

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

Кафедра педагогічної та вікової психології

Дарія Гошовська, Ярослав Гошовський

ПСИХОЛОГІЯ БУЛІНГУ ТА МОБІНГУ

методичні рекомендації до практичних занять

ЛУЦЬК 2026

УДК 159.922.7(075.8)

Г74

Психологія булінгу та мобінгу: методичні рекомендації до практичних занять
(№ 6 від 18.02.2026 р.). Луцьк, 2025. 69с.

Рецензенти:

Мудрик А.Б., кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та клінічної психології

Гошовська Д.Т., Гошовський Я.О. Психологія булінгу та мобінгу: методичні рекомендації до практичних занять. Луцьк, 2025. 69 с.

Методичні рекомендації до практичних занять з курсу «Психологія булінгу та мобінгу» мають на меті сформувати у здобувачів освіти комплексне уявлення про феномен булінгу як соціально-психологічне явище, його механізми, форми, причини та наслідки, а також ознайомити з методами діагностики, профілактики та психологічної інтервенції в ситуаціях цькування, зокрема поглиблення знань про природу булінгу, зокрема його психологічні, соціальні та культурні чинники, опанування інструментів діагностики та розпізнавання різних форм булінгу (включаючи кібербулінг), формування навичок профілактики булінгу в освітньому, сімейному та трудовому середовищі, а також формування емпатії, толерантності та навичок ненасильницької комунікації.

Методичні рекомендації призначені для здобувачів освітнього рівня «Бакалавр», а також для психологів, дефектологів, класних керівників, соціальних педагогів, ювенальних поліцейських і працівників служб у справах дітей у сфері попередження та подолання проявів насильства.

© Гошовська Д. Т., Гошовський Я.О., 2025

ЗМІСТ

Пояснювальна записка.....	4
Тема 1,2. Теоретичний аналіз феномену булінгу (третирування) як особливого виду комунікативної взаємодії.....	6
Тема 3,4. Сучасні теорії та фактори булінгу.....	14
Тема 5,6. Концепція мобінгу: ознаки, види, причини, форми, наслідки.....	21
Тема 7,8. Психодіагностичні методи дослідження булінгу.....	27
Тема 9,10. Основні напрямки та принципи роботи з жертвами булінгу та мобінгу.....	34
Додатки	
Ігрові діагностики ознак булінгу для молодших школярів («10 веселинок»)..	43
Соціальні ігри для діагностики булінгу.....	46
Діагностика булінгу в школі.....	53
Текст опитувальник Д. Ольвеуса для оцінки рівня булінгу і ресурсів протистояння цькуванню.....	58
Перелік ігор «10 веселинок» за напрямками впливу.....	68

Пояснювальна записка

Метою освітнього компонента «Психологія булінгу та мобінгу» є формування у здобувачів вищої освіти цілісної системи наукових знань про психологічну природу, механізми виникнення та соціокультурні чинники поширення явищ булінгу та мобінгу.

Вибірковий освітній компонент «Психологія булінгу та мобінгу» присвячений вивченню психологічних аспектів феномену булінгу (цькування), який набуває все більшої поширеності в освітньому, сімейному та професійному середовищі. В умовах соціальних трансформацій, військових подій, зростання тривожності та агресивності в суспільстві проблема насильницької взаємодії, зокрема системного психологічного тиску, набуває особливої актуальності.

Булінг є серйозним викликом не лише для психологів, але і для усіх фахівців системи виховання, освіти та соціального захисту.

Вибірковий освітній компонент має на меті сформувати у здобувачів цілісне уявлення про булінг як соціально-психологічне явище, що виникає внаслідок порушення міжособистісних відносин, дисбалансу сил і соціального контролю. Програма передбачає вивчення різних форм булінгу (фізичний, психологічний, соціальний, економічний, кібербулінг), механізмів їх виникнення, динаміки розвитку конфлікту, ролей учасників та можливих наслідків для всіх сторін.

Особливу увагу зосереджено на вивченні методів психодіагностики булінгу, розпізнаванні психологічних характеристик кривдника, жертви та спостерігачів, а також на методах психологічної допомоги, ресоціалізації, формування навичок безконфліктного спілкування. Здобувачі здобувають знання про превентивні стратегії, програми інтервенції, тренінги емоційного інтелекту та розбудови безпечного середовища.

Методичні рекомендації містять основні теоретичні питання, прикладні завдання і вправи, а також кейси для групових форм взаємодії та

творчі завдання, які дозволяють глибше та креативніше розкрити потенціал здобувачів освіти.

Підібрані тестові завдання для кожної теми дадуть можливість глибше зрозуміти і проаналізувати прояви, види, форми та наслідки булінгу та мобінгу, а також сформувані превентивні заходи та підібрати діагностичний інструментарій для виявлення та корекції різних форм насильства.

Освітній компонент має міждисциплінарний характер та інтегрує знання з таких галузей: психології (конфліктологія, вікова психологія, психологія девіантної поведінки), педагогіки (профілактика девіантної поведінки, виховні стратегії) і соціології (дослідження соціальних норм та девіацій) та ґрунтується на сучасних досягненнях психологічної науки, інтегрує результати емпіричних досліджень і передові практики профілактики булінгу та мобінгу в освітньому просторі. Особлива увага приділяється розвитку в здобувачів професійних soft skills — комунікативної компетентності, емоційного інтелекту, навичок медіації та конструктивного вирішення конфліктів.

ОК «Психологія булінгу та мобінгу» спрямований на:

оволодіння теоретичними засадами аналізу психологічного насильства в освітньому та професійному середовищі;

розвиток навичок виявлення, діагностики й інтерпретації проявів булінгу та мобінгу в різних соціальних контекстах;

формування практичних умінь щодо розробки та впровадження індивідуальних і групових програм профілактики й корекції агресивної поведінки;

підготовку здобувачів до здійснення психологічного супроводу учасників освітнього процесу, які зазнають булінгу або мобінгу;

формування готовності до використання сучасних психодіагностичних та психокорекційних методів у роботі з випадками психологічного насильства.

Тема 1,2. Теоретичний аналіз феномену булінгу (третирування) як особливого виду комунікативної взаємодії

План

1. Аналіз типів булінгу. Вивчення різних форм булінгу: вербальний, фізичний, соціальний, кібербулінг. Класифікації різних типів булінгової поведінки в залежності від контексту (школа, робота, інтернет).
2. Вивчення причин та факторів булінгу. Дослідження соціальних, психологічних та культурних чинників, які сприяють виникненню булінгу. Аналіз ролі сімейних та освітніх факторів у формуванні ставлення до булінгу.
3. Вивчення впливу булінгу на особистість. Оцінка психологічних наслідків булінгу для потерпілих (тривога, депресія, зниження самооцінки).
4. Розробка стратегій запобігання булінгу. Створення програми профілактики булінгу в навчальних закладах та організаціях. Впровадження тренінгів для педагогів, батьків та дітей, спрямованих на підвищення обізнаності щодо булінгу та методів боротьби з ним.
5. Оцінка впливу соціальних медіа та цифрових платформ на поширення булінгу.
6. Визначення ролі спостерігачів у булінгових ситуаціях. Дослідження поведінки свідків булінгу та їхнього впливу на розвиток ситуації.

Основні поняття теми: булінг, вербальний булінг, соціальний булінг, сексуальний булінг, фізичний булінг, кібербулінг, гледінг, харасмент, мобінг, ейблізм, ейджизм, едалтизм, джайнізм, лукізм.

Практичні завдання.

1. Опишіть власні переживання, причини та наслідки булінгу (якщо ви були учасником булінгу або самі були булером).
2. Складіть анкету для проведення опитування для учнів підліткового та старшого шкільного віку

3. Описати одну із форм насильства (історію виникнення, особливості прояву тощо)

4. Щоденник емоцій рефлексія. Проаналізуйте свій емоційний стан протягом дня (тижня). Опишіть і поясніть зміни, які мали місце.

5. Дослідження випадків булінгу в навчальних закладах

Провести анонімне опитування серед учнів/студентів для виявлення випадків булінгу, його форм та частоти проявів. Проаналізуйте результати та підготуйте звіт.

Мета: Виявити масштаби проблеми булінгу та визначити найбільш поширені форми булінгу у конкретному середовищі.

6. Створити навчальну програму для учнів, вчителів та батьків, яка включатиме інформацію про види булінгу, його наслідки та методи профілактики. Програма може включати тренінги, рольові ігри та відкриті обговорення.

Мета: Зменшити кількість випадків булінгу шляхом підвищення обізнаності та навичок ефективної комунікації у школах.

7. Організувати серію індивідуальних або групових сесій для учнів, які стали жертвами булінгу, з психологами або консультантами.

Мета: Надати емоційну та психологічну підтримку, допомогти відновити самооцінку та навчити справлятися з негативними емоціями після пережитого булінгу.

8. Створити програму для свідків булінгу, спрямовану на активне втручання та допомогу жертвам. Розробити стратегічні кроки для того, щоб свідки не були пасивними, а проявляли солідарність із постраждалими.

Мета: Зміцнити культуру взаємопідтримки серед учнів/студентів та зменшити толерантність до булінгу в групах.

9. Підготувати брошури або відеоматеріали, які висвітлюють проблеми кібербулінгу, основні форми онлайн-знущань та способи захисту в Інтернеті.

Мета: Збільшити обізнаність щодо небезпеки кібербулінгу та надання ресурсів для допомоги.

10. Створити анонімні анкети для учнів, батьків та вчителів, які допомагають виявити жертв булінгу та визначити характер знущань.

Мета: Зібрати інформацію про факти булінгу для подальшого аналізу та прийняття необхідних заходів.

11. Створити інтерактивний онлайн-курс для підвищення обізнаності учнів, батьків та вчителів щодо проблеми булінгу, включаючи теоретичні матеріали, відео, тестування та практичні завдання.

Мета: Надавати доступ до знань про булінг усім учасникам освітнього процесу через онлайн-формат.

Вправи

1.Вправа "Знайомство"

Мета: підвищити рівень згуртованості групи, допомогти учасникам заняття краще пізнати один одного, створити сприятливу атмосферу.

Час: 5 хв.

Кожен по черзі називає своє ім'я та одну позитивну рису характеру, яка вас найкраще презентує. Риса має бути названа на будь-яку букву з вашого імені. Опишіть асоціації, які викликає ваше ім'я, з якою тваринкою або подією природи ви себе асоціюєте.

2. Вправа «Моя зірка»

Мета: розвивати в учасників уміння проявляти позитивні емоції відносно інших, формувати почуття самоповаги, почуття власної гідності, впевненості.

Викладач роздає кожному учаснику аркуш паперу і пропонує намалювати зірку з п'ятьма вершинами або мандалу. Після цього малюнок вирізається. У центрі зірки учасники пишуть своє ім'я, а на кожній вершині пишуть «Ти».

Пізніше пропонуємо учасникам передати зірку по колу, за годинниковою стрілкою. Той, кому передали зірку, має продовжити одне речення «Ти ...», яке написано на вершині, і дописати – одним чи двома словами – що позитивного він міг би сказати про цю людину (риси характеру, уміння, здібності тощо). Зірка передається наступному учаснику по колу – він виконає те ж саме завдання.

Коли всі учасники зроблять свій запис, вона повертається до свого «господаря». Усі учасники озвучують, що саме написано на їхніх зірках.

Питання для обговорення:

1. Якими були ваші враження, коли ви читали те, що було написано на ваших зірках?

2. Що нового ви дізналися про себе?

3. Які висновки ми можемо зробити?

3. Вправа «Емоції у склянці»

Мета: визначити емоційне налаштування здобувачів на співпрацю.

Подумайте, який у вас сьогодні настрій. Виберіть із запропонованих кольорів той, що відповідає вашим почуттям і емоціям зараз. І розмалюйте ним половину склянки так, як вважаєте за потрібне. А другу половину – по завершенню нашої зустрічі. Отже, червоним кольором – якщо роздратований, злий; зеленим – якщо відчуваєш себе спокійно; фіолетовим – тривожний та наляканий; жовтий – радісний; рожевий – щасливий; помаранчевий – захоплений; брунатний або коричневий – здивований.

Малювання. З'ясування загального емоційного настрою, обговорення.

4. Вправа «Я – висловлювання» або чотири кроки до вибачення. (робота в групах)

Мета. вироблення навичок безконфліктного спілкування.

Чому виникає булінг? Що таке конфлікт? Чому він виникає? Для того, щоб конфліктних ситуацій у галузі у вашому житті, в школі, вдома, на вулиці виникало менше, потрібно навчитися правильному безконфліктному спілкуванню. Для цього треба використовувати техніку «Я – висловлювання».

Спробуйте безконфліктно висловити власну думку.

Ситуація 1. Однорупник взяв без дозволу ваші речі. (Приклад звернення: «Мені неприємно, що ти взяв без дозволу. Наступного разу запитуй, будь ласка»).

Ситуація 2. У вас позичили гроші і не повертають. (Приклад звернення: «Мені дуже потрібні гроші. Коли ти зможеш їх повернути?»).

Інколи буваємо не праві і ми. Існує чотири послідовних кроки, які допоможуть попросити вибачення у ображеної людини.

1. Визнати помилку

«Я розумію, що мої слова були образливими».

2. Висловити розуміння почуттів іншої людини

«Я бачу, що це тебе засмутило і образило».

3. Вибачитись без умов

«Я щиро вибачаюсь за свою поведінку».

4. Показати готовність виправити ситуацію або уникнути повторення

«Я постараюся більше не говорити так і слідувати за своїми словами».

Тестові завдання

1. Булінг як соціально-психологічний феномен насамперед характеризується:

A) спонтанним міжособистісним конфліктом;

B) ситуативною агресією без повторюваності;

C) систематичним насильством за умови дисбалансу сил;

D) емоційною напруженістю в групі

2. Яка ознака є ключовою для відмежування булінгу від конфлікту?

A) наявність негативних емоцій;

B) рівність позицій учасників;

C) повторюваність агресивних дій;

D) вербальний характер взаємодії

3. У комунікативному вимірі булінг доцільно розглядати як:

A) форму асертивної взаємодії

B) деструктивну модель міжособистісної комунікації

C) нормативний спосіб групової ієрархізації

D) адаптивний механізм соціалізації

4. Який тип комунікації домінує у ситуації булінгу?

- A) партнерський
- B) діалогічний
- C) маніпулятивно-агресивний
- D) кооперативний

5. Основною функцією булінгу для агресора є:

- A) встановлення довірливих стосунків
- B) саморегуляція емоцій
- C) утвердження влади та контролю
- D) зниження тривожності жертви

6. Яка форма булінгу належить до психологічного (емоційного) насильства?

- A) побиття
- B) пошкодження особистих речей
- C) соціальна ізоляція та ігнорування
- D) фізичні погрози з використанням сили

7. У структурі булінгу як комунікативної взаємодії обов'язковим компонентом є:

- A) формальний статус учасників
- B) присутність спостерігачів
- C) правове регулювання ситуації
- D) усвідомлення агресором наслідків

8. Яка роль спостерігачів у булінгу є найбільш ризикогенною?

- A) активний захист жертви
- B) нейтральне невтручання
- C) підтримка агресора
- D) інформування дорослих

9. Булінг у групі сприяє формуванню:

- A) емоційної безпеки
- B) довірливої комунікації

- С) токсичного соціально-психологічного клімату
- Д) високого рівня групової згуртованості

10. З позицій психології спілкування булінг є проявом:

- А) конструктивного конфлікту
- В) дисфункціональної соціальної взаємодії
- С) нормативної девіації поведінки
- Д) ситуативної міжособистісної напруги

Список рекомендованих джерел

1. Алексеєнко, Т. Ф. Явища мобінгу та булінгу в стосунках групи і особистості. *Шлях освіти : науково -методичний журнал*, 2012. № 2.
2. Аутоагресивна поведінка підлітків : *монографія*. О. В. Погорілко, А.М. Скрипніков, Л.О. Герасименко, Р.І. Ісаков. Полтава : ТОВ «АСМІ», 2017. 141 с.
3. Вербан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. С. 120 –133.
4. Балл Г. О. Методологічні засади гуманізації (особистісної орієнтації) професійної діяльності та підготовки до неї Психологія праці та професійної підготовки особистості : *навчальний посібник*. Хмельницький : ТУП, 2001. С. 5– 25
5. Балакірева К. О. Методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб «Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання». Проект програми розвитку ООН «Підтримка реформ соціального сектору в Україні» Режим доступу: <https://www.slideshare.net/undpukraine/ss-48391940>
6. Бондарчук О. І., Гавлітіна Т. М., Смольська Л. М., Вронська В. М. Комплекс психодіагностичних методик дослідження професіоналізму педагогічних працівників Київ-Рівне, 2017. 24 с.

7. Гірняк К. Вплив мобінгу на формування системи управління персоналом [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://nvlvet.com.ua/index.php/journal/article/download/>.
8. Глобальне опитування про булінг [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://www.unicef.org/ukraine/ukr/infographicbullying-upd.pdf>.
9. Гошовський Я. Вікова психологія і спецпрактикум з вікової психології»: *методичні рекомендації до практичних занять*. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2012. 88 с.
10. Гошовський Я. Ресоціалізація депривованої особистості: монографія. Дрогобич : Коло, 2008. 480 с.
11. Замятіна Н.В. Теоретичні аспекти явища мобінгу у трудових колективах. Режим доступу : http://www.irbis-nbuv.gov.ua/.cgirbis_64.exe?...
12. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: *методичний посібник*. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксіома», 2019. 80 с.
13. Карамушка Л. М. Дослідження синдрому «професійного вигорання» у вчителів. К.: Міленіум. 2004. 24 с.
14. Карамушка Л. М., Гнускіна Г.В. Психологія професійного вигорання підприємців: монографія Київ: Логос, 2018. 198 с.
15. Кісарчук З. Г., Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: *методичний посібник*. К. : ТОВ Видавництво Логос. 207 с.
16. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. К.: ДП "Інформ.-аналіт. агенство", 2012. 200 с.
17. Куртова С. Булінг у школі. Освіта. http://osvita.ua/school/lessons_summary/upbring/42788
18. Максименко С.Д., Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. Київ, 2004. 264 с.

19. Максимова Н. Ю., Мілютіна К. Л. Соціально-психологічні аспекти проблеми насильства. К. : Комітет сприяння захисту прав дітей, 2003.

20. Матвієнко О. Культура здоров'я та синдром психоемоційного «вигорання»: стратегія і тактика подолання <http://www.personal.in.ua/>

Практичні заняття 3,4. Сучасні теорії та фактори булінгу.

Мета заняття: ознайомити здобувачів з основними теоріями, які пояснюють феномен булінгу.

Вивчити різноманітні соціальні, психологічні та культурні фактори, які сприяють виникненню булінгу.

Розвивати навички аналізу конкретних ситуацій булінгу через призму теоретичних підходів.

План

1. Характеристика основних теорій булінгу

- а) Теорія соціального навчання (Альберт Бандура),
- б) Теорія фрустрації (Девід Доллард, Нейл Міллер),
- с) Теорія відносної депривації (Теодор Д. Вільямс),
- д) Теорія соціальних ролей (Ервін Гофман),
- е) Теорія системної взаємодії

2. Фактори, які сприяють виникненню булінгу:

А) індивідуальні фактори: психологічні особливості агресорів (низька самооцінка, бажання домінувати, труднощі в управлінні емоціями). Особливості жертв (відчуття беззахисності, замкнутість, низька самооцінка).

Б) Сімейні фактори. Виховання в сім'ї, агресивні або нестабільні батьківські стосунки. Наявність насильства в сім'ї.

В) Шкільні фактори: Недостатня увага з боку педагогів. Негативна атмосфера в класі або школі, конфлікти між учнями.

Г) Культурні та соціальні фактори. Норми агресивної поведінки в суспільстві. Медіа та соціальні мережі як платформи для пропаганди агресивної поведінки.

Основні поняття теми: агресор, жертва, інстинкт набутості, фрустрація, агресія, теорія соціального наочіння, образа, заздрість, ненависть, зовнішні чинники, внутрішні чинники

Практичні завдання

1. Аналіз ситуації булінгу через теорії. Поділ на групи. Кожна група отримує конкретний випадок булінгу (опис ситуації) і має провести аналіз цього випадку через призму різних теорій, що обговорювалися.

Ситуація 1: Вербальний булінг у школі

Опис: Софія — учениця 10 класу. Останнім часом кілька дівчат з її класу почали часто сміятися з її зовнішнього вигляду: у неї нетипова зачіска, і вона носить окуляри. Вони постійно називають її "зайцем" та "ботанкою", навіть знущаються з того, що вона часто отримує високі оцінки на уроках. Софія відчуває себе дуже незручно та боїться ходити до школи, але не розповідає батькам через сором.

Аналіз ситуації (приклад):

Теоретичний аналіз: Теорія соціального навчання (Альберт Бандура) пояснює, що діти можуть наслідувати агресивні моделі поведінки, які бачать у своїх однолітків або в медіа. Сміх і насмішки з боку однокласників можуть стимулювати подібну поведінку в інших членів класу.

Фактори, що сприяють виникненню: Психологічні фактори (низька самооцінка у агресорів), соціальні (групова динаміка, бажання бути популярними за рахунок приниження інших) і культурні (нормалізація "приколів" та гумору на рахунок інших).

Ситуація 2: Фізичний булінг у спортивній команді

Опис: Ігор — член футбольної команди школи, який недавно почав тренуватися після тривалої хвороби. Він ще не набрав фізичної форми, і

через це не може виконувати вправи на рівні своїх однокласників. Один з лідерів команди, Олексій, почав постійно сміятися з Ігоря, штовхати його під час тренувань, називати "незграбним" і "непотрібним" для команди. Ігор відчуває страх перед кожним тренуванням, але боїться розповісти тренеру, щоб не виглядати слабким.

Ситуація 3: Кібербулінг у соціальних мережах

Опис: Марина активно веде свій блог у соціальних мережах, де публікує фото та відео своїх хобі. Від одного з учнів класу, Олексія, вона почала отримувати агресивні коментарі під її постами. Він постійно пише, що її відео нудні та смішні, а також принижує її зовнішність. Через деякий час Марина почала отримувати анонімні повідомлення з погрозами. Вона відчуває страх, що це може перерости в серйозну проблему.

Ситуація 4: Соціальний булінг через приналежність до групи

Опис: Олександр є новим учнем у школі, і його ще не прийняли до жодної з існуючих груп. Він намагається подружитися з іншими, але часто чує насмішки і відмови від учнів. Окремі учні почали ізолювати його, не дозволяючи брати участь в іграх та активностях. Кожного разу, коли він підходить до групи, вони сміються з його акценту та невміння швидко включитися в розмову. Олександр почав відчувати себе відчуженим і не впевненим у собі.

Групи повинні відповісти на питання:

1. Які фактори сприяли виникненню цієї ситуації?
2. Які теоретичні підходи найкраще пояснюють цю ситуацію?
3. Як можна змінити поведінку агресора і підтримати жертву в цій ситуації?

3. Визначити фактори булінгу у школі. Завдання для кожної групи: розробити план профілактики булінгу у школі, враховуючи різні фактори (особистісні, сімейні, шкільні, соціальні).

План повинен містити пропозиції щодо підвищення обізнаності серед учнів, вчителів та батьків.

Механізми взаємодії для попередження та боротьби з булінгом (конфліктні стратегії, підтримка жертв, роль свідків).

Підсумкова дискусія

Висвітлення результатів роботи груп. Обговорення, які теорії виявилися найбільш застосовними для конкретних ситуацій.

Підведення підсумків: важливість розуміння причин булінгу та його факторів для ефективного втручання і профілактики.

1. Аналіз ситуацій

Завдання: Прочитайте ситуацію та дайте відповіді на запитання.

Ситуація: Учень постійно насміхається над однокласником через його одяг та зовнішність. Інші діти або підтримують кривдника, або мовчать. Потерпілий почав уникати школи.

Запитання для аналізу:

1. Які форми булінгу проявляються у цій ситуації?
2. Які емоційні наслідки може відчувати жертва?
3. Як можуть діяти вчителі, учні та батьки, щоб припинити булінг?

2. Рольова гра "Зупини булінг"

Завдання: Об'єднайтесь у групи, розподіліть ролі (агресор, жертва, спостерігач, учитель) і програвайте ситуацію булінгу. Потім обговоріть:

1. Як почувалися в кожній ролі?
2. Які стратегії могли б допомогти жертві?
3. Як можна підтримати постраждалого?
3. "Я у майбутньому – зміни через 5 років"

Завдання: Уявіть, що ви—той, хто зараз потерпає від булінгу, але через 5 років усе змінилося. Напишіть лист самому собі з майбутнього, де ви підтримуєте себе, даєте поради та розповідаєте, як усе вирішилося.

4. "Що я скажу?" – практика реакцій

Завдання:

1. Візьміть кілька типових ситуацій булінгу (фізичний, вербальний, кібербулінг тощо).

2. У групах обговоріть різні можливі реакції: як би ви відповіли як жертва, як свідок, як учитель чи батьки.

3. Обговоріть, які реакції найефективніші для припинення булінгу.

5. "Карта підтримки" – створення ресурсів для допомоги

Завдання: Дослідити, які служби допомоги є у вашому місті, країні (гарячі лінії, шкільні психологи, громадські організації). Створіть інформаційний плакат або буклет із порадами для жертв булінгу, контактами фахівців. Обговоріть, як мотивувати постраждалих звертатися по допомогу.

6. Перегляд та обговорення відео чи фільмів про булінг

Завдання. Оберіть короткий фільм або соціальний ролик на тему булінгу (наприклад, "Чучело", "Чудо", ролики ЮНІСЕФ).

1. Які почуття викликає історія?

2. Що можна було б зробити інакше?

3. Які уроки ми можемо винести для реального життя?

Тестові завдання

1. Яка теорія пояснює булінг як спосіб встановлення ієрархії влади в групі?

- A) Теорія соціального навчання
- B) Теорія ієрархії та домінування
- C) Психодинамічна теорія
- D) Теорія атрибуції

2. Який чинник належить до індивідуальних факторів ризику булінгу?

- A) Соціальні норми групи
- B) Особистісні характеристики агресора
- C) Структура навчального закладу
- D) Медіапрактики однокласників

3. За теорією соціального навчання, булінг формується через:

- A) Спадкову агресивність
- B) Невдалий контроль батьків
- C) Наслідування моделей поведінки
- D) Внутрішні конфлікти жертви

4. Який фактор відноситься до середовищних (екологічних) чинників булінгу?

- A) Агресивні риси особистості
- B) Ступінь емоційної стабільності
- C) Нормативні правила та культура колективу
- D) Самооцінка жертви

5. Соціально-психологічний фактор булінгу включає:

- A) Вік і стать учасників
- B) Рольові очікування та статус у групі
- C) Генетичні схильності до агресії
- D) Фізичні здібності

6. Психодинамічний підхід до булінгу підкреслює:

- A) Вплив медіа на насильство
- B) Прояв несвідомих конфліктів та агресії
- C) Соціальну ізоляцію в групі
- D) Структурні фактори школи

7. Фактор «підтримка однолітків» у булінгу відноситься до:

- A) Індивідуальних чинників
- B) Середовищних чинників
- C) Біологічних чинників
- D) Психодинамічних факторів

8. Який приклад є фактором ризику для ролі жертви булінгу?

- A) Низька самооцінка та сором'язливість
- B) Високий соціальний статус

С) Вплив тренера на спортивному занятті

Д) Володіння лідерськими якостями

9. Теорія соціальної екології (Bronfenbrenner) у дослідженні булінгу підкреслює:

А) Біологічні аспекти агресії

В) Вплив багаторівневого соціального середовища

С) Психологічну травму жертви

Д) Спадкові фактори

10. Основним висновком сучасних теорій булінгу є те, що:

А) Булінг – це лише індивідуальна проблема агресора

В) Булінг формується під впливом поєднання індивідуальних, соціальних та середовищних факторів

С) Жертва завжди провокує булінг

Д) Булінг – це природний і незмінний процес

Список рекомендованих джерел

1. Воронятников, О. О. (2024). *Протидія булінгу та мобінгу в особливий період*. Київ: Університет сучасних знань. <https://ir.kneu.edu.ua/items/3b381e45-2e71-4edc-a1b7-2698ab5b9404>

2. Гаркавець, С., & Волченко, Л. (2024). *Психологія насилля: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі*. Київ: СНУ ім. В. Даля. <https://dspace.snu.edu.ua/items/f7f0c5fe-5429-482e-a9d5-63122c65607b>

3. Гаркавець, С. О. (2023). *Психологічні основи віктимології: навчально-методичний посібник*. Київ: СНУ ім. В. Даля. 170 с.

4. Гошовська Д., Гошовський Я. (2025). Булінг як фактор депривації та девіантної психогенези у підлітків. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 11(57). 1914–1927.

4. Момат, Д. О. (2023). *Стратегії подолання булінгу та агресії в дитячих групах в умовах війни*. Кривий Ріг: Криворізький державний педагогічний університет. <https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/7097>

Тема 5,6. Концепція мобінгу: ознаки, види, причини, форми, наслідки

План

1. Визначення поняття "мобінг". Актуальність теми у сучасному трудовому середовищі
2. Причини та мотиви мобінгу (індивідуальні, організаційні, соціальні та культурні чинники)
 1. Мотиви агресора (потреба в домінуванні, заздрість, незадоволення умовами праці)
3. Форми мобінгу (Вертикальний, горизонтальний, комбінований мобінг)
4. Види та ознаки мобінгу (психологічний, емоційний, соціальний, інформаційний, економічний)
5. Вплив мобінгу на формування професійного вигорання. Стадії професійного вигорання під впливом мобінгу
6. Наслідки мобінгу для колективу та основні засоби протидії

Практичні завдання

1. Аналіз кейсів «Чи є це мобінгом?»

Мета: Навчити розпізнавати ознаки, форми та види мобінгу на прикладі ситуацій із життя.

Ігнорування новачка. Олена щойно влаштувалася на нову роботу. Колеги не запрошують її на обід, не додають до внутрішніх чатів, мовчки ігнорують її запитання. Коли вона щось пропонує на нараді, її перебивають або не реагують. Через це вона почала сумніватися у своїй кваліфікації.

Форма: соціальна ізоляція

Вид: горизонтальний мобінг (з боку колег)

2. Приховане приниження з боку керівника

Керівник Іван систематично висміює свого підлеглого під час загальних зборів. Його пропозиції ігноруються, або з них кепкують.

Керівник ніколи не хвалить його публічно, хоча інші колеги відзначають його старанність.

3. Штучне створення стресу

Юлії почали навмисно ставити нереальні дедлайни, змінювати завдання в останній момент. Їй постійно натякають, що вона не справляється. Вона отримує завдання, які не відповідають її посадовим обов'язкам. Колеги помічають її тривожний стан.

4. *Колективна змова.* Володимир викрив зловживання на роботі та повідомив керівництво. Після цього колеги почали його уникати, перестали спілкуватися, не передають документи, а в чаті пишуть пасивно-агресивні повідомлення. Ніхто відкрито його не цькує, але він відчувається ізольованим.

5. *Мобінг нової керівниці.* Молода керівниця Анна була призначена замість досвідченого працівника, якого поважав колектив. Частина підлеглих відкрито ігнорує її інструкції, саботує виконання завдань, поширює чутки. Її намагаються "вичавити" з посади.

1. Поділ учасників на малі групи (3–5 осіб).

Кожна група отримує опис однієї ситуації.

Завдання:

- a. Визначити, чи є в ситуації ознаки мобінгу.
- b. Класифікувати: форма (вербальна, психологічна, соціальна), вид (горизонтальний/вертикальний).
- c. Назвати можливу причину мобінгу.
- d. Передбачити ймовірні наслідки для жертви.

2. Презентація кожною групою свого аналізу.

6. *Скласти таблицю видів і форм мобінгу (на кожен вид і форми).*

Навести приклади

7. «Дерево мобінгу»

Мета: Проаналізувати причинно-наслідкові зв'язки в ситуації мобінгу.

Матеріали: Плакати з намальованим деревом (коріння, стовбур, крона), стікери.

1. Кожна група пише на стікерах:

«Корінь»: причини мобінгу (особисті конфлікти, токсичне лідерство, конкуренція).

«Стовбур»: форми прояву (ігнорування, насмішки, приниження).

«Крона»: наслідки (звільнення, вигорання, психічні розлади).

2. Кожна група створює своє «дерево».

3. Презентація та порівняння.

8. Рольова гра «У трьох ролях»

Мета: Відпрацювати навички реагування на мобінг у різних соціальних ролях.

Ролі: Жертва мобінгу, агресор, спостерігач (колега/HR/психолог).

Сценарій:

Працівника постійно ігнорують на нарадах, публічно знецінюють його пропозиції, поширюють плітки.

1. Учасники розігрують сценку за ролями.

2. Після гри — обговорення:

1. Які емоції викликала ситуація?

2. Як діяла кожна сторона?

3. Що можна було зробити інакше?

Очікуваний результат: Розуміння міжособистісної динаміки в умовах мобінгу та розвиток емпатії.

9. Емоційні наслідки мобінгу — «Почуй жертву»

Мета: Поглибити розуміння емоційного стану людини, яка зазнала мобінгу.

1. Уявіть себе в ролі жертви мобінгу. Напишіть короткий «щоденниковий запис» від її імені: Що ви відчуваєте?

Чого ви боїтеся? Що б хотіли, щоб змінилося? Потім, у парах, обмін записами (за бажанням).

1. Обговорення в групі:

1. Які емоції виявились найчастіше?
2. Як можна було б підтримати таку людину?

Очікуваний результат: Поглиблення емпатії, розуміння впливу мобінгу на психіку.

10. Профілактика мобінгу — «Карта дій»

Мета: Сформувати систему дій для попередження мобінгу.

1. Учасники в групах створюють «карту дій» для трьох рівнів:

Організація (керівництво, HR).

Колектив.

Особа.

2. На карті позначають конкретні заходи, які можуть запобігти мобінгу (наприклад, внутрішній кодекс етики, тренінги з комунікації, конфіденційні скриньки скарг тощо).

3. Презентують результати.

Очікуваний результат: Практичні інструменти запобігання мобінгу.

11. У групах розіграти сценки за обраними сценаріями:

1. Працівник звертається до колективу через мобінг

2. Колектив реагує на булінг нового працівника

3. Керівник вирішує проблему у своєму підрозділі

Після виступу — обговорення, аналіз помилок та правильних дій. Завдання

12. Саморефлексія / Опитування

1. Опишіть ситуацію, у якій проявляється мобінг (наприклад, на роботі чи в навчальному закладі).

2. Визначте ознаки мобінгу у цій ситуації.

3. Вкажіть вид мобінгу (горизонтальний, вертикальний, змішаний).

4. Проаналізуйте причини виникнення конфлікту.

5. Запропонуйте шляхи вирішення проблеми:

1. Як можна допомогти жертві мобінгу?

2. Як має реагувати керівництво або вчитель?

Завдання для обговорення:

Чи стикалися ви або ваші знайомі з мобінгом? Як можна йому протидіяти? Які профілактичні заходи можуть запобігти мобінгу?

Тестові завдання

1. Мобінг у психології визначається як:

- A) одноразовий міжособистісний конфлікт у колективі
- B) систематичне психологічне переслідування особи в групі
- C) відкрите фізичне насильство на робочому місці
- D) нормативна форма професійної конкуренції

2. Яка ознака є визначальною для мобінгу?

- A) високий рівень емоційності учасників
- B) наявність формального конфлікту
- C) тривалість і повторюваність агресивних дій
- D) особистісна несумісність працівників

3. Горизонтальний мобінг характеризується:

- A) тиском керівника на підлеглого
- B) переслідуванням між колегами однакового статусу
- C) агресією підлеглих щодо керівника
- D) конфліктом між різними організаціями

4. Тиск підлеглих на керівника в межах мобінгу називається:

- A) босинг
- B) булінг
- C) стафінг
- D) харасмент

5. Яка причина мобінгу належить до організаційних чинників?

- A) низька самооцінка жертви
- B) заздрість і конкуренція
- C) авторитарний стиль управління
- D) підвищена тривожність особистості

6. До форм мобінгу належить:

- A) конструктивна критика
- B) асертивне відстоювання позиції
- C) соціальна ізоляція працівника
- D) професійне наставництво

7. Який вид мобінгу передбачає участь кількох агресорів?

- A) індивідуальний
- B) латентний
- C) груповий
- D) ситуаційний

8. Найпоширенішим психологічним наслідком мобінгу для жертви є:

- A) підвищення мотивації досягнення
- B) професійне зростання
- C) хронічний стрес і емоційне виснаження
- D) формування лідерських якостей

9. Мобінг у колективі призводить до:

- A) підвищення згуртованості
- B) оптимізації управління
- C) погіршення соціально-психологічного клімату
- D) зростання довіри між працівниками

10. З позицій організаційної психології мобінг є проявом:

- A) ефективної конкуренції
- B) дисфункціональної комунікації в колективі
- C) ситуативної напруги
- D) адаптивної поведінки персоналу

Список рекомендованих джерел

1. Гошовська Д., Гошовський Я. (2025). Булінг як фактор депривації та девіантної психогенези у підлітків. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 11(57). 1914–1927.
2. Остапенко, О. (2023). Булінг і мобінг (цькування) як різновиди насильницьких посягань на фізичну особу. *Вісник НУ «Львівська політехніка». Серія: Юридичні науки*, 10(4), 124–133.
<https://science.lpnu.ua/uk/law/vsi-vypusky/volume-10-number-4-40-2023/buling-i-mobing-ckuvannya-yak-riznovydy-nasylnyckyh>
2. Павленко, М. С., & Криволап, О. В. (2024). Рівні профілактики мобінгу в освітньому середовищі. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*, 1, 211–220. DOI: 10.32782/psyspu/2024.1.24
3. Сахарова, К. О., Чередніченко, О. М., & Липовська, Н. А. (2021). Форми психологічного насильства в організаційному середовищі. *Дніпровський науковий часопис. Психологія*, 6(15), 112–121.
<https://www.chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/151>

Практичні заняття 7, 8. Психодіагностичні методи дослідження булінгу.

План

1. Різновиди діагностики булінгу. Основні завдання діагностики булінгу.
2. Індивідуальна діагностика.
3. Загальні психологічні характеристики ймовірного кривдника (буллера) та ймовірної жертви булінгу (цькування).
4. Ознаки булінгу (цькування) для діагностики.
5. Діагностика кібербулінгу

Практичні завдання

1. Завдання: Порівняй методи

Мета: Ознайомити з різними видами діагностики (анкетування, спостереження, інтерв'ю, соціометрія). Скласти таблицю таблицю з назвами методів і пустими графами «переваги», «недоліки», «коли застосовується».

Заповнити таблицю у групі.

2. Намалювати мапу цілей діагностики: виявлення жертв, агресорів, динаміки, кібербулінгу, прихованих форм.

3. Робота в малих групах. Кожна група здійснює опис трьох психодіагностичних методик та аналізує її за планом:

1. Мета методики
2. Вікова категорія
3. Які ролі булінгу виявляє
4. Переваги та обмеження
5. Етичні застереження

Презентація результатів (3–5 хв від групи)

3.1. Аналіз основних інструментів індивідуальної діагностики:

Опитувальники та анкети:

1. Методика «Ставлення до агресії»;
2. Тест Басса-Даркі (діагностика рівня агресивності);
3. Методика «Булінг-опитувальник»;
4. Інтерв'ювання за протоколом.

Соціометричні методи: соціометрія Морено; соціометричні матриці статусу жертви/агресора

Проективні методи: незакінчені речення; малюнкові тести («Я в класі», «Мій колектив»).

4. Конструювання діагностичного плану

Індивідуальна або парна робота: Скласти план психодіагностичного обстеження булінгу:

- 1) мета;
- 2) вибір методик (не менше 3);
- 3) цільова група;

- 4) очікувані результати;
- 5) можливі обмеження.

Ситуації для психодіагностики булінгу

1. *Латентний соціальний булінг.* Учениця 6 класу скаржиться на те, що під час групових завдань її ніколи не обирають у команди. Однокласники не вступають з нею в конфлікти, але не відповідають на звернення, не сідають поруч, ігнорують повідомлення в чаті класу. Вчителі вважають її «замкненою» і не помічають відкритих проявів агресії.

Діагностичні орієнтири: соціальна ізоляція; прихований характер насильства; роль: жертва, пасивні спостерігачі.

2. *Вербальний булінг із підтримкою групи.* Учень 8 класу систематично отримує образливі прізвиська, які використовують кілька однокласників. Під час уроків лунають глузування, сміх, іронічні коментарі. Учитель робить зауваження, але клас сприймає це як жарт.

Діагностичні орієнтири: повторюваність; вербальна агресія; нормалізація булінгу в групі; ролі: агресор, жертва, активні спостерігачі.

3. *Кібербулінг як продовження офлайн-переслідування.* У 7 класі створено неофіційний чат, у якому регулярно поширюються меми та зображення з принизливими підписами щодо однієї учениці. В школі відкритих конфліктів немає, проте дівчина демонструє різке зниження навчальної мотивації та підвищену тривожність.

Діагностичні орієнтири: поєднання офлайн і онлайн-булінгу; емоційні наслідки; прихований характер агресії.

4. *Роль спостерігачів.* У класі є учень, якого систематично штовхають і висміюють під час перерв. Більшість дітей не беруть активної участі, але спостерігають і не втручаються. Декілька учнів знімають події на телефон.

Діагностичні орієнтири: пасивна та активна підтримка агресії; феномен «ефекту свідка»; групова динаміка.

5. *Булінг із боку авторитетного лідера.* У класі популярний учень систематично критикує та знецінює іншого школяра, подаючи це як «об’єктивну оцінку». Інші діти наслідують його поведінку. Жертва уникає участі в обговореннях, стає мовчазною.

Діагностичні орієнтири: лідерський вплив; ієрархічний дисбаланс; соціальне наслідування.

6. *Реактивна агресія жертви.* Учень, який тривалий час зазнавав насмішок, починає відповідати різкими висловлюваннями та штовханиною. Педагоги сприймають його як «проблемного» та ініціатора конфліктів.

Діагностичні орієнтири: вторинна агресія; змішана роль «жертва—агресор»; ризик помилкової діагностики.

7. *Професійний булінг (елементи мобінгу).* Молодого вчителя систематично ігнорують у педагогічному колективі: не інформують про наради, публічно критикують, ставлять під сумнів його компетентність. Формально конфліктів немає.

Діагностичні орієнтири: психологічний тиск; професійна дискредитація; адаптаційні труднощі.

8. *Нормалізований булінг.* У класі прийнято кепкувати з «слабших» учнів. Діти та вчителі пояснюють це як «загартування характеру». Жертви не звертаються по допомогу.

Діагностичні орієнтири: толерантність до насильства; колективні установки; прихована віктимізація.

9. *Булінг учня з особливими освітніми потребами.* Учень з ООП стає об’єктом насмішок через особливості мовлення. Агресія подається як «дитяча безпосередність». Дитина поступово уникає контактів.

Діагностичні орієнтири: дискримінаційний характер булінгу; соціальна ізоляція; вразливість групи ризику.

10. *Самообвинувачення жертви.* Учениця переконана, що цькування відбувається «через її характер». Вона виправдовує поведінку агресорів, уникає звернень по допомогу.

Діагностичні орієнтири: внутрішня інтерналізація провини; зниження самооцінки; набута безпорадність.

Завдання:

1. Визначити, чи є ситуація булінгом.
2. Встановити ролі учасників.
3. Запропонувати психодіагностичні методи.
4. Вказати етичні обмеження діагностики.

Завдання 11. Етичний аналіз психодіагностики

Мета: Звернути увагу на етичні аспекти застосування методів.

Ситуація для розгляду: Шкільний психолог хоче провести соціометрію без згоди батьків, щоб виявити булінг.

Питання для обговорення:

1. Чи етично це?
2. Які можливі наслідки?
3. Як діяти правильно в подібній ситуації?

12. Анкетування. Розробіть коротку анкету (5-10 питань) для здобувачів різних курсів щодо їхнього досвіду з булінгом. Включіть питання:

1. Чи ставали ви жертвою булінгу?
2. Як часто ви спостерігаєте булінг у своєму оточенні?
3. До кого ви звернулися б у разі конфлікту?

13. Проективні методики. Використовуйте тест «Незакінчені речення» (наприклад, «В університеті я почуваю себе...», «Якщо мене ображають, я...»). Аналізуйте відповіді для виявлення емоційного стану.

14. Методика «Малюнок групи». Намалювати свою групу, де кожен зобразить себе та інших. Проаналізуйте, хто опинився на периферії, хто в центрі, чи є агресори або ізольовані учні.

15. Методика «Щоденник емоцій». Протягом тижня ведемо щоденник, записуючи ситуації, коли ми відчуваємо страх, тривогу або підтримку. Обговорення в групі.

Домашнє завдання

1. Розробити анкету первинного скринінгу булінгу (10–12 запитань).
2. Проаналізувати наукову статтю з проблеми психодіагностики булінгу.

Тестові завдання

1. Основною метою психодіагностики булінгу є:
 - A) покарання агресора
 - B) виявлення систематичного насильства та його учасників
 - C) зниження конфліктності в класі
 - D) формування дисципліни
2. Яка методика найчастіше використовується як скринінг булінгу в школі?
 - A) тест Роршаха
 - B) опитувальник Ольвеуса (OBVQ)
 - C) шкала тривожності Спілбергера
 - D) методика «Незакінчені речення»
3. Соціометрія в дослідженні булінгу дозволяє виявити:
 - A) рівень інтелекту учнів
 - B) особливості самооцінки
 - C) соціальний статус і рівень ізоляції
 - D) мотивацію навчання
4. Який метод доцільно використати для виявлення прихованого булінгу?
 - A) анкетування з прямими запитаннями
 - B) стандартизований інтелектуальний тест
 - C) проєктивні методики
 - D) контрольні роботи
5. Для оцінки емоційних наслідків булінгу найдоцільніше застосувати:

- A) методику дослідження темпераменту
- B) шкали тривожності та депресивності
- C) соціометричне опитування
- D) спостереження за уроком

6. Яка особливість є обов'язковою під час психодіагностики булінгу?

- A) відкритість результатів для всіх учнів
- B) дотримання принципу конфіденційності
- C) швидкість проведення обстеження
- D) одноразовість діагностики

7. Спостереження як метод діагностики булінгу є ефективним, оскільки:

- A) не потребує підготовки
- B) дозволяє фіксувати реальні поведінкові прояви
- C) замінює всі інші методи
- D) виключає суб'єктивність

8. Який метод доцільно застосувати для виявлення ролей учасників булінгу?

- A) шкалу інтелекту
- B) опитувальники ролей у булінгу
- C) тест пам'яті
- D) фізіологічні методи

9. Психодіагностика булінгу повинна здійснюватися:

- A) лише за згодою адміністрації
- B) без інформування учасників
- C) комплексно з використанням кількох методів
- D) виключно індивідуально

10. Помилкою в психодіагностиці булінгу є:

- A) поєднання кількісних і якісних методів
- B) інтерпретація результатів у контексті ситуації

- С) ототожнення одноразового конфлікту з булінгом
- Д) аналіз групової динаміки

Список рекомендованих джерел

1. Бевз Г. М. Психологічні аспекти насильства в освітньому середовищі : навчально-методичний посібник. Київ : Інститут проблем виховання НАПН України, 2018.
2. Бойко О. М. Психологічна профілактика булінгу в закладах загальної середньої освіти. Київ : Педагогічна думка, 2019.
3. Дуткевич Т. В. Практична психологія в освіті : *навчальний посібник*. Київ : Центр учбової літератури, 2020.
4. Кочубей Т. І., Хомич Г. О. Булінг у шкільному середовищі: психологічна діагностика та профілактика. *Практична психологія та соціальна робота*. 2019. № 5.
5. Лактіонова Г. М. Психодіагностика соціально небезпечних явищ у дитячому середовищі. Київ : Міленіум, 2017.
6. Панок В. Г. Практична психологія. Теоретичні та прикладні аспекти. Київ : Ніка-Центр, 2018.
7. Романова І. А. Психологічна діагностика булінгу в підлітковому середовищі. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 7.
8. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічна безпека освітнього середовища. Київ : Талком, 2019.

Тема 9,10. Основні напрямки та принципи роботи з жертвами булінгу та мобінгу

План

1. Діагностика та виявлення постраждалих (Індивідуальні бесіди з потенційними жертвами та їхнім оточенням. Спостереження за поведінкою в колективі)

2. Надання психологічної підтримки (Проведення консультацій з психологом. Використання методик зниження стресу (релаксаційні техніки, арт-терапія). Формування позитивної самооцінки та віри у власні сили)

3. Навчання навичок самозахисту та комунікації (Розвиток асертивної поведінки (вміння відстоювати власні права без агресії). Формування навичок ефективного спілкування та вирішення конфліктів. Навчання технік уникнення конфліктних ситуацій.

4. Робота з групою та колективом (Виявлення ролей у колективі (агресор, жертва, спостерігач). Проведення тренінгів на розвиток емпатії та взаємоповаги. Формування культури ненасильницького спілкування.

5. Взаємодія з батьками та педагогами (Консультації для батьків щодо підтримки дітей, які зазнали булінгу. Навчання педагогів розпізнавати та запобігати булінгу. Створення безпечного освітнього середовища)

6. Реабілітаційні заходи

Практичні завдання

1. Аналіз ситуацій

Мета: формування навичок застосування принципів допомоги

Здобувачам освіти пропонується кейс (на вибір викладача): *Учениця 9 класу зазнає систематичного ігнорування та приниження з боку однокласників. Вона відмовляється звертатися по допомогу, пояснюючи це страхом «зробити гірше».*

Питання для аналізу:

1. Які принципи роботи психолога є першочерговими?
2. Які напрями допомоги доцільні на першому етапі?
3. Які дії психолога можуть призвести до повторної травматизації?
4. Які ресурси підтримки можна залучити?

2. Рольова гра «Допомога постраждалому»

Мета: Відпрацювати навички емпатійного слухання та першої психологічної допомоги.

1. Учасники об'єднуються в трійки: жертва, фахівець (психолог/соціальний педагог), спостерігач.

2. Сценарій для «жертви» надається індивідуально (може бути вигаданий або з попереднього кейсу).

3. Фахівець намагається підтримати: задає відкриті запитання, не перебиває, виявляє розуміння, пропонує дії.

4. Спостерігач дає зворотний зв'язок після завершення.

Приклад фраз для фахівця:

«Я бачу, що тобі важко. Хочеш, ми разом подумаємо, що можна зробити?»

«Ти не сам/сама. Я можу бути поруч і підтримати тебе.»

Очікуваний результат: Розвиток емпатії, безоціночного слухання, комунікації з постраждалими.

3. Складання плану допомоги жертві

Мета: Навчитися формувати системний підхід до роботи з жертвами.

Поділ учасників на групи по 4–5 осіб.

Завдання: скласти план дій у вигляді схеми або чеклиста за такими етапами:

1. Збір інформації (спостереження, опитування).
2. Контакт з жертвою (підтримка, виявлення емоцій).
3. Реакція фахівця (розмова, залучення ресурсів).
4. Взаємодія з батьками, адміністрацією, поліцією (за потреби).
5. Подальший супровід (психологічна допомога, контроль ситуації).
6. Презентація планів.

Очікуваний результат: Учасники оволодіють інструментами планування та міжвідомчої взаємодії.

4. Визначення ризиків та бар'єрів звернення по допомогу

Мета: Розуміння внутрішніх і зовнішніх факторів, що заважають жертвам говорити про проблему.

Мозковий штурм у групах: «Чому жертви не звертаються за допомогою?»

1. Запис відповідей на фліпчарт/дошку (наприклад: страх покарання, недовіра до дорослих, сором).

2. Потім кожна група вибирає 2–3 бар'єри й пропонує способи їх подолання:

3. Інформування про конфіденційність.

4. Наявність анонімних каналів звернення.

5. Побудова довірливих відносин.

Очікуваний результат: Розуміння важливості створення безпечного середовища для звернення по допомогу.

5. Робота з емоціями жертви

Мета: Розвинути емоційну грамотність і вміння надавати підтримку через емоційне розуміння.

1. Скласти список емоцій, які може переживати жертва булінгу (страх, гнів, безсилля, сором).

2. До кожної емоції підібрати фрази підтримки, які можуть допомогти (від імені дорослого, друга, фахівця).

3. Підібрати колір, який би відповідав даним емоціям

4. Обговорення: які фрази дійсно підтримують, а які можуть погіршити ситуацію (наприклад, «не вигадуй» – негативний приклад).

Очікуваний результат: Учасники навчаться розпізнавати емоції жертви та реагувати на них з розумінням.

6. Мозковий штурм: «Як виглядає безпечне середовище»

Мета: Стимулювати учасників до створення моделі середовища, в якому булінг не приживається.

На фліпчарті або дошці написати: «Що робить школу/роботу безпечною для кожного?»

Учасники пропонують конкретні дії, правила, принципи — наприклад, «нульова толерантність до насильства», «наявність довіреної особи», «анонімне повідомлення про випадки булінгу».

Потім разом створюється «Кодекс безпеки».

Очікуваний результат: Формування уявлення про роль кожного у створенні безпечного середовища.

7. Створення соціальної кампанії

Мета: Формувати активну позицію щодо протидії булінгу.

У групах учасники створюють макет постеру, відеоролика або флешмобу, що має на меті підтримати жертв булінгу або закликати до відповідальної поведінки.

Презентація кампанії — пояснення ідеї, меседжу, цільової аудиторії.

Очікуваний результат: Активізація учасників, розвиток креативного мислення та командної роботи.

8. Вправа «Ресурси підтримки»

Мета: Ознайомити з можливими джерелами допомоги.

Кожен учасник на аркуші пише: «До кого я міг/могла би звернутися у складній ситуації?»

Потім обговорення:

1. Які ресурси доступні в школі, університеті, громаді?
2. Як звернутись за допомогою?
3. Чому іноді ми цього не робимо?

Очікуваний результат: Усвідомлення наявних ресурсів і зниження страху перед зверненням по допомогу.

9. Щоденник емоцій жертви (імітаційна вправа)

Мета: Допомогти учасникам глибше зрозуміти внутрішній стан жертви булінгу.

Уявіть, що ви — підліток/працівник, який зазнає булінгу. Протягом 10 хвилин напишіть короткий щоденниковий запис: як ви відчуваєтесь, чого боїтесь, що хочете сказати, але мовчите.

Потім — за бажанням — поділитися в парах.

Очікуваний результат: Поглиблення емпатії, емоційна рефлексія.

10. Діаграма взаємодії

Мета: Показати мережу підтримки та важливість взаємодії.

Намалювати схему: у центрі — жертва, навколо — інші учасники: батьки, друзі, вчителі, соціальні служби, психолог, адміністрація.

Обговорити: хто що може зробити? Хто найбільш доступний? Які ланки можуть бути «випадати»?

Очікуваний результат: Розуміння міжсекторального підходу до допомоги.

11. Скласти план психологічного супроводу жертви:

мета допомоги;

основні напрями роботи;

принципи, які забезпечують ефективність;

можливі ризики;

критерії результативності.

12. Вправа «Професійне усвідомлення»

Здобувачі завершують фрази:

«У роботі з жертвою насильства найважливішим є...»

«Я як психолог ніколи не повинен...»

Тестові завдання

1. Першочерговим принципом роботи з жертвою булінгу або мобінгу є:

- A) швидке з'ясування винних
- B) забезпечення психологічної безпеки
- C) публічне обговорення ситуації
- D) формування дисциплінарних санкцій

2. Який напрям роботи передбачає оцінку рівня тривожності, самооцінки та соціального статусу жертви?

- A) психоосвітній
- B) профілактичний
- C) діагностичний
- D) соціально-підтримувальний

3. Принцип конфіденційності означає:

- A) приховування фактів насильства від адміністрації
- B) нерозголошення інформації без згоди жертви
- C) заборону будь-якої взаємодії з іншими фахівцями
- D) повну анонімність психолога

4. Який напрям роботи спрямований на відновлення самооцінки та емоційного стану жертви?

- A) діагностичний
- B) психокорекційний
- C) профілактичний
- D) інформаційний

5. Яка дія психолога є неприпустимою у роботі з жертвою булінгу?

- A) підтримка емоційного стану
- B) пояснення прав та можливостей допомоги
- C) звинувачення жертви у провокуванні ситуації
- D) формування ресурсів подолання

6. Принцип добровільності у роботі з жертвою означає:

- A) обов'язкову участь у корекційній програмі
- B) примус до подання скарги
- C) надання допомоги за згодою особи
- D) обмеження кількості консультацій

7. Який напрям роботи передбачає залучення сім'ї, педагогів або адміністрації?

- A) індивідуально-корекційний
- B) соціально-підтримувальний
- C) психоосвітній
- D) діагностичний

8. Основною метою психоосвітнього напрямку є:

- A) проведення тестування

- В) формування у жертви розуміння природи насильства та прав
- С) контроль поведінки агресора
- Д) адміністративне реагування

9. Недопущення повторної травматизації передбачає:

- А) багаторазове детальне опитування жертви
- В) ігнорування емоційних реакцій
- С) обережну та етичну роботу з травматичним досвідом
- Д) жорстке протистояння агресору

10. Комплексна робота з жертвою булінгу та мобінгу передбачає:

- А) застосування лише одного методу допомоги
- В) короткочасне втручання
- С) поєднання кількох напрямів і принципів роботи
- Д) зосередження лише на індивідуальних особливостях

Список рекомендованих джерел

4. Бек, Д. С. (2023). *Когнітивно-поведінкова терапія. Основи та практика*. Київ: Вид-во Ростислава Бурлаки. 460 с.

5. Воронятников, О. О. (2024). *Протидія булінгу та мобінгу в особливий період*. Київ: Університет сучасних знань. <https://ir.kneu.edu.ua/items/3b381e45-2e71-4edc-a1b7-2698ab5b9404>

6. Гаркавець, С., & Волченко, Л. (2024). *Психологія насилля: булінг, мобінг та їхні різновиди у сучасному світі*. Київ: СНУ ім. В. Даля. <https://dspace.snu.edu.ua/items/f7f0c5fe-5429-482e-a9d5-63122c65607b>

7. Гаркавець, С. О. (2023). *Психологічні основи віктимології: навч.-метод. посіб.* Київ: СНУ ім. В. Даля. 170 с.

8. Гошовська Д., Гошовський Я. (2025). Булінг як фактор депривації та девіантної психогенези у підлітків. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 11(57). 1914–1927.

Момат, Д. О. (2023). *Стратегії подолання булінгу та агресії в дитячих групах*

в умовах війни. Кривий Ріг: Криворізький державний педагогічний університет. <https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/7097>

9. Остапенко, О. (2023). Булінг і мобінг (цькування) як різновиди насильницьких посягань на фізичну особу. *Вісник НУ «Львівська політехніка»*. Серія: *Юридичні науки*, 10(4), 124–133. <https://science.lpnu.ua/uk/law/vsi-vypusky/volume-10-number-4-40-2023/buling-i-mobing-ckuvannya-yak-riznovydy-nasylnyckyh>

10. Павленко, М. С., & Криволап, О. В. (2024). Рівні профілактики мобінгу в освітньому середовищі. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*, 1, 211–220. DOI: 10.32782/psyspu/2024.1.24

11. Сахарова, К. О., Чередніченко, О. М., & Липовська, Н. А. (2021). Форми психологічного насильства в організаційному середовищі. *Дніпровський науковий часопис. Психологія*, 6(15), 112–121. <https://www.chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/151>

ІГРОВІ МЕТОДИ ДІАГНОСТИКИ ОЗНАК БУЛІНГУ В КЛАСІ ДЛЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ («10 веселинок»)

Діагностика в організованій дитячій грі спирається на принцип «два в одному», що означає поєднання в єдиному процесі і розвитку, і діагностики. Перевага цього підходу полягає в тому, що ми маємо можливість спостереження за дітьми в спеціально створених умовах, які забезпечують позитивний вплив на дітей. Наскільки діти відгукуються і включаються у спільну гру, змінюють свою початкову поведінку – це ті показники, які дають цінну інформацію. «10 веселинок» – набір простих веселих ігор для розвитку в дітей умінь саморегуляції. Головне – все робити разом: сміятися і спільно радіти грі. У цьому полягає сенс гри. Веселощі можемо розглядати як прояв цінності дитинства або як цінність приємного перебування разом.

Веселі ігри є водночас способом поліпшити соціально-психологічну атмосферу в групі дітей, розвивати дружні почуття у дитячому середовищі. В ігровій практиці діти тренують уміння саморегулюватися, довільно керувати своєю поведінкою, припиняти дії, посилювати чи послаблювати їх, підпорядковуватися командам і правилам, уважно слухати слова. Ці уміння є важливим ресурсом протидії булінгу як з боку булерів, так і з боку жертв. Створюючи позитивну дружню атмосферу, ці ігри також здатні знижувати тривогу, послаблювати страх перед помилками, бо помилки – це зовсім непогано, це може бути весело. Порядок ігор може змінюватися довільно, можливі улюблені ігри, які дітям особливо подобаються. Найбільш ефективні ці ігри для дітей молодшого шкільного віку, адже саме в цей період життя відбувається становлення їхньої поведінки. Такі ігри можуть бути корисними як розминки, вправи для концентрації уваги, створення атмосфери і для дітей дещо старшого віку. Діагностичний компонент зберігається.

Запропонований перелік ігор можна доповнювати і розширювати, дітям подобається шукати нові ігри і ділитися ними, якщо практика гри узвичаюється. Ігри можна модифікувати, пропонувати свої варіанти вдосконалення, нові назви, нові ігри. Добре, коли в школі є ігрова культура,

діти грають, формуються улюблені набори ігор, які передаються молодшим у своєрідний спадок, школа підтримує ці практики. Умовно в переліку ігор можна виокремити три групи, які мають дещо різне спрямування. Перша група спрямована на тренування зупинки дій і регуляції темпу рухів. При цьому розвивається увага, поліпшуються гальмівні процеси в центральній нервовій системі дитини. Приклад гри такого типу – «Червоний-зелений». Діти рухаються, коли горить зелене світло і зупиняються, коли світло червоне. Не можна навіть поворухнутися на червоне.

Друга група ігор – це ігри з ведучим. Вони тренують увагу і навчають підпорядкуванню командам. Третя група ігор – ігри на дозволи і вагу слова. Ці ігри тренують увагу, вміння уважно розрізняти сказане, бути чутливим до слів, розуміти, наскільки важливим є слово. У цих іграх діти засвоюють підпорядкування дозволам і легко відмовляються від недозволеної дії, 44 змінюють свою поведінку залежно від почутого слова, гальмують свої реакції на схожі слова. Діагностичний потенціал ігор Організовуючи гру, спостерігаємо за тим, як діти взаємодіють між собою. Результатом спостереження за дитячою грою з метою діагностики булінгу має бути виокремлення дітей групи ризику з одночасним наданням підтримки і позитивними змінами атмосфери в групі. За ознаками прихованого булінгу можна виокремити дітей групи ризику для подальшого уважнішого спостереження, індивідуальних бесід і збору інформації. Елементи булінгової поведінки. У грі булінг може проявлятися безпосередньо: дитину систематично «відтирають», відштовхують, ігнорують, з неї насміхаються. Якщо дитина при цьому продовжує активно долучатися до гри, то це свідчить про перший етап поглиблення булінгового процесу. Якщо ж вона починає самоізолюватися, то це підтверджує подальше поглиблювання булінгу, що викликає зміну поведінкових реакцій у жертви. Під час гри ситуацію можна м'яко коригувати, не загострюючи на цьому увагу, користуючись правилами, рівними для всіх, закликаючи разом радіти, бо в цьому сенс веселої гри. Переміщення вчителя (організатора гри) у просторі ближче до такої дитини

вже надає їй додатковий соціальний ресурс, здатне підтримати і змінити спонтанні реакції інших дітей. Це відбувається несвідомо, автоматично, але вчитель свій вплив може використовувати цілеспрямовано. Як діти разом веселяться. Чи це спільна емоція, яку всі поділяють, чи хтось із дітей залишається поза спільними хвилями веселощів? Діти, котрі не поділяють спільну емоцію, мають організатором подумки виокремлюватися для подальшого за ними спостереження. Це не обов'язково будуть булери або жертви, такі діти можуть мати індивідуальні відмінності, але потрібно продовжувати спостерігати. Кого і як обирають ведучим гри. Важливо чергувати ведучих у грі. Спостерігаючи за тим, як саме це відбувається, ми можемо зрозуміти стан внутрішньої структури групи: як розподіляється влада, які статуси мають члени групи, чи обирають діти ведучими весь час тих самих, чи ведучі змінюються за вибором дітей; чи вони чекають, щоб учитель визначив, хто буде далі вести гру; як реагують ті, хто перестає бути ведучим; наскільки вони емоційно поведуться, як змінюють свою поведінку. Якщо діти втрачають цікавість до гри, то це є приводом для подальшого ретельнішого спостереження. Ведучий у грі має тимчасову владу над усіма. Саме момент передачі влади може виявити приховані проблеми початкового її дисбалансу, на основі чого існує імовірність розвитку булінгу, якщо дитячий конфлікт не допомогти врегулювати.

Поведінкові ознаки низькостатусних дітей, які потенційно можуть бути жертвами булінгу:

1. Коли всі включаються в гру одразу, така дитина тримається осторонь або включається значно пізніше. Вона насторожена, відмовляється бути ведучим. Найчастіше помиляється, не сміється разом з усім або вимушено усміхається.

2. Може бути інша відмінність: дитина дуже успішно виконує всі завдання, намагається першою зробити все, що каже вчитель (організатор гри), надто переживає за результат гри (а не насолоджується процесом), прагне

повчати інших, як правильно грати, не поділяє спільну емоцію. Реакції дітей на одного з учасників ігрового кола

3. Діти (чи окремі підгрупи) більше сміються з котроїсь дитини, схоже, переходять до насмішок. Не обирають його/її ведучим (ведучою), не хочуть або з меншою охотою виконують його/її завдання, коли він/вона веде гру, веселощі стихають, мимовільно чи з явним наміром вилучають його/її з гри.

Граймо, бо це розвиває. Оскільки із запровадженням новітніх інформаційно-комунікаційних технологій практики дворових ігор різновікових груп дітей значно скоротилися і вже на межі зникнення, потрібно спрямувати зусилля педагогів на відновлення гри. Включення в програму протидії булінгу ігрових практик, підготовка в середовищі підлітків організаторів гри для молодших на перервах (в тому числі з метою діагностики) – це не тільки важливі аспекти профілактики булінгу, а й способи реабілітації жертв. Починаючи допомагати молодшим у межах загальношкільних ініціатив, вони встановлюють важливі соціальні контакти, зміцнюють самоповагу, поліпшують свій емоційний стан. Цей напрям роботи відновлює природні механізми гри й оздоровлює загальний соціально-психологічний клімат дитячого колективу.

Джерело: 1. Перелік ігор (перекладено й адаптовано). [Електронний ресурс]. – Режим доступу:

<https://www.yourtherapysource.com/blog1/2017/05/16/games-practice-selfregulation-skills/>.

СОЦІАЛЬНІ ІГРИ ДЛЯ ДІАГНОСТИКИ БУЛІНГУ

Однією з причин початкового булінгу можуть бути слабкі соціальні уміння і навички дітей, зокрема, невміння домовлятися, просити допомоги, ділитися думками, чи тим, що тривожить, розпізнавати почуття та стани інших дітей через міміку, жести, інтонації. Три етапи розвитку булінгу представлено на схемах, запропонованих Кен Рігбі. Вони дають змогу визначити «внесок»

слабкості соціальних умінь потенційної жертви у процес розвитку і поглиблення булінгу.

1. Початковий етап булінгу й означено характеристики потенційних булера (сприймання слабкості, план вразити і відповідні дії) та жертви (вразливість, психологічна слабкість, несформованість соціальних умінь).
2. 2. Пасивна поведінка жертви, яка не чинить спротиву нападам і знущанням. Саме відсутність спротиву жертви, наприклад унаслідок слабого розвитку соціальних умінь, робить жертву зручною мішенню для нападника: останній реалізує викривлені способи самоствердження через домінування над приниженим. Важливо, що для булінгу потрібне схвалення або мовчазна підтримка дій булера іншими – спостерігачами. Приєднання спостерігачів до знущань і насмішок формує так зване коло булінгу, яке поглиблює процес, зменшуючи під груповим тиском співпереживання жертві (пригнічення емпатії), і погіршує стан жертви. Кожен із зазначених блоків дає можливість впливу на ситуацію булінгу для руйнування його системного механізму.
3. 3. Ситуація, коли жертва підвищує свою стійкість і починає чинити спротив, створює план протидії у відповідь на відчуття загрози. Якщо допомога дорослих (батьків, психолога) спрямована тільки на посилення спротиву жертви, то така поведінка жертви може призводити до загострення булінгу, підвищення рівня небезпеки і жорстокості нападів. Розвиток подій за цим сценарієм зображено на малюнку у формі внутрішнього кола – коли дії жертви булер сприймає як виклик, переглядає план нападів і робить нові спроби. Ключовим компонентом на цьому етапі булінгу (спротив жертви) є підтримка булера іншими – якщо булер втрачає підтримку спостерігачів, булінг припиняється.

Розуміючи важливість емпатії і соціальних умінь у розгортанні процесів булінгу, діагностика саме цих аспектів може дати додаткові можливості для пошуку шляхів впливу на ситуацію. Перевага ігрових методів над

опитувальниками полягає в тому, що гра моделює ситуацію, в якій потрібно діяти, тобто створює в обмеженій, умовній і добре контрольованій ситуації мінімальні виклики для дитини, на які вона має реагувати. Те, які способи дитина обирає, краще відображає ситуацію, ніж самозвіти, в яких дитина може свідомо або несвідомо підкорюватися соціальній бажаності – уявленням про те, які відповіді є очікуваними і заслуговуватимуть на схвалення. Крім того, в грі створюються умови для рефлексії власних дій, а відтак і розвитку соціальних умінь. Соціальні ігри, розроблені німецьким психотерапевтом, основоположником символдрами Гюнтером Горном, дають можливість у природному для дитини ігровому середовищі виявити ті слабкі місця в соціальних вміннях, які можуть стати чинниками розвитку процесу булінгу. Ці соціальні ігри корисні дітям п'яти років, вони допомагають їм відчувати межі себе самого і дітей, які їх оточують, вчать обговорювати власні потреби і потреби інших, спокійно сприймати відмову, домовлятися з іншими. Ігри дають досвід взаємостосунків у різних нових ігрових ситуаціях взаємодії, який можна використати як привід для роздумів і зміни подальшої поведінки. Соціальні ігри можна практикувати також для дітей старших вікових категорій. Особливо корисними можуть бути ці ігри для роботи з дітьми, які належать до груп ризику, для долаття соціальних страхів, боязкості, соромливості, надмірної поступливості або, навпаки, агресивності, а також для налагодження стосунків між дітьми, серед яких є діти з особливими потребами або новачки, що адаптуються.

Із корекційно-діагностичною метою ігри мають застосовуватися психологом, оскільки, викриваючи певні приховані моменти стосунків, вони можуть створювати травматичні ситуації, загострювати конфлікт. Проте виявлений в ігровій ситуації конфлікт може бути легше обговорений і розв'язаний, аніж той, що приховується або не визнається, а отже, задавнюється та ускладнюється.

Широковідома гра «Коржик» («Лепешка»), спрямована саме на корекцію агресивної поведінки, бо прояви агресії передбачені правилами гри, але ними

ж обмежені (в часі, в рамках ігрової ситуації). Настільну гру можна придбати з усіма роз'ясненнями та інструкціями. Проте для цілей діагностики чинників булінгу варто розібратися, чому саме соціальні ігри можуть бути корисними. Гра відбувається на ігровому полі з доріжкою із квадратиків (полів) різних кольорів, по яких відповідно до випадкового випадання кубика рухаються різнокольорові фішки.

Мета гри – першим дістатися кінцевого пункту, спочатку перетворивши свою фішку з «тваринки» на «людину». У грі «Коржик» гравці самі ліплять з кольорового пластиліну свої ігрові фішки у вигляді різних тварин. Тим самим вони дають зрозуміти, як вони ставляться до інших гравців, які у них бажання і наміри. У ході гри між її учасниками постійно виникають найрізноманітніші ситуації взаємодії, іноді когось перетворюють на «коржик», повністю розчавлюють (прояв агресії). Дійти до фінішу можна тільки за допомогою неушкодженої, цілої фігурки-фішки «людини», а перетворити фішку з «тварини» на «людину» неможливо без взаємодії з іншими гравцями. Правила гри регулюють взаємодію і забезпечують початковий паритетний рівень усіх гравців: відповідно до кольору фішки гравець володіє полями такого ж кольору, у всіх однакова кількість полів. Власне поле забезпечує гравцю право приймати рішення щодо подальшої долі фігурок інших гравців. Так, якщо на його поле потрапляє фігурка іншого гравця, він може звинуватити її у будь-якому вчинку (наприклад, «ти поцупив моє яблуко»). Після звинувачення володар «тваринки» має вибачитися за неї, запропонувати спосіб виправити ситуацію. Якщо власник поля задоволений вибаченням або відшкодуванням шкоди, то він може відмовитися від покарання фігурки, яка потрапила до нього. Тоді наступний гравець має можливість кидати кубик. Якщо ж власник поля незадоволений вибаченням, він може покарати фігурку, клацнувши по ній, зім'явши її або як завгодно змінивши її форму. Він може також одним ударом перетворити її на «коржик». На полях свого кольору фігурка перебуває «в себе вдома». Тут вона може залікувати рани, відпочити, змінити і «розвинути себе». Тому всі гравці відновлюють свої фігурки, якщо їм випадає

кількість ходів, достатня для того, щоб дістатися власного ігрового поля. У них є можливість перескочити своє поле (якщо фігурка неушкоджена), а якщо ушкоджена, то вона тримається тільки «дому», оскільки лише неушкоджені фігурки мають право переступити поле свого кольору.

Мета гри – стати «людиною» і потрапити на «Небо людей». Але сам гравець не може просто перетворити свою фігурку на «людину». Для цього потрібна допомога іншого гравця. Коли хтось захоче стати «людиною», він повинен вибрати когось із гравців і попросити його переліпити фігурку своєї «тваринки» в людську фігурку. Це можна зробити, коли ціла неушкоджена фігурка тварини знаходиться на полі свого кольору. Необхідно також переконати іншого гравця, тобто обґрунтувати, чому «тваринка» хоче стати «людиною». Якщо фігурка тварини потрапляє на поле свого кольору ушкодженою, то її власник повинен сам виправити її, доліпити. І тільки коли черга кидати кубик наступного разу знову дійде до нього, з'явиться можливість просити іншого гравця перетворити фігурку тварини на фігурку людини. Якщо наведене обґрунтування здається гравцеві, до якого звернулися з проханням перетворити «тваринку» на «людину», переконливим, то він зліпить з фігурки тварини фігурку людини. З цього моменту власник фігурки-людини повинен поводити себе в грі по-людськи, гуманно. Це означає, що він в принципі не повинен бити, тиснути або руйнувати інші фігурки, які потрапили на одне з його полів і не принесли достатніх вибачень за завдані збитки. Однак «людина» може, не руйнуючи іншу фігурку, так зігнути її, щоб її поза виражала вибачення, визнання своєї провини. Наприклад, можна схилити голову «тварини», зігнути спину, поставити на коліна, змусити повзти по полю. Якщо гравець, що має фігурку-людину, все одно – забувшись або навмисно – розчавить кулаком фігурку тварини або людини на коржик, то його фігурку повертають на старт і він починає гру спочатку, але вже знову в формі тварини. Гравець, чиїм фігуркам-тваринам двічі відмовили в бажанні стати «людиною», може під час свого ходу повернутися назад на найближче поле свого кольору і там самостійно перетворити «тварину» на «людину». Кубик при цьому не

кидається. Таким чином, у грі моделюються ситуації звинувачення, покарання, вибачення, прохання, переконання, допомоги та інші ситуації природної взаємодії дітей. У таких ігрових модельних ситуаціях діти реалізують звичні для них способи спілкування і демонструють свої соціальні уміння.

Спостерігаючи за цими поведінковими проявами в грі, можна діагностувати: труднощі здійснення певних видів взаємодії (наприклад, складно звинуватити, чи просити допомоги, чи вибачити); спрощені способи реагування на те, що не подобається, складність домовлятися (наприклад, схильність знищувати фігурки, перетворюючи їх на «коржики»; або тотальне стримування агресії і приховування негативних емоцій за «маскою»); надмірну змагальність і прагнення домінувати, надмірну емоційність, здатність отримувати більше задоволення від звинувачень і покарань, аніж від вибачення і допомоги; навмисну змову проти певного гравця (коли йому не допомагають, усі відмовляють у перетворенні на «людину» - це ознака прихованого булінгу); динаміку поведінкових змін протягом гри. Виявлення зазначених особливостей поведінки в грі дає змогу діагностувати складові розвитку булінгу, але гра створює також можливості для розвитку соціальних умінь, розширення діапазону поведінкових реакцій.

Для корекції булінгу також можна використати модифікацію правил «Гальмуй», яка моделює скасування підтвердження булінгу спостерігачами. Тобто запроваджується додаткове правило, яке уможливорює втручання спостерігачів у взаємодію двох гравців, якщо їхня поведінка є для когось неприйнятною. Проте будь-яке нове моделювання має проводитися відповідально, з обережністю, під контролем дорослого, наприклад психолога. Корисною може бути модифікація, за якої в грі визначаються додаткові поля для компліментів (золоте і срібне). Одне з них (золоте) передбачає, що гравець, фігурка якого потрапила на це поле, мовчить, а всі інші гравці мають сказати про нього щось хороше. Срібне поле – гравець має кожному з інших учасників сказати комплімент.⁵⁴ Найбільш розвивальною може бути рефлексивна розмова про гру, коли дитина дає відповідь на запитання, що нового вона

сьогодні зрозуміла про себе, про свої емоції, стосунки. Які були труднощі, який план їх подолання можна скласти, як краще грати наступного разу, що з гри можна використати в реальному житті для залагодження стосунків.

Режим доступу: https://www.b17.ru/article/games_cake_anarchy_and_fraud/.

ДІАГНОСТИКА СИТУАЦІЇ БУЛІНГУ В ШКОЛІ (НАПІВПРОЕКТИВНІ МЕТОДИ)

Для початкової діагностики продуктивним є використання напівпроективної методики. Вона включає бланк опису ситуації цькування і двох груп запитань. Опис методики. Описи ситуації здійснено так, що вони відтворюють типовий образ цькування. Для дівчат і хлопчиків пропонуються різні ситуації, оскільки дівчата частіше вдаються до вербального булінгу, а хлопчики – до фізичного.

СИТУАЦІЯ (для дівчат) «Мене перестріли дівчата на дискотеці, оточили колом і почали дражнити, погрожувати, що поб'ють, наскакувати. Вони не били мене, а тільки лякали. Я не могла втекти через це коло. Я вдавала, що їх не помічаю, а вони ще більше біснувалися. Я відчувала безпорадність. Я слабша за весь цей натовп».

СИТУАЦІЯ (для хлопчиків) «Мене перестріли хлопці на дорозі, оточили колом і почали дражнити, погрожувати, що поб'ють, наскакувати. Вони били мене, а я не міг навіть втекти через це коло. Я намагався вдавати, що їх не боюся, а вони ще агресивніше нападали. Я відчував безпорадність. Я слабший за весь цей натовп», Перша група запитань методики стосується персонального досвіду дитини: чи стикалася вона з подібними ситуаціями, де вони відбувалися, в якій ролі дитина брала участь, чи присутні були дорослі. Варіанти відповіді пропонуються найбільш прийнятні, вибір здійснюється позначенням галочкою у запропонованих таблицях. Друга група запитань – більш розлога, це письмові відповіді, міркування про описану ситуацію, в яких, власне, й відбувається проекція, адже діти свої міркування базують насамперед на набутому досвіді. Отримана інформація використовується для першого дослідження з метою мотивації і створення команди для розробки та реалізації програми. Для моніторингу ця методика не використовується, бо всі запитання стосуються не фактів цькування в школі за певний період часу, а лише наявного персонального досвіду і міркувань дітей. Ми ознайомимося з методикою і тим, як можна коректно використати отриману за її допомогою

інформацію для мотивації дорослих і роботи з дітьми на початковому етапі підготовки школи до прийняття програми боротьби з булінгом. Особливості застосування.

Методика «Ситуація» застосовується анонімно для початкового аналізу ситуації булінгу в школі. Робота за методикою здійснюється шляхом анкетування, бланки діти не підписують, хлопчикам і дівчатам даються різні бланки. (Загалом практика заповнення анкети вчителями і батьками також вітається, але не є обов'язковою). За необхідності ця методика може використовуватися альтернативно – як основа для бесіди з дитиною після заповнення бланку або навіть без заповнення, як своєрідний план розмови. В останньому випадку розмова не має завершитися тільки діагностикою у разі виявлення проблеми. Потрібно реагувати, надаючи допомогу, стабілізувати емоційний стан, створювати план розв'язання проблеми, разом шукати способи, домовлятися про спільні дії, про наступну зустріч. Найбільш продуктивною є ця методика для роботи зі старшокласниками, вона придатна і для роботи з молодшими підлітками.

Для початкової ж школи вона не підходить. Обробка першої групи запитань є переважно описовою. Окремо обробляються анкети хлопчиків і дівчаток. Звертається увага на вік дитини з урахуванням того, до якого саме періоду життя відносить дитина досвід булінгу.

Відповіді на перше запитання «У моєму власному досвіді я потрапляла (потрапляв) у такі ситуації» доцільно представити візуально у вигляді стовпчиків частот (скільки дітей поставили галочку в яких стовпчиках). Останній стовпчик – це рівень благополуччя, відсутності булінгу. Можна подати дані останнього стовпчика також у відсотках усіх опитаних, це буде красномовно, адже свідчитиме про те, скільки дітей не почувуються в безпеці.

Друге запитання «Де це відбувалося?» конкретизує перше. Тут важлива інформація про те, наскільки часто, порівняно з іншими місцями перебування, діти стикалися зі цькуванням саме в школі.

Відповідь на третє запитання «Коли я потрапляла (потрапляв) у такі ситуації, то я (осторонь спостерігала / була жертвою / учасником кола / організатором тощо)» дає можливість оцінити наявність і кількість категорій учасників цькування: 1) жертв, 2) нападників, 3) спостерігачів, 4) організаторів (вони інколи не беруть участь у нападі). Будь-яка з відповідей у перших трьох стовпчиках (завжди, часто, інколи) свідчитиме про належність дитини до певної категорії.

Також важливо виявити ще одну категорію дітей: 5) діти, які мають досвід одночасно і жертв і цькувальників. Це показник поглибленого булінгу, який вже набув ознак системного явища, узвичаївся як спосіб поведінки і стосунків: «Якщо цькують мене, то і я починаю цькувати інших». Коли при цьому діти відзначають, що такі ситуації відбуваються в школі, то шкільній спільноті потрібно долати булінг, а не тільки здійснювати профілактику, навіть за відсутності гострих випадків і явних скарг. Шкільна програма має бути довгостроковою і насиченою, спрямованою на запобігання подальшому поглибленню булінгу.

Відповіді на четверте запитання «Коли дорослі ставали свідками таких ситуацій, то втручалися і розганяли / з'ясовували причини / ставали на захист / не були свідками тощо» є дуже важливими для розуміння, як діти сприймають роль дорослих, та мотивації усіх суб'єктів освітнього процесу.

Насамперед треба звернути увагу на те, чи бували дорослі свідками цькування, на думку дітей. Відповіді проллють світло на прихований булінг, який відбувається не на очах дорослих. У відповідях про різні форми втручання важливим є те, скільки дітей зазначають, що дорослі ніколи не втручаються (останній стовпчик). Це свідчить про рівень ізоляваності дитячого середовища, про те, наскільки діти відчують себе у безпеці, під захистом дорослих людей.

Інколи результати несподівані, дуже дивують дорослих, адже вони вважають, що все під контролем, вони завжди втручаються у конфлікт. Ці відповіді засвідчують, наскільки наша доросла реальність відрізняється від

образу нашої поведінки, який сформували діти, від того, якими вони нас сприймають, якими ми їм здаємося. Можна за відповідями на це запитання створити портрет типового дорослого, який здатен реагувати на дитяче цькування чотирма різними способами: розганяти, з'ясовувати, захищати, цькувати. Можна представити у відсотках від усіх відповідей, наскільки часто діти обирають той чи інший варіант відповідей (незалежно від того, завжди, часто чи інколи це відбувається). Тоді стане очевидним, наприклад, що їхній сукупний дорослий один раз із десяти приєднується до цькування; два рази з'ясовує, що відбувається; два рази захищає жертву; п'ять разів – просто розганяє дітей, щоб не бачити конфлікту. При цьому про 30 випадків такий сукупний дорослий просто не знає. Приблизно так виглядає структура його портрету, в формі якого можна представити дані, отримані від дітей вашої школи (цифри будуть ваші). Цей портрет дорослого може слугувати наочним інструментом роз'яснення природи і особливостей булінгу саме у вашій школі. Він продемонструє дорослим, наскільки вони потрібні дітям як захисники, який великий дефіцит їхньої уваги та участі. Це дієвий мотиватор об'єднання зусиль батьків і вчителів для протидії булінгу, оскільки може бути неочікуваним (а значить, здатним привертати увагу і ламати стереотипи), а також дуже красномовним і зручним для презентації на зборах чи інших мотивувальних заходах. Обробка другої групи запитань дає матеріал для обговорення з дітьми висловлених ними їхніх уявлень зрозумілими їм словами. Якщо зробити список / списки найпопулярніших (які найчастіше трапляються) відповідей на запитання про причини і наслідки булінгу і показати його/їх дітям, то їм стане зрозуміло, які насправді різноманітні ці причини, в чому вони особисто помилялися, наприклад, покладаючи провину тільки на жертву чи на цькувальника (залежності від того, до якої категорії належать самі). Також буде простіше пояснити, що інколи найгірші наслідки цькування діти не усвідомлюють, не думають, що вони можуть бути довготривалими. Коли цькують, не замислюються над тим, як погано це може закінчитися. Такі узагальнені списки відповідей дають можливість поглянути на булінг як на

явище з різних позицій, подолати асиметрію сприймання явища. Так, цькувальники зазвичай значно частіше відзначають, що жертва зверталася по допомогу до дорослих, аніж про це повідомляють самі жертви. Переваги та обмеження методики. Окремі висловлені дітьми думки використовуються для проведення мотивувальних і коригувальних занять, методика дає можливість отримати красномовні відповіді. У цьому перевага методики – можливість отримати унікальну інформацію словами дітей про них самих. Обмеження методики – розглядається тільки один із можливих варіантів цькування – груповий у вербальній (для дівчат) і фізичній (для хлопчиків) формі. Як уже нам відомо, форми існують різноманітні. Після роботи за цією методикою діти самі можуть називати багато різних форм. Тоді класифікація дорослим різних видів булінгу не викликатиме ефект негативного навчання, який може поглибити боулінг, а стане спільною домовленістю про нову назву того, що вже відомо, хоча називалося інакше.

Недолік методики – психологу (або людині, яка виконує ці функції) потрібен тривалий час для обробки, прочитування та узагальнення відповідей. Аналіз власних даних сприймається дітьми значно краще, ніж будь-яких інших. Саме тому, що «працює» ефект участі. Дітям цікаво знати результат дослідження. Це може привернути їхню увагу до проблеми, зрушити ситуацію в напрямі об'єднання зусиль для подолання булінгу.

Список джерел: 1. Найдьонова Л. А. Кібербулінг, або агресія, в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини. Методичні рекомендації . К., 2014. 96 с.

**Текст опитувальника Д. Ольвеуса для оцінки рівня булінгу і ресурсів
протистояння цькуванню у закладі освіти**

1. Наскільки тобі подобається у школі?
 - a) Дуже не подобається
 - b) Не подобається
 - c) Не можу визначитися
 - d) Подобається
 - e) Дуже подобається
2. Ти хлопець чи дівчина?
 - a) Хлопець
 - b) Дівчина
3. Скільки хороших друзів у тебе є в класі?
 - a) Жодного
 - b) Один хороший друг
 - c) 2-3 хороших друзів
 - d) 4-5 хороших друзів
 - e) 6 та більше хороших друзів
4. Як часто тобі доводилося переживати знущання над собою у школі за останні кілька місяців?
 - a) Наді мною не знущалися
 - b) Один чи два рази
 - c) 2-3 рази на місяць
 - d) Приблизно раз на тиждень
 - e) Кілька разів на тиждень
5. Мені давали образливі прізвиська, насміхалися або дражнили так, що мене це зачіпало.
 - a) Такого не траплялося
 - b) Траплялося раз або двічі
 - c) 2-3 рази на місяць
 - d) Приблизно раз на тиждень

е) Кілька разів на тиждень

6. Інші учні навмисно не залучали мене у спільні події, виключали зі свого кола друзів або повністю ігнорували мене.

а) Такого не траплялося

б) Траплялося раз або двічі

с) 2-3 рази на місяць

д) Приблизно раз на тиждень

е) Кілька разів на тиждень

7. Мене штовхали, лупцювали, штурхали або навмисне залишали у закритому приміщенні.

а) Такого не траплялося

б) Траплялося раз або двічі

с) 2-3 рази на місяць

д) Приблизно раз на тиждень

е) Кілька разів на тиждень

8. Інші учні оббріхували мене або поширювали плітки з метою погіршити ставлення оточуючих до мене.

а) Такого не траплялося

б) Траплялося раз або двічі

с) 2-3 рази на місяць

д) Приблизно раз на тиждень

е) Кілька разів на тиждень

9. У мене забирали, пошкоджували речі або гроші.

а) Такого не траплялося

б) Траплялося раз або двічі

с) 2-3 рази на місяць

д) Приблизно раз на тиждень

е) Кілька разів на тиждень

10. Мене залякували або примушували робити те, чого я робити не хочу.

а) Такого не траплялося

- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Кілька разів на тиждень

11. З мене знущалися, насміхаючись над моєю расою або кольором шкіри.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Кілька разів на тиждень

12. З мене знущалися, використовуючи образливі прізвиська, насмішки або жести із сексуальним підтекстом.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Кілька разів на тиждень

12a. З мене знущалися, застосовуючи телефон або комп'ютер для передавання злих або образливих повідомлень, картинок, дзвінків та іншої інформації.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Кілька разів на тиждень

12б. Якщо з тебе знущалися по телефону або через інтернет, то як це відбувалося?

- a) Тільки по телефону
- b) Тільки через інтернет
- c) Обидва варіанти

13. Наді мною знущалися іншим чином.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Кілька разів на тиждень

14. У якому(их) класі(ах) вчатьс я учні, які знущалися над тобою?

- a) У моєму класі
- b) В іншому класі з моєї паралелі
- c) У старших класах
- d) У молодших класах
- e) У різних класах

15. До знущань вдавалися дівчата чи хлопці?

- a) В основному одна дівчина
- b) Кілька дівчат
- c) В основному один хлопець
- d) Кілька хлопців
- e) І хлопці, і дівчата

16. Яка кількість учнів зазвичай брала участь у знущаннях?

- a) Переважно один учень
- b) 2-3 учні
- c) 4-9 учнів
- d) Більш як 9 учнів
- e) Різні учні з різних класів

17. Як довго тривало знущання?

- a) Один або два тижні
- b) Приблизно місяць
- c) Приблизно півроку
- d) Приблизно рік
- e) Кілька років

18. Де над тобою знущалися?

- a) На спортивному майданчику
- b) В коридорах та на сходах у школі
- c) У класі (в присутності вчителя)
- d) У класі (за відсутності вчителя)
- e) У туалеті
- f) У спортзалі
- g) У їдальні
- h) Дорогою до або зі школи
- i) На зупинці транспорту
- j) У шкільному автобусі
- k) В іншому місці у школі

19. Чи казав(ла) ти комусь за останні кілька місяців, що над тобою знущаються?

- a) Знущалися, але не казав(ла)
- b) Знущалися і казав(ла)

Кому ти казав(ла)?

- a) Шкільному вчителю
- b) Іншому дорослому зі школи
- c) Комусь зі своїх батьків/опікунів
- d) Комусь зі своїх братів/сестер
- e) Комусь зі своїх друзів f) Комусь іншому

20. Як часто хтось з учителів або дорослих намагається втрутитись та зупинити конфлікт, якщо над учнем знущаються у школі?

- a) Майже ніколи
- b) Рідко
- c) Іноді
- d) Часто
- e) Майже завжди

21. Як часто інші учні намагаються втрутитися та зупинити конфлікт, якщо над учнем знущаються у школі?

- a) Майже ніколи
- b) Рідко
- c) Іноді
- d) Часто
- e) Майже завжди

22. За останні кілька місяців чи звертався хтось із дорослих до працівників школи, намагаючись зупинити знущання над тобою?

- a) Наді мною не знущалися
- b) Ні, ніхто не звертався до працівників школи
- c) Так, одного разу зверталися
- d) Так, зверталися кілька разів

23. Коли ти бачиш, що знущаються над учнем твого віку, що ти думаєш або відчуваєш? a) Напевне, вони того заслуговують

- b) Не дуже їм співчуваю
- c) Деякою мірою співчуваю їм
- d) Дуже співчуваю та прагну допомогти

24. Як часто ти брав(ла) участь у знущанні над іншими учнями за останні кілька місяців? a) Не знущався(лася) над іншими

- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Кілька разів на тиждень

25. Я давав(ла) образливі прізвиська комусь з учнів, насміхався(лась) або дражнив(ла) так, щоб їх це зачіпало.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень

е) Кілька разів на тиждень

26. Я навмисно не залучав(ла) когось у спільні дії, виключаючи їх зі свого кола друзів або повністю ігноруючи.

а) Такого не траплялося

б) Траплялося раз або двічі

с) 2-3 рази на місяць

д) Приблизно раз на тиждень

е) Кілька разів на тиждень

27. Я штовхав(ла), лупцював(ла), штурхав(ла) або навмисне залишав(ла) когось у закритому приміщенні.

а) Такого не траплялося

б) Траплялося раз або двічі

с) 2-3 рази на місяць

д) Приблизно раз на тиждень

е) Кілька разів на тиждень

28. Я поширював(ла) плітки про когось з метою погіршити ставлення оточуючих до них. а) Такого не траплялося

б) Траплялося раз або двічі

с) 2-3 рази на місяць

д) Приблизно раз на тиждень

е) Кілька разів на тиждень

29. Я забирав(ла), псував(ла) чийсь речі або гроші.

а) Такого не траплялося

б) Траплялося раз або двічі

с) 2-3 рази на місяць

д) Приблизно раз на тиждень

е) Кілька разів на тиждень

30. Я залякував(ла) або примушував(ла) когось робити щось, чого вони не хотіли робити.

а) Такого не траплялося

- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Кілька разів на тиждень

31. Я знущався(лась) над кимось, насміхаючись над її (його) расою або кольором шкіри. а) Такого не траплялося

- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Кілька разів на тиждень

32. Я знущався(лась) над іншими, використовуючи образливі прізвиська, насмішки або жести із сексуальним підтекстом.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Кілька разів на тиждень

32a. Я надсилав(ла) злі або образливі повідомлення, картинки, телефонував(ла) або інакше використовував(ла) телефон або комп'ютер.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Кілька разів на тиждень

32б. Якщо ти знущався(лась) над кимось по телефону або через інтернет, то як це відбувалося?

- a) Тільки по телефону
- b) Тільки через інтернет
- c) Обидва варіанти

33. Я знущався(лась) над кимось іншим чином.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Кілька разів на тиждень

34. За останні кілька місяців чи говорив з тобою класний керівник або вчителі стосовно твого знущання над кимось з учнів у школі?

- a) Не знущався(лась) над іншими
- b) Зі мною ніхто не говорив
- c) Так, одного разу говорили
- d) Так, говорили кілька разів

35. За останні кілька місяців чи говорили з тобою дорослі вдома стосовно твого знущання над кимось з учнів у школі?

- a) Не знущався(лась) над іншими
- b) Зі мною ніхто не говорив
- c) Так, одного разу говорили
- d) Так, говорили кілька разів

36. Чи вважаєш ти, що можеш приєднатися до знущання над учнем, який тобі не подобається?

- a) Так
- b) Так, можливо
- c) Я не знаю
- d) Ні, напевно, не буду
- e) Ні
- f) Точно ні

37. Як ти зазвичай реагуєш, якщо бачиш чи дізнаєшся, що над учнем твого віку знущається інший учень чи група учнів?

- a) Я такого ніколи не помічав(ла)
- b) Я долучаюся до знущань
- c) Я такого не роблю, але вважаю це нормою

- d) Я просто спостерігаю за тим, що відбувається
- e) Я хотів би допомогти жертві
- f) Я намагаюсь допомогти жертві

38. Як часто тебе лякає імовірність знущань над тобою іншими учнями школи?

- a) Ніколи
- b) Рідко
- c) Іноді
- d) Доволі часто
- e) Часто
- f) Дуже часто

39. Загалом, як, на твою думку, твій класний керівник вплинув на припинення знущань у класі протягом останніх місяців?

- a) Дуже мало або ніяк
- b) Мало
- c) Деякою мірою вплинув
- d) Добре вплинув
- e) Дуже добре вплинув

40. Як би ти себе описав (ла)?

Перелік ігор «10 веселинок» за напрямками впливу Зупинка і регуляція темпу рухів (тренують увагу і процес гальмування)

1.«Червоний – зелений». Діти рухаються, коли горить зелене світло і зупиняються, коли світло червоне. Не можна навіть поворухнутися на червоне.

2.«Застиглий танець». Коли музика припиняється, діти мають негайно завмерти.

3.«Кольорові рухи». Треба пояснити дітям, що вони можуть вільно ходити по кімнаті. Але швидкість руху буде залежати від того, якого кольору листок ви їм покажете. Зелений колір означає швидкий рух, жовтий – звичайний крок, блакитний – уповільнені кроки, червоний – зупинка. Тренуйте різні рухові навички – біг на місці, марширування, плигання і т.ін. Ігри з ведучим (тренують увагу і підпорядкування командам)

4. «Галас – тихо». Діти виконують якісь дії або голосно, або тихо. Наприклад, стукають тихенько ногами об підлогу. Ведучий дає команду: «Галас!», і діти негайно починають стукати голосніше (але так, щоб чути наступну команду). Потім ведучий наказує «Тихо!», і діти мають негайно стишити стукіт. Це можуть бути аплодисменти або інші прості дії.

5. «Повторинці». Ведучий виконує різні дії, а діти мають точно повторювати їх у правильній послідовності.

6. «Повторитм» (повтори ритм). Ведучий створює хлопками певний зразок. Діти слухають і повторюють.

7. «Тіломікс» (змішуються частини тіла). Ведучий визначає частину тіла, якої треба торкнутися. Наприклад, називає «лоб» і торкається свого лоба. Всі діти мають теж торкнутися свого лоба. Етап «правило»: ведучий промовляє слово «правило» і створює правило заміни для початку гри в мікс. Це відбувається так: ведучий називає одну частину тіла, а торкається іншої, треба запам'ятати цю заміну назви дії і надалі виконувати саме так. Наприклад, каже «вухо», а торкається носа. Значить, у грі, коли ведучий скаже «вухо», треба торкнутися саме носа, а не вуха. Потім починається основний етап гри. Ведучий дає команди, а всі виконують. Це можуть бути поодинокі команди в різному

темпі, а можуть бути ланцюжки для ускладнення гри. Наприклад, ведучий промовляє: «Лоб, вухо, плече». Значить, торкнутися треба «лоба, НОСА, плеча». Продовжуючи практикуватися в таких замінах, можна створювати інші правила змішування частин тіла. Ігри на дозволи і вагу слова (тренують увагу, підпорядкування і визнання важливості окремого слова)

8. «Мамо, можна...». Одна дитина стає ведучим, а інші питають: «Мамо, можна я візьму ...(щось)? Або: «Мамо, можна я ...зроблю крок, скакну, оббіжу навколо» та ставлять інші запитання, які діти самі вигадують. Ведучий дозволяє або не дозволяє зробити запитувальну дію.

9. «На старт, готуйся, крутись!». Ведучий каже: «На старт, готуйся, крутись!» і всі мають обернутися навколо себе. Якщо ведучий каже: «На старт, готуйся, скачи!», ніхто не має рухатися. «На старт, готуйся, обернись!» Ніхто не рухається. «На старт, готуйся, крутись!» Всі знову обертаються. Можна змінювати слова, як бажаєте. Мета полягає в тому, що діти чекають команди, щоб рухатися тільки у відповідь на певне слово, коли воно буде сказане. 10. «Симон сказав» – діти мають виконувати команди тільки за умови, якщо ведучий перед командою каже: «Симон сказав (дія)...». Наприклад, якщо ведучий каже: «Симон сказав: торкніться свого носа», то всі діти торкаються свого носа. А якщо ведучий каже: «Торкніться свого носа», то ніхто не торкається, бо не прозвучали слова «Симон сказав».

Інклюзія. Якщо в колективі є діти, які мають певні обмеження, їм складно брати участь у виконанні завдань гри, то для них завжди можна вигадати окреме «важливе завдання». Наприклад, махнути прапорцем, щоб усе починалося; натиснути кнопку і вимкнути музику, коли учитель пояснює правила гри; тримати листочки різного кольору, щоб їх міг узяти вчитель тощо. Важливо, щоб всі були залучені і раділи самій грі, спільно веселилися, набували досвіду єднання, мали позитивні емоції.