



Ірина КАСАПА,
практичний психолог Новоушицького ліцею №2

Світовий досвід запобігання булінгу: досягнення американських колег

Масштабний рух з розв'язання проблеми булінгу розпочався в 80-ті роки минулого століття. Спеціалісти різних країн почали приділяти максимальну увагу розробці заходів, які можуть запобігти шкільному цькуванню. Увага ж українських дослідників виникла та активізувалася значно пізніше – перші дослідження в Україні датуються лише 2005 роком. Це не є просто наслідком поширення булінгу (хоча сьогодні збільшилася кількість його видів), це вплив оприлюднення доказів його існування (зростання кількості аудіо та відеозаписів, які викладаються у мережу). За даними ЮНІСЕФ [1] в Україні 67% підлітків у віці від 11 до 17 років відчували на собі його вплив; 24% були його жертвами; 48% замовчували (через сором і страх) про випадки булінгу; 44% спостерігали, але ігнорували (через страх опинитися на місці жертви); причиною булінгу є відмінність у зовнішньому вигляді, думках, уподобаннях. Ці негативні показники примушують зайнятися пошуком шляхів покращення ситуації всіх причетних. Від співпраці батьків, педагогів, психологів, правозахисників і, звісно, керівників освітньої галузі (вони формують освітню політику) залежить успіх у цій нелегкій справі. Але для формування ефективних механізмів боротьби з булінгом доцільно досліджувати досвід інших країн, адаптувати його під специфіку вітчизняної освітньої системи, консультуватися зі спеціалістами, що займаються розв'язання проблеми в різноманітних міжнародних організаціях.

Школа – це колективне середовище, де одночасно перебувають різні вікові групи неповнолітніх осіб. Вони через велику кількість можливих взаємних контактів та вікову специфіку власної психіки можуть проявляти агресію.

Існує ціла низка дефініцій цієї категорії. Крім того, є поняття, які у свідомості суспільства сприймаються як тотожні – «агресія», «агресивність», «насильство». Класичне визначення терміну «агресія» запропонував А. Басс. Він характеризує її як реакцію, що завдає шкоди іншому організму, та пропонує три основні шкали для визначення агресивних дій:

1) фізична – вербальна (застосування сили стосовно іншої людини, нанесення тілесних ушкоджень, побиття, завдавати удар холодною зброєю, поранення за допомогою вогнепальної зброї);

2) активна – пасивна (агресія, що спрямована на іншу особу);

3) пряма – непряма (прагнення фізично не дозволити іншій людині досягти бажаної мети або зайнятися бажаною діяльністю [2])

В. Кобильченко у своїй праці «Дитяча агресивність як актуальна проблема сучасної психології» звертає увагу на те, що перші спроби пояснити виникнення та розви-

ток дитячої агресії були здійснені Г. Фрейд у дитячому психоаналізі. Остання стверджувала, що агресія виникає у випадках виникнення реальної або уявної загрози для «Я» дитини. Використовуючи її, дитина робить спробу опанувати тривогу, яка є наслідком передчуття можливого покарання від тих осіб, на яких її і спрямовує. Причинами запуску цього механізму є «ідентифікація з агресором». Дитина діє на випередження – намагається усунути загрозу, але внаслідок цього сама стає нею [3: 103].

В сучасному світі така поведінка може посилюватися через перенасичення інформацією з мережі Інтернет, тому що саме у «перехідному» віці у дітей хитка психіка. Вони можуть невдало обрати собі приклад для наслідування, а внаслідок – проявляти жорстокість та агресію до оточення.

До форм агресивної поведінки відносять: образи, залякування, переслідування, примус до небажаних дій, використання фізичної сили, домінування. Усе це об'єднується терміном «булінг». Він походить від англійського дієслова «to bully». В іноземних словниках пропонуються такі трактування: 1. «ображати, залякувати когось, хто є меншим або менш впливовим ніж ви, часто – примушувати таку особу до небажаних дій» [4]; 2. «прагнути завдати шкоди, залякувати або примусити до небажаної дії уразливу особу або особу, яка сприймається як така» [5]; 3. «систематичне агресивне переслідування і цькування, залякування із застосуванням фізичної сили з метою примусу або домінування» [6: 248].

Сьогодні трактування цього терміну зафіксоване на законодавчому рівні: «Булінг (цькування), тобто діяння учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи або такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого» [7].

Небезпека булінгу полягає у його наслідках, а саме: у підвищенні ризику суїцидальності, збільшенні кількості адміністративних правопорушень та підвищенні криміногенного рівня загалом. Саме тому необхідно проводити різноманітні заходи, які попереджають булінг в освітніх закладах.

Однією із перших країн, які почали розглядати розв'язання цієї проблеми на національному й законодавчому рівнях, стала Швеція («окрім законів, що захищають жертв цькування, впроваджено закріплену в законодавстві системну профілактичну роботу, яку здій-

снюють державні установи та некомерційні організації «Friends»). У Великій Британії боротьба з булінгом у кіберпросторі відбувається за допомогою представництва Facebook (починаючи з 2014 року, Єльським університетом спільно з Facebook розпочато спеціальний онлайн-проект «Центр із запобігання булінгу») та Фонду принца Вільяма (проект, який навчає дітей 11–16 років протидії онлайн цькуванню). Відбувається постійне формування на нормативно-правовому рівні спеціальних програм антибулінгової спрямованості в інших країнах Єврозони. У США функціонує «багатошарова система протидії булінгу, яка складається з державного впливу на освітню систему та регіональних антибулінгових політик. Крім того, є велика кількість громадських організацій, які здійснюють моніторинг, контроль, просування законодавчих ініціатив, профілактику булінгу, реабілітацію жертв або соціалізацію та патронат булерів» [8].

Успішний досвід розв'язання цієї проблеми можна запозичити в американських колег з Університету Леслі (Кембридж). Вони дають шість порад, щоб запобігти цькуванню у школі.

1. Навчання доброти та співпереживанню.

Необхідно забезпечити різносторонній підхід до розв'язання шкільних проблем. Це зменшить страхи відрізнитися від інших.

Учнів з раннього віку варто залучати до заходів. які стимулюватимуть соціально-емоційне навчання. Використовуючи індивідуальний підхід, треба відшукати способи, які дозволять дітям зрозуміти й оцінити свою особистість, а також особистості інших. Це можливо, коли прищепити дві навички – співчуття та доброзичливість. Опанувати їх складно, але можливо. Починати необхідно зі здатності поставити себе на місце іншого. Діти повинні розуміти, хто вони, хто такі всі інші, і яке їхнє місце у світі.

Для виконання цього завдання можна запропонувати дітям зібратися разом і відверто розповісти про свої відмінності, спробувати розв'язати елементарні конфлікти. Це дозволить розпочати роботу над проблемами та розвитком їхнього розуміння оточенням.

2. Створення можливостей для спілкування.

Формування спільних інтересів у дитячому колективі дозволяє зменшити випадки цькування та має позитивний вплив на вразливих до цього явища учнів.

Відчуття тісноти зв'язку із дитячим колективом дозволяє уникати знущань та зменшує їхній вплив. Розуміння важливості оприлюднення інформації свідків цькувань дозволяє скоротити кількість випадків удвічі. Відчуття зв'язку зі своїми однолітками та всім колективом освітнього закладу дозволяє учню стати кращим.

Тому в кожному класі варто створити безпечне місце, де можна буде висловитися та відчувати себе почутими, практикувати відстоювання власних інтересів та інтересів колективу. Поза межами класів формувати території взаємообмінів – місця проведення заходів спільних для всього закладу. які відповідатимуть їхнім захопленням та інтересам.

3. Визначення незвичної поведінки.

Незвична поведінка може бути сигналом про початкову стадію залякування. Дуже важливо навчитися її розпізнавати на самому початку, бо лише у такому випадку можливо запобігти розвитку булінгу.

До ознак незвичної поведінки можна віднести:

- зачочування очей;
- тривалий погляд;
- поворот назад;
- жорстокий сміх/заочочування інших до сміху;
- обзивання;
- ігнорування або виключення;
- заподіяння фізичної шкоди;
- шпигунство;
- переслідування.

Звісно, така поведінка не класифікується як булінг, але підвищена увага може зменшити ймовірність того, що вона переросте у щось проблематичніше.

4. Використання мистецтва для створення контексту.

За допомогою мистецтва можна поглянути на життєві ситуації з різних поглядів. Глибше ознайомлення школярів з драмою, літературою та образотворчим мистецтвом як засобом передачі своїх уподобань та вираження своїх почуттів допомагає зрозуміти негативний вплив булінгу на прикладах. Для школярів молодшого віку варто використовувати казки, доносити особливості цькування на прикладах історій казкових героїв. Над багатьма з них знущалися. Казки зазвичай мають щасливий кінець, а в житті він залежить від усвідомлення навколишніх проблем. Це означає, що школярі залишаються із суперечливими емоціями. І це дозволяє стимулювати їхню увагу на проблемі та шляхах її розв'язання, які повинен шукати кожен. Обговорення проблеми булінгу, яка порушується у казках, оповіданнях дозволяє створити довірливу та безпечну атмосферу та поділитися власними поглядами та переживаннями стосовно неї.

5. Мінімізація «концентричних кіл» в освітніх закладах.

Булінг не є проблемою, з якою стикаються лише школярі. Стати жертвою цькування можуть і дорослі. Проте, це правда, яку зазвичай замовчують. У дорослому колективі теж можуть бути знущання з колеги, і це має негативний вплив на школярів, яких вони виховують.

Необхідно робити все можливе, щоб зупинити вплив негативного спілкування в дорослому колективі на школярів. Учителям необхідно докладати максимум зусиль і створювати навчальне середовище, засноване на позитиві, відкритості та підтримці. Максимально захищати себе та обговорювати з керівниками проблеми культури освітнього закладу, які ставлять під загрозу здатність бути повноцінним і ефективним педагогом.

6. Участь у моделюванні.

Зупинити булінг не можна, коли знаєш лише теоретичний бік питання. Педагоги повинні проходити практичні тренінги, щоб точно знати, як вони будуть реагувати, коли виникнуть ситуації булінгу. Аналіз відеозаписів постановчих знущань та завдання знайти вихід із побачених ситуацій формують необхідний досвід. Це пов'язано з тим, що для багатьох – це перша можливість відчувати знущання та задуматися над можливими способами їх усунення, уникнення, запобігання [9].

Ці способи рекомендують провідні спеціалісти університету: Ненсі Бердолл, яка розробила та впровадила навчальну програму запобігання цькуванню в державних школах Ньютона; Еріка Доуз, професорка грамоти в ранньому віці (допоміжним матеріалом спеціалістки є збірка оповідань «Доброта кожного» Жаклін Вудсон); Морін Крі-

ган-Квінкис, яка очолює відділ творчого мистецтва; Сьюзен Паттерсон, яка веде курс кіберзалякування.

До розв'язання проблеми булінгу долучається соціальна мережа Edutoria (оприлюднює дослідження з різних аспектів покращення освітнього процесу). Так, Бекі Кон-Варгас, докторка медичних наук, яка понад 35 років пропрацювала вчителем, директоркою, керівницею навчальної програми зосереджувалася на рівності в освіті та ефективних стратегіях для різних груп населення. Вона доводить, що освітня місія полягає в забезпеченні безпеки в класах, де вчителі повинні запевнити учнів, що їхня соціальна ідентичність є перевагою, а не перешкодою для успіху в класі. Фахівець пропонує розв'язувати проблему булінгу на багатьох рівнях. «Якщо цькування розглядається лише на дисциплінарному рівні, – пояснює Бекі Кон-Варгас, – зберігаються приховані упередження та ставлення до дітей, які сприймаються як інші. Перехід на глибший рівень, який справді веде до змін, виходить за рамки зібрання знущань, конкретних уроків або дисциплінарних практик у відповідь на знущання. Це вимагає розгляду всього шкільного середовища». Вона виділяє чотири важливі елементи боротьби з булінгом або його уникнення для початку:

1. Безпека особистості в середовищі поваги, співпереживання та доброзичливості, яку моделюють протягом усього дня під час навчальних занять у класі та в школі.

2. Діалоги про расу, стать, релігію, сексуальну орієнтацію та інші характеристики ідентичності, щоб подолати відмінності. Здебільшого залякування ґрунтується на упередженнях, і ці упередження потрібно вирішувати, спростовуючи стереотипи та заохочуючи учнів дізнаватися один про одного та розвивати співчуття, щоб подолати розбіжності.

3. Швидкі заходи для боротьби з булінгом і всіма формами нетерпимості, підтримка та керівництво всім учасникам. Допомога в набутті впевненості: допомагати тим, хто цькує, змінити свою поведінку; і допомагати перехожим не бути сторонніми, а говорити, коли бачать, що завдано шкоди.

4. Використання командного підходу. Він може бути використаний для створення безпечної атмосфери, де кожен учасник освітнього процесу і співробітник відчувають себе бажаними та цінними, де нікому не потрібно залишати свою ідентичність за дверима.

Попередження булінгу можливе шляхом створення безпечного середовища. Бекі Кон-Варгас виділяє шість доступних речей для досягнення цієї мети, які перегукуються, але не повторюються із порадами колег з Університету Леслі.

1. Інфраструктура з командою лідерів, щоб керувати зусиллями щодо покращення клімату.

2. Знання співробітників, учнів і батьків щодо безпеки особистих даних, запобігання булінгу та способів боротьби з нетерпимістю.

3. Дані про шкільний клімат. Включає випадки знущань та інших дисциплінарних заходів, а також ставлення та почуття учнів і персоналу. Повтор оцінки щороку, щоб відстежувати прогрес і визначати, на чому зосередити зусилля з покращення.

4. Аналіз та оновлення політики, процедури та практики, щоб переконатися, що вони є справедливими та зручними для здобувачів освіти.

5. Наявність безпечного шкільного плану, що забезпечить безпеку ідентичності та сприяння сприятливому клімату.

6. Зосередження на самопочутті здобувачів освіти і персоналу.

Звичайно, змінити шкільний клімат і підтримувати ці зміни непросто, але обидва напрямки дій варті часу та зусиль. Здобувачі освіти почуватимуться краще та досягнуть вищих рівнів, а персонал матиме кращий моральний дух. Це не означає, що булінг ніколи не повториться, але коли це станеться, школа, яка готова реагувати та вживати швидких заходів, керуватиме процесом боротьби та продовжуватиме рухатися вперед у позитивному напрямку [10].

Запобігання булінгу тривалий процес, і він будується на дотриманні низки правил. Свою версію останніх сформував Національний центр запобігання булінгу PACER, заснований у 2006 році. Його місія – керівництво соціальними змінами, щоб запобігти цькуванню в дитинстві, щоб усі діти були в безпеці та отримували підтримку у своїх школах, громадах та в Інтернеті.

1. Документування випадків булінгу (регулярні записи або історія того, що відбувається з дитиною). Ці письмові записи будуть корисними під час розмови з педагогами, співробітниками правоохоронних органів або іншими особами, яким може знадобитися допомогти батькам у боротьбі з булінгом. Батьки, як найбільш зацікавлені сторони, повинні докладати всіх зусиль, щоб стежити за подіями.

2. Створення конкретного письмового плану, який захистить дитину (краще мати план і не скористатися ним, чим зіткнутися із непередбачуваною ситуацією і не знати, як діяти).

3. Проведення регулярного звітування стосовно цькування в школі (зустрічі можуть проводити директор, заступник директора, шкільний радник, соціальні працівники та вчителі). Найкращий спосіб бути захисником дитини — добре підготуватися до цих зустрічей і поділитися інформацією в письмовій формі з учасниками безпосередньо на зустрічі.

4. Створення служби «Співпраця зі школою», яка буде співпрацювати з батьками й повідомляти їм основну інформацію про булінг. Це дозволить отримати більше ідей щодо проведення продуктивних і спільних зустрічей.

5. Залучення учнівських колективів, коли це доцільно, до розробки цілей і стратегій для втручання або запобігання булінгу. Проводити спільні діалоги між дітьми та батьками, що дозволить знайти приховані можливості для уникнення булінгу.

Проте це лише правила внутрішніх дій у закладах освіти, а запобігання булінгу є проблемою суспільства, де кожен відіграє важливу роль. Батькам важливо брати участь у розв'язанні цієї проблеми в закладі чи на рівні громади, навчаючи та підвищуючи обізнаність про запобігання булінгу.

Жертвою булінгу може стати будь-яка дитина, але у зону ризику часто потрапляють діти з обмеженими можливостями. Національний центр запобігання булінгу PACER має власні розроблені рекомендації, якими варто скористатися вітчизняним педагогам. В їх основі – Індивідуальна освітня програма (ІОП). ІОП залежить від даних про інвалідність дитини, її соціальні

навички, навколишнє середовище тощо. План складають разом із командою дорослих у школі. Залучають вчителів, консультантів та інший персонал, до участі у виробленні ідей і прийнятті рішень щодо втручання чи запобігання булінгу. Це допомагає створити мережу безпеки для дітей – з обмеженими можливостями чи без них та дозволяє їм здобувати освіту в більш здоровому середовищі [11].

Проблема булінгу дуже широка і тому до цього питання підходять глобально. У 2003 році була створена Міжнародна асоціація запобігання булінгу. Саме тоді в США на першій конференції, присвяченій попередженню булінгу, зібралися разом дослідники. Сьогодні запитання та відповіді, дослідження та практичні поради можна знайти у Міжнародному журналі із запобігання булінгу. Цей журнал – міждисциплінарний науковий форум, на якому можна публікувати поточні дослідження про причини, форми та численні контексти залякування і кіберзалякування, а також передові практики виявлення, запобігання та втручання. У журналі можна знайти емпіричні, теоретичні та оглядові статті з широкого кола питань щодо булінгу. Журнал оформлено у форматі інтернет-блогу, де автори окрім наданої інформації проводять обговорення політики та практичних дій офлайн та/або онлайн середовищах.

Журнал корисний не лише для науковців, а й для педагогів, через великий обсяг практичних матеріалів з підліткової та шкільної психології; громадського здоров'я; соціальної роботи та консультування; кримінології; дитячої та підліткової психіатрії; соціології; антропології; освіти; педіатрії; інформаційних технологій; управління людськими ресурсами тощо.

Досягнення американських фахівців дуже масштабні. Це наслідок великої уваги з боку уряду та науковців, великої кількості спеціалістів, що працюють у різноманітних організаціях протидії булінгу [12].

В Україні значно менше розроблених та адаптованих до української освіти рекомендацій. Але організацій, які займаються розв'язання цієї проблеми, чимало. Сайт Міністерства освіти і науки дає такий перелік [13]:

1. UNICEF – займається інформуванням батьків та дітей про булінг та протидії йому.
2. Благодійний фонд «Kiddo» – зосереджується на протидії булінгу.
3. Громадська організація «Студена» – недискримінаційним навчанням.
4. Український інститут дослідження екстремізму – дитячим насиллям.
5. Жіночий консорціум України – попередженням та подоланням насильства в дитячому середовищі.
6. Український фонд «Благополуччя дітей» – вчить дитину захищати себе.
7. Міжнародний жіночий правозахисний центр «Ла Страда-Україна» – протидії насильству в сім'ї та школі.
8. Docudays UA – кампаніями проти кібербулінгу.
9. StopSexting – захистом дітей від сексуального насилля в інтернеті.
10. Громадська організація «Всеукраїнське об'єднання протидії булінгу! Мої безпечні друзі» «My safety friends» – Мобільний додаток для дітей проти #БУЛІНГу під назвою «My safety friends» (Мої безпечні друзі) - чат з психологом (в т.ч. анонімний).

11. Громадська організація «Безпечний світ» – право-просвітництвом, профілактикою і протидією булінгу, проведенням тренінгів з дитячої безпеки.

На міжнародному рівні визнано, що булінг – це серйозна соціально-педагогічна проблема. Досвід багатьох держав доводить, що для ефективної протидії цькуванню в освітніх закладах необхідна злагоджена організація на всіх рівнях, яка повинна базуватися на чіткій законодавчій та нормативній базі. Ефективна боротьба з булінгом в Україні залежить від досягнутого законодавчого рівня, вивчення та адаптації різноманітних механізмів боротьби розроблених іноземними колегами, ролі та функцій, які виконують різні міжнародні та національні організації з протидії булінгу. Крім цього, необхідною умовою є належний рівень підготовки педагогічних працівників та психологів до роботи в освітніх закладах, які є постійною зоною підвищеного ризику виникнення та поширення булінгу.

Використані джерела

1. UNICEF. Булінг та кібербулінг у підлітковому середовищі. URL: <https://sal0.li/29A4990> (дата звернення 20.03.2025).
2. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують Типову програму для кривдників. Organization for Security and Co-operation in Europe. URL: <https://sal0.li/eF16c8A> (дата звернення 20.03.2025).
3. Кобиличенко В. В. Дитяча агресивність як актуальна проблема сучасної психології. URL: <https://sal0.li/3C2bD99> (дата звернення 20.03.2025).
4. Meaning of “bully” in the Cambridge Dictionary. URL: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/bully> (дата звернення 20.03.2025).
5. Main definitions of bully in English. URL: <https://www.lexico.com/en/definition/bully> (дата звернення 20.03.2025).
6. Словник іншомовних слів / за ред. О.С. Мельничука. Київ. 1974. 776 с.
7. Кодекс України про адміністративні правопорушення. Стаття 173-4. Булінг (цькування) учасника освітнього процесу. URL: <https://sal0.li/6a42e04> (дата звернення 20.03.2025).
8. Левченко Ю. О. Світовий досвід запобігання булінгу. URL: <https://sal0.li/Cf24B1B> (дата звернення 20.03.2025).
9. University of Leslie. 6 Ways Educators Can Prevent Bullying in Schools. URL: <https://sal0.li/B250391> (дата звернення 20.03.2025).
10. Edutopia. Con-Vargas B. Promoting personal safety in school. URL: <https://sal0.li/547760A> (дата звернення 20.03.2025).
11. PACER . Bullying Prevention for Children with Disabilities: Using the IEP, 504, or Creating Your Own Plan. URL: <https://www.pacer.org/bullying/info/questions-answered/prevention-disabilities.asp> (дата звернення 20.03.2025).
12. Education Analytics. URL: <https://sal0.li/5d6e938> (дата звернення 20.03.2025).
13. Міністерство освіти і науки України. Організації, які займаються проблемами булінгу в Україні. URL: <https://sal0.li/Aec40eb> (дата звернення 20.03.2025).