець досліджував проблему насильства серед учнів закладів загальної середньої освіти та його запобігання в українській кримінології [52]. Водночас згадані теми потребують подальшого вивчення з урахуванням нових реалій.

У науковій літературі для визначення явища насильства все частіше вживається термін «булінг» або «мобінг» (рис. 1.1).

У перекладі з англійської булінг означає переслідування, залякування та поведження [2]. Булінг (від англ. Bullying-означає хуліган, людина, яка використовує свою владу і владу для залякування або шкоди вразливим). Булінг – це знущання один на один.

Термін «мобінг» у літературних джерелах зарубіжних видань зустрічається рідше. Вперше використав К. Лоренц у 1958 році. [51]

Рис. 1.1. Сутність понять «насилля», «булінг» та «мобінг»

Мобінг (від англ. «mob» — напад у групі, отрута) — група або окремих учасників, який систематично нападає, переслідує та групує одного з членів цієї групи або виганяє його [71] . Мобінг – це переслідування групи людей.

Однак, аналізуючи взаємозв'язок двох понять «булінг» і «булінг», перше поняття використовується для опису явища ставлення до студентів у навчальних закладах, а друге поняття часто – це поводження з працівниками. . На роботі [95].

Х. Лейманн визначає булінг як соціальну взаємодію, в якій одна людина (іноді декілька) зазнає нападу з боку іншої (іноді кількох, зазвичай чотирьох або менше) майже щодня протягом тривалого періоду часу (місяців). Безпорадність і виключення з групи »[51].

Булінг – це явище, яке може зустрічатися і в інших вікових групах, але оскільки цькування в школі здійснюється неповнолітніми щодо неповнолітніх, це завдає особливої соціальної шкоди суспільству. Це серйозна соціальна проблема [95].

Якщо ви подивитеся в Інтернет, ви побачите, що слово «булінг» згадується понад 11 мільйонів разів на інтернет-порталах. Також є міжнародний сайт, присвячений цьому питанню: www.bullyonline.org, www.bullying.co.uk, www.nobully.org.nz, www.bullyingawarenessweek.org.

У сфері освіти діють правові механізми забезпечення права дитини на особисту безпеку та захист від усіх форм насильства.

На міжнародному рівні існують відповідні міжнародні правила. Найважливішими з них є Декларація прав дитини та Конвенція про права дитини, де наголошується на наступному: а) Право на якісну освіту для дітей та право на безпечне та вільне від насильства освітнє середовище. Це найважливіша умова якісної освіти. б) Пріоритетну роль політики запобігання насильству, особливо через сім'ї та школи.

На національному рівні – українська система правових дій щодо забезпечення прав дітей на безпечне освітнє середовище та захисту дітей від усіх форм насильства, побудована відповідно до міжнародних стандартів: Конституції України, Закону України (Верховної Ради), Постанов та накази Кабінету Міністрів України та накази відповідних міністерств та інших центральних органів влади, що визначають правові та організаційні засади забезпечення прав дитини у сфері освіти [92].

Науковець І. Рубенець охарактеризував загальне поняття насильства між учнями в середній школі як навмисне, пряме чи опосередковане, майже систематичне протиправне діяння учнів у навчанні. За визначенням, його (їх) воля щодо інших учнів (учнів) є загрозою фізичні наслідки (наслідки фізичного ушкодження, побиття, забій тощо) або загрози таких наслідків чи психологічного впливу (удар). Виражаються у формі погроз, конфіскації майна, грошей, поширення ганебної інформації тощо), обмеження свобода вираження поглядів і дій. Це є порушенням права на безпечне навчання, повагу, честь, гідність, власність, здоров'я чи життя і завдає учню фізичну, майнову, психічну та моральну шкоду. (Студент) [101].

Слід зазначити, що існує багато видів шкільного насильства.

Д. Орбеус розрізняє пряме та непряме знущання і стверджує, що пряме знущання часто набуває форми відвертого фізичного контакту, під час якого на жертву відкрито нападають. Непряме цькування часто має форму соціальної ізоляції та навмисного відсторонення від діяльності [72].

За словами О. Дроздова, існує своєрідний «гурток булінгу», до якого часто залучаються студенти з репертуаром соціальних ролей, таких як:

- 1) «Жертва»-Студент, який підлягає лікуванню.
- 2) «Нападник / переслідувач»-Один або кілька учнів, які починають лікувати жертву, а потім активно беруть участь у цьому процесі.
- 3) «Прихильники загарбників (помічники)» - Студенти, які не починають лікування, але приєднуються до нього пізніше.
- 4) «Пасивні прихильники»-Студенти, які пасивно підтримують лікувальний процес.
- 5) «Пасивні прихильники» можливих методів лікування – студенти, які віддають перевагу цьому під час лікування інших, але відкрито не демонструють підтримку нападників;
- 6) «Зовнішній спостерігач» – студенти, які дотримуються нейтральної позиції в ситуації лікування за принципом «Це не моя робота».

7) «Ймовірно, адвокат» - студент, якому не подобається ситуація, коли він ставиться до інших, але нічого не робить, щоб допомогти потерпілому.

8) «Захисники жертв»-Студенти, які загалом виступають проти поведження з іншими і допомагають (або намагаються допомогти) потерпілим [34].

Тому сучасні вітчизняні педагоги, психологи та соціологи, які пояснюють феномен насильства серед сучасних учнів загальноосвітніх навчальних закладів, використовують різні дефініції поведження, домагання, агресії, булінгу, булінгу тощо. Враховуючи різні підходи до визначення вищевказаного поняття, на нашу думку, для аналізу насильства в закладах загальної середньої освіти найбільш доцільно використовувати поняття «булінг».

Основною проблемою булінгу в школах є не лише група, а й просто ігнорування цієї проблеми в освітньому середовищі та сором'язливість вчителів звернути увагу на жорстоку поведінку своїх дітей. У сучасних ситуаціях середні школи не можуть функціонувати як автономні організації, оскільки як сама школа, так і її учні та викладачі перебувають під впливом нестабільних економічних і політичних умов. Тому сучасній школі необхідно впроваджувати нові соціально-виховні функції для мінімізації негативного впливу навколишнього середовища на учнів, особливо навчати ненасильницькій взаємодії учнів. Усі учасники навчально-виховного процесу (учні, вчителі, адміністрація школи, соціальні педагоги, практичні психологи, батьки) мають вирішувати ці завдання.

1.2. Історико-теоретичний аналіз феномену булінгу

На початку 20 століття насильство та переслідування в групах людей по всьому світу стали гарячою темою та почали писати, але більше 30 років тому на Заході почалися повномасштабні дослідження. Відтоді феномен домагань став предметом детального дослідження як психологів, так і інших наукових представників (етологів, соціологів, антропологів, кримінологів, юристів тощо) [5].

За останні два десятиліття поняття «булінг» стало всесвітньо визнаним психолого-педагогічним терміном, підкріпленим низкою соціальних, психолого-педагогічних проблем. Наприклад, пошукові системи Інтернету десятки мільйонів разів згадували про булінг google.com.ua, демонструючи важливість і актуальність цього питання в сучасному суспільстві.

Більшість визначень булінгу схожі за змістом [28].

Наприклад, Д. Ольвеус визначає булінг як фізичну, мовну або психологічну атаку (атаку) з метою заподіяння шкоди, залякування чи стресу жертви [72].

Д. Лейн та Е. Міллер визначають це явище як тривалий процес фізичного та/або психологічного насильства від однієї дитини чи групи дітей до іншої/або іншої дитини [58].

І. Малкіна-Пих визначає булінг як агресивну поведінку. Це представлено у злісних переслідуваннях, звірствах, образі чи приниженні людей, псуванні їх репутації [60].

Е. Роланд вважає булінг тривалим фізичним або психологічним насильством з боку окремих осіб або груп над особами, які не в змозі захистити себе в цій ситуації [84].

Х. Лейманн визначає булінг як «соціальну взаємодію, за якої на одну людину (іноді декілька) нападає інша (іноді декілька, зазвичай чотири або менше) майже щодня протягом тривалого періоду часу (місяців). Почуття безпорадності та відчуження з групи «[51].

І. Бердишев визначає булінг як навмисне і тривале насильство, яке не має самооборонного характеру і походить від однієї чи кількох осіб [17].

На думку І. Кона, булінг – це загроза, фізичний або психологічний страх, спрямований на те, щоб викликати страх іншим і тим самим підкорити його собі [39].

Американська асоціація студенток визначає знущання як динамічну модель мовної або невербальної поведінки, яку один або кілька студентів неодноразово

виконують по відношенню до іншої студентки, і яка завдає шкоди. Воно призначене та передбачає відмінності в реальній чи уявній силі.

Багато зусиль до вивчення булінгу доклали також еволюційні психологи (Дж. Б. Колберт, А. Волк та ін.), оскільки агресія завжди була в центрі уваги фахівців у цій галузі. Зокрема, він уточнив визначення цькування і стверджував, що воно характеризується трьома важливими характеристиками: дисбаланс сил між цькуванням і жертвою, шкода для жертви та намір уразливості жертви... Тому одна дуже потужна наступальна дія може призвести до серйозної шкоди, але телефонна «витівка» (краватка) може зробити те ж саме, якщо повторювати її щогодини щодня протягом місяця. Може викликати. Насправді це зменшує свої втрати та шанси на покарання, тому, якщо досягає своїх цілей, воно адаптується, щоб надати менший вплив, і, можливо, один [18].

На думку А. Волка та співавт., у культурі мисливців-збирачів знуцання відіграло адаптивну роль у боротьбі за харчові ресурси. Зокрема, підлітки знуцалися з однолітками та членами племені їжею, щоб запобігти голоду в майбутньому. Аналогічно, лабрадори-інуїти брали безпосередню участь у знуцаннях під час нестачі їжі. Коротше кажучи, знуцання над ресурсами, включаючи їжу, має потенціал для адаптації до неіндустріальних суспільств, оскільки це збільшує їхні шанси на виживання. Це виражається в тому, що в сучасних індустріальних суспільствах чим вище нерівномірний розподіл прибутку, тим частіші знуцання [41].

Історичні приклади знуцань можна розглядати як повторювані в науково-фантастичних прикладах знуцань хазяїна над рабами (Стародавній Рим), рабами (рос. XVIII-XIX ст.), невісткою, мачухою. Більше, ніж падчерка (Китай, Південна Корея, Росія, Японія, арабські країни) [35].

Переслідування молодших школярів з боку старшокласників було поширеним явищем у японських школах у першій половині 20 століття і, ймовірно, існує й сьогодні (Баркан) [5].

Протягом усієї історії знуцання були поширені через відсутність роботи, роботи студентів та учнівства. Булінг також відкрив додаткові можливості для доступу до ресурсів, які підвищують виживання та репродуктивний потенціал.

Дослідники зазначають, що моделі знуцань були знайдені в усіх історичних, сучасних культурах і культурах мисливців-збирачів.

60-70-ті роки 20 ст. Суспільство розглянуло зв'язок між феноменом девіантної та агресивної поведінки в суспільстві та тим, як людина росте протягом навчального року. Як показує практика, булінг можна розглядати як перший крок до реального насильства та злочинної діяльності [5].

Норвезький учений Д. Ольвеус, який досліджував у багатьох розвинених країнах, отримав дані, що близько 16,0% дівчат і 17,5% хлопчиків стають жертвами булінгу два-три рази на місяць. Винуватцями булінгу є 7,0% дівчат і 12,0% хлопців [41].

Британські дослідники Стівенсон і Сміт дослідили вибірку з 1000 учнів і прийшли до висновку, що 23% дітей зазнали знуцань з боку однокласників. Іспанські дослідники повідомляють дані про поширеність булінгу від 17,0 до 21,0%. Згідно з оглядом досліджень ірландських дослідників, 10% дітей регулярно (більше одного разу на тиждень) зазнають знуцань з боку однокласників, а 55% — спорадично [17].

Для порівняння, дослідження, проведене Міністерством освіти і науки України, показало, що 45,0% опитаних дітей у Закарпатській області та половина опитаних школярів у Київській області зазнали принижень у школі [17].

Особливістю булінгу є те, що, на відміну від інших форм нападу, немає причин для конфлікту, приховування ситуації, що виникає від інших, і витонченості засобів переслідування. Поняття «булінг» не включає конкуренцію між братами і сестрами серед однолітків або імпульсивну образливу поведінку жертви у відповідь на напад злочинця. Вони носять добровільний характер, не є дискримінаційними і не плануються жертвою. З іншого боку, булінг не включає

злочинну діяльність, яка почалася як конфлікт і переросла у серйозне фізичне насильство, загрозу такого насильства, напад зброєю та вандалізм.

Дослідники наводять таку загальну класифікацію всіх видів булінгу. Група 1-Симптоми в першу чергу пов'язані з активною формою приниження. Група 2-Симптоми, пов'язані з навмисним карантинном, обструкцією людини з проблемою [35].

Іншими словами, є два типи булінгу: пряме (фізичне) і непряме, яке також називають соціальними нападами.

Залякування у фізичній школі – навмисні поштовхи, удари, удари ногами, побиття та інші фізичні травми. Сексуальне знущання є різновидом фізичної (сексуальної активності).

Психологічна школа булінгу-насильство, пов'язане з психологічними наслідками. Це викликає словесні образи, залякування, переслідування та травмування через залякування, що призводить до емоційної нестабільності та занепокоєння жертви. Ця форма містить наступне: Словесний цькування, де інструментом є голос (постійне звернення до жертв агресивними іменами, обзивання, поширення образливих чуток тощо). Неприємні жести або дії (наприклад, плювки в бік жертви або її); погрози (використання агресивної мови тіла та інтонації голосу, щоб змусити жертву нічого не робити); ізоляція (жертвопринесення) Особи навмисно ізолюють, виганяють або ігнорують окремими учнями або всім класом); вимагання (примушування викрасти гроші, їжу, щось інше, щось); відшкодування майна та інші дії (крадіжка, пограбування, приховування особистих речей потерпілого); онлайн-булінг тощо [41] .

Для порівняння, дослідження, проведене Міністерством освіти і науки України, показало, що 45,0% опитаних дітей в Закарпатській області та половина опитаних школярів у Київській області зазнали принижень у школі [17].

Характерною ознакою булінгу є те, що, на відміну від інших форм нападу, немає причин для конфлікту, приховування ситуацій, що виникають від інших, і складних засобів переслідування. Термін «булінг» не включає конкуренцію між

братами і сестрами серед однолітків або імпульсивне зловживання жертвами у відповідь на злочинні напади. Вони є добровільними, недискримінаційними та не спланованими жертвою. З іншого боку, булінг не включає злочинну діяльність, яка почалася як конфлікт і переросла у серйозне фізичне насильство, загрозу такого насильства, напад зброєю та вандалізм.

Дослідники надають такі загальні класифікації всіх видів булінгу. Група 1 - Симптоми в першу чергу пов'язані з активними формами приниження. 2 група - Симптоми, пов'язані з навмисним карантин, обструкцією осіб з проблемами [35].

Іншими словами, є два типи булінгу: пряме (фізичне) і непряме, яке також називають соціальними нападами.

Залякування у фізичній школі – навмисне потрясіння, удари, удари ногами, побиття та інші фізичні ушкодження. Сексуальне насильство є формою фізичної (сексуальної активності).

Школа вивчення психології булінгу-насильства, пов'язаного з психологічними наслідками. Це спричиняє словесні образи, залякування, переслідування та травмування залякуванням, що призводить до емоційної нестабільності та занепокоєння жертви. Ця форма містить наступне: Словесне переслідування. Інструменти — це голоси (наприклад, постійне поведження з жертвами агресивними іменами, обзивання, поширення образливих чуток тощо). Неприємні жести та поведінка (наприклад, плювання на жертву чи її); погрози (використання агресивної мови тіла та інтонації голосу, щоб змусити жертву нічого не робити); Ізоляція (жертвопринесення) осіб Навмисно карантин, виключення або ігнорування окремих учнів або весь клас. Шантаж (примус до крадіжки грошей, їжі, чогось іншого, чогось); відшкодування майна та інші дії (крадіжка, пограбування, приховування особистих речей потерпілого); онлайн-булінг тощо [41].

Деякі дослідники булінгу акцентують увагу на особливостях особистості та соціально-психологічних процесах [5; 96; 29; 50; 84; 76]. Тому особистісно-орієнтовані

дослідники вважають, що на феномен булінгу більше впливають особистісні характеристики «дитини-булінгу» та її жертв, ніж соціальна ситуація. Зокрема, особи, які характеризують себе як практичних і постійних дипломатів, частіше беруть участь у діяльності, пов'язаної з насильством. Якість, така як прагматизм, є важливим провісником булінгу та участі в злочинах. Тореадори часто мають «гарячий» темперамент, легко приписують оточуючим ворожі спонукання, мають захисний егоїзм. Вони є «досвідченими маніпуляторами» через свій розвинений соціальний інтелект. Особи, які причетні до шкільного булінгу як жертви, зазвичай мають багато проблем.

Погане здоров'я, поганий соціальний статус, неадекватні стосунки з однолітками, серйозні соціальні занепокоєння та погана компенсація сім'ї – все це дуже поширені для жертв булінгу. Для хлопчиків булінг часто є частиною соціальної взаємодії, пов'язаної з боротьбою за владу, а для дівчат причиною агресивної поведінки часто є любовні стосунки. Як у переслідувачів, так і у їхніх жертв, як правило, близьких друзів менше, ніж у інших дітей. Фізичні властивості, особливо зовнішній вигляд і фізична форма, безумовно, важливі, але їх значення часто переоцінюють. Причиною булінгу можуть бути всі характеристики жертви. У той же час жертви часто мають низьку самооцінку і схильні вважати, що заслуговують на страждання.

Провокаційними жертвами є діти, поведінка яких дратує однокласників і вчителів – синдром дефіциту уваги, погана успішність або улюблена гіперактивність вчителів і батьків.

Важливо, що жертвою булінгу є більшість осіб, яких не підтримують сильніші старші члени команди. Це пояснює той факт, що булінг є найпоширенішим. Там об'єднання формуються з непов'язаних осіб і об'єкти нападу не можуть покинути групи – в'язниці, армійські групи, інтернати, школи [28].

З гендерної сторони І. Корн зазначає, що це явище більш поширене серед хлопчиків [34]. «Крутість» і агресивність сприяють позиції хлопця в колі чоловіків-компаньйонів і серед дівчат. Міжкультурні дослідження показують, що більш

настирливі хлопці більш успішні у дівчат і частіше зустрічаються з ними. Якщо хлопець частіше займається фізичним цькуванням, знижуючи тим самим фізичні характеристики жертви і показуючи себе, то дівчина частіше використовує непрямі форми тиску (чутки). Поширення, виключення з кола спілкування). Наприклад, дівчина може керувати процесом запрошення суперниць на вечірку і налагоджувати стосунки з привабливими чоловіками.

На думку дослідників, орієнтованих на соціально-психологічний процес булінгу, його соціальна структура зазвичай має три складові.

1. Гонитель (був). Злочинець надає собі привілей контролю, контролю і право ліквідувати та ізолювати жертву.

2. Жертва. Жертви, які не можуть ефективно захистити себе через невеликий вплив на групу.

3. Спостерігач. Це свідки та члени групи булінгу, але вони не є ні знущаннями, ні жертвами. За деякими дослідженнями, таких дітей становить близько 88,0% [75].

На думку еволюційних психологів, булінг — це не поведінка дуету, а груповий процес, до якого входять однолітки, які належать до цієї групи та відіграють різні ролі під час цькування, тим самим впливаючи на булінг. Зокрема, існують чотири типи ролей спостерігача:

- Захисник (підтримка або підтримка потерпілого).
- «Помічник» (бере участь у процесі булінгу та допомагає булінгу).
- Підбурювачі (ті, хто дає позитивний відгук нападникам через сміх і радість).
- Байдужість (пасивна і не залучена до процесу булінгу) [28].

Еволюційні психологи пояснюють, чому підтримка розмиття спостерігачем може адаптуватися до них. По-перше, ви покращуєте свою позицію, спілкуючись з впливовими людьми, наслідуючи поведінку хуліганів, які зазвичай займають високі посади в групі. По-друге, зниження статусу постраждалих підвищує їх статус. По-третє, вони зменшують шанси стати жертвами.

Причина, чому деякі однолітки залишаються байдужими до жертв, полягає в тому, що зловмисники вважають себе «жартівниками», а знуцання – «просто жартом», а група визнає, що вони завдають менше шкоди жертвам. Це також пов'язано з тим, що вона є і остання причина, чому ваші однолітки можуть не намагатися протистояти зловмиснику, — це кількість жертв. Бюлер завжди нападає на невелику кількість жертв. Напад на одну-дві жертви в класі чи школі менш ймовірний для помсти, тому напад на них є більш ефективною стратегією, ніж більше людей, які можуть об'єднатися для організації опору. Крім того, якщо жертва одна, здається, у неї щось не так (наприклад, у неї негативна особистість) і, здається, це призводить до домагань (тобто до «недбалості») жертви. Це може подати такий сигнал: Інші члени групи, де переслідування є виправданим.

Зовнішніми спостерігачами є також вихователі, які дотримуються принципу «невтручання» і вважають, що булінг у школі – це лише один крок до набуття досвіду дитячого зростання та сміливості.

Згідно з деякими дослідженнями, 50,0% вчителів відчувають незручність через те, що вони не можуть втручатися в ситуації булінгу і не вірять в ефективність свого догляду, але досвідченіші вчителі сприймають шкоду і собі. Я вірю в ефективність. Я готовий втрутитися.

Вчені можуть помітити психологічні особливості спостерігача, такі як почуття провини та безпорадності. Проте вчителі часто зовсім не знають про булінг. Наприклад, 80,0-85,0% однокласників знають про булінг, але лише 4,0% вихователів знають, що булінг відбувається в школі чи на роботі [18].

Переслідувачі та жертви булінгу часто встановлюють своєрідні стабільні стосунки, які дозволяють одній дитині тривалий час контролювати іншу. У зв'язку з цим з'явилися нові терміни «булінг» і «шкода». У цьому випадку під «жертвою» розуміється дитина, яка під впливом одного або групи переслідувачів перетворюється на типову соціальну «жертву».

Дослідники виявили, що булінг найчастіше відбувається після школи, наприклад, на перервах, перед і після уроків, на ігрових майданчиках і в

додаткових кімнатах, а не в класі. Причинами цього є недостатній нагляд, відсутність добре обладнаних місць для конструктивної гри та ігор, наявність затишних місць для приховування асоціальної поведінки, дуже високий рівень здатності приховати знущання. Відмінності в шумі, фізичному характері гра та вік.

Мотивами булінгу в школі є прагнення завоювати авторитет у групі, бажання привернути увагу впливових дорослих, компенсація за нудьгу, навчання, сімейні чи соціальні життєві невдачі, відсутність уваги, заздрість, помста, садистські потреби.

Враховуючи цілі, які переслідує ця форма поведінки, при спробі класифікації булінгу за типом жертви та зловмисника можна розрізнити такі типи:

- Знущання над агресивними та «товстими» членами групи над неагресивними, безпорадними, сором'язливими та вразливими членами спочатку привертає увагу та підкреслює їхню силу, тобто це агресивний, простий та безпечний спосіб підвищити свій статус за допомогою влади. Домінування.

- Дразнити звичайну людину має на меті недовіру.

- Нормативний індивідуальний булінг над людьми, які відхиляються від дотримання соціальних норм, сприяє підтримці нормативного порядку в групі та зміцнює згуртованість групи.

- Булінг з метою перемоги в конкурсі в пошуках привабливих партнерів і цінних ресурсів можуть ініціювати особи, які розвинули інтелект макіавелізму по відношенню до більш відвертих і чесних членів групи [6].

Важливим фактором, пов'язаним із можливістю булінгу, є сім'я та психологічний настрій у ній. Фактори ризику включають відсутність батька, депресію у матері та домашнє насильство. Діти активні у спілкуванні з уразливими, звикають спостерігати за повсякденним життям своїх сімей, наслідують поведінку батьків. Ми говоримо про авторитарний стиль, конфліктність, високі вимоги, примус, низьку теплоту та батьківську чутливість. У

більшості випадків хуліган — це дитина, яка вчить батьків поводитися переважно, пригнічувати інших, захищати власні інтереси.

Діти, які страждають від батьківського жорстокого поводження та психопатій, також часто залишаються покинутими, позбавленими материнського тепла та турботи, часто стають загарбниками. Зокрема, діти з розладами прихильності (так звані небезпечні прихильності за Дж. Боулбі) часто очікують, що інші будуть нечутливими та безпідтримкою, як у ранньому дитинстві з іншими. Розвивайте антисоціальний погляд на себе та інших. Вони реагують позитивно, оскільки схильні інтерпретувати нечіткі сигнали в соціальних ситуаціях як негативні.

Однією з причин, чому булінг настільки поширений у сучасних школах, є автономія малих сімей у суспільстві та різке падіння народжуваності, коли середня сім'я має двох або менше дітей. У суспільстві з розвинутою системою сімейних зв'язків часто в одній школі навчаються близькі родичі та далекі родичі різного віку. Тому за жертву відразу виступає вся родина, що дуже ускладнює знущання над одним із них [28].

Спроби вплинути на хулігана через батьків неефективні (20,0-30,0%), оскільки батьки не усвідомлюють реальності поведінки дитини, а модель поведінки дитини не змінюється, коли батьків поінформовано.).

Серед біологічних факторів булінгу – потяг до інстинкту, особливо до агресії. Це С. На думку Фрейда та його послідовників, вона в першу чергу визначає поведінку людини.

Ще одним фактором поширення булінгу можна вважати соціально-психологічний феномен наслідування. Наприклад, у військових вчорашні «дух» і «сараги» зазвичай після закінчення служби ставали «дідами» щодо поведінки та соціальних ролей. На думку деяких психологів, наслідування (В. Вундт, В. Джеймс, Г. Тард, В. Макдугал, З. Фройд) [5; 6; 17; 18; 28; 35], людям з тваринами це унікально і інстинкт в повному розумінні цього слова.

На думку етологів, первісна ієрархія явно чи неявно пронизувала все наше суспільство. У відносно чистому вигляді його можна спостерігати в дитячих групах, коли саморегуляція свідомої поведінки ще не повністю розвинена. Найпростіший спосіб піднятися в ієрархії - принизити інших.

Еволюційні психологи розглядають причини булінгу з точки зору переваг і втрат еволюції, а також переваг класичної еволюції: виживання та розмноження. Зокрема, силові знущання, властиві булінгу, змінюють переваги та шкоду агресивної поведінки, збільшуючи втрату бути жертвою булінгу, водночас роблячи відносно дешевим переслідування інших. Наслідки булінгу якісно схожі на наслідки інших форм нападу, але кількісно характеризуються більш серйозним дисбалансом сил.

1.3. Булінг у сучасних закладах освіти: причини та наслідки

Школа – це один із перших і найбільш важливих інститутів соціалізації для кожної людини. Кожна людина приходить до школи шестирічною дитиною, а залишає її сформованим дорослим індивідом, проживаючи у ній той важливий період, коли відбувається становлення як особистостей. Саме тому таким важливим є забезпечення закладом освіти належних умов не лише щодо навчання, а й щодо інших соціальних чинників, що впливають на школярів [13].

Одним з таких зовнішніх подразників є агресивне переслідування одними дітьми інших, яке отримало в міжнародній термінології назву «булінг».

Проблема булінгу на сьогоднішній день є дуже актуальною для українських шкіл. Зокрема, лише за останній рік десятки випадків булінгу в Україні та його наслідків активно висвітлювалися ЗМІ: починаючи від жорстокого побиття школярів однолітками, закінчуючи смертю школяра внаслідок завдання тяжких тілесних ушкоджень у школі. І це лише найгучніші епізоди, яким, як правило, передують роки попереднього насильства, що часто замовчується навіть самими жертвами цькування [34].

За даними дослідження, проведеного представництвом дитячого фонду ООН в листопаді 2018 року, 69,0% дітей в Україні, віком від 7 до 17 років, стикалися з випадками булінгу протягом попередніх трьох місяців [23] (рис. 1.2).

На запитання «Через які ознаки з Вами траплялися випадки булінгу?» респонденти зазначили: 52,0% – через зовнішність, 7,0% – через стать, по 5,0% – через орієнтацію і етнічну належність [42] (рис. 1.2).



рис. 1.2 Кількісні показники щодо розподілу респондентів які зустрічалися з явищем булінгу (у % від загальної кількості респондентів)

36,0% опитаних учнів нікому не розповідали про випадки знущання дітей, 25,0% – розповідали другу, брату/сестрі і 25,0% розповідали дорослим родичам, 10,0 опитуваних не дали відповіді на запитання [30] (рис. 1.3).

«Чому відбувається таке явище як булінг?» учні вважають: дорослі ігнорують цю проблему (37,0%), через характер деяких дітей (28,0%). Найгірше у булінгу те, що він негативно впливає на емоційний і фізичний стан особистості (88,0%) та на середовище навчання (3,0%) [15] (рис. 1.4).

Вчені описують структуру булінгу – своєрідну соціальну систему, що включає переслідувачів, їх жертв і спостерігачів – як дітей, так і дорослих. При цьому особливу увагу дослідників привертає позиція мимовільних свідків того, що відбувається, які не піддаються безпосередній агресії і при цьому відчувають власне

безсилля. Такі діти є так званими периферійними жертвами, які займають позицію «добре, що постраждав не я».

Причини булінгу різноманітні і в їх розкритті слід виходити як з особистісних характеристик так званого переслідувача, так і з якостей жертви. Тут має місце «скетч-теорія» («sketch theory») Олвеуса – теорія булінгу, заснована на існуванні типових характеристик жертви і переслідувача. Крім цього причинами є зовнішні чинники, до яких перш за все відноситься реакція оточуючих [41].

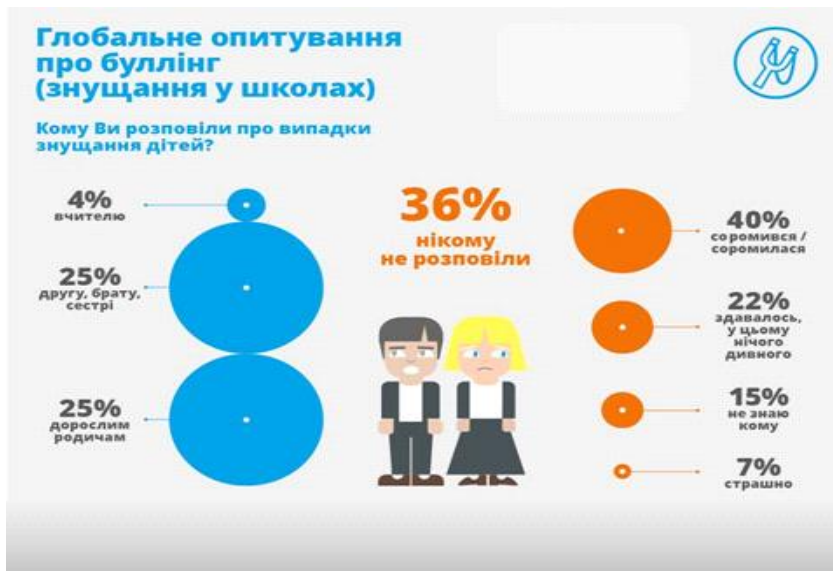
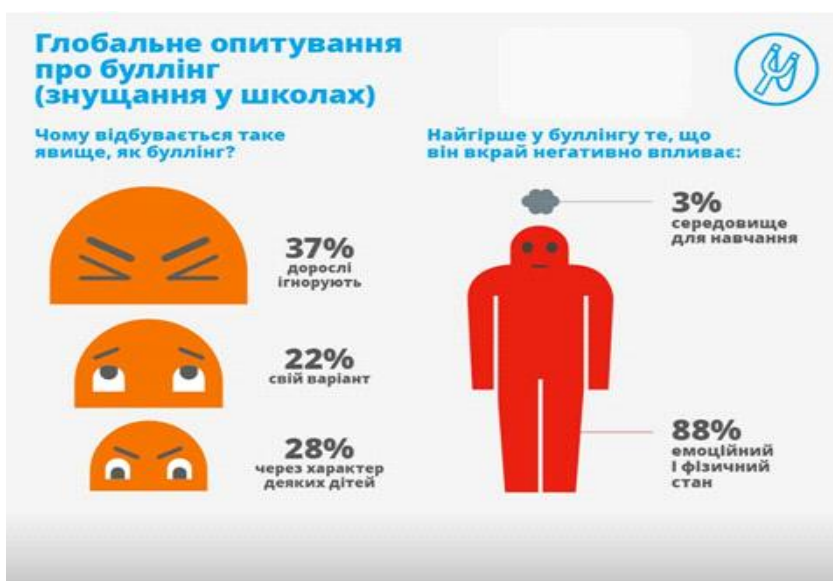


рис. 1.3 Кількісний розподіл відповідей респондентів на запитання «Кому Ви розповідали про випадки знущання?» (у % від загальної кількості респондентів)



*рис. 1.4 Кількісний розподіл відповідей респондентів на запитання «Чому відбувається таке явище, як булінг?»
(у % від загальної кількості респондентів)*

Характеристика дослідниками переслідувачів зводиться до того, що зазвичай ними є популярні, часто спортивні хлопці, що володіють здатністю привертати до себе увагу і маніпулювати іншими, слабшими дітьми. Іноді така поведінка є компенсуючою і пов'язана з сімейними та соціальними труднощами.

До причин заняття булінгом відносять також помилкове уявлення про те, що агресивна поведінка є допустимою; прагнення завоювати авторитет в очах однолітків; нудьга; компенсації за невдачі в навчанні чи громадському житті; через тиск батьків, їх жорстоке поводження та відсутність їхньої уваги до дитини. Часто діти вважають знущання способом керувати та мати вплив на інших, змусити їх боятися. Інші ж заздять тим дітям, над якими знущаються, а деякі просто не усвідомлюють почуттів жертви та обсяг шкоди від власної поведінки [42].

Жертвами булінгу, як правило, стають діти, яким властиві крайня невпевненість в собі, особлива чутливість до життєвих стресів, нездатність чинити опір насильству, невміння постояти за себе і схильність до підпорядкування. Так би мовити діти із підвищеною «булінговою» віктимністю. Безпосередніми приводами до цькування таких школярів стають їх будь-які відмінності від загальної маси однолітків. Такими особливостями виступають зовнішній вигляд (занадто худі, товсті, високі, низькі, з родимими плямами тощо), імідж (одягнені в старомодні речі (переважно внаслідок бідності), неохайні діти та ін.), манера мови і поведінки (шепелявість, заїкання, замкнутість і т.д.), результати шкільних досягнень (слабкий учень, двієчник і навпаки – «ботанік», улюбленець вчителів, «стукач» і т.п.), етнокультурні особливості (інше віросповідання, раса), наявність функціональних недоліків: істерик, страхів, затяжних плачів, слабкого зору («очкарик»). Крім цих особливостей причинами булінгу є і відмінність в соціальному походженні агресора і жертви: багач – бідняк, з благополучної сім'ї або неблагополучної, з повної сім'ї – від матері-одиначки, сімейна дитина – сирота тощо [23].

Щодо зовнішніх факторів, які виступають причинами існування явища булінгу, то тут необхідно звернути увагу на замкнутість освітніх установ. Позитивні результати протидії булінгу досягаються лише у тих випадках, коли адміністрація та весь педагогічний колектив при активній підтримці батьків співпрацюють з дослідниками. Проте, на жаль, більшість вчителів ігнорують такі явища цькування, а тому переслідувач не отримує покарання за свої дії і продовжує цикл насильства. Причини такого ігнорування різні: від необізнаності до впевненості, що подібні явища є своєрідним етапом набуття необхідного досвіду.

Подібна логіка властива і певній частині батьків. Так, частіше саме батьки хлопців сприймають булінг як явище «загартовування», підготовки до майбутніх життєвих труднощів. Інші школярі також виступають лише пасивними спостерігачами, адже у дітей загострюється почуття самозбереження – вони не хочуть опинитися на місці жертви [2].

Відсутність своєчасного втручання дорослих у розв'язання описаної проблеми призводить до страшних наслідків для жертви булінгу у вигляді шкоди психічному, фізичному здоров'ю чи навіть вбивства або самогубства. Шкода психічному здоров'ю здається доволі примарною небезпекою, проте психологічні наслідки шкільного цькування тривають десятки років.

Американськими психологами доведено, що булінг в дитячі роки веде до низького рівня освіти, нижчої заробітної плати і більшої ймовірності виявитися безробітним [1].

Показовим є і той факт, що віктимізація внаслідок булінгу часто передують агресивній поведінці самої жертви. Ці люди в майбутньому вдаються до агресії як своєрідного акту відплати за власні страждання та більш схильні відповідати на негативну поведінку в антисоціальний спосіб. Крім цього, у жертв булінгу часто виникають суїцидальні схильності. Як показує статистика, Україна займає одне з провідних місць в Європі за кількістю випадків самогубства. За даними Державної служби статистики України, на 100 тис. осіб припадає 22 самогубства. Смерть від

суїциду займає третє місце в Україні після природної смерті і смерті від зовнішніх причин [30].

Безперечно і шкільні кривдники зазвичай стають агресивними дорослими, для яких існує висока вірогідність бути багаторазово засудженими, тобто ще в ранньому віці відбувається кримінальна трансформація їх поведінки. Для свідків – дітей і дорослих наслідками виступають опосередковані посттравматичні стресові порушення і зниження професійної (батьківської) компетенції відповідно [42].

Булінг у школі можна розділити на дві основні форми.

- Залякування у фізичній школі – навмисне побиття, удари ногами, побиття та інші травми. Сексуальне знуцання.

- Психологічний шкільний булінг-насильство, пов'язане з психологічними наслідками. Це завдає травми через словесні образи, залякування, переслідування та залякування, а також навмисно викликає емоційну тривогу. Ця форма містить наступне:

- Вербальний булінг (зброя – це голоси (образливі імена, постійно використовуються для розправи з жертвами, обзивання, поширення образливих чуток).

- Неприємні жести або дії.

- Залякування (використання агресивної мови тіла та інтонації голосу, щоб змусити жертву щось робити чи не робити).

- Карантин (жертв навмисно поміщають на карантин, виганяють або ігнорують деякі учні або весь клас).

- Агресивна відмова (виникає у відповідь на ініціативу жертви, злочинець виявляє, що вона ніхто, її думка не має сенсу, і робить її «козою»).

- Пасивне відторгнення (виникає лише в певних ситуаціях, коли потрібно вибрати команду, групу чи когось, хто б сів за ваш стіл і долучився до гри, а діти відмовляються «Я не з ним!»).

- Ігнорувати (не звертати уваги, не спілкуватися, не помічати, забути, не проявляти відкритої агресії, але не цікавитися).

- Шантаж (гроші, їжа тощо).
- Пошкодження майна та інші дії (крадіжка, розбій, приховування особистих речей потерпілого).
- Кібербулінг (приниження за допомогою мобільних телефонів, Інтернету та інших електронних пристроїв) (розсилання неоднозначних зображень і фотографій, наклеп, поширення чуток тощо) [13].

Булінг є майже потенційним процесом для інших, але діти, які зазнали булінгу, страждають від травм різного ступеня тяжкості з серйозними наслідками.

Тому найбільш небезпечні наслідки цього явища. І вплив на хуліганів, хуліганів і спостерігачів:

1. Діти, які переслідуються, більш схильні до бійок, крадіжок, алкоголю та куріння, ніж їхні однокласники, мають погані шкільні оцінки та можуть носити зброю.

2. Діти, які просто стали свідками булінгу, як і самі жертви, можуть почуватися небезпечними. У них може бути страх, нездатність діяти, почуття провини за недбалість, бажання брати участь у процесі, особливо якщо вони не мають стійкого ставлення до ситуації.

3. Діти, які є об'єктом булінгу, мають такі симптоми (за Х. Лейманном):

-Перша група – про вплив стресу на когнітивні процеси, що викликають реакції фізичної гіперчутливості (порушення пам'яті, погана концентрація уваги, депресія, апатія, швидке роздратування, загальне нездужання, агресивність, тривожність, фрустрація).

-Друга група – симптоми психосоматичного розладу (нічні страхи, біль у животі, діарея, блювота, слабкість, втрата апетиту, скутість у горлі, схильність до плаксивості, самотність).

-Третя група – це поєднання виділення гормону стресу та симптомів, що виникають під впливом діяльності вегетативної нервової системи (біль у грудях, пітливість, спрага, серцебиття, задишка).

-Четверта група відображає симптоми, пов'язані з напругою м'язів (біль у спині, біль у спині в шиї, біль у м'язах).

-П'ята група пов'язана з проблемами сну (труднощі із засипанням, переривчастий сон, раннє пробудження).

-Шоста група симптомів: слабкість ніг, загальна слабкість;

-П'ята група: втрата свідомості, тремтіння (тремтіння тіла або частини) [25].

Отже, булінг – явище, що може виникнути в більш-менш організованих, сталих дитячих колективах, стосується і впливає на всіх його учасників, призводячи до порушення навчально-виховного процесу в школі, викликає тривалі наслідки для особистості, інколи віддалені в часі.

Таким чином, шкільне цькування є явищем широко розповсюдженим в нашій державі, на яке, попри всі його негативні наслідки, не звертається належної уваги.

По-друге, причиною булінгу виступає низка соціальних, демографічних та культурних чинників, які необхідно докладно досліджувати та на основі цього вживати заходи припинення та превенції.

По-третє, булінг веде до негативних наслідків як для жертви, так і для кривдника і спостерігачів, завершуючись зламанною психікою, тілесними ушкодженнями різного ступеня тяжкості, вбивствами та суїцидом, і породжуючи насильницький тип злочинців [34].

Таким чином, запобігання випадкам булінгу є досить важливим завданням для держави, оскільки шкільне насильство неминуче призводить до негативних наслідків не тільки для окремих сімей, а й для усього суспільства.

Висновки до першого розділу

- Теоретичне вивчення психологічних факторів булінгу в початковій школі дає змогу зробити певні узагальнення та зробити наступні висновки із змісту теоретичного матеріалу.

- • Шкільний булінг є складним психосоціальним явищем. Булінг розуміється як конкретна соціальна ситуація, що виникає всередині групи, з

динамікою певної групи (з ролями, статусом, груповими нормами, перерозподілом цінностей) і всіма, прямо чи опосередковано, залучені члени. команда.

- Шкільна політика, пробачливе або нейтральне ставлення в керівництві школи, поведінка вчителів до прояву образливої, насильницької та ворожої поведінки з боку учнів, поведінка вчителя поширені не лише в класі учня, а й у всій школі. Це формує атмосферу та визначає внутрішнє життя, а саме соціально-психологічний клімат. Булінг у шкільному середовищі виникає в ситуаціях ворожості, конфліктів і страху.

- Булінг може мати дві форми, фізичну та психологічну, серед молодших школярів. Жертвами булінгу можуть бути студенти, члени команди яких мають інші стандарти думки, ніж інші студенти.

- Булінг зазвичай відбувається після школи або в місцях, неконтрольованих дорослими. Булінг у шкільному середовищі також може стати інструментом боротьби учнів за вищий статус у груповій ієрархії, задоволення соціальних потреб, а також маніпулювання та контролю учнів у мікросоціумі.

- Аналізуючи позицію дослідників булінгу в освітньому середовищі, це явище негативно впливає на психічний розвиток учня, що відбивається на емоційній сфері учня, соціальному контакті, різноманітних видах діяльності, успішності студента, можна сказати.

- Агресивна поведінка та поширеність цькування учнів визначають актуальність наукових підходів до визначення способів запобігання та виправлення результатів. Остаточне рішення проблеми булінгу – це більш ефективна програма запобігання булінгу, заснована на існуючих та апробованих у різних країнах світу з урахуванням особливостей країни, що може бути досягнуто шляхом розробки та впровадження в теорію та практику. ..

- Принаймні, мінімізація проблеми булінгу в освітньому середовищі пов'язана з рішеннями на різних рівнях. Державний рівень-підтримка освітніх програм, шкільний рівень-введення правил і розпоряджень. На рівні класу створювати умови для ефективного спілкування та взаємодії дітей. На рівні

індивідуальної поведінки вчителя - увага до взаємодії дітей та власного позитивного ставлення до дітей.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ БУЛІНГУ В МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

2.1. Організація дослідження проявів булінгу в молодшому шкільному віці

Дослідження здійснювалося у декілька етапів:

- 1 етап – підбір методик дослідження,
- 2 етап - проведення діагностування молодших школярів (2-4 класи),
- 3 етап - інтерпретація отриманих даних.

Таблиця 2.1

Методики для дослідження проявів булінгу в освітньому середовищі молодшого шкільного віку

Назва етапу для використання методик	Назва методики/анкети
Методики та анкети для опитування учнів молодшої школи	Анкета «Уміння дружити і постояти за себе»
	Анкета «Булінг очима класного керівника»
	Проективна методика для діагностики шкільної тривожності А. Прихожан [32]
	Проективна методика «Кактус» М. Панфілової [26]

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося на базі двох шкіл міста Кременчуг. Для отримання об'єктивних даних та отримання правдивої інформації щодо проявів булінгу в освітньому середовищі закладів освіти опитування проводилося анонімно. Адміністрація школи погодилася на таке опитування, за умови, що результати дослідження буде опрелюднено в загальному вигляді без зазначення закладів освіти. Після проведення дослідження класні керівники учнівських колективів у яких проводилося опитування отримали поради

щодо подолання булінгу та розробки тренінгових занять для впровадження в освітньому процесі.

У дослідженні взяли участь 86 осіб початкових класів.

2.2.Результати дослідження проявів булінгу серед учнів молодшого шкільного віку

Вибір методу опитування був заснований на наступних міркуваннях:

У літературі зазначається, що риси особистості, які призводять до агресивних реакцій, часто стають агресивними та тривожними, а за деяких обставин – негативним сімейним кліматом. Метод, обраний відповідно до віку обстежуваного, був спрямований на діагностику цих змінних. Змінна «макіавеллізм» також була обрана для діагностики, оскільки хулігани, як правило, приховують свою негативну поведінку та використовують інших у своїх цілях шляхом обману, обману та залякування (ця характеристика — макіавеллізм). Також називається).

Учнів початкової школи, як правило, обманюють технікою проєкційного малювання разом із словесними анкетами, оскільки вони можуть втомитися від багатьох словесних запитань і можуть приховати негативну поведінку та сімейні проблеми. Використовується ситуаційний тест. Ми використовували чотири методи психологічної діагностики.

Анкета для виявлення схильності до булінгу в школі «Вміння дружити та постояти за себе». Складність створення анкети про булінг була явно соціально небажаною, оскільки навіть маленькі діти розуміють, що ображати інших – це погано. Для цього до анкети була включена анкета, а головне запитання було подано у вигляді «як постояти за себе, покарати поганих дітей, висловити свою антипатію». Така форма запитання не викликала настороженості, а навпаки, навіть вихваляння нею в суспільно прийнятній формі давало можливість «легально» говорити про власну агресію. Зміст і ключі опитування наведено в Додатку А.

Опитування починалося із загального запитання: «Що я можу зробити для студента, який мене ненавидить і погано поводиться?» Включає варіанти відповідей:

«Придумай тизер», «Придумай псевдонім», «Придумай знущання», «Придумай жарт», «Пожартуй з ним/нею», «Пожартуй», «Придумай хулігана» , «можеш плюнути на нього / її», «ви можеш вдарити його / її», «можеш сховати його / її речі», «Не дозволяй йому / їй гратися з тобою під час перерви», «Не говори йому / їй», «Скажіть йому / їй, що він / вона поганий», «Перемагайте його / її Будь ласка, «скажи йому / їй, що він / вона не вартий спілкування з вами», «не дозволяйте йому / її спілкування з іншими дітьми». Ці 16 пунктів формують чотири категорії булінгу. 1) Словесна лайка (дражниння, клички, глузування, переривання розмови). 2) Фізичне знущання (побиття, плювання, пошкодження майна, побиття); 3) Моральні репресії (витівки, невербальні приниження, покарання, критика); 4) Заборона та нехтування (бойкот, з собою чи іншими) Заборона спілкування, відчуження з гри).

Розраховано частоту цих дій. Володіння такою «зброєю» вимагає практики в її застосуванні, тому чим різноманітніша зброя, яка знущається над дітьми, тим більша ймовірність, що він її використає – скоро всі діти вірять. Не можна придумати прізвиськ, насмішок чи пустощів, можна вдарити або плюнути.

Крім того, деякі форми анкетної поведінки були сформульовані у звичайній формі. Тобто його пропонували для повторюваних виступів на кшталт «жартувати над ним», «жартувати» та «вигадувати глузування». Прямі запитання про те, як часто використовуються ці інструменти, вже говорять про можливі санкції, і тому різноманітність використовуваних зловживань робить частоту лише непрямою.

Анкета «Булінг очима класного керівника» була запропонована класним керівникам. У змісті анкети було дано визначення поняття «булінг» за Д. Ольвеусом (фізичні, лінгвістичні та психологічні атаки, під час яких знущання завдають шкоди, погрожують і напружують жертв) і надауї список учнів із протилежною п'ятибальною шкалою. Класним керівникам було запропоновано оцінити схильність кожного учня до булінгу за п'ятибальною шкалою.

Проекційна технологія діагностики шкільної тривожності А. Прихожан містить два комплекти фотографій (для дівчат і хлопчиків), на яких зображено типову для молодших школярів ситуацію, хоча обличчя персонажа не

намальоване. Дитині необхідно намалювати обличчя і пояснити, чому вона малює малюнок. Загальний рівень тривожності розраховується на основі «небажаної» реакції суб'єкта. Це характеризує настрій дитини в зображенні як «сумний», «сумний», «сердитий», «нудьговий». Рівень тривожності у дитини визначається високим, середнім і низьким рівнями.

Проекція «кактус» М. Панфілової для виявлення емоційних сфер дитини, особливо наявності агресії. Дитині пропонується намалювати кактус, а за кількістю, довжиною і положенням голок оцінюють ступінь агресії у дитини. Цей метод дозволяє вивчити інші психологічні характеристики, такі як емпіричні, тривожність, імпульсивність і залежність, але зосереджений на визначенні агресії як найважливішого для дослідження феномену булінгу. Як це здогадався. Рівень агресії у дитини визначається високим, середнім і низьким рівнями.

Епідеміологія булінгу серед учнівської молоді.

Проаналізуємо результати опитування, отримані за допомогою вищевказаного методу та анкети.

На запитання про анкету «вміння дружити та вставати», усі діти відповіли, що використовують принаймні один із 16 запропонованих методів булінгу. Максимальна кількість студентів помітила до восьми різних симптомів булінгу, половина від зазначених в анкеті.

Розподіл ширини зброї булінгу був нерівномірним: більшість дітей - 48,0% помітили один із видів булінгу (це можна вважати відсутністю тенденції до булінгу), з дітей 16,6% використовували 3-4 зброї Тип булінгу (що можна вважати низькою тенденцією до булінгу), 18,6% студентів 5 типів (це можна вважати помірною тенденцією до булінгу) 16,8% респондентів використовують 8 типів (які можна вважати високо схильними до булінгу). Тому, якщо більшість членів групи взагалі рідко вживають булінг, 16,8% дітей активно використовують булінг по відношенню до своїх однокласників (рис. 2.1).

Аналіз епідеміології типового булінгу за нашими категоріями (вербальне, фізичне, моральне пригноблення, заборона, невігластво) показує, що 42,2% дітей в

експериментальних дослідженнях переважають вербальний булінг, проте 20,4% дітей мають однакову частоту фізичного цькування. і моральне пригнічення, а найменш характерним для 17,0% дітей є знуцання у вигляді заборон та нехтування (рис. 2.2).

*Рис. 2.1. Наявність проявів булінгу серед учнів початкової школи
(у % від загальної кількості опитуваних)*

*Рис. 2.2. Поширеність видів булінгу серед молодших школярів
(у % від загальної кількості опитуваних)*

За допомогою використання **анкети для класних керівників «Булінг очима класного керівника»** було отримано дещо інші результати (рис. 2.3). Опитані класні керівники, вважають, що у класах з якими вони працюють, взагалі відсутнє таке явище як булінг (78,4%). Жоден педагогічний працівник незначив про високий рівень схильності до булінгу в учнівських колективах початкових класів (0,0%).

*Рис. 2.3. Результати опитування класних керівників щодо наявності проявів булінгу серед учнів початкової школи
(у % від загальної кількості опитуваних)*

Цей результат показує майже прихований характер булінгу як форми агресивної поведінки. За нашими спостереженнями, зловмисники вважали за краще діяти, коли вчитель повертався до дошки, або занурюватися в нотатки, коли вони були невидимими для вчителя, закликаючи жертв помститися. Це вже може виглядати як учитель. У результаті саме потерпілий (загарбник) видається вчителю порушенням дисципліни з боку потерпілого і може бути завдано вторинної шкоди від покарання вчителя. До речі, жертви булінгу часто неохоче повідомляють класних керівників та батьків про булінг внаслідок залякування з боку зловмисників, поширюючи негативне

ставлення до сорому бути «наклепом». Це узгоджується з першим значенням слова. «Знущання»-«Залякування».

Важливим, на наш погляд, було розглянути зв'язок схильності до булінгу та особистісних рис школярів на основі використання **проективних методик для діагностики шкільної тривожності А. Прихожан та «Кактус» М. Панфілової** (рис. 2.4).

*Рис. 2.4. Рівень тривожності та агресивності серед учнів
початкової школи
(у % від загальної кількості опитуваних)*

Зв'язок між агресією та цькуванням є очікуваним і логічним. Цікавим є зв'язок між булінгом і тривогою. Тривожність можна пояснити, виходячи з ідеї агресивної захисної поведінки. При такій поведінці суб'єкти, яким загрожує особисто собі та умовам життя, переводять свою тривогу на іншу слабку і беззахисну у вигляді нападу.

Як показують результати, показані на малюнку. 2.4 Значна частина учнів (32,4%) відчуває високий рівень тривожності, що може свідчити про те, що вони можуть бути жертвами булінгу в школі. Шкільна тривога для окремих учнів також може бути викликана невдачами в навчанні та заздрістю більш успішних учнів, що може загрозувати статусу переважаючих, але слаборозвинених дітей.

26,4% респондентів мають високий рівень агресивності в поведінці. Це може бути ознакою знущань з вашого боку (зловмисника) проти ваших однокласників. Принижуючи більш талановитих і неординарних студентів, зловмисники зменшують загрозу їхньому стану. Через нестерпний психологічний стан батьки часто переводять своїх хуліганів в інший клас або школу. - Статус особи.

Висновки до другого розділу

На підставі проведення експериментальних досліджень та аналізу отриманих результатів можна зробити наступні висновки:

- Розподіл ширини зброї булінгу був нерівномірним. Майже -48,0% дітей молодшого шкільного віку помітили один із видів булінгу (що можна вважати відсутністю булінгу), а 16,6% дітей використовували 3-4 види. цькування), 18,6% студентів використовують 5 типів (які можна вважати помірно схильними до булінгу), 16,8% респондентів % Використовують 8 типів (які вважають більш схильними до булінгу). Таким чином, якщо більшість членів групи взагалі рідко вживають булінг, 16,8% дітей активно вживають булінг по відношенню до своїх однокласників.
- При аналізі епідемії типового булінгу за обраними категоріями (словесне, фізичне, моральне пригнічення, заборона, нехтування) у 42,2% дітей молодшого шкільного віку переважав вербальний булінг, а у 20,4% дітей такий самий булінг. контролювати. Частотою фізичного та морального пригнічення, найбільш характерною для 17,0% дітей, є знущання у формі заборон та нехтування.
- Вчителі опитуваного класу вважають, що в початковому класі, з яким вони працюють, немає булінгу та інших явищ (78,4%). Жоден із працівників освіти не зазначив про високу схильність до булінгу в групах початкової школи (0,0%). Цей результат показує майже прихований характер булінгу як форми агресивної поведінки.
- Значна частина учнів початкової школи (32,4%) відчують високий рівень тривожності, що може свідчити про те, що вони можуть бути жертвами булінгу в школі. Шкільна тривога для окремих учнів також може бути викликана невдачами в навчанні та заздрістю більш успішних учнів, що може загрожувати статусу переважаючих, але слаборозвинених дітей. 26,4% респондентів мають високий рівень агресивності в поведінці. Це може бути ознакою знущань з вашого боку (зловмисника) проти ваших однокласників.
- Оцінка учнями їхньої схильності до булінгу не збігається з оцінкою, яку надає вчитель у класі. Класні керівники вважають, що для учнів явища булінгу немає, а якщо і є, то дуже мало.

Тому булінг – явище, яке може виникати в більш-менш організованій та стійкій групі дітей, зачіпає та зачіпає всіх її членів, що призводить до порушення навчально-виховного процесу в школі, має довгострокові наслідки для особистості. Тому є нагальна потреба визнати існування цієї проблеми та виявити негативні соціально-психологічні та педагогічні явища, такі як певні теоретичні знання, спеціальні вміння, знущання над студентами. Потрібне навчання з умінням запобігати та долати.

РОЗДІЛ III. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ПОДОЛАННЯ БУЛІНГУ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

3.1. Соціально-психологічна профілактика булінгу в освітньому середовищі

Питання безпеки дітей, охорони життя і здоров'я, формування вміння захищатися в навколишньому середовищі є визначальними в системі виховання і розвитку дітей і підлітків. У той же час останні студентські групи мають тенденцію поширювати агресивну та насильницьку поведінку в поєднанні із залякуванням та

переслідуванням. Тому важливим завданням сучасної загальноосвітньої школи є усвідомлення існування проблеми булінгу та створення безпечного освітнього середовища для запобігання та протидії соціально-педагогічним негативним наслідкам цього явища.

Булінг може постраждати від усіх дітей, і, насамперед, сучасний вчений В. Шпак доводить у освітній системі всі недоліки та проблеми, які можуть порушити її соціальне функціонування, як і ми, кожна освітня діяльність має заздалегідь визначений превентивний ефект [85].]. Тому одним із найважливіших завдань шкільних психологів і соціальних педагогів є ліквідація процесу десоціалізації учнів, компенсація вже наданих негативних наслідків, запобігання факторам, що визначають феномен булінгу. Тобто [61].

Через багато факторів, які можуть спричинити булінг, роботу щодо запобігання булінгу слід планувати через спільну взаємодію соціальних педагогів, психологів, вчителів та влади. Співпрацювати з усім тілом учня, а не лише з жертвою чи переслідуваною дитиною.

Коли навчання є інтерактивним, людина швидше засвоює інформацію. У той же час ви маєте можливість обговорювати інформацію, обговорювати невизначеність, ставити запитання, інтегрувати набуті знання та розвивати позитивні поведінкові навички. Тому вона запобігає негативним явищам у освітньому середовищі, інформує про наслідки небезпечних і небезпечних видів поведінки, формує модель здорового способу життя та безпечної поведінки в небезпечних ситуаціях, підвищує правосвідомість та культуру. Ефективний спосіб підвищення відповідального ставлення до життя і здоров'я - це соціально-психологічна підготовка.

Це означає активне соціальне виховання і навчання, в основі якого лежить механізм групової взаємодії. Особливістю соціально-психологічного тренінгу є не тільки вирішення поточних проблем учасників, а й запобігання майбутнім проблемам через можливості розгадати можливі форми поведінки [61].

Ефективність соціально-психологічної профілактики булінгу залежить від дотримання загальновизнаних принципів.

- Ненасильницьке спілкування (уникайте примушування їх брати участь у навчанні).
- Самодіагностика, тобто саморозкриття дитини, розпізнавання та формулювання особистісно значущих проблем.
- Позитивний характер зворотного зв'язку.

Булінг у школі може проявлятися не лише у стосунках учнів, а й у поведінці вчителя щодо учнів і навпаки. Це пов'язано з тим, що вчителі не знають масштабів проблеми та способів боротьби з цим зростаючим явищем. Тому важливим завданням є не лише запобігання булінгу над студентами, а й проведення відповідної профілактичної роботи вчителів через соціально-психологічний тренінг. Його учасниками можуть бути вчителі загальної середньої освіти, соціальні педагоги, прагматичні психологи.

- Виділяють такі основні види соціально-психологічної профілактики насильства в студентському середовищі: первинну, вторинну та третинну.
- Кожен вид профілактики має свої особливості.
- Основна соціально-психологічна профілактика насильства передбачає формування активного способу життя, що забезпечує реалізацію індивідуальних прав, потреб і переваг.
- Вторинна соціально-психологічна профілактика насильства – це група для навчання навичкам поведінки в ситуаціях, які можуть змінити ставлення особи до себе чи інших і призвести до насильства. Соціально-психологічна профілактика такого насильства може бути здійснена шляхом розробки та проведення тренінгів для дітей. Навчальні програми типу «рівний-рівному» та «організація роботи з вирішення проблеми шкільного насильства».

- Третинна соціально-психологічна профілактика спрямована на інтеграцію жертв насильства в соціальне середовище. Цей вид профілактики здійснюється на індивідуальному рівні [68].
- Пріоритетні напрями, зміст та форми профілактичної роботи щодо попередження проявів агресивності та насильства в закладах освіти:
- Організаційно-методичні напрями:
 - • Ініціювати, обговорювати та планувати спільні дії уряду, працівників освіти, учнівських спілок, батьківських громадськостей, спрямованих на запобігання виявленим недолікам у роботі закладів освіти з окреслених питань.
 - • Учасники навчально-виховного процесу обізнані з нормативно-правовою базою та нормативними документами щодо запобігання насильству в освітньому середовищі.
 - • Проводити зустрічі, круглі столи, семінари та тренінги за участю представників правоохоронних органів, служб соціального захисту населення, медичних закладів та інших зацікавлених організацій.
 - • Впровадження програми правових знань у формі групової, факультативної роботи.
 - • Організація роботи гуртка, факультативи з психології.
 - • Створення інформаційного куточка для учнів із переліком організацій, до яких можна звернутися в ситуаціях насильства та неправомірної поведінки.
 - • Організація та проведення командних спортивних змагань у школах, виходячи з того, що відсутність тактильного спілкування дітей призводить до агресивних стилів поведінки.
 - • Зосередьтеся на прийнятних методах вираження психологічного розвитку дитини, особливо на особистісному співчутті [65].
- Напрямок освіти виражається у такому форматі.
- • Лекційна робота.

- • Організації з'їздів, фестивалів та заходів.
- • Організація клубу правових знань.
- • Лекції з правових знань (фільми, відео).
- • Організація консультативного центру на базі навчального закладу.
- Напрямок корекції та розвитку виражається таким чином.
- • Запровадження у школі програм заміни агресивності дітей-агресивних, навчання розвитку соціальних навичок, особистісного виявлення та припинення агресії, заміни утвердженнями агресивної поведінки, формування та розвитку загальнонравствених моральних цінностей, толерантності;
- • Модифікація наявних агресивних форм поведінки дитини, а також формування нових позитивних форм.
- • Формування вчителя навичок виявлення насильства як у своїй поведінці, так і в поведінці дітей з метою формування єдиного погляду на існуючі проблеми.
- • Подолання егоїзму та розвиток емпатійних якостей [85].

При роботі з дітьми, які мають ознаки агресивної поведінки, виховна діяльність має бути спрямована на:

- Змінити відносини з навколишнім середовищем.
- Подолати егоїзм (характеристики нападника).
- Розвиток стійкого і виразного інтересу до всіх видів діяльності.
- Виховання амбітних рис особистості (вміння закінчити інцидент, досягти цілей, стримувати себе, особливо в конфліктних ситуаціях).
- Тренування уваги, спокою та терпіння.

Напрямок профілактики характеризується необхідністю роботи з педагогами та батьківською громадськістю. Для роботи з освітніми працівниками інституційним практикуючим психологам необхідно відвідувати тематичні освітні конференції. У ній повідомляється про навчання та виховання різних студентів про інноваційні методики навчально-виховного процесу, інтеграцію новітніх

досягнень педагогіки та психології в освітню практику. Коли ми дорослішаємо, ми надаємо психологічну підтримку. Молоді вчителі працюють над запобіганням емоційного вигорання [61].

Робота з батьківською спільнотою передбачає використання як освітніх форматів, так і методів роботи, а також практичних занять (батьківські збори, консультації, виховні ради, лекції, семінари).

3.2. Тренінг психопрофілактики булінгу в учнів молодшого шкільного віку

- Під час формуючого експерименту ми розробили тренінг з психічної профілактики булінгу в команді учнів початкової школи.
- Форма навчання для психопрофілактичної роботи була обрана не випадково. Під час навчання ми розуміємо, як перепрограмувати існуючі людські моделі управління своєю поведінкою та діяльністю. Навчальна робота забезпечує більшу відкритість і безпосередність у взаєминах із собою та іншими, підвищує усвідомлення потенціалу зростання та розвитку особистості.
- Структура навчання визначається факторами шкільного насильства. Блок є окремою структурною одиницею психіко-профілактичного навчання. Блоками вважаються відносно незалежні одиниці, які є частиною оригінального дизайну певної програми. Кожен блок має свої цілі, які разом визначають загальну мету програми.
- Метою психолого-профілактичного тренінгу з булінгу є формування у дітей шкільного віку правильної самооцінки, конструктивного міжособистісного спілкування, навичок самоналаштування, корекції соціального статусу, зняття агресії та тривожності, сприяння запобіганню булінгу.
- Програма навчання містить такі блоки:
- «Я це!». Мета: Розвивати у дітей свою роботу та форму роботи, об'єднувати групи, створювати дружню атмосферу, розвивати самоаналітичні здібності дітей, розвивати позитивні та негативні якості себе та інших. Розвивати вміння

визначати, правильно оцінювати та допомагати дітям досягати успіху. власну неповторність, цінність і неповторність власного «Я».

- «Взаємовідносини з іншими.» Мета: допомогти дітям зрозуміти своє місце серед інших та їхній вплив на важливість батьків, однокласників та вчителів у їхньому житті та формуванні особистості. Зрозуміти. Формувати ціннісне ставлення до іншої людини.
- «Основи співпраці». Мета: допомогти дітям розвинути ідеї співпраці, усвідомити необхідність визнавати й поважати права інших, розвивати навички конструктивного спілкування та взаємодії.
- «Дорога і камінь». Мета: Розвивати вміння долати труднощі. Замість того, щоб зосереджуватися на самій проблемі, шукайте шляхи її вирішення. Формування вміння робити своє життя об'єктом свого сприйняття.
- Цілі тренінгу з психічної профілактики булінгу: основи конструктивних моделей поведінки та шкільного спілкування, які сприяють запобіганню булінгу.
- Мета навчання:
 - Розвивати розуміння власної цінності та унікальності, а також цінності та унікальності інших.
 - Виховувати належну самооцінку, незалежність та відповідальність.
 - Удосконалювати навички саморегулювання в поведінці та діяльності, розуміючи власні емоції та здатність керувати ними.
 - Сприяйте усвідомленню свого місцезнаходження у стосунках з іншими.
 - Розвивати комунікативні навички.
 - Допомагає зменшити агресію та тривожність.
 - Основні можливості програм боротьби з булінгом викладені в принципі.
 - Принцип суб'єктивності-впливає на свідомість учнів і спонукає учнів до самостійного розуміння того, що відбувається і взаємозв'язку між «Я» і реальним світом предметів, людей, подій і явищ. Мета полягає в тому.
 - Принципи гуманізму (“філантропія”) – уважне та дружнє ставлення до всіх учасників програми психічної профілактики, незалежно від типографічних чи

характерних характеристик (включаючи відмінності), релігії, статі та довіри до дітей. Прояв ставлення. Переваги захисту в будь-яких ситуаціях.

- • Принципи потенційної та фактичної уніфікації в розвитку особистості – такі важливі категорії особистісного розвитку, як можливості та реальність, враховуючи не лише роль соціального середовища, а й потенційні характеристики, природні особливості дитини.
- • Принципи особистісного підходу – враховують той факт, що індивіди характеризуються не лише соціально-психологічною спільністю, а й соціально-психологічною унікальністю.
- • Принципи систематизації, в яких розроблено та впроваджено програмні запобіжні заходи на основі системного аналізу поточної соціальної ситуації саморозвитку.
- • Багатогранні принципи – включає комбінацію різних аспектів профілактики: орієнтований на особистість, поведінку, навколишнє середовище.
- • Принципи максимальної диференціації – включає гнучке використання різних підходів і методів у профілактиці.
- • Принцип активного залучення до звичного соціального середовища дітей. Діти розвиваються в нерозривній, цілісній системі соціальних відносин з ними. Інакше кажучи, суб'єкт розвитку – це не ізольована дитина, а загальна система соціальних відносин, суб'єктом якої він є.
- • Принцип нешкідливості для учнів («Не зашкодь!») Психологи організують свою роботу так, щоб ні процес, ні наслідки не завдали шкоди дитині, її здоров'ю, стану чи соціальному оточенню.

*Зведені структурні компоненти та програмний зміст тренінгу
психопрофілактики булінгу в учнівському середовищі*

№	Тематика блоків та заняття	Основні завдання
<i>Блок 1. «Я це Я!»</i>		
1.	Вступне заняття	Познайомитися з учасниками та створити

	«Будемо знайомі»	позитивну мотивацію до роботи на тренінгу. Встановить довірчі відносини між учасниками. Познайти дітей з основними принципами та формами гурткової роботи.
2.	«Що Я можу розповісти про себе?»	Він інтегрує активні стилі спілкування, розширює досвід відкритих взаємодій і допомагає створити атмосферу психологічної безпеки та комфорту. Сприяти самосвідомості учасників, власним дослідженням.
3.	«Який (яка) «Я» насправді?»	Дати можливість дітям усвідомити свою унікальність і важливість. Створить ситуацію, коли кожен учень буде впевнений, що кожен є унікальним. Допоможіть кожній дитині відчути, що інші для неї не чужі.
4.	«Мій настрій»	Навчайте дітей продуктивним способом вивільнення негативних емоцій, які є результатом гніву та агресії. Практикуйте вміння знаходити шляхи виходу з засмученої ситуації, але діти не можуть цього змінити.
<i>Блок 2. «Мої відносини з іншими»</i>		
5.	«Моя сім'я – моя родина!»	Допомогти дітям зрозуміти вимоги дорослої сім'ї та порівняти їх зі своїми можливостями. Навчіть дітей вирішувати конфлікти з батьками та іншими сім'ями. Це викликає гордість сім'ї і підвищує самооцінку.
6.	«Дружба. Кого я називаю другом?»	Інформувати учнів про особливості міжособистісних стосунків. Виховувати взаємодопомогу, повагу, довіру, доброту, співпереживання та навчати емоційного вираження.
7.	«Навички конструктивного спілкування та взаємодії»	Формувати уявлення про спілкування як процес обміну інформацією та взаємодії дітей, розвивати навички конструктивного спілкування та взаємодії.
<i>Блок 3. «Основи співпраці»</i>		
8	«Проблеми слід вирішувати»	Повідомте дітей про різні позиції їхніх партнерів у спілкуванні. Удосконалювати навички конструктивного спілкування та взаємодії. Розвивати емпатію, вміння розуміти й брати до уваги інших.
9	«Довіра – основа	Допомогти дітям зрозуміти важливість довіри

	взаєморозуміння»	в практиці соціальних стосунків. Розвивати у дітей здатність довіряти собі та іншим.
10	«Як себе контролювати?»	Вчити дітей контролювати свою поведінку, Вплинути на це.
Блок 4. «Шляхи та камені»		
11	«Образа і образливість»	Розвивати вміння розпізнавати, коли злочин є справжнім, а коли його не слід ображати. Я навчу вас техніці примирення.
12	«Прості секрети безконфліктності»	Уточнювати думки дітей щодо конфліктної ситуації. Розробити правила поведінки в конфліктних ситуаціях. Навчіть дітей розв'язувати конфлікт.
13	«Як захистити себе?»	Ми підтримуємо позитивний світогляд дітей і вказуємо їм на реальність можливих небезпечних ситуацій у школі. Навчіть захищатися. Формувати правила дій з учнями в небезпечних ситуаціях.
14	Заключне заняття «Як Я змінився?»	Підвести підсумок роботи та узагальнити систему знань дітей для вивчення матеріалу.

3.3. Методичні рекомендації щодо формування безпечного освітнього простору, запобігання булінгу та мобінгу в умовах закладу освіти

Нова концепція української школи передбачає відновлення української шкільної освіти. Перезавантаження мають бути психологічно коректними, поетапно, з відповідними поясненнями та інструкціями, щоб не загострити природну кризу в період реформування та модернізації освіти. Це стосується діяльності всіх освітніх працівників системи освіти, в тому числі практичних психологів та соціальних педагогів навчальних закладів. Перезавантаження або оновлення існуючих алгоритмів професійної профілактики та розвитку включають: Перегляд методики роботи з учнями, батьками та вчителями. Використовуйте практичну психологію та ефективні методи соціальної роботи, щоб змінити фокус і пріоритети від процесу до результату. Одним із ключових пріоритетів навчального процесу є сформувати в учнів уміння правильно діяти в небезпечних і критичних ситуаціях, що загрожують

життю, честі, гідності, знуцання, знуцання та допомоги собі та іншим. соціально безпечний простір.

Залякування може негативно вплинути на академічну успішність учня, оскільки емоційні, поведінкові та фізіологічні наслідки булінгу впливають на здатність учня зосередитися на академічній успішності. У країнах ОЕСР учні з поганими результатами навчання повідомляли про вразливість до орального, фізичного та соціального цькування. Студенти з найнижчими оцінками з природничих наук мають на 15% більше шансів бути підштовхнутими, ніж студенти з найвищими оцінками. Серед країн ОЕСР школи з високим рівнем булінгу (більше 10% завжди знуцаються) в середньому 47 балів у науковій галузі порівняно зі школами, де булінг є менш поширеним (менше 5% учнів завжди знуцаються). Це показує, що бали низькі [24 ; 46; 55; 71; 84].

Існує негативний зв'язок між тим, що учнів постійно знуцаються, і почуттям приналежності до школи, задоволеністю життям, рішенням продовжити навчання, взаємодією зі школою та впевненістю у собі. Учні, які постійно зазнають знуцань, відчуваються загрозливими та настороженими, і їм важко знайти своє місце в школі.

В умовах сучасної децентралізації влади інституціям необхідно самостійно аналізувати якість превентивної роботи щодо запобігання насильству, знуцанням та нападам. Для цього необхідно всебічно дослідити це питання, використовуючи такі методи: Спостереження за міжособистісною поведінкою учнів, опитування всіх учасників навчально-виховного процесу (анкетування). Психологічна діагностика мікроклімату, згуртованості класної групи, емоційного стану учнів (стану самопочуття), соціальне дослідження щодо існування референтних груп, відкинутих групою. Визначає рівень тривожності та депресії в учнів. Профілактична робота в сучасних українських школах – спільна відповідальність вчителів, влади та батьків [100].

Булінг і знуцання завжди мають наслідки і часто є серйозними для жертв, свідків і винуватців насильства. Можливі психічні розлади, розумова відсталість, неврологічні розлади, ослаблений імунітет, головні болі, вбивства нападників і думки

про самогубство. Також соціальні наслідки: ізоляція та асоціальна поведінка (девіація, залежність, неправомірною поведінка), проблеми спілкування між дітьми та дорослими, поганий розвиток кар'єри, алкоголізм, наркоманія, злочинність. Діти, які страждають від булінгу, можуть бути ізольовані як теорія рис, руйнувати свої переконання в суспільстві, довіряти людям, бути сповненими страху і тривоги, відчувати себе безпорадними і чудово спілкуватися з навколишнім світом. Це може тривати два-три роки, якщо якісна психолого-соціальна освітня підтримка не буде надано негайно [24].

Таким чином, булінг (булінг, цькування) негативно впливає на формування особистості учнів, мікроклімат сімей, усієї шкільної громади. Особливо небезпечні для психічного здоров'я дитини тривалі ситуації булінгу, наприклад, місяці.

Усі форми цькування (булінг, знущання, знущання) (фізичні, вербальні, кіберніти, стосунки) мають тенденцію відбуватися одночасно. Жертви кібербулінгу часто стають жертвами офлайн. Однак, на відміну від традиційного булінгу, де жертви можуть евакуюватися до своїх домівок, кібер-залякування може статися з ким завгодно в будь-який час і в будь-якому місці, і, здається, неможливо втекти. І жертви, і хулігани відчувають емоційні стани агресії, депресії, тривоги та сумного настрою, і частіше їм діагностують. Кібербулінг також дозволяє людям з меншою «владною» (сильними, авторитетними та соціально важливими) залякати тих, хто видається більш «владними» [46; 55].

Маркери булінгу виділяються в поведінці дитини, і на них слід звертати увагу в першу чергу, без психолого-педагогічних реакцій, корекцій чи ефектів, і не слід залишати їх без уваги.

- Діти не люблять ходити до школи (діти називають різні причини).
- Є ознаки фізичного насильства (синці, подряпини, поранення тощо).
- Зміни в поведінці дитини (діти занадто спокійні, не хочуть з вами розмовляти, смуток, депресія, млявість стосунків або навпаки підвищена агресивність, імпульсивність тощо).

- Різні фізичні захворювання, діти скаржаться на болі в животі, голові та інших органах.

- Пригнічений.
- Порушення сну (недосипання, сон, розмова під час сну, крики тощо).
- Поведінка, мовна агресія [44; 84].

Учні, які дразнять інших, є представниками меншин, переведені з інших шкіл, потребують особливих умов навчання та перебувають у невідповідному становищі через відмінності у фінансовому та соціальному рівнях, поведінці, одязі, зовнішньому вигляді та стилі мовлення. Вибирайте учнів як жертви. Студенти стверджують, що використання соціальної ізоляції та переслідування інших є результатом соціальних розбіжностей всередині групи. Ціль переслідування зазвичай можна визначити за кількома ознаками. Зовнішній вигляд (стиль одягу - не відповідає сучасним тенденціям моди). Національність (наголос); фізичні дані (слабкі порівняно з однолітками); рівень засвоєння знань; низька самооцінка; схильність до занепокоєння та страху (жертви булінгу легко виходять з рівноваги, вона плаче і стає боязкою або це може викликати відчуття безпорадності) . Деякі сильніші студенти сприймають соціальні невідповідності як відхилення і призводять до несумісності між культурою знайомих і змін у ставленні до інших. Навіть ті, хто не бере активної участі в загрозі, не хочуть спілкуватися з жертвою через соціальний тиск.

Навчальні заклади, де влада та вчителі толерантно ставляться до знущань і не контролюють інтереси учнів через взаємодію та регулювання, або самі вчителі та школи як невід'ємна ознака мужності, духу активної взаємодії та насильства У закладах, які виховують школи, атмосфера зазвичай панує визначається як небезпечний і викликає відповідну образливу реакцію, якщо учень негативно усвідомлює емоційний клімат самої школи. У таких школах учні систематично виступають як засіб самоствердження, самовираження в колективі, управління соціальним статусом, реагування на соціальні потреби, встановлення лідерського статусу, досягнення конкретних цілей. Проявляє дію. Вирішальну роль у формуванні моделей поведінки учнів відіграє соціальне середовище [85]. З одного боку, шкільне

середовище визначає важливі цілі, яких можна досягти за допомогою насильства, а з іншого – визначає вибір підтримки насильства як засобу самовираження (як з точки зору вимог контролю, так і захисту). напад). І в цих випадках, якщо адміністрація школи не реагує на таку поведінку хуліганів, вона часто визнає це прийнятною моделлю поведінки та прийнятною нормою в цьому середовищі. У таких закладах, де хуліганам дозволяється бути домінуючим фактором у груповому середовищі, несправедливість і зловживання часто є регулярною і передбачуваною частиною групового досвіду [46].

Щоб запобігти булінгу та булінгу, школи вживають таких запобіжних заходів:

1. Керування вчителем поведінкою дітей та стосунками між дітьми (на перервах, на ігровому майданчику). Дорослим, які працюють у групах дітей, необхідно вчасно виявляти ознаки молінгу та вчасно реагувати. Ситуацію не можна недооцінювати, беручи до уваги ситуацію знущань чи пустощів.

2. Робота класного керівника. Потрібно припинити в класі ознаки насмішок, насильства, домагань і просто нетерпимості. Використовуйте лише цінні судження. Візьміть на себе свої функціональні обов'язки згуртувати класи та об'єднати учнів. Попрацюйте зі своїми учнями, щоб створити правила поведінки в класі та контролювати їх дотримання. Класні керівники мають проводити свої заняття на тему «булінг, булінг», можливо, за участю практичних психологів та соціальних педагогів. Обговоріть це питання в усьому класі, повідомте учнів про насильство, знущання та відповідальність за таку поведінку, розробіть ефективні стратегії поведінки в таких ситуаціях, захистіть себе та допомагайте іншим. Важливо навчити, як.

3. Підтримка психологічних служб. Співробітникам шкільної психології необхідно діагностувати психологічний клімат у класі та виявити дітей, які зазнали чи могли зазнати нападу з боку однокласників. Регулярний діалог, спостереження в процесі навчання, анонімні опитування, консультації з дітьми, батьками, вчителями дозволяють виявити очевидні проблеми. За результатами діагностичних досліджень

має плануватися систематична або профілактична виховна, або вже корекційно-розвивальна робота з окремими учнями класу. Для цього необхідно скласти іспит і використовувати спеціалізовані засоби (тренувальні програми, найсучасніші психологічні впливи, корекції, психотерапія), які рекомендовані для використання в навчальних закладах. Це завдання слід починати з учнів початкової школи за результатами соціометрії, яка є експертною оцінкою самопочуття батьків у 1-4 класах.

4. Вчителі використовують різні методи роботи для профілактики. Використовуйте художні твори, які розглядають проблему булінгу (читаючи, учні порівнюють з героями у творах, які співпереживають і страждають). Подивіться фільм у потрібному напрямку та проведіть спільне обговорення глядачів (наприклад, подивіться художній фільм «Опугало» за оповіданням В. Железнякова (автор створює історію на основі випадку своєї онуки.)). Написати твір (есе) на тему булінгу та булінгу (учні можуть висловити своє ставлення та відчуті проблеми в процесі написання твору).

5. Сучасні школи не можуть цього зробити без роботи батьків щодо виявлення та запобігання булінгу та образливої поведінки своїх дітей. Батьки можуть допомогти своїм дітям і запобігти булінгу в школі. Діти часто не знають, як вирішити конкретну проблему самостійно. Проблема булінгу і булінгу не є винятком. Дуже важливо, щоб батьки вміли адекватно запобігати або реагувати на ситуації насильства та булінгу, в які потрапляють їхні діти. Їм потрібно бути обережними, спілкуватися та підтримувати своїх дітей.

Роль батьків така: Підтримуйте належну самооцінку своєї дитини. Не отримувати постійного догляду (гіперметропія). Щоденний інтерес до того, що сталося протягом дня (що відбулося протягом дня, особливо на перервах), а також до навчальних результатів дитини (виконання). Запитайте про її стосунки з однокласниками та вчителями. Класні заходи, в яких вона брала участь. Вона буде спілкуватися зі старшими дітьми чи з молодшими?

Якщо батьки усвідомлюють проблему, поставтеся до неї серйозно, чесно обговоріть її зі своєю дитиною, за потреби проконсультуйтеся з учителем/практичним психологом/соціальним педагогом. Якщо суперечка невелика (зачіпає лише двох дітей), нехай діти вирішують самі і підкажуть, як краще це зробити, що кому сказати: захистити власні інтереси, собі Спробуй навчитися захищати себе (вона можна). Якщо насильство, цькування вже почалося і ви можете усунути причину його спалаху, будь ласка, допоможіть їй. Наприклад, якщо ви називаєте себе пишними, записуєте сина/дочку в спортивну секцію або купуєте абонемент у спортзал, зверніть увагу на її здорову, низькокалорійну дієту. Будь ласка, дайте мені. Якщо дитина поводиться хаотично - допоможіть їй почуватися впевненіше. Узгодьте з учителем, щоб ваша дитина завжди відвідувала масові заходи – це допоможе їй бути комунікабельнішою та впевненішою та підвищить її соціальний статус. Запитайте її друзів, які додаткові заняття вони відвідуватимуть, вона також може захотіти там бути, запишіть її на одне з цих занять. У складних випадках, якщо учня відмовляють і ізолюють у класі, повідомте вчителя, що така ситуація неприйнятна в освітньому середовищі та обговоріть стратегії підтримки. Відверто обговоріть зі своїм сином/дочкою, чи можете ви впоратися з однокласниками/ситуаціями однокласника/провокаціями. Допоможіть їй почуватися впевненіше. Пам'ятайте: ваша дитина завжди повинна відчувати підтримку і любов з вашої сторони [85; 100].

Вчителям перших класів, соціальним педагогам і психологам важливо навчити своїх дітей, що ніхто не має права вторгтися, ображати чи висміювати їх простір. Нова українська школа передбачає формування безпечного освітнього простору для вчителів шляхом створення позитивного мікроклімату та набуття безпечної поведінки та толерантних навичок міжособистісного спілкування. Коли дитина навчиться захищати свою честь і гідність, захищати свої інтереси та зупиняти негативні ознаки булінгу через соціально прийнятну поведінку (словесне повідомлення, звернення за допомогою до відповідального дорослого), ви зможете захистити себе. та інші в підлітковому віці (і в майбутньому дорослому житті).

Також рекомендуємо вчителям сайт www.stopbullying.com.ua. Тут можна знайти інформацію про булінг, його наслідки та можливі дії для подолання цієї проблеми для учнів та батьків. Інформація надається в інтерактивному форматі, відповідному віку. Цей сайт містить важливу інформацію про ознаки булінгу, способи запобігання булінгу та варіанти боротьби з булінгом для батьків і вчителів.

Висновки до третього розділу

- Якщо батьки знають про проблему, поставтеся до неї серйозно, чесно обговоріть її зі своєю дитиною, а за потреби проконсультуйтеся з учителем/практичним психологом/соціальним педагогом. Якщо суперечка невелика (зачіпає лише двох дітей), нехай діти самі вирішують і запропонують найкращий спосіб. Кому розповісти: Навчіться захищати себе, захищати власні інтереси (можливо). Якщо насильство або цькування вже почалися і ви можете усунути причину його спалаху, допоможіть їй. Наприклад, якщо ви називаєте себе фігуристою, записуєте свого сина/дочку в спортивну секцію або купуєте абонемент у спортзал, зверніть увагу на її здорову, низькокалорійну дієту. Будь ласка, дай мені. Якщо дитина поводиться хаотично - допоможіть їй почуватися впевненіше. Я згоден з учителем, що ваша дитина завжди має відвідувати масові заходи – це допоможе їй бути комунікабельнішою та впевненішою та підвищити свій соціальний статус. Попросіть її друзів про додаткові заняття, які вони відвідують, вона також може захотіти там бути, запишіть її на одне з цих занять. У складних випадках, якщо учня відмовляють і ізолюють на уроці, повідомте вчителя, що така ситуація неприйнятна в освітньому середовищі та обговоріть стратегії підтримки. Відверто обговорюйте з сином/дочкою про ваших однокласників/ситуацію/провокацію однокласників. Допоможіть їй почуватися впевненіше. Пам'ятайте: ваша дитина завжди повинна відчувати підтримку і любов з вашої сторони [85; 100].

- Вчителям перших класів, соціальним педагогам і психологам важливо навчити своїх дітей, що ніхто не має права вторгтися, ображати чи висміювати їх простір. Нова українська школа передбачає створення безпечного освітнього простору

для вчителів шляхом створення позитивного мікроклімату та набуття толерантних навичок безпечної поведінки та міжособистісного спілкування. Коли дитина навчиться захищати свою честь і гідність, захищати свої інтереси, припиняти негативні ознаки булінгу через соціально прийнятну поведінку (вербальне спілкування, звернення за допомогою до відповідальних дорослих), можна захистити себе. І інші люди в підлітковому (і пізньому зрілому віці).

- Також для вчителів рекомендуємо сайт www.stopbullying.com.ua. Тут можна знайти інформацію про булінг, його наслідки та можливі дії учнів та батьків щодо подолання цієї проблеми. Інформація надається в інтерактивному форматі, відповідному віку. Цей сайт містить важливу інформацію про ознаки булінгу, як запобігти булінгу та варіанти боротьби з булінгом для батьків і вчителів.

ВИСНОВКИ

- Магістерська робота передбачає нові рішення теоретичних узагальнень та наукових проблем. Це знайшло відображення у розкритті особливостей дослідження булінгу в початковій школі. Результати дослідження підтвердили обґрунтування наступних висновків:

- • Шкільний булінг є складним психосоціальним явищем. Булінг розуміється як конкретна соціальна ситуація, що виникає всередині групи, з динамікою певної групи (з ролями, статусом, груповими нормами, перерозподілом цінностей) і всіма, прямо чи опосередковано, залучені члени. команда.

- • Шкільна політика, пробачливе або нейтральне ставлення в керівництві школи, поведінка вчителів до прояву образливої, насильницької та ворожої поведінки з боку учнів, поведінка вчителя поширені не лише в класі учня, а й у всій школі. Це формує атмосферу та визначає внутрішнє життя, а саме соціально-психологічний клімат. Булінг у шкільному середовищі виникає в ситуаціях ворожості, конфліктів і страху.

- • Булінг може мати дві форми, фізичну та психологічну, серед молодших школярів. Жертвами булінгу можуть бути студенти, члени команди яких мають інші

стандарти думки, ніж інші студенти. Булінг зазвичай відбувається після школи або в місцях, неконтрольованих дорослими. Булінг у шкільному середовищі також може стати інструментом боротьби учнів за вищий статус у груповій ієрархії, задоволення соціальних потреб, а також маніпулювання та контролю учнів у мікросоціумі.

- • Аналізуючи позицію дослідників булінгу в освітньому середовищі, це явище негативно впливає на психічний розвиток учня, що відбивається на емоційній сфері учня, соціальному контакті, різноманітних видах діяльності, успішності студента, можна сказати.

- • Агресивна поведінка та поширеність цькування учнів визначають актуальність наукових підходів до визначення способів запобігання та виправлення результатів. Остаточне рішення проблеми булінгу – це більш ефективна програма запобігання булінгу, заснована на існуючих та апробованих у різних країнах світу з урахуванням особливостей країни, що може бути досягнуто шляхом розробки та впровадження в теорію та практику. ..

- • Принаймні, мінімізація проблеми булінгу в освітньому середовищі пов'язана з рішеннями на різних рівнях. Державний рівень-підтримка освітніх програм, шкільний рівень-введення правил і розпоряджень. На рівні класу створювати умови для ефективного спілкування та взаємодії дітей. На рівні індивідуальної поведінки вчителя - увага до взаємодії дітей та власного позитивного ставлення до дітей.

- • На основі проведення експериментальних досліджень та аналізу результатів ми виявили, що:

- • Розподіл ширини зброї булінгу був нерівномірним. Майже -48,0% дітей молодшого шкільного віку помітили один із видів булінгу (що можна вважати відсутністю булінгу), а 16,6% дітей використовували 3-4 види. цькування), 18,6% студентів використовують 5 типів (які можна вважати помірно схильними до булінгу), 16,8% респондентів % Використовують 8 типів (які вважають більш схильними до булінгу). Таким чином, якщо більшість членів групи взагалі рідко

вживають булінг, 16,8% дітей активно вживають булінг по відношенню до своїх однокласників.

- При аналізі епідемії типового булінгу за обраними категоріями (словесне, фізичне, моральне пригночення, заборона, нехтування) у 42,2% дітей молодшого шкільного віку переважав вербальний булінг, а у 20,4% дітей такий самий булінг контролювати. Частотою фізичного та морального пригночення, найбільш характерною для 17,0% дітей, є знущання у формі заборон та нехтування.

- Вчителі досліджуваного класу вважають, що в початковому класі, з яким вони працюють, немає знущань чи інших явищ. Жоден із вихователів не сказав, що вони більш схильні до булінгу в групах початкової школи. Цей результат показує майже прихований характер булінгу як форми агресивної поведінки.

- Значна частина учнів початкової школи (32,4%) відчують високий рівень тривожності, що може свідчити про те, що вони можуть бути жертвами булінгу в школі. Шкільна тривога для окремих учнів також може бути викликана невдачами в навчанні та заздрістю більш успішних учнів, що може загрожувати статусу переважаючих, але слаборозвинених дітей. 26,4% респондентів мають високий рівень агресивності в поведінці. Це може бути ознакою знущань з вашого боку (зловмисника) проти ваших однокласників.

- У зв'язку з різноманітністю факторів, що впливають на булінг, роботу щодо запобігання булінгу слід планувати через спільну взаємодію соціальних педагогів, психологів, педагогів та влади. Співпрацювати з усім тілом учня, а не лише з жертвою чи переслідуваною дитиною.

- Основними видами соціально-психологічної профілактики насильства в студентському середовищі є первинна, вторинна та третинна профілактика. Основна соціально-психологічна профілактика насильства передбачає формування активного способу життя, що забезпечує реалізацію індивідуальних прав, потреб і переваг. Вторинна соціально-психологічна профілактика насильства – це група для навчання навичкам поведінки в ситуаціях, які можуть змінити ставлення особи до себе чи інших і призвести до насильства. Соціально-психологічна

профілактика такого насильства може бути здійснена шляхом розробки та проведення тренінгів для дітей. Навчальні програми типу «рівний-рівному» та «організація роботи з вирішення проблеми шкільного насильства». Третинна соціально-психологічна профілактика спрямована на інтеграцію жертв насильства в соціальне середовище. Цей вид профілактики проводиться на індивідуальному рівні.

- Пріоритетними напрямками та формами профілактичної роботи щодо попередження агресивної поведінки та насильства в закладах освіти є організаційно-методичні напрями, виховні напрями, корекційно-розвивальні напрями та превентивні напрямки.

- Тренінг є ефективною формою протидії явищу булінгу в організмі учня. Метою психолого-профілактичного тренінгу з булінгу є формування у дітей шкільного віку правильної самооцінки, конструктивного міжособистісного спілкування, навичок самоналаштування, корекції соціального статусу, зняття агресії та тривожності, сприяння запобіганню булінгу.

- Це дослідження не охоплює всі аспекти цього питання. Зокрема, більш ретельного дослідження потребує вивчення психологічних факторів булінгу в учнівських групах навчальних закладів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Абсалямова К.З. Булінг у середовищі молодшої школи – соціально-психологічні та особистісні аспекти/ К.З. Абсалямова, О.Л. Луценко // Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія. – 2013. – №1046. – С. 216-221.
- Абсалямова К.З. Особистісні якості дітей старшого шкільного віку, що схильні до булінгу / К.З. Абсалямова, О.Л. Луценко // Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія. – 2013. – № 1065. – С. 134-138.
- Абсалямова К.З. Особливості соціального статусу, соціальних ролей та альтруїзму у підлітків, що використовують булінг у відносинах/ К.З. Абсалямова, О.Л. Луценко // Соціальна психологія. – 2013. – № 55. – С. 65-76.
- Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер. – Санкт-Петербург: Питер, 2003. – 296 с.
- Андреева Г.М. Зарубежная социальная психология XX столетия: Теоретические подходы: Учеб. пособие для вузов / Г.М. Андреева, Н.Н. Богомолова, Л.А. Петровская. – М.: Аспект Пресс, 2002. – 287 с.
- Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т.15, №1. – С. 3-19.
- Артемьева Т.В. Психология развития. Учебно-методическое пособие / Т.В. Артемьева. – Казань: Татарский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2010. – 145 с.
- Ахмедбекова Р.Р. Сущность агрессии и причины её проявления у младших школьников [Электронный ресурс] / Р. Р. Ахмедбекова. – Режим доступа : <http://school2100.com/upload/iblock/c1e/c1e0982fa76a5c38c8aa8a487f82d8ad.pdf>.
- Бакли Р. Теория и практика тренинга / Бакли Р., Кэйпл Дж. – СПб. : Питер–Пресс, 1997. – 225 с.
- Бакли Р., Кэйпл Дж. Теория и практика тренинга. – СПб.: Питер, 2002. – 352 с.
- Бандура А. Подростковая агрессия / Бандура А. Уолтерс Р. – М., 1999. – 512 с.
- Баркан А. Дедовщина в школе или школьный буллинг [Электронный ресурс] / А. Баркан. – Электронный ресурс. – Режим доступа: <http://abarkan.ucoz.com/publ/> HYPERLINK "http://abarkan.ucoz.com/publ/%20dedovshhina v shkole ili shkolnyj bulling/1-1-0-

- Буллинг: детская жестокость [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.tagilib.ru/readers/ot_20_and_starshe/meropr/bulling.php
- Бутовская М.Л. Буллинг как социокультурный феномен и его связь с чертами личности у младших школьников / М.Л. Бутовская, Е.Л. Луценко, К.Е. Ткачук // Этнографический обзор. – 2012. - № 5. – С.139 – 150.
- Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство / А.Л. Венгер. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 160 с.
- Глазман О.Л. Психологические особенности участников буллинга / О.Л. Глазман // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2009. – № 105. – С. 159-165.
- Головкин Б. М. Злочинність неповнолітніх як суспільна проблема. – Проблеми злочинності – 2017. – №133 – с. 204-217
- Головкин Б. М. Як стають жертвами злочинів – Проблеми злочинності. – 2017. – №136 –С. 61-172
- Гребенкин Е.В. Профилактика агрессии и насилия в школе / Е.В. Гребенкин. – Р-н/Д: Феникс, 2006. – 157 с.
- Деркачова М. Стежинка самопізнання. Тренінгові заняття для підлітків 15–16 років / Марія Деркачова, Лариса Константинова // Психолог. – 2011. – № 7. – С. 21–25.
- Дерманова И. Б. Проективная методика для диагностики школьной тревожности (А. М. Прихожан) / Диагностика эмоционально-нравственного развития / ред. и сост. Дерманова И.Б. – СПб., 2002. – С.47-60.
- Джонсон Д. У. Тренинг общения и развития / Д. У. Джонсон / пер. с англ. – М. : Прогресс, 2001. – 248 с.
- Докторович М.О. Шкільний мобінг: зміст, чинники та шляхи подолання / М.О. Докторович // Дитинство без насилля : суспільство, школа і сім'я на захисті прав дітей : збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції / за заг. ред. проф. О. Кікінежді. – Тернопіль : Стереарт, 2014. – С. 165–167.
- Ершов Д.А. Школьное насилие как социально-педагогическая проблема / Д.А. Ершов // Актуальные проблемы семейной педагогики. – Х. : ИФИ, 2012. – 136 с.
- Зеленська В.Ю. Проблема психічного захисту в психології [Електронний ресурс] / В. Ю. Зеленська // Наукові записки [Національного університету «Острозька академія»]. Серія : Психологія і педагогіка. – 2012. – Вип. 19. – С. 95-98. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2012_19_22
- Зимівець Н. В. Особливості технології «рівний – рівному» у профілактичній роботі з учнівською молоддю / Зимівець Н. В. // Наук. вісник Чернівецького ун-ту. – Чернівці, 2005. – С. 60–64. 17.

- Іваник Г. С. Особливості психокорекційного впливу на розвиток позитивного мислення старшокласників / Г. С. Іваник // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 4. – С. 19–24.
- Кайріс О.Д. Психологічні особливості міжособистісних відносин студентів вищих навчальних закладів з досвідом шкільного булінгу / О.Д. Кайріс, А.С. Самойленко // Педагогічний процес: теорія і практика. – 2016. – № 1(52). – С. 26–29.
- Кирилюк Л. Г. Активное обучение: инструментарий и методы / Л. Г. Кирилюк, В. В. Величко, Д. В. Карпиевич, Е. Ф. Карпиевич // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – № 2. – С. 31–32.
- Киршбаум Э.И. Психологическая защита. 2-е изд. / Э.И. Киршбаум, А.И. Еремеева. – М.: Смысл, 2000. – 181 с.
- Коваль Г.В. Сучасні підходи до визначення та класифікації булінгу в шкільних підліткових колективах / Г.В. Коваль, Г.О. Алексеєнко // Наукові праці. Педагогіка. – 2016. – Т. 269, № 257. – Режим доступу: <http://pednauki.chdu.edu.ua/article/view/89694>
- Колісніченко Г. Ми проти насильства. Тренінг / Ганна Колісніченко // Соціальний педагог. – 2010. – № 1. – С. 48–50.
- Корабльова О.О. Вплив мобінгу на соціалізацію школяра / О.О. Корабльова // Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». – 2011. – № 3. – С. 79–83 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/jpdf/Znpkhist_2011_3_19.pdf.
- Коробейнікова Л.Г. Програма навчальної дисципліни «Тренінг спілкування». – К.: КиМУ, 2003. — 28 с.
- Король А. Причини та наслідки явища булінгу / А. Король // Відновне правосуддя в Україні. – 2009. – № 1–2 (13). – С. 84–93.
- Кристофер Л., Смит Л. Тренінг лідерства. СПб. : Питер, 2001. – 355 с.
- Крэйхи Б. Социальная психология агрессии / Б. Крэйхи. – СПб.: Питер, 2003. – 336 с.
- Кулагина И.Ю. Возрастная психология (развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учебное пособие / И.Ю. Кулагина. – М.: Изд-во РОУ, 1996. – 180 с.
- Кутузова Д.А. Травля в школе: что это такое и что можно с этим делать / Д.А. Кутузова // Психология и школа: ежеквартальный научно-практический журнал: издается с января 1998 года / Ред. В.Г. Колесников, А.Г. Лидерс. – 2006. – №4. – с. 53-73.
- Лейн Д.А. Школьная травля (буллинг) / Д.А. Лейн // Детская и подростковая психотерапия / Под ред. Дэвида Лейна и Эндрю Миллера. — СПб.: Питер, 2001. – С. 240-274.
- Либин А.В. Стиль реагирования на стресс: психологическая защита или совладение со сложными обстоятельствами / А.В. Либин, Е.В. Либина // Стиль человека: психологический анализ. – М.: Смысл, 1998. – С. 190-204.

- Лушпай Л. Булінг як соціально-педагогічна проблема та шляхи її вирішення (на прикладі досвіду середніх загальноосвітніх шкіл Великої Британії) / Л. Лушпай. – К., 2010. – С. 126–131.
- Лушпай Л. Булінг як соціально-педагогічна проблема та шляхи її вирішення (на прикладі досвіду середніх загальноосвітніх шкіл Великої Британії) – [Електронний ресурс] / Л. Лушпай // Українознавчий альманах. – 2010. – Вип. 4. – С. 126–131. – Режим доступу : <http://eprints.oa.edu.ua/761/> - Заголовок з екрану.
- Лушпай Л. І. Шкільний булінг як різновид суспільної агресії [Електронний ресурс] / Л. І. Лушпай // Наук. зап. [Нац. ун-ту «Острозька академія»]. Сер. :Філологічна. – 2013. – Вип. 33. – С. 85. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Nznuoaf_2013_33_28.pdf
- Лушпай Л.І. Булінг як соціально-педагогічна проблема та шляхи її вирішення (на прикладі досвіду середніх загальноосвітніх шкіл Великої Британії) / Л.І. Лушпай. – Київ, 2010. – С. 126-131.
- Лэйн Д. А. Школьная травля (буллинг) – [Електронний ресурс] / Дэвид А. Лэйн // Детская и подростковая психотерапия / [под ред. Д. Лэйна и Э. Миллера]. – СПб. : Питер, 2001. – 26 с. – Режим доступу : <http://www.zipsites.ru/psy/psylib/info.php?p=414> – Заголовок з екрану.
- Лэйн Д. А. Школьная травля (буллинг) [Електронний ресурс]; Режим доступу: <http://www.zipsites.ru/psy/psyib/info.php?=414>
- Лэйн Д. А. Школьная травля (буллинг) [Электронный ресурс] / Д. А. Лэйн // ZipSites.ru : бесплат. электрон. интернет-б-ка. – Режим доступа : <http://www.zipsites.ru>
- Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях: справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во Эксмо. – 2005. – 960 с.
- Мальцева О.А. Профилактика жестокости и агрессивности в подростковой среде и способы ее преодоления / О.А. Мальцева // Тюменский государственный университет – 2009. – № 7. – С. 51-54.
- Марсанов Г. И. Социально-психологический тренинг / Марсанов Г. И. – [5-е изд., стереотип.] – М., «Когито-Центр»; Московский психолого-социальный институт, 2007. – 251 с.
- Мерцалова Т.А. Насилие в школе: что противопоставить жестокости и агрессии? / Т.А. Мерцалова // Директор школы. – 2000. – № 3. – С. 25-32.
- Мілютіна К. Психолог-тренінг / Мілютіна К. // Психолог. – № 14. – 2002. – С. 4–6. 120 32.
- Мюллер В.К. Англо-русский словарь : 53000 слов / В. К. Мюллер. – 18-е изд., стер. – М. : Русский язык, 1981. – 887 с.
- Набиуллина Р.Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция) [учебное пособие] / Р.Р. Набиуллина, И.В. Тухтарова. – Казань: Изд-во ИП Тухтаров В.Н., 2003. – 98 с.

- Нартова-Бочавер С.К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18, № 5. – С. 20-30.
- Насильство в школі: аналіз проблеми та допомога, якої потребують діти та вчителі у її розв’язанні / Дубровська Є., Ясеновська М., Алексеєнко М. – К. : ВГО «Жіночий консорціум України», 2009. – 34 с.
- Ніконова О.Ю. Розробка та стандартизація тесту «драматичний трикутник» / О.Ю. Ніконова // Практична психологія та соціальна робота. – 2011. – № 8. – С. 39-43.
- Одинцова М.А. Механизмы психологической защиты подростков с установкой «жертва» / М.А. Одинцова // Вестник практической психологии образования. – 2008. – № 3. – с. 67-70.
- Ожйова О. М. Шкільне насильство : сутність, види, профілактика: автореф. дис. ... канд. соціол. наук : спец. 22.00.04 / О. М. Ожйова ; Харк. нац. ун-т внутр. справ. – Х., 2012. – С. 10–20.
- Олвеус Д. Буллинг в школе: что мы знаем и что мы можем сделать? / Дан Олвеус. – М., 1993. – 135 с.
- Осипова А. А. Общая психокоррекция : [учебное пособие для студентов вузов] / Осипова А. А. – М. : ТЦ Сфера, 2004. – 512 с.
- Папуша В.В. Віктимна поведінка підлітка: форми прояву та їх аналіз / В.В. Папуша // Наука і освіта. – 2016. – №11. – 60-66.
- Петросянц В. Р. Проблема буллинга в современной образовательной среде / В. Р. Петросянц // Вестн. ТГПУ. – 2011. – Вып. 6 (108). – С. 151–154.
- Петросянц В.Р. Психологическая характеристика старшеклассников, участников буллинга в образовательной среде, и их жизнестойкость / В.Р. Петросянц. – СПб., 2011. – 30 с.
- Пометун О. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід [Текст] : метод. посібн. / О. Пометун, Л. Пироженко. – К. : А.П.Н., 2002. – 135 с. – (Сучасній школі – демократичну освіту).
- Последствия травли делятся всю жизнь: [Електронний ресурс]; режим доступу до статті: <https://7days.us/posledstviya-travli-dlyatsya-vsya-zhizn>
- Пузиков В. Г. Технология ведения тренинга / Пузиков В. Г. – СПб. : Издательство «Речь», 2007. – 224 с.
- Рисинець Т.П. Етимологія категорій «механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії» [Електронний ресурс] / Т. П. Рисинець // Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка. – 2012. – № 1. – С. 119-124. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKPI_fpp_2012_1_25 (дата звернення: 20.03.17).
- Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора психол. наук : 19.00.01 – Загальна

психологія; історія психології / Наталія Володимирівна Родіна. – Київ, 2013. – 504 с.

- Родіна Н.В. Роль проактивного копіngu в подоланні особистістю життєвої кризи / Н.В. Родіна, Б.В. Бірон // Вісник Одеського національного університету. Психологія. – 2011. – Т. 16, № 7. – С. 155-162.

- Романова Е.С. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование. Диагностика / Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников // Мытищи: «Талант», 1996. – 144 с.

- Руланн Э. Как остановить травлю в школе: Психология моббинга / Э. Руланн. – М.: Генезис, 2012. – 264 с.

- Селиванова О.А. Профилактика агрессивности и жестокости в образовательном учреждении: монография / О.А. Селиванова, Т.С. Шевцова. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2011. – 232 с.

- Семенюк Л.К. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции / Л.К. Семенюк. – М.: Флинта. - 1998. - 185 с.

- Сидоренко Е. В. Технологии создания тренинга. От замысла к результату / Е.В. Сидоренко. – СПб. : Речь : Сидоренко и Ко, 2007. – 336 с.

- Силяхина В. И. Система работы по профилактике суицида (методические рекомендации) / В. И. Силяхина. – Кривой Рог : СО111 №4, 2005. – 28 с.

- Сирота Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте / Н.А. Сирота. – СПб, 1994. – 283 с.

- Система захисту дітей від жорстокого поводження : навч.-метод. посіб. / Л. Волинець, Т. Дорошок, М. Євсюкова та ін. ; [ред. : К. Левченко, І. Трубавіна] ; Держ. соц. служба для сім'ї, дітей та молоді. Міжнар. жіночий правозахисн. центр «Ла Страда Україна». – К. : Держсоцслужба, 2005. – 395 с.

- Смит М. Тренинг уверенности в себе: Пер с англ. – СПб.: ООО «Речь», 2002. – 244 с.

- Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В.Залеська та ін. – Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014.

- Стельмах С. С. Обдаровані діти як об'єкт булінгу / С. С. Стельмах // Навчання і виховання обдарованої дитини: теорія і практика : зб. наук. пр. – Вип. 8. – К. : Ін-т обдарованої дитини, 2012. – С. 196–202.

- Степанова М.А. Практическая психология образования: противоречия, парадоксы, перспективы / М. А. Степанова // Вопросы психологии. – 2004. – № 4. – С. 91-102.

- Стремецька В.О. Булінг у підліткових шкільних колективах / В.О. Стремецька, Г.О. Алексеєнко // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота. – 2014. – Вип. 31. – С. 177-179.

- Тамзінова О. Аутотренінг. Знаття психоемоційного напруження та попередження нервово-психічних порушень / Олена Тамзінова // Психолог. – 2011. – № 3. – С. 15–19.
- Технології роботи організаційних психологів : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / за наук. ред. Л. М. Карамушки. – К.: Фірма «ІНКОС», 2005. – 366 с.
- Технологія тренінгу / [упоряд. : О. Главник, Г. Бевз; за заг. ред. С. Максименко]. – К. Главник, 2008. – 112 с.
- Українська психологічна термінологія : словник-довідник / за ред. М.-Л. А. Чепи. – К. : ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2010.
- Ушакова Е.Н. Буллинг – новый термин для старого явления / Е.Н. Ушакова // Директор школы. – 2009. – № 6. – С. 84-87.
- Файнштейн Е.И. Моббинг, буллинг и способы борьбы с ними / Е.И. Файнштейн // Директор школы. – 2010. – № 7. – С. 72–76.
- Цюман Т. П. Технологія організації та проведення тренінгу // Превентивна робота з молоддю за методом «рівний – рівному» : [Навч. посібник] / За заг. ред. І. Д.Зверєвої. – К. : Навч. книга, 2002. – С. 42–67.
- Цюман Т. П. Тренінг як інноваційна форма превентивної роботи з молоддю / Цюман Т. П. // Науковий вісник Чернівецького університету. – Вип. 271. – 2005. – С. 181–184.
- Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції. Активне соціально-психологічне навчання : [навч. посібник] / Яценко Т. С. – К. : Вища шк., 2004. – 679 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

МЕТОДИКИ ДЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ БУЛІНГУ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

- Анкета «Уміння дружити і постояти за себе»
- Познач, що ти можеш зробити однокласнику, котрий тобі не подобається, поводить себе погано і дратує тебе.
- Придумати образливу жарт
- Придумати кличку
- Кидати на нього (неї) осудливі погляди, кривлятися
- Придумати злий розіграш
- Висміювати його (її) слова
- Перебивати, коли він (вона) говорить
- Придумувати якісь покарання
- Можеш плюнути на нього (неї)
- Можеш вдарити його (її)

- Можеш сховати або викинути його (її) річ
- Можеш не пустити його (її) в свою компанію
- Можеш не розмовляти з ним (нею)
- Можеш говорити йому (їй) про те, що він (вона) тобі не подобається
- Зіпсувати його (її) річ
- Тікати, ховатися, уникати його (її)
- Не давати йому (їй) спілкуватися з іншими

Ключ до анкети:

- 1) Вербальні знущання - 4 пункти;
- 2) Фізичні знущання - 4 пункти;
- 3) Моральне придушення - 4 пункти;
- 4) Заборони і ігнорування - 4 пункти.

2. Анкета «Булінг очима класного керівника»

Булінг – це фізична, вербальна або психологічна агресія з метою нанести шкоду жертві, залякати її та / або стресувати.

ППП	Оцінювання учнів щодо здатності здійснювати булінг				
	1	2	3	4	5

3. Проективна методика для діагностики шкільної тривожності

А. Прихожан (оригінал методики)

Інструкція к тесту. Сейчас ты будешь придумывать рассказы по картинкам. Картинки у меня не совсем обычные. Посмотри, все - и взрослые, и дети - нарисованы без лиц. (Предъявляется картинка № 1.) Это сделано специально, для того чтобы интереснее было придумывать. Я буду показывать тебе картинки, их всего 12, а ты должен придумать, какое у мальчика (девочки) на каждой картинке настроение и почему у него такое настроение. Ты знаешь, что настроение отражается у нас на лице. Когда у нас хорошее настроение, лицо у нас веселое, радостное, счастливое, а когда плохое - грустное, печальное. Я покажу тебе картинку, а ты мне расскажешь, какое у мальчика (девочки) лицо – веселое, грустное или какое-нибудь еще, и объяснишь, почему у него или нее такое лицо.

Выполнение задания по картинке №1 рассматривается как тренировочное. В ходе его можно повторять инструкцию, добиваясь того, чтобы ребенок ее усвоил.

Затем последовательно предъявляются картинки №2-12. Перед предъявлением каждой повторяются вопросы: Какое у девочки (мальчика) лицо? Почему у него такое лицо?

Перед предъявлением картинок №2, 3, 5, 6, 10 ребенку предварительно предлагается выбрать одного из персонажей-детей и рассказывать о нем.

Обработка результатов теста

Оцениваются ответы на 10 картинок (№2-11). Картинка №1 – тренировочная, №12 выполняет «буферную» функцию и предназначена для того, чтобы ребенок закончил выполнение задания позитивным ответом. Вместе с тем следует обратить внимание на редкие случаи (по данным *А.М.Прихожан*, не более 5-7%), когда ребенок на картинку №12 дает отрицательный ответ. Такие случаи требуют дополнительного анализа и должны быть рассмотрены отдельно.

Общий уровень тревожности вычисляется по «неблагополучным» ответам испытуемых, характеризующим настроение ребенка на картинке как грустное, печальное, сердитое, скучное. Тревожным можно считать ребенка, давшего 7 и более подобных ответов из 10.

Сопоставляя ответы испытуемого с его интерпретацией картинки, а также анализируя выбор героя на картинках с несколькими детьми (например, на картинке № 6 - выбирает ли он ученика на первой парте, решившего задачу, или ученика на второй парте, не решившего ее), можно получить богатый материал для качественного анализа данных.

4. Проективна методика «Кактус» М. Панфілової

Мета: дослідження емоційно-особистісної сфери дитини. Визначення наявності агресивних тенденцій, їх проявів та інтенсивності.

Вікові межі: методика призначена для роботи з дітьми з 4-х років.

Інструментарій: лист паперу форматом А4 і простий олівець. Можливий варіант із використанням кольорових олівців восьми «люшерівських» кольорів, тоді при інтерпретації враховуються відповідні показники тесту Люшера.

Інструкція: «На аркуші паперу намалюй кактус, такий, яким ти його собі уявляєш». Питання і додаткові пояснення не допускаються. Після того, як дитина закінчила малювати, з нею проводиться бесіда.

Питання, що використовують у бесіді:

- Кактус домашній чи дикий? Де він росте?
- Цей кактус сильно колеться? До нього можна доторкуватись?
- Чи подобається кактусу, коли його доглядають?
- Чи є у кактуса сусіди? Які рослини є його сусідами?
- Коли кактус підросте, то як він зміниться?

Обробка даних: при обробці результатів беруться до уваги основні графічні методи, а саме: просторове положення; розмір малюнка; характеристики ліній; сила натиску на олівець.

Крім того, враховуються специфічні характеристики, що є притаманними саме для цієї методики: «образ кактуса» (дикий, домашній, самотній, жіночий і т.п.), манера малювання (промальований, схематичний тощо), якість промальованих голок (розмір, розташування, клькість).

Інтерпретація малюнка:

- агресивність – наявність голок, особливо їхня велика кількість. Чим довгими, густішими вони є, тим більший ступінь агресивності вони відображають;
- імпульсивність – уривчасті лінії, сильний натиск;

- егоцентризм, прагнення до лідерства – великий малюнок, розташований у центрі аркуша;
- невпевненість у собі, залежність - маленький малюнок, розташований внизу аркуша;
- демонстративність, відкритість – наявність виступаючих відростків у кактуса, чудернацькі форми;
- скритність, обережність – розташування зигзагів по контуру або усередині кактуса;
- оптимізм – зображення «радісних» кактусів, використання яскравих кольорів;
- тривожність – перевага штрихування, переривчасті лінії, використання темних кольорів;
- жіночність – наявність м'яких ліній і форм, прикрас, квітів;
- екстравертованість – наявність інших кактусів або рослин;
- прагнення до домашнього захисту, почуття сімейної спільності – прикрашення орнаментом горщика, зображення кактуса в домашніх умовах.

Додаток Б

ЗМІСТ

тренінгу психопрофілактики булінгу

БЛОК 1. «Я ЦЕ Я!»

Вступне заняття «Будемо знайомі» (1 год.)

Мета: познайомити учасників, створити позитивну мотивацію на роботу у тренінгу; налагодити довірливі стосунки між учасниками; ознайомити дітей з основними принципами та формами роботи у групі.

Обладнання та матеріали: клубок ниток, ватман, маркер, «візитки», булавки, аркуші паперу, фломастери, скотч.

Хід заняття

I. Вступна частина.

Привітання.

Вступне слово психолога на тему: «Про важливість наших зустрічей».

Вправа «Павутинка імен» [14].

Мета: знайомство і саморозкриття учасників групи; усвідомлення кожного з учасників суб'єктами групи; створення позитивної психологічної атмосфери.

Ресурси: клубок ниток.

- *Чи знаєте ви, що ім'я дається людині різ і на все життя? Воно допомагає іншим звертатись саме до вас, а вам до інших. Ім'я має бути дорогим для вас, так як вам його дали ваші найрідніші люди – мати і батько. Для того, щоб ми більше дізнались один про одного, пропоную пограти гру. У кожного з вас зараз є можливість розповісти про те, як повністю звучить ваше ім'я, чи подобається воно вам, як звертаються до вас вдома, як би ви хотіли щоб до вас звертались у групі?*

Ведучий бере клубок ниток і розпочинає гру з розповіді про себе. Далі передає клубок ниток комусь з дітей, а кінчик ниточки тримає у руці. Дитина розповідає про своє ім'я та передає клубок іншій дитині, але кусочок нитки тримає у руці або пов'язує собі на мізинець і т.д. У такий спосіб створюється символічна «павутинка імен».

На завершення гри ведучий пропонує дітям змотати павутинку назад у клубок. Кожна дитина по черзі в зворотному напрямку, намотує на клубок свій відрізок ниточки і передає клубок далі.

II. Основний зміст заняття.

Бесіда з учнями.

- *Тільки що відбулося наше знайомство. Напевно, кожній людині приємно, коли до неї звертаються по імені?*

- *Давайте домовимось з вами: називати один одного лише на ім'я і намагатися це робити не лише на наших заняттях, але й поза ними. Це буде першим правилом. Які ще закони (правила, договори) роботи у групі ви можете запропонувати?*

Прийняття правил роботи у групі.

Мета: обговорення та прийняття правил усіма учасниками групи.

Ресурси: ватман, маркер.

Після цього усі разом приймають правила роботи у групі. Серед основних правил є наступні:

- Приходити вчасно.
- Довірливе спілкування. Створення атмосфери довіри можна почати з пропозиції прийняти єдину форму звертання один до одного на «ти».
- Щирість спілкування. Відверте висловлювання своїх почуттів стосовно до дій інших учасників і самого себе. Ніхто не ображається на висловлювання інших. Той, хто дає оцінку, повинен проявляти толерантність до іншого.
- «Я» – висловлювання – це повідомлення про свої почуття у зв'язку з ситуацією від першої особи. Ми замінюємо такі фрази як «Ти виводиш мене з рівноваги», «Ти огидно поводишся» на «Я злюся, коли ...». Бачимо, що в цій фразі немає обвинувачення.
- Конфіденційність (секретність) того, що відбувається у групі. Все, що відбувається під час занять, ні в якому разі не розголошується. Це допомагає нам бути щирими, сприяє саморозкриттю. Ми довіряємо один одному і групі в цілому.
- Повага до того, хто говорить. Коли висловлюється хто-небудь з дітей, ми його уважно слухаємо, даючи можливість сказати те, що він бажає.
- Активна участь у тому, що відбувається. Приймаємо активну участь у всьому, що відбувається у групі.

До уваги психолога! Правила, які погоджуються з дітьми, пояснюються якщо є необхідність та записуються на ватмані. На початку кожного наступного заняття, це ватман вивішуємо, щоб діти бачили та дотримувались даних законів роботи у групі.

Вправа «Я люблю своє ім'я» [64].

Мета: розвиток вміння короткої самопрезентації, сприяння усвідомленню власної індивідуальності і неповторності.

Ресурси: «візитки», булавки, аркуші паперу, фломастери, скотч.

- *Зараз я пропоную кожному з вас на аркушах паперу намалювати сонячне коло з промінчиками. Усередині кола слід записати найулюбленішу форму свого імені або будь-яке ім'я, яким би ви хотіли, щоб вас називали інші. Аркуші із «сонечками» прикріплюємо до одягу на весь період заняття. Учасники зачитують і коментують свої варіанти перед тим, як прикріпити їх. (Ця права має діагностичну функцію, вона виявляє бажаний об'єкт ідентифікації дитини. Молодші школярі обирали імена дівчаток і хлопчиків, іноді не ті, якими називають їх самих. Вибір не свого імені може свідчити про неприйняття себе, емоційне неблагополуччя у дитини. На першому занятті не виявляємо, чому дитина назвала себе по-іншому, щоб не відштовхнути її. Зробимо це пізніше, коли діти адаптуються до нової форми роботи та відчують довіру до керівника групи).*

Робота з казкою «Який ти?» [91]

Мета: сприяти створенню зв'язку між казковими подіями та реальним життям.

а) слухання казки;

б) бесіда за змістом прослуханого.

На лісовій галявині, в дуплі старезного пенька жив-був Жучок. І не просто собі Жучок. Всі тутешні і навіть навколишні комашки, мурашки, павучки звали його Світлячком. Чому? А тому, що мав він крихітного ліхтарика. Коли мандрував нічним лісом, завжди брав його з собою.

Однієї ночі літав Світлячок, літав – притомився. Сів на листочок відпочити. Аж чує десь у гущавині хтось плаче. Посвітив ліхтариком і побачив трьох Мушок – подружок. Заблукали в лісі і ніяк не знайдуть стежки додому. Дуже зраділи Мушки, коли помітили вогник. Зразу вийшли на дорогу. Прийшли додому і всім розповіли про нічне диво.

- Це була Зірка з неба! – сказала старша Мушка.

– Ні! – заперечила середня. - Місяць ясний!

- Сонце зійшло! – стверджувала найменша... І пішов гомін по діброві. Всі мушки, комашки, жучки і павучки рушили темним лісом.

Прилаштував Світлячок на високій травинці свого ліхтарика, а сам солодко заснув.

Довго отак спав чи недовго, розбудив його якийсь гамір. Подивився вниз, на галявину, а там стільки комашок, букашок...

Вхопив мерщій ліхтарика, а сам ніяк не злетить. Крильця не розправляються, ніжки тремтять. Он як перелякався бідолаха, мало свого ліхтарика не впустив. А тут ще хтось з комашиного гурту помітив Світлячка та як закричить:

- Сонце, справжнє Сонце!
- Ні, ні це – Місяць! – заперечували інші.
- Яка яскрава Зірка! – казав ще хтось.

Світлячок не міг ніяк второпати, кого це розхвалює маленький лісовий народ. Він так злякався, що вже вкотре – мало не впустив ліхтарика.

Врешті зрозумів, що це його маленького Жучка-Світлячка, порівняли з сонцем, місяцем і зірками небесними. Спочатку оторопів. А потім почали закрадатися йому в голову золоті думки:

- Чому б і ні! Чим я гірший від сонця? Хіба місяць яскравіший мого ліхтарика? А зірки? Вони зовсім тьмяніють у сяєві мого світла... Оце помчу на маківку отієї найвищої сосни і заберуся з неї на небо. Підніму високо- високо над головою ліхтарика і... Не встиг Світлячок потішитися такою насолодою як якимось вітром його миттю здуло з листка. То не втрималася бабуся Сова і сердито залопотала крильми:

- Який жах! Яке неподобство! І хіба воно схоже на місяць чи зірку? Хто це тут побачив Сонце? Це – просто маленький Світлячок.

Тут всі засоромилися, запозіхали й пішли додому спати. Про Світлячка вже ніхто не згадав. А він, коли впав з листочка, боляче забив ніжку, а ліхтарика таки згубив. Лежить в темряві і плаче. Коли де не візьмись – три Мушки-подружки. Допомогли Жучку встати, ліхтарика знайшли.

Щиро подякував Світлячок їм за поміч, а ті йому відповідають:

- Не журися, що ти зовсім не сонце. І на місяць із зорями не схожий. Не має значення хто ти – травинка в полі чи краплина дощу, чи може звір хижий, що має силу величну, бо народжуючись, не питають, який зовнішній вигляд обрати. Значення має лиш те, який ти – сумний чи веселий, добрий чи злий, розумний чи ні. Важливе те світло, що в середині тебе палахкотить та всім навколо серця зігріває, а ліхтарик, що у нічній темряві шлях вкаже – завжди знайдеться.

- *Чому кажуть, що зустрічають по одягу, а проводжають по розуму?*
- *Яким був Світлячок, його внутрішній світ та як він виглядав ззовні?*
- *Чому Світлячок був особливим в порівнянні з лісовими жителями?*
- *Якою має бути людина з «красивим внутрішнім світом»? Визначте якості характеру такої людини. Як ви думаєте, які з них є важливими?*
- *Спробуйте вдома намалювати свій «внутрішній світ».*

III. Підвередення підсумків.

Рефлексія поточного заняття:

- *Що нового ви дізналися сьогодні на занятті?*
- *Що вам сподобалося найбільше і що не сподобалося?*
- *Як ви себе зараз почуваете?*
- **Релаксація.**

Вправа «Повітряні кульки» [48]

Мета: навчання розслабленню різних частин тіла, зняття емоційного напруження.

Уявіть собі, що всі ви - повітряні кульки, дуже гарні і веселі. Вас надувають і все ваше тіло стає легким, невагомим. І ручки легенькі, і ніжки стали легкі, легкі. Повітряні кульки піднімаються все вище і вище. Дує теплий ласкавий вітерець, він ніжно обдуває кожну кульку (пауза – погладжування

дітей). Обдуває кульку, пестить кульку. Вам легко, спокійно. Ви летите туди, куди дме ласкавий вітерець. Але ось прийшла пора повертатися додому. Ви знову в цій кімнаті. Потягніться і на рахунок «три» відкрийте очі. Посміхніться своїй кульці.

- **Прощання.**

- Дякую усім. На цьому наше заняття завершено. До наступної зустрічі.

Заняття 2. «Що Я можу розповісти про себе?»

Мета: закріпити активний стиль спілкування, розширити досвід відкритої взаємодії, сприяти створенню атмосфери психологічної безпеки та комфорту; сприяти самопізнанню учасників, дослідження власного Я.

Обладнання та матеріали: «Правила роботи у групі», маркери різних кольорів, акркуші формату А4, ножиці, ручки, фломастери, ватман або дошка, маркер або крейда.

Хід заняття

I. Привітання.

II. Розминка, релаксація.

Вправа «Руки – звірі» [47]

Мета: допомогти дітям відволіктись від попередніх зянять і зосередити увагу для подальшої роботи.

- Діти, зараз об'єднаємося у пари шляхом розрахунку на «день – ніч». Уявіть собі, що рука одного із партнерів прямо зараз перетворюється на страшиного звіра (тигра, крокодила, ведмедя), який гуляє по спині іншого. При цьому, не можна робити один одному боляче. Ведучий пропонує дітям перетворюватися у тварин почергово: великих і маленьких, сильних і слабких. Почали: лев – зайчик, вовк – мишеня, слон – кошеня, тигр – їжачок. Далі перетворюємося по черзі то на маму, то дитинча різних тварин (слониху – слоненя, kota – кошеня, кінь – лоша). А тепер давайте зобразимо сміливого, потім боягузливого зайчика (вовка, мишеня, ведмедя).

Вправа «Я пишаюся» [10]

Мета: допомогти дітям відчути впевненість, викликати позитивні емоції.

- Зараз ми разом з вами закриємо очі і уявимо аркуш паперу, на якому красивими великими літерами написано: «Я пишаюся, що я...». Після того, як діти уважно розглянуть красиві літери, ведучий пропонує їм подумки «дописати» речення, а потім розповісти групі, що вдалося дописати.

Рефлексія попереднього заняття. Аналіз завдання додому (розповіді дітей про те, що зображено на їх малюнку, обговорення і демонстрація малюнків на тему: «Мій внутрішній світ» за бажанням дітей).

III. Основний зміст заняття.

Вправа «Добрі вчинки – погані вчинки» [10]

Мета: розвивати інтерес дитини до самопізнання та розуміння власних вчинків.

Ресурси: ватман або дошка, маркер або крейда.

Психолог ділить дошку чи ватман на дві частини. З лівого боку пише заголовок «Добрі вчинки», а з правого «Погані вчинки». Далі проводить бесіду про те, які ж вчинки люди вважають добрими, корисними, а які поганими, шкідливими. Ведучий узагальнює висловлювання дітей і записує їх на дошці чи ватмані у відповідних колонках. Після того дітям пропонується поміркувати, які вчинки у школі вони частіше за все роблять та обґрунтувати свої відповіді.

Вправа «Футболка з написом» [77].

Мета: активізувати процеси самопізнання, самоідентифікації і самовираження (через творчість).

Ресурси: маркери різних кольорів, акркуші формату А4, ножиці, ручки, фломастери.

Психологи встановили, що існує три види знань про людину:

- *як людина представляє себе оточенню або її ролі;*
- *те, що людина знає про себе і не хоче, щоб про це знали інші;*
- *оточення бачить у людині, а та в собі цього не знає і не помічає.*

Але при цьому у кожного з вас є понціал рис, дивовижних здібностей, які могли б розвинути у нових ситуаціях. Зараз ми спробуємо розкрити для себе ці знання.

Приготуйте аркуші паперу, кольорові олівці, ручки, фломастери, ножиці. «Виготовляємо» футболки. Той або інший напис на футболці може багато що сказати про людину. Яким ви очете щоб вас побачили люди?

Будемо працювати дизайнерами. Виріжте свою футболку, розфарбуйте та придумайте свій напис. Кожен потім по черзі буде презентувати свій шедевр.

Про що говорить напис на футболці тренер питає у групи і конкретної дитини (обговорення). Стимулюйте групову дискусію, стежте за тим, щоб діти обов'язково дотримувалися правил.

- *Чи завжди думка групи співпадала з тим, що мала на увазі конкретна людина?*

Вправа «Таких як Я – більше немає» [73]

Мета: формувати навички пізнання себе.

Учасники по черзі намагаються назвати якомога більше відповідей на запитання «Хто Я?». для опису використовуються характеристики. Кожне речення починається із займенника «Я». Наприклад, «Я – дівчинка», «Я – людина, якв займається спортом», «Я – хороша людина».

До уваги психолога! Важливо стежити, щоб діти не повторювали те, про що говорили попередні, а розповідали саме про себе.

IV. Підвередення підсумків.

Рефлексія поточного заняття:

- *Що запам'яталося сьогодні найбільше?*
- *Що вам сподобалося найбільше і що не сподобалося?*
- *Як ви себе зараз почуваете порівняно з тим, як почувалися на початку заняття?*
- **Релаксація.**

Вправа «Хмари» [20]

Мета: навчання розслабленню різних частин тіла, зняття емоційного напруження, поновлення фізичних сил.

• *Уявіть собі теплий літній вечір. Ви лежите на траві і дивитеся на пропливаючі в небі хмари - такі білі, великі, пухнасті хмари в блакитному небі. Навколо все тихо і спокійно, вам тепло і затишно. З кожним подихом і видихом ви починаєте повільно і плавно підніматися в повітря, все вище і вище, до самих хмар. Ваші ручки легкі, легкі, ваші ніжки легкі, все ваше тіло стає легким, як хмаринка. От ви підпливаєте до найбільшої і пухнастої, до найкрасивішої хмарки на небі. Ближче й ближче. І от ви вже лежите на цій хмарі, відчуваєте, як вона ніжно гладить вас, це пухнаста і ніжна хмарка (пауза - погладжування дітей). Гладить вітерець, погладжує вітерець. Вам добре і приємно. Ви розслаблені і спокійні. Але ось хмарка опустила вас на галявинку. Посміхніться своїй хмаринці. Потягніться і на рахунок «три» відкрийте очі. Ви добре відпочили на хмаринці.*

VI. Прощання.

- *Дякую усім. Давайте станемо, покладемо руки один одному на плечі. Привітно подивимося один на одного. На цьому наше заняття завершено. До наступної зустрічі.*

Заняття 3. «Який (яка) «Я» насправді?»

Мета: уточнити уявлення дітей про те, для чого потрібен самоаналіз та чому самооцінка має бути адекватною; спонукати учнів до самоаналізу та адекватної самооцінки.

Обладнання та матеріали: зразок сходинок, підготовлений керівником на дошці чи ватмані, окуляри.

Хід заняття

I. Привітання.

Вправа «Усмішка по колу» [104].

Мета: налагодження контакту між учасниками групи.

• *Сьогодні наше заняття ми розпочнемо з привітання-передачі усмішки по колу. Усмішку можна передавати у долоньках. Перший учасник усміхнувшись другому, передає йому свою усмішку, другий – третьому і т.д.*

II. Розминка, релаксація.

Вправа «Квітка дружби» [33]

Мета: створення позитивної психологічної атмосфери, формувати відчуття єдності групи.

Ведучий пропонує дітям перетворитися в красиві квіти, з якими хочеться дружити. Кожна дитина вибирає собі квітку, в яку хочеться перетворитися. Потім ведучий працює по черзі з усіма дітьми. Спочатку він «садить насіннячко» – дитина підтискає ноги, сідає на стільчик, опускає голівку – вона «зернятко». Ведучий погладжує її – «закопує ямку». Потім з піпетки злегка капає на голівку водою, поливає. «Зернятко починає рости» – дитина тихенько підводиться, піднімаючи вгору руки. Ведучий допомагає, підтримуючи її за пальці. Коли «квітка виростає», діти хором кричать: «Яка красива квітка. Ми хочемо дружити з тобою».

Вправа «Сходинок» [авторська розробка]

Мета: продіагностувати рівень самооцінки кожного учня та рівень його домагань в сфері навчальної діяльності

Ресурси: зразок сходинок, підготовлений керівником на дошці чи ватмані.

- *Намалюйте у своєму робочому зошиті такі самі сходинки, як на зразку. Уявіть собі, що всіх учнів вашого класу розсадили на сходинки, дотримуючись однієї умови. На першу сходинку посадили самих старанних, розумних дітей, які добре вчаться, старанно виконують всі завдання в школі і дома, на другій сходинці розташувалися учні, які теж добре вчаться, але інколи бувають неуважними, допускають помилки. Як ви думаєте які діти потраплять на останню, найнижчу сходинку? А тепер подумайте на якій сходинці посадили б вас? А на других сходах намалюйте себе на тій сходинці, на якій би ви хотіли сидіти, тобто як би ви хотіли вчитися.*

Рефлексія попереднього заняття. Аналіз завдання додому (розповіді дітей про те, що зображено на їх малюнку, демонстрація малюнків, обговорення закінчень речень).

III. Основний зміст заняття.

Вправа «Чарівні окуляри» [40]

Мета: сприяти формуванню впевненості у собі.

Ресурси: окуляри.

• *Діти, в мене у руках чарівні окуляри, в які можна розгледіти тільки хороше, що є в людині, навіть те, що людина іноді ховає від усіх. Ось я зараз приміряю ці окуляри ... Ой, які ви всі красиві, веселі, розумні! Підходячи до кожної дитини, дорослий говорить щось хороше (хтось добре малює, у когось нова лялька, хтось добре застилає своє ліжко). А тепер нехай кожен з вас приміряє окуляри, подивиться на інших і постарается побачити якомога більше хорошого в кожному. Може бути, навіть те, чого раніше не помічав. Діти по черзі надягають чарівні окуляри і називають позитивні сторони своїх друзів. У разі якщо хтось зупинився і не знає, що сказати, можна допомогти йому і підказати. Повторення небажані, варто розширювати коло хороших якостей..*

IV. Підведення підсумків.

Рефлексія поточного заняття:

- *Що запам'яталося сьогодні найбільше?*
- *Що нового про себе ви дізналися?*
- *Що вам сподобалося найбільше і що не сподобалося?*
- *Як ви себе зараз відчуваєте порівняно з тим, як почувалися на початку заняття?*

• **Релаксація.**

Вправа «Луг» [22]

Мета: навчання розслабленню різних частин тіла, зняття емоційного напруження, поновлення фізичних сил.

- *Уявіть себе на лузі... Над вами ясне блакитне небо... Ви лежите у високій траві і дивитесь на небо... Кругом вас – аромат квітів, кружляють метелики. Ви – відпочиваєте, ви чуєте звуки лузі, ви відчуваєте енергію землі... Світить ясне сонце,*

теплі промені торкаються вашого обличчя, ваших рук, тепло розходить по всьому вашому тілі. Кожна клітинка вашого тіла наповнюється енергією і поновлюється. Відпустіть вашу уяву, спостерігайте за тим, як всередині вас енергія землі поєднується з енергією неба. Відчувайте, як у вас поєднуються енергії землі, повітря, сонця. Відчуйте те місце в тілі. Де енергія землі поєднується з енергією неба.

- *Відчуйте це місце в собі. Запам'ятайте цей стан, – він буде давати вам силу, енергію. Вона буде супроводжувати нас. Ви завжди зможете до неї звертатися.*
- *На рахунок від 5 до 1 ви відкриєте очі, але відчуття залишаться. 5, 4, 3, 2, 1 – стисніть руки в кулаки, сильно потягніться – вперед і вгору – і повільно відкривайте очі...*

VI. Прощання.

- Дякую всім. Бажаю вам хорошого настрою. До наступної зустрічі.

Заняття 4. «Мій настрій»

Мета: навчати дітей продуктивних способів вивільнення негативних емоцій, які наслідком гніву та агресії; вправлятися в умінні шукати вихід із ситуацій, що засмучують, але змінити які дитина не може.

Обладнання та матеріали: м'яч або м'яка іграшка.

Хід заняття

I. Привітання.

Вправа «Давайте привітаємось» [47]

Мета: створити невимушену атмосферу.

Ведучий говорить про різні способи привітання, реально існуючі та жартівливі. Пропонуємо привітатись плечем, щокою, придумати свій власний спосіб незвичного привітання для сьогоднішнього заняття і привітатись ним. Діти вітаються і називають один одного по імені.

II. Розминка, релаксація.

Вправа «Їстівне – неїстівне» [авторська розробка]

Мета: знаття напруження й втоми.

Ресурси: м'яч або м'яка іграшка.

Усі учасники групи стають у ряд обличчям до ведучого на певній відстані від нього. Ведучий кожному учасникові по черзі називає предмет і кидає невеликий м'яч або м'яку іграшку. Якщо названий предмет їстівний – учасник повинен упіймати м'яч, якщо неїстівний – відбити. За кожну правильну дію учасник пересувається на 1 крок вперед до ведучого. Виграє той, хто швидше за всіх дійде до ведучого.

Вправа «Кошеня» [382]

Мета: допомогти дітям розслабитися та налаштуватися на подальшу роботу.

- *Сядьте зручно і закрийте очі. Покладіть руки на коліна долонями догори. Уявіть собі, що ви веселі, пустотливі кошенята. Кошенята ходять, вигинають спинку, махають хвостиком. Але от кошенята втомилися ... почали позіхати, лягають на килимок і засинають. У кошенят рівномірно піднімаються й опускаються животики, вони спокійно дихають. Повторити 2 - 3 рази.*

Рефлексія попереднього заняття

Аналіз завдання додому. Діти по черзі розповідають та демонструють свої малюнки – обличчя людини, яка розгнівана, а з іншого – яка радіє.

III. Основний зміст заняття.

Вправа «Нарубати дрова» [62]

Мета: звільнення від негативних емоцій, зняття напруги і зменшення рівня тривоги.

Учасники стають таким чином, щоб навколо було багато місця та уявляють, що їм треба зарубати дрова з декількох великих брусків. Вони показують якого розміру цей брусок, ставлять його на пень, піднімають сокиру високо над головою. Кожний раз, коли сокира з силою опускається, учасники можуть вигукувати голосне «Ха!». Потім ставиться наступний брусок та рубиться знову. Через дві хвилини кожний учасник розказує скільки брусків він зарубав.

Вправа «Австралійський дощ» [45]

Мета: зняття емоційного напруження.

- *Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо, який він. Зараз всі разом ви будете повторювати мої рухи. Стежте уважно!*
- *В Австралії піднявся вітер (Ведучий тре долоні).*
- *Починає крапати дощ (Клацання пальцями).*
- *Дощ посилюється (Почергове плескання долонями по грудях).*
- *Починається справжня злива (Плескання по стегнах).*
- *А ось град, справжня буря (Тупіт ногами).*
- *Але що це? Буря стихає (Плескання по стегнах).*
- *Дощ стихає (Плескання долонями по грудях).*
- *Рідкі краплі падають на землю (Клацання пальцями).*
- *Тихий шелест вітру (Потирання долонь).*
- *Сонце (Руки догори).*

IV. Підведення підсумків.

Рефлексія поточного заняття:

- *Як це заняття вплинуло на ваш настрій?*
- *Що вас найбільше зацікавило?*
- **Релаксація.**

Вправа «Безмовний крик» [45]

Мета: відпрацювання конструктивних навичок керування власними негативними емоціями.

- *Закрийте очі і трічі глибоко видихніть. Уявіть собі, що ви йдете у тихе і приємне місце, де ніхто вам не завадить. Згадайте про кого-небудь, хто вас злить або заподіює якесь зло. Уявіть собі, що ця людина ще сильніше дратує вас. Хай ваше роздратування посилюється. Визначте самі, коли роздратування стане досить сильним. Та людина теж повинна зрозуміти, що більше дратувати вас вже не можна. Для цього ви можете закричати з усіх сил, але так, щоб цього ніхто не почув. Тобто, кричати треба про себе. Може бути, що ви захочете сказати: «Досить!»*

Перестань! Зникни!» Відкрийте рот і закричіть про себе так голосно, як тільки зможете. У вашому потаємному місці ви одні, там ніхто не може почути вас. Закричіть ще раз, і цього разу кричіть ще голосніше! А тепер знову згадайте про людину, яка ускладнює вам життя. Уявіть собі, що якимось чином ви заважаєте цій людині, як і раніше злить вас. Придумайте в своїй уяві, як ви зможете зробити так, щоб вона більше вас не мучила. А тепер відкрийте очі і розкажіть нам про те, що ви пережили. Обговорення.

VI. Прощання.

• *Молодці. На цьому завершуємо наше заняття. Зичу всім хорошого настрою. До побачення.*

БЛОК 2. «МОЇ ВІДНОСИНИ З ІНШИМИ»

Заняття 5. «Моя сім'я – моя родина!»

Мета: допомогти дітям усвідомити вимоги дорослих членів сім'ї, співставляти їх зі своїми можливостями; навчати дітей способам вирішення конфліктних ситуацій з батьками та іншими членами сім'ї; викликати почуття гордості за свою сім'ю, підвищувати самоповагу.

Обладнання та матеріали: кольорові олівці, аркуші формату А4.

Хід заняття:

I. Привітання.

Вправа «Вітаю, мені дуже подобається» [97]

Мета: створити невимушену атмосферу.

Учасники, повертаючись один до одного, по колу починають вітатися, встановлюючи контакт з вислову: «Вітаю, мені дуже подобається».

II. Розминка, релаксація.

Вправа «Поїзд дружби»

Мета: зняття емоційного напруження.

Усі стають один за одним, тримаючи руки на поясі тих, хто перед ними. Той, хто попереду, – паровозик. Він задає темп рухів і звуковий супровід, решта підлаштовуються, не порушуючи руху поїзда.

Вправа «Усмішка» [79]

Мета: допомогти дітям розслабитися та налаштуватися на подальшу роботу.

- *Уявіть собі, що ви бачите перед собою на малюнку красиве сонечко, рот якого розплився в широкій посмішці. Посміхайтесь у відповідь сонечку і відчуйте, як посмішка переходить у ваші руки, доходить до долонь. Зробіть це ще раз і спробуйте посміхнутися ширше. Розтягуються ваші губи, напружуються м'язи щік ... Дихайте і посміхайтесь ..., ваші руки і долоньки наповнюються усміхненою силою сонечка (повторити 2-3 рази).*

Рефлексія попереднього заняття

III. Основний зміст заняття.

Вправа «Вірно-невірно» [10]

Мета: формування позитивного ставлення до своєї сім'ї.

- *Я буду говорити вам фрази, а ви, якщо згодні зі мною, піднімайте обидві руки вгору, а якщо не згодні, то сидіть тихесенько. Домовились?*
- Сім'я – це всі мої друзі та знайомі.
- Сім'я – це я.
- Мої батьки можуть бути молодші мене.
- Бабуся – це мама моєї мами.
- Дідусь – це тато мого тата.
- Сім'я – це люди, які люблять один одного.
- Бабуся і дідусь – це мої батьки.
- Усім людям потрібна родина.
- *Я хотіла вас запутати, але не змогла! Молодці! Я бачу, що всі ви знаєте, навіщо людині потрібна сім'я.*

IV. Підведення підсумків.

Рефлексія поточного заняття:

- *Чим особливим відкривається ваша сім'я від інших?*
- *Що на сьогоднішньому занятті викликало у вас найбільший інтерес?*
- **Релаксація.**

Вправа «Подарунок під ялинкою» [96]

Мета: розслаблення м'язів обличчя.

- *Уявіть собі, що скоро новорічне свято. Ви цілий рік мріяли про чудовий подарунок. От ви підходите до ялинки, міцно-міцно заплющує очі і робите глибокий вдих. Затамуйте подих. Що ж лежить під ялинкою? Тепер видихніть і відкрийте очі. О, чудо! Довгоочікувана іграшка перед вами! Ви раді? Посміхніться.*

VI. Прощання.

Вправа «Крок-раз» [31]

- *Діти, зараз ми з вами стаємо у широке коло, тримаючись за руки. Кожен по колу говорить: «Сьогодні я... (навчився, відчував, зрозумів тощо), і вся група робить крок уперед. Після промовляння усіх досягнень коло має стати щільним, зовсім тісеньким. Почали!*

Заняття 6. «Дружба. Кого я називаю другом?»

Мета: допомогти дітям усвідомити якості справжнього друга, підвести до усвідомлення власного вміння дружити; спонукати до аналізу своїх дій і вчинків у стосунках з іншими.

Обладнання та матеріали: кольорові олівці, аркуші формату А4, ватман, фарби.

Хід заняття

I. Привітання.

Вправа «Мистецтво компліменту» [авторська розробка]

- *Чи занте ви, що комплімент – люб'язне зауваження на чийсь адресу, похвала. Але це не лестощі й не глузування. Найчастіше люди роблять компліменти, зважаючи на зовнішність, риси характеру тощо. Робіть компліменти щиро,*

не забувайте про теплу інтонацію та привітний погляд. Говорімо один одному компліменти! Почати можна так:

- *Як тобі вдається...*
- *Я раніше не знав, що ти...*
- *Чи знаєш ти, що...*
- *У тебе...*

II. Розминка, релаксація.

Вправа «Звуки прибою» [79]

Мета: зняття втоми, відновлення працездатності.

- *Сядьте зручно і закрийте очі. Зробіть три глибоких вдихи і видихи... Уявіть собі, що ми лежимо на теплому піску, приємний легкий вітер пестить наше тіло, ми закриємо очі і трохи відпочинемо біля моря, хвилі заспівають нам свою пісню. Промінь сонця торкнувся наших ніг, права нога розслаблена і тепла, промінь сонця торкнувся лівої ноги - нога розслаблена і тепла, приємно лежати, вдихаючи чисте морське повітря. Вдих - видих, обидві ноги теплі, це приємно. Промінь сонця торкнувся живота і грудей – стає ще тепліше, нам подобається це тепло, ми дихаємо глибоко, навколо приємне морське повітря. Промінь сонця доторкнувся до обличчя, воно все розслабилось... Як добре ми відпочиваємо, спокійно, нам приємно це розслаблення, ми дихаємо рівно, глибоко, все тіло тепле. Воно легке, як хмара, ми ще і ще хочемо слухати пісню морських хвиль (діти кілька секунд лежать і слухають). Але пора йти, ми повільно потягуємося і встаємо...»*

Рефлексія попереднього заняття

Аналіз домашнього завдання – розповідь про педагогів майбутнього.

III. Основний зміст заняття.

Бесіда про дружбу.

- *Потреба у дружбі існувала в усі часи і в усіх народів, існує ця потреба і заз. У поняття «дружба» кожен вкладає свій зміст. З'ясуємо, що ж таке дружба.*

Діти дають визначення дружби.

- *Дружба – це стосунки на ґрунті індивідуального вибору та особистої симпатії. Це насамперед духовна близькість, вона виражається у взаємоповазі, взаєморозумінні, взаємному довірі.*
- *Чи зобов'язують дружні стосунки до дотримання якихось правил взаємності?*
- *Так, Існують неписані правила дружби. Розглянемо їх та з'ясуємо, яким важливим є їх дотримання:*
 - *ділитися новинами про свої успіхи;*
 - *добровільно допомагати у разі потреби і поводитися так, щоб другу було приємно у твоєму товаристві;*
 - *бути впевненим у другові, довіряти йому;*
 - *захищати друга за його відсутності;*
 - *не критикувати друга перед іншими;*
 - *зберігати довірені таємниці.*
- *Як ви думаєте, скільки друзів може мати одна людина?*

- *Яким має бути друг?*

Вправа «Малюємо дружбу» (груповий малюнок)

• *Діти, зараз об'єднаємося у групи як у казці «Троє поросят» (Ніф- Ніф, Наф-Наф, Нуф-Нуф). Кожна група буде малювати на ватмані малюнок з назвою Дружба.*

IV. Підведення підсумків.

Рефлексія поточного заняття:

- *Чим відрізняється справжній друг від звичайного знайомого?*
- *Чи можуть дорослі і діти бути справжніми друзями? Поділіться своїм досвідом.*
- **Релаксація.**

Вправа «Задуй свічку» [10]

Мета: допомогти дітям розслабитися.

- *Зробіть глибокий спокійний вдих, набираючи в легені якомога більше повітря. Витягнувши губи трубочкою, повільно видихніть, ніби дуючи на свічку, при цьому тривало вимовляйте звук «у-у-у». Повторити кілька разів.*

VI. Прощання.

- *Дякую усім. На цьому наше заняття завершено. До наступної зустрічі.*

Заняття 7. «Навички конструктивного спілкування та взаємодії»

Мета: сформувані уявлення про спілкування як процес обміну інформацією і налагодження взаємодії між дітьми; розвивати навички конструктивного спілкування і взаємодії.

Обладнання та матеріали: кольорові олівці, аркуші формату А4, ватман із зображенням айсберга.

Хід заняття

I. Привітання.

Вправа «Взаємні привітання» [9]

Мета: створення довірливої, доброзичливої атмосфери.

Кожний з членів групи звертається до свого сусіда зліва на ім'я та з привітанням. Той, хто отримав привітання, відповідає на нього та звертається до наступного учасника по колу.

II. Розминка, релаксація.

Вправа «Сніжинки» [43]

Мета: зняття втоми, відновлення працездатності.

- *Сядьте зручно і закрийте очі. Зробіть три глибоких вдихи і видихи... Уявіть собі, що ви потрапили в чарівний зимовий ліс. Чудесний морозний день. Вам приємно, ви відчуваєте себе добре, дихаєте легко і вільно. Уявіть, що ви легкі, ніжні сніжинки. Ваші ручки легкі-легкі – це тонкі промінчики сніжинки. Ваше тіло теж легке-легке, як ніби воно сніжне. Подув легкий вітерець, і сніжинки полетіли. З кожним вдихом і видихом ви все вище і вище піднімаєтеся над чарівним лісом. Ласкавий вітерець ніжно гладить маленькі, легкі сніжинки (пауза – погладжування дітей). Вам*

добре, приємно. Але ось прийшла пора повертатися в цю кімнату. Потягніться і на рахунок «три» відкрийте очі, посміхніться ласкавому вітерецю й один одному.

III. Основний зміст заняття.

Бесіда про спілкування

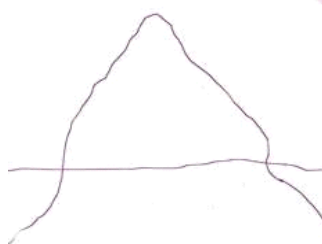
- Сьогодні ми з вами поведемо розмову про спілкування, про сенс спілкування у житті людей.
- Що ви розумієте під терміном «Спілкування?».
- Спілкування – це обмін інформацією, це зв'язок між людьми. Спілкування потрібне людині. Вона спілкується за допомогою листів, телеграм, Інтернету. Таке спілкування є непрямим. А коли люди бачать одне одного і розмовляють, то таке спілкування є прямим.
- Спілкуючись, ми не замислюємося, що під час спілкування сприймаємо людину, взаємодіючи з нею за допомогою слів, міміки, жестів.
- Мова розвивається за допомогою і під впливом спілкування з дорослими. Мова розвивається поступово і процес її розвитку складається з кількох етапів: 1 – й – підготовчий (немовля слухає звуки, слова); 2 – й – дошкільний вік (відбувається розвиток усної розмовної мови); 3 – й – навчання в школі. Можна навеси багато приладів, коли людина не спілкуючись не розмовляє.

Вправа «Айсберг» [64]

Мета: розвивати навички слухання, ефективного спілкування.

Ресурси: ватман із зображенням айсберга.

- Спілкування людині вкрай потрібне! А тепер подумаймо, що нам допомагає, а що заважає у спілкуванні. Для цього я вам роздам аркуші рожевого кольору, на яких запишете, що вам допомагає у спілкуванні. На блакитних аркушах зазначте, що вам заважає у спілкуванні. На підготовку ви маєте 3 хв. Наприклад, заважає: коли кричать, гамірно, не цікаво, кепський настрій, думаю про своє, не подобається співрозмовник; допомагає: тиша, цікава інформація, коли тебе слухають, спільний інтерес, усмішка.



Учні, закінчивши писати, підходять до прикріпленого ватману, на якому зображений айсберг. У верхній частині прикріплюють аркуші рожевого кольору, тобто на яких написано, що їм допомагає у спілкуванні, зачитують їх. А в нижній частині айсбергу вони прикріплюють аркуші блакитного кольору. Тобто на яких написано, що їм заважає спілкуватися, зачитують їх.

Психолог узагальнює написане, а також доповнює список, що допомагає та заважає під час спілкування.

Вправа «Зрозуміти співбесідника» [авторська розробка]

Мета: розвивати навички слухання, ефективного спілкування.

У кожної пори року є три місяці. Наприклад, літо має такі місяці: червень, липень, серпень. Отож, 1-й учасник – червень, 2-й учасник – липень, 3-й учасник – серпень. 1, 4, 7, 10 учасники – червень – роль «Друг»; 2, 5, 8, 11 учасники – липень – роль «Вчитель»; 3, 6, 9, 12 – учасники – серпень – роль «Батьки». Групам зачитуємо ситуацію.

- *Уявіть собі таку ситуацію: ви домовилися з хлопчиком Андрійком зустрітися на зупинці тролейбуса, щоб разом піти у кінопалац переглянути цікавий мультик. І ось ви своєчасно прийшли на місце зустрічі, чекаєте його 15 хв., а Андрія нема й досі. Ще минуло 15 хв. Мультик розпочався. Хлопчика немає. «Нічого, почекаю ще трохи, підемо на наступний сеанс. Щоправда, вдома мене сваритимуть, адже, я затримаюсь». Чекаєте ... «Ось, я стільки стою на цій зупинці, а він невідомо чим займається!» Чекаєте ще 5 хв. «Ну де ж він вештається? Вже напевно й на наступний сеанс квитки продані! Досить! Піду додому!»*

- *Уявили? А тепер уявіть подальшу зустріч з Андрієм. Як ви будете поводитись? Поміркуйте. Учасники висловлюють свої думки та обговорюють ситуацію.*

- *Отож, перш ніж звинувачувати людину, треба вислухати її і спробувати зрозуміти, чому вона поведилася так, а не інакше.*

Вправа «Плітка» [22]

Мета: розвивати навички слухання та конструктивного спілкування. Психолог просить вийти за двері 4-х учасників, а решті зачитує «плітку».

- *Сьогодні четвер. Погода кепська: хмарно, накрапає дрібний дощ. Настрій поганий ще й треба готуватися до завтрашньої контрольної. Але друзі збираються у кіно, на якийсь новий і досить фантастичний фільм. Але, весь клас збирається на виставку собак, що розмістилися за кіно палацом. Треба взяти 3 нривні. Я не можу визначитися – куди все ж податися. Проблема. Складно. Нудно і сумно.*

(Коли з-за дверей виходить перший учасник, один з присутніх учасників розповідає «плітку», яку він щойно слухав. Згодом заходить другий учасник і той перший, який щойно чув «плітку» розповідає її іншому і т.д.).

Ситуація ніколи не передається достеменно. Одна людина достовірно не запам'ятавши інформації, передає її іншій. А друга цю інформацію трактує по-своєму. І врешті-решт, це призводить до пліток.

IV. Підведення підсумків.

Рефлексія поточного заняття:

- *Що нового ви дізналися сьогодні на занятті?*
- *Що вам сподобалося найбільше і що не сподобалося?*
- *Як ви себе зараз почуваете?*

• **Релаксація.**

Вправа «Ледача кішечка» [43]

Мета: допомогти дітям розслабитися.

- *Підніміть руки вгору, потім витягніть вперед, потягніться, як кішечка. Відчуйте, як тягнеться тіло. Потім різко опустіть руки вниз, одночасно на видиху вимовляючи звук «а!» Повторіть вправу кілька разів.*

VI. Прощання.

Вправа «Чарівне слово»

Узагальнюючи зустріч, кожний з учасників по колу називає «чарівне» слово, яке буде допомагати всім до наступної зустрічі, наприклад: «Нехай нам допомагатиме ... (радість, світ, весна, успіх, впевненість, небо, квіти, сяйво тощо).

БЛОК 3. «ОСНОВИ СПІВПРАЦІ»

Заняття 8. «Проблеми слід вирішувати»

Мета: ознайомити дітей з різними позиціями партнерів у спілкуванні; вдосконалювати навички конструктивного спілкування і взаємодії; розвивати емпатію, здатність розуміти і брати до уваги інших.

Обладнання та матеріали: кольорові олівці, аркуші формату А4.

Хід заняття

I. Привітання.

Вправа «Естафета хороших новин» [авторська розробка]

Мета: мобілізувати увагу дітей, розвивати доброзичливість.

Психолог повідомляє, що кожен з учасників розповідає про події, які відбувались з ним за ці дні. Про те, як зміцнювали здоров'я, про що дізнались виконуючи домашнє завдання.

II. Розминка, релаксація.

Вправа «Хто починає?»

Мета: створення позитивної атмосфери в групі, зняття напруги.

• *Дітки, хто з вас хоче вийти за двері для того, щоб потім спробувати себе у ролі ведучого? Ми (ті, хто залишиться) виберемо одну людину, яка буде ініціатором руху. Вона буде виконувати будь-які рухи, час від часу змінюючи їх, а ми всі будемо їх повторювати. Учасник, який перебував за дверима, повернеться до кімнати, стане в центр кола і, уважно спостерігаючи за нами, постарается зрозуміти, хто ж є ініціатором руху.*

У ролях ініціатора руху і того, хто намагається його виявити, можуть виступити кілька людей.

III. Основний зміст заняття.

Вправа «Камінчик у черевичку» [20]

Мета: відкриття проблем для подальшої роботи з ними, вивільнення негативних емоцій.

• *Сядьте, будь ласка, зручно. Можете розповісти мені, що відбувається, коли у ваш черевичок потрапляє камінчик? Можливо, цей камінець не сильно заважає, і ви залишаєте все як є? Може, навіть трапляється і так, що ви забуваєте про неприємний камінчик і лягаєте спати, а вранці надягаєте черевик, забувши витягнути з нього камінчик? Але через деякий час ви помічаєте, що нозі стає боляче. Зрештою, цей маленький камінчик сприймається вже як уламок цілої скелі. Тоді ви знімаєте взуття і витрушуєте його звідти. Однак на нозі вже може бути ранка, і маленька проблема стає великою проблемою. Коли ми сердимось, буваємо чимось стурбовані або схвильовані, то спочатку це*

сприймається як маленький камінчик в черевичку. Якщо ми вчасно подбаємо про те, щоб витягнути його звідти, то нога залишається цілою і неушкодженою, якщо ж ні, то можуть виникнути проблеми, і чималі. Тому завжди корисно говорити про свої проблеми одразу. Якщо ви скажете нам: «У мене камінчик в черевичку», то всі ми будемо знати, що вам щось заважає і зможемо поговорити про це. Я хочу, щоб ви зараз гарненько подумали, чи немає зараз чогось такого, що заважало б вам. Скажіть тоді: «У мене немає камінчика в черевичку», або: «У мене є камінчик в черевичку». Розкажіть нам, що ще вас пригнічує.

Вправа «Дві кізонька, два козлики» [16]

За допомогою крейди тренер малює на підлозі «вузький місток».

- *Уявіть собі, що цей вузький місток пролягає високо в горах через глибоку прірву. Ви стоїте на одному кінці містка, а на іншому стоїть ваш партнер. Ви починаєте йти на зустріч одне одному і ваше головне завдання розминутися на містку так, щоб ніхто не впав у прірву.*
- *З якими труднощами ви зіткнулися під час виконання вправи?*

IV. Підведення підсумків.

Рефлексія поточного заняття:

- *Що нового ви дізналися сьогодні на занятті?*
- *Як ви себе зараз відчуваєте?*
- **Релаксація.**

Вправа «Зіваци» [14]

Мета: створення позитивної атмосфери, усвідомлення власних досягнень.

Діти йдуть по колу один за одним, коли чують плескіт у долоні – розвертаються на 180 градусів та продовжують рух. Далі завдання ускладнюється: ходьба замінюється на легкий біг чи ходьбу задом наперед; під час повороту треба плеснути у долоні, підстрибнути чи виголосити своє ім'я.

VI. Прощання.

- *Дякую усім. На цьому наше заняття завершено. До наступної зустрічі.*

Заняття 9. «Довіра – основа взаєморозуміння»

Мета: допомогти дітям усвідомити значення почуття довіри у практиці соціальних стосунків; розвивати у дітей здатність довіряти собі та іншим.

Обладнання та матеріали: кольорові олівці, аркуші формату А4.

Хід заняття

I. Привітання.

Вправа «Іскорки доброти» [43]

Мета: створення позитивної психологічної атмосфери.

Учасники сідають у коло, психолог повідомляє, що на сьогоднішньому занятті для того, щоб привітатись, ми подаруємо один одному «іскорки доброти».

- *Зітріємо свої руки теплим диханням, ніби вкладаємо в них свою добру душу. Уявіть собі, що від вашого теплового подиху, у ваших долоньках загорілась маленька іскорка, ніби сонячна краплина – тепла й доброти.*
- *А тепер протягніть свої руки до всіх, посміхніться і подаруйте їм свою «іскорку доброти». Ось так! (учасники здувають уявну іскорку зі своїх долонь).*

II. Розминка, релаксація.

Вправа «Компот» [33]

Учасники сидять у колі, ведучий стоїть, бо у нього немає стільця.

Нехай зараз встануть і поміняються місцями ті, хто любить морозиво.

Коли учасники встали – ведучий швидко займає місце одного з них. Той, хто залишився без місця, стає ведучим. Умови: 1. При обміні місцями гравцям не можна займати стільці сусідів справа і зліва. 2. Важливо стежити за тим, щоб нові ведучі повністю проговорювали формулювання прохання. (Гра повторюється 3-5 разів).

III. Основний зміст заняття.

Бесіда про довіру.

- *Як ви розумієте слово «довіра» (вірний, вірити, віра)?*
- *Якій людині можна довіряти?*
- *Як ви дізнаєтеся, що вам довіряють або не довіряють?*

Вправа «Падіння метеориту» [9]

Мета: розвиток довіри, усвідомлення своїх страхів у взаєминах з іншими.

• *Ми з вами об'єднуємося у пари. Один з пари буде метеоритом, його завдання стоячи спиною до партнера впасти до нього на руки. Той, хто ловить метеорита, повинен підняти руки до рівня грудей, зігнувши їх у ліктях. Вправа проводиться під ретельним наглядом психолога. Після того, як кожен себе спробує у ролі метеорита, що падає, учасники сідають у коло.*

- *Що тобі було легше робити – падати чи ловити?*
- *Які почуття ти відчував при цьому?*
- *Чи є в реальному житті ситуації, де ти відчуваєш подібні почуття?*

Групова дискусія «Що означає довіряти людям?»

Мета: обговорення теми довіри, ведення конструктивного діалогу.

Давайте ми з вами проаналізуємо «Довіра – це добре» чи «Довіра – це ризиковано». Психолог ділить дошку на дві половини, у лівій частині записує «Довіра – це добре» у правій – «Довіра – це ризиковано». Діти об'єднуються у дві групи і висловлюють свої думки на користь того чи іншого твердження. Перша група зазвичай більша за другу. Тобто, не дивлячись на безумовний ризик, довіра часто допомагає людині.

IV. Підведення підсумків.

Рефлексія поточного заняття:

- *Що нового ви дізналися сьогодні на занятті?*
- *Які у вас є побажання?*

V. Релаксація.

Вправа «Срібне копитце» [77]

Мета: зняття емоційного та фізичного напруження.

- *Уяви собі, що ти – красивий, стрункий, сильний, спокійний, мудрий олень з гордо піднятою головою. На твоїй лівій ніжці срібне копитце. Я тільки ти трічі стукнеш копитцем по землі, з'являються срібні монети. Вони чарівні, невидимі. З кожною новою монетою ти стаєш добрішим і ласкавішим. І хоча*

люди не бачать цих монет, вони відчують доброту, тепло і ласку, що йдуть від тебе. Вони тягнуться до тебе, люблять тебе, ти їм усе більше й більше подобаєшся.

VI. Прощання. Вправа «Крок-раз» [64]

Мета: створення позитивної атмосфери, усвідомлення власних досягнень.

• *Діти, зазарз ми з вами стаємо у широке коло, тримаючись за руки. Кожен по колу говорить: «Сьогодні я... (навчився, відчував, зрозумів тощо), і вся група робить крок уперед. Після промовляння усіх досягнень коло має стати щільним, зовсім тісненьким. Почали!*

Заняття 10. «Як себе контролювати?»

Мета: навчати дітей контролювати свою поведінку і впливати на неї.

Обладнання та матеріали: кольорові олівці, аркуші формату А4, хустинка, капелюх.

Хід заняття

I. Привітання.

II. Розминка, релаксація.

Вправа «Ромашкове поле» [авторська розробка]

Мета: зняти втому, відновити сили.

- *Уявіть себе сонечком (бджолою, метеликом), що сидить під ромашкою. Відчуйте себе в його образі, подивіться його очима на світ. Уявіть, що ви забираєтеся стеблом ромашки на квітку. Ви бачите над собою величезну краплю роси, в якій відбивається усіма кольорами світ, що оточує вас. Ось ви в центрі квітки гойдаєтеся на тичинках. Потім злітаєте над ним вище і вище. Ви бачите під собою величезне поле ромашок. Помилувавшись цим видовищем, ви робите коло і повертаєтеся в початкове положення.*
- *Які у вас самопочуття після виконання вправи?*

Рефлексія попереднього заняття

Діти розповідають по колу про радісну подію у родині, як виявили це почуття члени родини, за якими ознаками учень зрозумів, що в родині радість.

III. Основний зміст заняття. Вправа «Злюка» [38]

Мета: формувати навички самоконтролю.

Ресурси: хустинка.

• *Давайте виберемо одного бажаного, хто буде сидіти на стільці. Йому я даю хустинку і він виконуватиме роль Злюки. Всі інші учасники бігають навкруги нього і прагнуть розізлити: дразнять, кривляються, лоскочуть. Тренер слідкує за тим, щоб діти не вдавались до образ та не завдавали болю. «Злюка» терпить якомога довше, але коли їй надоїдає, то починає ганятися за дітьми, намагаючись погладити хустинкою. Гра дає можливість виходу агресії та розвиває витривалість.*

Досвід свідчить, що найбільш агресивні учні як правило, найдовше терплять, коли їх дразнять.

Вправа «Капелюх» [14]

Мета: формувати навички самоконтролю та саморегуляції поведінки.

Ресурси: капелюх.

Розподілившись на пари, діти по черзі розігрують добре відому ситуацію: одна людина відпочиває на лавці, поклавши капелюха. Поряд сідає інша людина, прямо на капелюх. В даному випадку діти демонструють свою реакцію на фруструючу ситуацію. Після програвання ситуації обговорюються реакції, як «потерпілого», так і «винуватого».

До уваги психолога! Підводячи підсумок звертаємо увагу дітей на те, що всі люди різні: один веселий, привітний, інший рухливий, емоційний, хтось може «плакса» тощо.

Після обговорення різних реакцій в ситуації можливого конфлікту, тренер пропонує ще раз пограти в «Капелюха». При цьому до роботи залучаються саме ті діти, які демонстрували неадекватні агресивні реакції. Відпрацьовуються бажані моделі поведінки.

Робота з казкою «Поросятка-лихослови» [77]

IV. Підведення підсумків.

Рефлексія поточного заняття:

- *Що цікавого і нового ви дізналися сьогодні на занятті?*
- *Як це допоможе вам у житті?*

Релаксація.

Вправа «Соняшник» [22]

Мета: зняти втому та емоційне напруження.

- *Сядьте, будь ласка, зручно і закрийте очі. Згадайте як ви прийшли до цієї групи. Тепер відкрийте свої очі і повільно підведіться. Відчуйте, щов и поступово перетворилися на єдину групу і стали ближчими одне до одного... Звузьте коло, покладіть руки на плечі своїм сусідам...*
- *Уявіть собі, що ви всі – це квітка соняшника, яка повільно гойдається під подихом вітру. Закрийте очі і почніть повільно гойдатися спочатку ліворуч, потім праворуч, рухаючись у ритмі соняшника...*
- *Відкрийте очі і зустріньтесь поглядом з кожним. Усвідомте, що соняшник достатньо зрілий, і кожен із вас зараз перетвориться на соняшникове зернятко. Опустіть руки і зробіть крок назад. Відчуйте, що вітер відкидає вас далеко від соняшника, і що ви несете у собі енергію його насіння ... Відчуйте цю енергію у своєму тілі ... Скажіть собі: «Я наповнений життєвою силою і в мене є енергія аби рости і розвиватися»...*

VI. Прощання.

- *Дякую усім. На сьогодні роботу нашої групи закінчено. До наступної зустрічі.*

БЛОК 4. «ШЛЯХИ ТА КАМЕНІ»

Заняття 11 «Образ і образливість»

Мета: формувати вміння розпізнавати, коли образа справжня, а коли не варто ображатися; вчити прийомів примирення.

Обладнання та матеріали: кольорові олівці, аркуші формату А4, м'яка іграшка, бубен.

Хід заняття

I. Привітання.

Вправа «Привіт усім» [авторська розробка]

Учасники сидять у колі. Кожен по черзі говорить привітання приблизно у такій формі: «Привіт усім, у кого в цей момент хороший настрій!» Ті, кого стосуються ці слова, хором відповідають: «Привіт!»

II. Розминка, релаксація.

Вправа «Броунівський рух» [97]

Мета: зняти емоційне напруження, задати сприятливий психологічний фон для заняття.

- *Діти, встаньте, будь ласка. Закрийте очі і уявіть, що ви – атоми, тобто найдрібніші частинки речовини. Із закритими очима обережно рухайтесь по кімнаті в довільному напрямку. Будьте обережні і уникайте зіткнення «атомів».*
- *Чи сподобалася вам вправа?*
- *Що ви зараз відчуваєте?*

Рефлексія попереднього заняття

Діти розповідають про три побажання самому собі.

III. Основний зміст заняття.

Бесіда про образу.

- *Як ви розумієте слово «образ» (кривдити, образити)?*
- *Яка людина може образити?*
- *Що повинен зробити інший, щоб ваша образа пройшла?*

Робота з казкою «Казка про лисеня?» [77].

Мета: сприяти створенню зв'язку між казковими подіями та реальним життям.

У великому лісі, де живе багато тваринок, жила-була сім'я лисичок з сином лисеням. Лисеня любило грати зі своїми друзями на галявині, яка була в самій середині лісу. Це була дуже гарна галявина. На ній росло багато квітів: ромашок, дзвіночків, маків. А між ними була м'яка зелена травичка.

І ось в один теплий літній день лисеня зібралося піти погуляти. Воно вже майже виходило з дому, але в цей момент його покликала мама. Вона попросила лисеня не йти з дому і допомогти їй.

«Ну, як же так, – подумало лисеня, – саме в цей день, коли ми зібралися будувати курінь на поляні, я повинен залишитися вдома! Тепер вони будуть будувати без мене!» Але як піти без дозволу мами? Якщо сказати їй про курінь, вона може не дозволити. Тому воно відправилося в свою кімнату і заплакало. А пізніше, коли воно допомагало мамі, у нього нічого не виходило і все падало з рук. Воно знову пішло у свою кімнату. Але там йому стало ще гірше. Воно не гралося своїми іграшками, просто сиділо і ображалося. Тому коли мама прийшла до нього і стала розпитувати, що з ним сталось, лисеня не стало з нею розмовляти. І так воно сиділо майже до самого вечора.

«А їжачок з зайчиком, напевно, вже граються в курені», – раптом подумав він і, зовсім засмутившись, з криком побіг до мами: «Це все через тебе! Через тебе

я один тут сиджу!» Але мама не розсердилася на нього за крик, навпаки, вона приголубила його і сказала: «Ну що ж ти не розповів мені про курені відразу? Біжи швидше, може ти ще встигнеш».

Лисеня дійсно встигло погратися в курені і прийшло додому щасливе. Але головне, воно тепер знало, як йому справлятися зі своїми образами – просто треба розповісти про них.

В процесі розмови психолог підводить дітей до висновку, що слід розповісти про свою образу, тоді вона проходить чи конструктивно вирішується.

Вправа «Ти не ображайся – краще розслабляйся» [9]

Мета: вчити прийомів справлятися з образою.

Ресурси: м'яка іграшка.

- *Діти, давайте з вами пригадаємо, що ви переживали, коли були ображені. Чи доводилось вам коли-небудь допомагати іншому, хто був ображений? Іноді, бувають ситуації, коли вас образили і від образи хочеться плакати. А щоб не плакати, потрібно навчитися розслаблятися. Дітям демонструємо м'яку іграшку, вони її гладять, перевіряють, чи дійсно вона м'яка, а потім намагаються стати такими ж м'якими самі. Далі ведучий декільком хлопцям говорить «образливі» слова, а решта перевіряють чи знаходяться вони у розслабленому стані.*

Вправа «Постукай по бубні» [91]

Мета: вчити прийомів справлятися з образою.

Ресурси: бубен.

- *Уявіть собі, що ви образилися на когось із присутніх. Коли «образившись» ви «простукаєте» образу на бубні, інші учасники заняття мають вгадувати, на кого ви образилися. Дозвіл відчувати образу або бути загаданим» приносить дітям задоволення, змушує їх голосно сміятися. Зрештою «методом втику» діти доходять до загаданого.*

Вправа «Ображений кущик» [авторська розробка]

Мета: вчити прийомів справлятися з образою.

Один з учасників заняття грає роль ображеного кущика, якому зламали кілька гілочок. Він сідає в центр кола і сумує. Діти по черзі намагаються втішити, пожаліти його.

IV. Підвередення підсумків.

Рефлексія поточного заняття:

- *Що запам'яталося сьогодні найбільше?*
- *Що нового ви дізналися?*
- *Що вам сподобалося найбільше і що не сподобалося?*
- *Як ви себе зараз відчуваєте порівняно з тим, як почувалися на початку заняття?*

V. Прощання.

Молодці. На цьому завершуємо наше заняття. Зичу всім хорошого настрою.

Заняття 12. «Прості секрети безконфліктності»

Мета: уточнити уявлення дітей про конфліктну ситуацію; сформулювати правила поведінку конфліктній ситуації; вчити дітей вирішувати конфлікти.

Обладнання та матеріали: кольорові олівці, аркуші формату А4.

Хід заняття

I. Привітання.

Вправа «Ім'я – рух» [авторська розробка]

Мета: налаштування на роботу у групі.

Учасники групи по черзі вимовляють свої ігрові імена, але супроводжують їх певним рухом рук, можливо характерним для себе жестом. Потім всі хором називають ім'я чергового учасника і повторюють його жест.

II. Розминка, релаксація.

Вправа «Шеренга» [96].

Мета: зняти емоційне напруження.

• *За мою команду із закритими очима спробуйте вишикуватися за зростом (датою народження, від наймолодшого до найстаршого), утворюючи шеренгу. Почали!*

До уваги психолога! Слід стежити за пересуванням дітей, направляти, якщо це потрібно. Важливий не результат, а процес побудови шеренги.

Рефлексія попереднього заняття

Діти висловлюють свої думки з твору-роздуму «Чому не варто ображатися?»

III. Основний зміст заняття.

Вправа «Дзеркало» [47]

Мета: дати можливість відчувати дзеркальне відображення своїх дій, вчинків.

Учасники групи об'єднуються в пари, стають обличчям один проти одного. Перший учасник робить рухи руками, головою, всім тілом. Завдання другого полягає в тому, щоб повторити ці рухи, бути «дзеркальним відображенням» першого. За командою ведучого учасники міняються ролями. Кожна пара самостійно обирає складність рухів та темп виконання.

Під час обговорення учасники діляться своїми враженнями. Не завжди легко і приємно повторювати чужі рухи. Як висновок, скористаємося народною мудрістю: стався до людей так, як би ти хотів, щоб ставились до тебе.

Вправа «Театр» [48]

Мета: уточнити уявлення дітей про конфліктну ситуацію.

Діти з допомогою ведучого інсценують вірш Л. Людкевич «Чим кінчається сварка».

Хлопчик цей – великий злюка,
Він мене шарпнув за руку,
Обізвав: «Всезнайка,
соня

І бабусина тихоня,
Мямля, чапля із поліна

І зануда, як Мальвіна».

Я сказала: «Ти на вроду – Мов опудало в горді».

Він сказав... І я сказала...

Він замовк. І я мовчала.

Діти пропонують різні варіанти примирення дітей.

- *Молодці, діти, ви пригадали багато слів, які допомагають помиритися. Сподіваюся, ви знаєте, що вони називаються словами ввічливості. А тепер послухайте, як помирих автор герой свого вірша:*

Ми мовчали, а на гіллі Яблука гойдались спілі... Хлопчик яблуко зірвав
І мені подарував.

Психолог стимулює дітей до висловлювань, які сприяють розумінню того, що дитячі конфлікти – це ситуації, коли двоє або кілька дітей незадоволені вчинками одне одного, коли їхні думки не збігаються і кожен відстоює свою правоту.

Психолог переконує, що ситуація, коли люди не дійшли згоди в якомусь питанні, не є чимось надзвичайним. Важливо відповідно ставитися до цього та поводитися коректно, якщо думки і наміри учасників конфлікту протилежні.

Вправа «Два стільці» [102]

Мета: вчити дітей вирішувати конфлікти.

Ресурси: два стільці для кожного учасника, зошит, ручка.

Сядьте на перший стілець і в ролі «нападаючого» звинувачуйте себе в невиконанні запланованого. Запишіть звинувачення. Потім пересядьте на другий стілець і в ролі «захисника» спробуйте виправдати себе. Запишіть виправдання. Після цього спробуйте знайти компроміс між «нападником» і «захисником». Прагніть об'єктивно проаналізувати ситуацію і знайти конструктивне рішення. «Нападаючий» «Захисник» Угода (компроміс) Висловлюється кожен з учасників на двох стільця, а компроміс записують самостійно.

- *Що дає нам самозвинувачення і виправдання?*
- *Яким має бути компроміс між ними?*

Мозковий штурм «Правила поведінки у конфліктній ситуації»

Мета: сформулювати правила поведінки у конфліктній ситуації з однолітками.

Над правилами поведінки у конфліктній ситуації працюємо в два етапи. На першому етапі заохочуємо генерування думок учнів та записуємо їх на дошці, всі без винятку за принципом: що більше думок, то краще. Критикувати висловлені правила забороняємо, тому що передчасне оцінювання може призупинити творчий ентузіазм. Допускамо уточнення та комбінування ідей. На другому етапі всі висунуті ідеї уважно вивчаємо, обговорюємо. Більшу частину висловлених правил можемо відхилити, а ті ідеї, які найбільшою мірою підтримуються, учні записують у робочий зошит.

Орієнтовні правила поведінки у конфліктній ситуації:

- Перш ніж щось зробити – подумай, чи не заважатиме це іншим.
- Завжди дотримуйся слова.
- Якщо ти завинив, то попроси вибачення.
- Доклади зусиль, щоб пом'якшити наслідки конфлікту.
- Запропонуй варіант взаємної згоди.

IV. Підведення підсумків.

Рефлексія поточного заняття:

- *Як ви себе зараз почуваєте?*

- *Що найбільше запам'яталося?*
- *Що нового ви дізналися?*
- *Що вам сподобалося найбільше і що не сподобалося?*

V. Релаксація.

Вправа «Танець морських хвиль» [48]

Мета: зняти психофізичне напруження, м'язові затиски.

Учасники вишиковуються в одну лінію й розраховуються на перших і других. Ведучий – «вітер» – вмикає спокійну музику й «диригує хвилями». При піднятті рук присідають перші номери, при опусканні – другі. Море може бути спокійним – рука на рівні грудей.

Хвилі можуть бути дрібними, великими.

VI. Прощання.

Вправа «Аплодисменти» [авторська розробка]

Мета: підтримання позитивного враження та зацікавленості в наступній зустрічі.

Узагальнюючи зустріч, кожний з учасників по колу закінчує речення «Мені приємно, що ми...». Після останнього висловлювання всі аплодують групі за успішне заняття, плескаючи лівою долонею по правій сусіда зліва, а правою долонею – по лівій сусіда справа, таким чином утворюється коло, яке плескає в долоні.

Заняття 13. «Як захистити себе?»

Мета: підтримуючи позитивне світовідчуття дітей, вказати їм на реальність небезпечних ситуацій, що можуть виникати у школі; вчити прийомів захисту; сформуванню разом з учнями правила поведінки в небезпечній ситуації.

Обладнання та матеріали: кольорові олівці, аркуші формату А4, малюнки неважких для зображення об'єктів: дерево, будинок, риба, квітка.

Хід заняття

I. Привітання.

Вправа «Побажання на сьогоднішній день» [авторська розробка]

Мета: налагодження позитивної атмосфери у групі.

Учасники підходять один до одного і по черзі висловлюють свої побажання на сьогоднішній день.

II. Розминка, релаксація. Вправа «Телефакс» [96]

Мета: сприяти хорошій психологічній атмосфері, формувати відчуття єдності групи.

Ресурси: папір, олівці, малюнки неважких для зображення об'єктів: дерево, будинок, риба, квітка.

Група об'єднується у дві команди по 4 – 5 чоловік у кожній. Усі сідають один за одним. Перший у ряді учасник отримує листок паперу і олівець, останній – картинку із зображенням (її не повинен ніхто бачити).

• *Зараз кожна команда буде працювати як телефакс. Для цього учасники команди повинні точно і швидко передати повідомлення, яке отримують телефаксом. Це повідомлення – просте зображення предмету, яке малюють*

вказівним пальцем на спині учасника, що сидить перед іншим учасником. Гравці не повинні розмовляти між собою.

Коли повідомлення «прийде» до першого учасника команди, він зображує предмет на листку паперу і повідомляє: «Готові!» Після цього перевіримо, яка команда правильно перейняла телефакс.

- Як ви думаєте, що допомагало команді швидко і точно спрацювати як факс?

2. Рефлексія попереднього заняття

Діти висловлюють свої думки щодо можливого вирішення конфліктної ситуації.

III. Основний зміст заняття.

Мозковий штурм «Правила поведінки у небезпечній ситуації»

Мета: сформувані разом з учнями правила поведінки в небезпечній ситуації.

Над правилами поведінки у небезпечній ситуації працюємо в два етапи. На першому етапі заохочуємо генерування думок учнів та записуємо їх на дошці, всі без винятку за принципом: що більше думок, то краще. Критикувати висловлені правила забороняємо, тому що передчасне оцінювання може призупинити творчий ентузіазм. Допускамо уточнення та комбінування ідей. На другому етапі всі висунуті ідеї уважно вивчаємо, обговорюємо. Більшу частину висловлених правил можемо відхилити, а ті ідеї, які найбільшою мірою підтримуються, учні записують у робочий зошит.

Орієнтовні правила поведінки у небезпечній ситуації:

- Звертайся по допомогу до батьків, вчителів та практичного психолога.
- Уникай небезпечних місць.
- Проводь вільний час з друзями.
- Вчися прийомів самооборони.
- Намагайся спочатку переконати кривдників, що ти можеш чинити опір, а якщо це не допомагає, то застосовуй фізичну силу.

Вправа «Попроси іграшку» [91]

Мета: формування конструктивних форм спілкування.

Учасники об'єднуються в пари, один з учасників пари (учасник 1) бере в руки якийсь предмет, наприклад, іграшку, зошит, олівець. Інший учасник (учасник 2) має попросити цей предмет.

Інструкція учасникові 1:

- *Ти тримаєш у руках іграшку (зошит, олівець), що дуже потрібна тобі, але вона потрібна і твоєму приятелю. Він буде в тебе її просити. Постарайся залишити іграшку в себе і віддати її тільки в тому випадку, якщо тобі дійсно захочеться це зробити.*

Інструкція учасникові 2:

- *Добираючи потрібні слова, постарайся попросити іграшку так, щоб тобі її віддали.*

Потім учасники 1 і 2 міняються ролями.

IV. Підведення підсумків.

Рефлексія поточного заняття:

- *Як ви себе зараз відчуваєте?*
- *Що найбільше запам'яталось?*
- *Що вам сподобалося найбільше і що не сподобалося?*

Релаксація.

Вправа «Мийна машина» [97]

Мета: зняти психофізичне напруження, м'язові затиски.

Учасники стають у «струмочок». Це і є мийна машина. Один з учасників грає роль автомобіля, який необхідно помити. Він входить в контакт з учасниками тренінгу. Вони торкаються по черзі до нього і говорять йому ласкаві слова і добрі побажання на майбутнє. Дотики мають бути ніжні і етичні, а побажання не повинні повторюватися. На виході з машини його чекає «сушарка», яка повинна його обійняти. Після цього відбувається зміна ролей «сушарки» і «автомобіля». Вправа вважається завершеною тоді, коли всі члени групи побувають у заданих ролевих образах.

VI. Прощання. Вправа «Крок-раз» [40]

- *Діти, зараз ми з вами стаємо у широке коло, тримаючись за руки. Кожен по колу говорить: «Сьогодні я... (навчився, відчував, зрозумів тощо), і вся група робить крок уперед. Після промовляння усіх досягнень коло має стати щільним, зовсім тісеньким. Почали!*

Заключне заняття 14. «Як Я змінився?»

Мета: підвести підсумки роботи, узагальнити систему знань дітей з вивчення матеріалу.

Обладнання та матеріали: кольорові олівці, аркуші формату А4.

Хід заняття

I. Привітання.

Вправа «Привітання» [авторська розробка]

Мета: встановлення контакту між учасниками, налаштування на роботу у групі.

Психолог пропонує всім привітатися за руку, але особливим чином. Вітатися потрібно двома руками з двома учасниками одночасно, при цьому відпустити одну руку можна тільки тоді, коли знайдеш того, хто теж готовий привітатися, тобто руки не повинні залишатися без діла більше секунди. Завдання – привітатися таким чином з усіма учасниками групи. Під час вправи не повинно бути розмов.

II. Розминка, релаксація.

Вправа «Ліс» [37]

Мета: створення позитивної атмосфери в групі, зняття напруги.

Діти отримують значки-ролі: сонечко, хмарки, дерева, зайчик, пташки.

Розігрується сценка: у лісі сонячно, пташки літають, зайчики стрибають, дерева підняли гілочки і гойдають ними – радість; раптом налетів вітер, вилетіли хмарки, почався дощ – дерева пригнулися, пташки і зайчики сховались під дерева, дерева закривають їх – страшно, сумно; потім знову засвітило сонечко – радість (2-3 рази).

Рефлексія попереднього заняття

Діти висловлюють свої доповнення до пам'ятки заборон.

III. Основний зміст заняття.

Вправа «Я пишаюся...» [авторська розробка]

Мета: розвинути почуття власної значущості, розвинути рефлексію.

- *Діти, давайте подумаємо та перерахуємо п'ять моментів свого життя, якими ви пишаєтесь.*
- *Оберіть у своєму списку одне досягнення, яким ви пишаєтесь найбільше.*
- *Без слів продемонструйте свою гордість.*
- *Тричі повторіть вербально і невербально про те, чим ви пишаєтесь.*

Вправа «Що я зрозумів та отримав?» [авторська розробка]

Мета: узагальнення набутого досвіду.

• *Діти! Сьогодні у нас з вами останнє заняття. Я рада бачити вас усіх життєрадісними, усміхненими, сповненими натхнення і оптимізму. Сподіваюсь, що ті знання, вміння і навички, які ви здобули тут, міцно закарбувались у ваших голівках, і ви будете їх вміло застосовувати у повсякденному житті! А щоб нам було легше розлучатися один з одним, ми можемо зробити наступне: нехай кожен зосередиться на тому, що він тут отримав, чого набув. Закрийте очі і не відкривайте до тих пір, поки не знайдете відповіді на дане питання. Мені хочеться, щоб кожний зараз поділився тим, що він усвідомив.*

Завершальна анкета [авторська розробка]

• Як ти думаєш, чого тобі вдалося навчитися на цих заняттях?

а) У кінці занять я хочу сказати, що тепер я вмію _____

б) У мене з'явилась упевненість у тому, що я _____

• Які епізоди занять запам'ятались тобі найбільше?

а) Найцікавішою темою / вправою для мене була _____

б) Важливими для мене були ситуації, коли _____

• Чи стались у тобі які-небудь зміни, якщо так, то що ти помітив?

а) Протягом занять мої стосунки з іншими людьми стали змінюватись:

у сім'ї я _____

з однокласниками я _____

з учителями я _____

б) Найбільше мені сподобалось, що тепер я _____

• З якими почуттями ти закінчуєш заняття?

Я відчуваю _____

IV. Прощання.