

---

---

## **Профілактика булінгу та мобінгу в діяльності працівників психологічної служби в умовах формування безпечного освітнього середовища**

*Карина Беляєва*

---

---

### **Теоретичне обґрунтування проблематики булінгу та мобінгу**

Сучасне освітнє середовище закладу загальної середньої освіти, незважаючи на перехід до дистанційної форми навчання, не є ізольованим від зовнішніх і внутрішніх факторів, які можуть мати як позитивний, так і негативний результат, містити загрози, небезпеки та ризики, що можуть сприяти виникненню деструктивних форм поведінки у підлітків як вразливої категорії здобувачів освіти.

Для протидії таким змінам необхідно, щоб освітнє середовище навчального закладу було захищеним і безпечним, для чого потрібна своєчасна підготовка й організація профілактичних заходів з урахуванням дистанційної форми навчання та необхідності підтримки емоційного зв'язку, рефлексивного спілкування. Так, у листі Міністерства освіти і науки України «Щодо діяльності психологічної служби у системі освіти в 2022/2023 навчальному році» йдеться про необхідність належного психологічного, соціально-педагогічного супроводу учасників освітнього процесу та рекомендовано вжити заходів щодо посилення профілактичної роботи із запобігання правопорушень, злочинності серед неповнолітніх [3].

В освітньому середовищі непоодинокими є випадки порушення прав, оскільки в ньому ще зберігається система відносин «домінування-підкорення», які складаються між окремими людьми, колективами чи соціальними групами. Ситуація ускладнюється воєнними подіями, невизначеністю, емоційним напруженням. Особливо важко в цей період підліткам, оскільки соціальні кризові процеси, що відбуваються в сучасному суспільстві, негативно впливають на їх психіку, породжують тривожність, напруженість, відчуженість, духовну спустошеність, озлобленість, жорстокість, агресивність і насильство.

Останні роки серед запитів до психологічної служби є профілактика булінгу, коли одна або декілька осіб погрожують і залякують іншу. Одним із проявів правопорушень, випадки якого мають місце в закладах загальної середньої освіти, особливо в ситуації, коли до них вступають вимушені переселенці, є мобінг, коли натовп нападає на одну людину. Часто це явище розглядають у дорослих колективах (вертикальний, коли керівник хоче позбутися працівника, та горизонтальний – колектив налаштований проти людини). Поряд із цим часто до психологічної служби звертаються із запитом допомогти дитині пережити ізоляцію та цькування з боку однокласників.

Проблема полягає ще й у тому, що здебільшого факти наявності в школі цькування, агресії колективу однолітків проти однієї дитини рідко набувають розголосу, оскільки подібна інформація може зашкодити репутації лідера класу, класного керівника, самої дитини, яка стала жертвою тощо. Є такі випадки, коли учнівський колектив, педагогічний колектив робить вигляд, що цієї проблеми немає, тим більше під час дистанційного навчання помилково вважаючи, що діти контактують рідко в очному режимі, тому проблема вирішена сама собою. При цьому жертви булінгу та мобінгу рідко звертаються за допомогою до дорослих під

час очного навчання, а під час дистанційного ще рідше. Систематична та злагоджена робота працівників психологічної служби (практичного психолога й соціального педагога) з дитиною та колективом стане своєчасною допомогою та попередженням психічних розладів, появи невпевненості в собі, вразливості, тривожності, падіння самооцінки. Важливість обґрунтування теоретичних аспектів дослідження мобінгу сьогодні спонукає науковців і практиків у галузі соціальної педагогіки та психології до ініціювання ідей щодо формування безпечного освітнього середовища. Проблему мобінгу в освітньому середовищі висвітлили у своїх працях такі сучасні дослідники: Т. Алексеєнко, М. Докторович, Н. Сайко, М. Шимановський та ін. [1; 3; 4; 5; 7]. Поряд із цим з урахуванням нових викликів і збільшення причин мобінгу, а також необхідності проведення профілактичної роботи в цьому напрямі з використанням дистанційних технологій виникає необхідність розробки спеціальних засобів для систематичного використання їх працівниками психологічної служби. Спрямованість, специфіка й особливості соціально-педагогічної діяльності здатні забезпечити ефективний безпечний простір для формування культури доброзичливості в закладі освіти. Щоб навчити дітей бути доброзичливими, важливо володіти засобами, інструментами, які допоможуть цю роботу ефективно та своєчасно організувати навіть в умовах дистанційного навчання.

У зв'язку з цим актуальним є питання розробки програми профілактики булінгу та мобінгу серед підлітків із використанням дистанційних технологій, з реалізацією моделі співробітництва, коли фахівці психологічної служби взаємодоповнюють один одного з питань формування доброзичливої поведінки та профілактики мобінгу.

Останнім часом у психолого-педагогічній літературі з'являються дослідження, присвячені правильності та чіткості розуміння поняття «мобінг», яке утворене від англійського слова *mob* — «натовп» — і за своєю суттю означає психологічні утиски та насилля над особистістю, які вчиняє переважно група. У працях Т. Алексеєнко досить чітко надано визначення мобінгу та зазначено, що його не прийнято перекладати на інші мови. Авторка надає зрозуміле пояснення та відмінність дефініцій «мобінг» і «булінг», підкреслюючи, що, незважаючи на високу зацікавленість до цих явищ, ще й на сьогодні поняття є недостатньо розведеними за змістом, їх часто вживають як взаємозамінні. Дослідницею визначено сутнісні характеристики, які є найбільш принциповими для явища мобінгу – він завжди відбувається у групі та виявляється в актах насилля групи над особистістю, тобто роль агресора стосовно особистості виконує саме група [1; 2].

Передумовою розвитку мобінгу в будь-якій соціальній і віковій групі може бути очевидна несхожість потенційної жертви на інших: «не така, як усі», у чомусь краща чи гірша, а також її відповідна самооцінка. До цього списку можуть додатись і характеристики потенційної жертви, як-от: етнічні, мовні. Наприклад, жертвам мобінгу з надуманих причин оголошують бойкоти або вибирають їх на роль відповідальних за все, що не влаштовує групу: програш команди, відставання в якихось інших показниках класу порівняно з іншими, невдоволення вчителя, конфліктність у колективі, вигадкування, обмовлення, крадіжки тощо [5]. Причини мобінгу криються в незадоволеності потреб, неготовності усвідомлювати їх, неконструктивному використанні власних ресурсів. Так, бажання створити в групі враження про себе як сильного, владного, доброго, компетентного часто з'являється в підлітків, які не змогли реалізувати себе у навчанні. Прагнення

завоювати авторитет серед тих, хто оточує підлітка, і безумовну повагу часто виражено в тих, кого ображали, або застосовували авторитарний стиль виховання в родині. Така дитина впевнена, що домінуючи та підпорядковуючи собі інших, набагато легше досягати своїх цілей; і якщо її використовували лише для досягнення власних цілей, скоріш за все вона житиме з помилковим уявленням, що так можна чинити з іншими. Самозакоханість, відчуття своєї переваги над іншими є проявами неадекватно завищеної самооцінки, коли дитині нав'язувалася ідея, що вона краща за інших, робить усе правильно, усе для неї. Небажання вважати чи визнавати свою поведінку неприйнятною в колективі, де є свої правила та вимоги до кожного, бажання керувати людьми, самохизування та самоствердження в колективі як «сильного і впливового, якого потрібно боятися і якого необхідно визнавати», також є поширеними причинами мобінгу в освітньому середовищі, зокрема в колективі підлітків. Емоційно підживлюватися від того, що когось покарали за провину, відчувати себе «ляльководом», заводити клас проти нового члена колективу або вчителя, бажання позбутися конкурентів-претендентів на роль емоційного лідера є також засобами для самоствердження.

У Листі Міністерства освіти і науки України «Щодо діяльності психологічної служби у системі освіти в 2022/2023 навчальному році» профілактична робота працівників психологічної служби визначається як «система заходів, спрямованих на охорону психічного здоров'я; попередження неблагополуччя у розвитку людини, групи, суспільства; створення психологічних умов, сприятливих для розвитку особистості» [3]. Профілактична робота працівників психологічної служби спрямована на створення в закладі освіти таких умов навчання та виховання, які сприятимуть гармонійному психічному й особистісному розвитку здобувачів освіти.

Соціальний педагог сьогодні є провідним фахівцем із соціального виховання, спеціалістом із виховної роботи з дітьми та молоддю, що покликаний створювати сприятливі соціальні, освітні умови для їх розвитку і соціалізації, у тому числі здійснює соціально-педагогічний супровід під час дистанційного навчання, залучаючи відповідних фахівців для реалізації комплексу цілеспрямованих послідовних педагогічних дій, які допомагають зрозуміти життєву ситуацію, забезпечують людині саморозвиток на основі рефлексії того, що відбувається. Забезпечення саморозвитку, рефлексії, усвідомлення власних потреб відбувається за допомогою організованої діяльності практичного психолога, який діагностує проблему та застосовує відповідні методи для зменшення негативних факторів, які впливають на особистість. У випадку мобінгу практичний психолог, володіючи ефективними засобами та інструментарієм, налагоджує комунікацію між тими, хто чинить мобінг, і жертвою мобінгу, а також бере участь у профілактиці цього явища за допомогою просвітницьких і профілактичних методів роботи, тісно співпрацюючи із соціальним педагогом.

Профілактика булінгу та мобінгу є необхідним завданням для забезпечення умов повноцінного розвитку особистості здобувачів освіти підліткового віку, які зустрілися зі складними проблемами неприйняття, цькування, ізольованості від колективу, формування готовності учнів до надання допомоги собі та іншим під час мобінгу.

Реалізація в закладі загальної середньої освіти програми для підлітків «Давайте дружити разом!» відбувалася за допомогою здійснення таких напрямів роботи психологічної служби:

- організація педагогічної просвіти батьків, класних керівників, консультування дітей та їх батьків із теми булінгу та мобінгу, особливостей та загроз цього явища як для особистості, так і всього колективу;
- залучення дітей до участі в програмі з профілактики булінгу та мобінгу в шкільному середовищі;
- підвищення рівня усвідомлення значущості проблеми мобінгу серед учасників освітнього процесу.

Організація зазначених напрямів роботи соціального педагога сприятиме вирішенню проблеми необізнаності підлітків із питань допомоги собі та жертви мобінгу, навичок протидії цьому явищу в колективі.

### **Вправи для реалізація профілактики булінгу та мобінгу в умовах формування безпечного освітнього середовища**

У статті подано вправи в роботі з підлітками, які виявилися найбільш ефективними та перевірені на практиці під час реалізації авторської програми «Давайте дружити разом».

**Вправа «Основні права людини».** Соціальний педагог пропонує учасникам ознайомитися зі статтею Конституції України за допомогою схеми, дає пояснення. Потім об'єднує учасників у 4 сесійні зали, дає кожній групі завдання: як відповідно до Конституції України має відбуватися захист гідності, свободи світогляду та віросповідання, захист від втручання в особисте життя, захист свободи й недоторканності.

Надається 7 хвилин на обговорення та 3 хвилини на презентацію в загальній залі.

**Вправа «Захист прав у повсякденному житті».** Використовуючи схему та напрацювання в групі, учасник пише, чому важливо дотримуватися прав і виконувати обов'язки щодо поваги до права на життя. Обговорення якостей. Запитання: «Як дотримання цих прав може допомогти вам цінувати себе та інших?», «Що ви можете особисто робити, щоб їх дотримуватися?», «Як знання цих прав може допомогти іншим людям?»

**Вправа Брейнштормінг «Мій колектив».** За допомогою сервісу <https://www.tricider.com/> проводиться брейнштормінг «Мій колектив»: учасникам пропонується вписувати три слова, які характеризують колектив, у якому вони навчаються. Загальний список від учасників демонструється на екрані.

**Вправа «Ввічливе спілкування – це модно!».** Для виконання вправи соціальний педагог використовує сервіс <https://quizlet.com/>, який надає можливість опанувати тему заняття в ігровій формі за допомогою режиму карток для запам'ятовування, гри та тесту для перевірки себе. Пропонується погратися з флешкартками, потім пройти тест і гру з тематики ввічливого спілкування.

**Закріплення.** Соціальний педагог: «Я бажаю, щоб у вашому житті завжди було місце для ввічливого спілкування, бо бути ввічливим – це модно та престижно!».

### **Вправа «Мій вибір».**

Учасники об'єднуються у трьох сесійних залах, їм пропонується уявити, що вони щойно переїхали в іншу школу та потрапили до нового класу. Навчаючись декілька днів у цьому класі в очному режимі, учасники помітили, що в класі більшість учнів ображають постійно дівчинку. Групі пропонується написати свої

дії в цій ситуації та аргументи за і проти того, щоб виступити на захист дівчинки. Спікер кожної групи прописує різні варіанти рішення. Обговорення.

Таблиця 1. До вправи «Вибір»

Аргументи на користь захисту	Аргументи проти захисту

Обговорення аргументів. Яких аргументів більше в кожній групі? Закріплення вправи. Соціальний педагог: «Чи вчить ця ситуація відповідальності?» «Чому ви робили вибір на користь захисту іншої людини?», «Як ви думаєте, що заважає іншим захистити себе та інших від маніпулювання у класному колективі?», «Чи могли б ви опинитися в такій ситуації?».

**Вправа «Зроби вибір».** Пропонуються різні ситуації щодо дотримання та недотримання відповідальності на аркушах. Завдання для учасників: обрати й позначити + або V ті з них, які є відповідальними.

Таблиця 2. Список дій до вправи «Зроби вибір»

Ситуації	Відповідально	Невідповідально
Вимагати від однокласника (ці) дати списати домашнє завдання		
Брати без дозволу речі		
Штовхатися		
Ображати словами, навішувати ярлики		
Спочатку думати, потім говорити		
Ставити себе на місце того, кого хочеш образити		
Продовження Таблиці 2		
Виправлення оцінки у щоденнику, щоб батьки не сварили		
Вигадування історій про інших		
Підбивати клас, щоб не підключатися на конференцію, або всім не вмикати камери, коли вчитель наполегливо просить це зробити		
Влаштовувати бойкоти		

**Вправа «Правила впевненої поведінки» (10 хв).** Соціальний педагог: «Чи знаєте ви, що допомагає нам захищати себе від маніпуляцій із боку інших і невдач?» Учасники висловлюються. Соціальний педагог підводить їх до того, що важливим є дотримання принципів поваги до інших і впевненої поведінки.

Таблиця 3. До вправи «Правила впевненої поведінки»

№ пор.	Правила впевненої поведінки		
	Вдома з батьками та рідними	У школі	Під час спілкування з друзями поза школою

Соціальний педагог роздає аркуші з таблицею для трьох підгруп учасників, завдання – написати правила впевненої поведінки вдома з батьками, рідними, у школі та під час спілкування з друзями в позашкільний час (Таблиця 3). Презентація груп. Обговорення.

Упровадження зазначених вправ програми допомогло подолати труднощі під час взаємодії з підлітками, у яких виявлено досить низький рівень обізнаності з питань алгоритму дій у ситуації цькування колективом однієї людини. Програма з профілактики мобінгу серед підлітків довела свою ефективність і необхідність її впровадження у профілактичній роботі в напрямі психологічної безпеки здобувачів освіти.

### Література

1. Алексєєнко Т. Булінг і Мобінг – Причини розвитку і шляхи профілактики. Електронна бібліотека НАПН України. URL: [http://lib.iitta.gov.ua/712116/1/01\\_18](http://lib.iitta.gov.ua/712116/1/01_18) (дата звернення 22.09.2022 р.)
2. Алексєєнко Т. Явища мобінгу й булінгу у взаєминах особистості та колективу. Електронна бібліотека НАПН України. URL: [http://lib.iitta.gov.ua/715986/1/01\\_19](http://lib.iitta.gov.ua/715986/1/01_19) (дата звернення 22.09.2022 р.)
3. Лист Міністерства освіти і науки України від 02.08.2022 № 1/8794-22 «Щодо діяльності психологічної служби у системі освіти в 2022/2023 навчальному році». Вебсайт. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/shodo-diyalnosti-psihologichnoyi-sluzhbi-u-sistemi-osviti-v-20222023-navchalnomu-roci/> (дата звернення: 16.09.2021).
4. Сайко Н. Проблема насильства в системі освіти . 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. 241–242.
5. Н. Юрко, І. Стефанишин, У. Проценко, Н. Тиндик. Безпечне освітнє середовище: основні характеристики мобінгу та булінгу. URL: <https://www.ukrlogos.in.ua/10.11232-2663-4139.11.02.html> (дата звернення 23.09.2022 р.)
6. Кодекс безпечного освітнього середовища. Український фонд «Благополуччя дітей». URL: <https://rescentre.org.ua/poperedzhennia-zhorstokoho-povodzhennia-z-ditmy/kodeks-bezpechnoho-osvitnoho-seredovishcha> (дата звернення 25.11.2022р.)
7. Шимановський М. М. Проблема мобінгу в учнівському середовищі. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2015. № 2. С.13–17. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Otros\\_2015\\_2\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Otros_2015_2_5) (дата звернення 24.11.2022 р.)

---

## Стресостійкість педагогів і батьків дітей з ООП – запорука успішного впровадження інклюзивної освіти

Наталія Атанасова

---

*Діти – як квіти. Доторкнись до кожної з них – і вона задзвенить, розсипле аромат, не схожий один на одного.*  
В. О. Сухомлинський

Головною метою соціального розвитку сучасного суспільства є повага до людського розмаїття, встановлення принципів солідарності та безпеки, що обумовлює захист і повну інтеграцію в соціумі всіх верств населення, зокрема й осіб з обмеженими можливостями здоров'я. В основу інтеграції покладено принцип доступності та дотримання прав людини щодо рівного доступу до здобуття якісної освіти. Офіційна позиція європейської спільноти щодо усунення упередженості та дискримінації стосовно осіб із порушеннями психофізичного розвитку була висловлена ЮНЕСКО, Комісією з прав людини: «Освіта має