Найкращими методиками проти булінгу на сьогодні вважаються «Щоденник булінгу», «Метод Фарста», Метод «Ступінчастого колеса».

**«Щоденник булінгу»**

Булер боїтьсь бути викритим.  Але не всі жертви можуть розказати про цькування, вони, як правило, замовчують цю ситуацію.  Жертви булінгу можуть вести «Щоденник  булінгу» . Фіксувати  кожен акт знущання, вказуючи місце, час, свідків.  Один такий «протокол» не може бути корисним, але коли їх десять – це серйозні контраргументи і для директора, і для булера, і для його батьків.   Відомо багато випадків , коли за допомогою такого щоденника булер сам ставав жертвою (головне: не показувати булеру оригінал щоденника).

|  |  |
| --- | --- |
| Що трапилось?  Коли це трапилось?  Про що йшла мова?  Чому стався конфлікт?  Хто і як себе вів? Хто що сказав? Чи були на це якісь обставини?  Як я себе при цьому відчував? Як я себе вів?  Чи були свідки? Хто підтримав? Хто не підтримав? |  |

**Метод  Фарста (Die Farsta-Methode)**

Фарста – це район міста Стокгольм

Що уникнути невдач, для работи з цією методикою потрібна підготовка!

Перший крок:

Якщо ви стикнулись із ситуацією булінгу, Вам потрібно:

1. Поговорити з інформатором (з тим хто розповів)
2. Обережно поговорити з жертвою.
3. Підтримати жертву, переконати в тому, що вона не винна в цій ситуації, просто так склались обставини, вселити почуття впевненості.
4. Зібрати достовірну інформацію про цю ситуацію

Ви повинні чітко знати:

• хто, де, коли і що робив?

• як часто це відбувалось?

• хто був присутній?

• якщо це необхідно , попросити  жертву вести щоденник булінгу .

• важливо тримати в таємниці цю розмову, щоб агресори не були попереджені.

• варто подумати, чи потрібно задіювати батьків.

Другий крок:

• забезпечити собі підтримку, можливо потрібна допомога, порада.

• сплануйте час, знайдіть приміщення.

• попередьте колег, що учні, які здійснюють булінг з такого по такий час по черзі викликатимуться з уроків.

• подумайте чи потрібно Вам вести протокол?

Третій крок:

• По одному викликайте з уроку кожного з булерів, без попередження.

• майте перед собою лист опитувальника, орієнтуючись на нього починайте розмову.

• Говоріть ясно і по темі, сберігаючи спокійний тон.

• Дайте зрозуміти, що Ви засуджуєте дії буллера,  і він має нести відповідальність за свої дії.

• зробіть агресора вашим партнером  в боротьбі з булінгом.

• Будьте готові до того, що він буде використовувати різні стратегії, що виправдати себе!

Четвертий крок:

• порадійте в випадку удачі, поділіться з колегами можливостями методу!

• подякуйте колегам за співпрацю і допомогу.

Опитувальник до методу  Фарста

|  |
| --- |
| П.І. опитуваного: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Клас: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_\_  Чи знаєш ти про що я хочу з тобою поговорити?  (Почекайте відповіді і не дайте себе обманути.) |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(ім’я  жертви\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ потрапив в дуже неприємну ситуацію. Тобі щось відомо про це?    (якщо ви помітили у агресора прояви невпевненості, використовуйте ці стани:: настоюйте на своєму, дійте рішуче і цілеспрямовано.) |
| Переходьте до наступної сторінки опитувальника.  Настав час конфронтації:  Мені відомо, що ти брав у цьому участь. Ти … (дата, час) зробив наступне:  1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (Не допускайте ніяких дискусій! Не приймайте ніяких виправдовувань!)  Все це виглядає дуже  жахливо. І, ти знаєш, це досить серйозні речі, це - БУЛІНГ!  Булінг –  це навмисне, свідоме, жорстоке ставлення до людини!  В нашій школі це недопустимо!  Що ти можеш зробити для того, щоб припинити булінг  ………….. (ім’я жертви)?  (Апелювати до його відповідальності, досягти того, щоб булер поступився та закріпити результат).  Що ти можеш зробити, якщо помітиш, що інші займають булінгом?  (зафіксувати відповідь і повідомити булерупро те, що Ви хочете бачити його в якості партнера в боротьбі проти булінгу.) |
| Протягом \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ми будемо спостерігати за тобою.                          (вказати проміжок часу)  Після цього з тобою (та іншими булерами) знову буде проведена бесіда.  Ти згоден? |

Ніхто з викликаних учасників булінгу не повинен розповідати  в класі, про що з ним вели бесіду.

**МЕТОД "СТУПІНЧАСТОГО КОЛЕСА" ( «Staffelrad»)**

З успіхом застосовується при роботі з насильством у групах. Автор (В.Таглібер) використовував модифіковану версію цього методу, запропонувавши її як засіб для боротьби з Буллінг.

Метод «Ступінчастого колеса» є дуже витратним, але і дуже ефективним. Перед проведенням бесіди виконавців буллінгу ізолюють один від одного.  
Якщо Ви помітили випадок буллінгу, то, як в методі Фарста, Вам потрібно провести ретельний збір даних, поки Ви не будете абсолютно впевнені в тому, хто є виконавцями буллінгу, і не будете точно знати, що саме вони роблять (зробили). Якщо буллерів декілька, домовтеся з трьома Вашими колегами, що протягом того часу, коли Ви будете розмовляти з одним з Буллерів, вони візьмуть під свій контроль інших і спостерігатимуть за ними.

У той час, коли Ви розмовляєте з одним Буллером, інші двоє не повинні спілкуватися один з одним. Таким чином, Ви викликаєте всіх учасників з класу і ізолюєте їх один від одного. Після цього Ви запрошуєте першого на бесіду.  
Найкраще проводити бесіду, беручи за основу опитувальник методу Фарста. Потрібно бути готовим до спроб хлопців «ухилитися» від основної теми і знайти собі виправдання, але Ви повинні проявляти твердість! Виконавці повинні зрозуміти, що для буллінгу немає ніяких причин і виправдань, і що Ви не збираєтеся давати ніяких поблажок.  
 Досягніть від першого виконавця згоди на те, щоб він негайно припинив буллінг! Вимагайте від нього зримих змін поведінки і початку його власних активних дій по протистоянню Буллінгу! Якщо його згода виглядає для Вас переконливою, запросіть колишню жертву і проведіть бесіду в дусі примирення. Скажіть колишньому виконавцю приблизно наступне: «Тепер ти можеш вибачитися і розповісти про те, як ти збираєшся вести себе надалі!»

Після цього даний буллер повертається і потрапляє під нагляд і піклування Ваших колег, а Ви проводите аналогічну процедуру з двома учасниками, що залишилися. Якщо Ви вважаєте за необхідне, то на закінчення можна зібрати всіх Буллерів для проведення загальної бесіди, подякувати їм за співпрацю, повідомити, що вони будуть перебувати під контролем і висловити впевненість в тому, що досягнуті домовленості будуть виконуватися.

Важкою фазою є повернення учасників в клас (їх реінтеграція). Цю операцію потрібно провести дуже дбайливо і, по можливості, ретельно спланувати. Зрозуміло, що всі в класі розуміють, для чого були викликані основні учасники буллінгу, і тепер всі напружено чекають їх повернення. Тому так важливо тепер обережно повернути винних в співтовариство. Подумайте і вирішіть самостійно, як краще поговорити з класом.

Такі бесіди найчастіше не проходять гладко, однак, як правило, ведуть до примирення. У більшості випадків клас дорікає жертві в тому, що вона могла б самостійно розібратися з тим, що відбувається, не привертаючи увагу школи. Поясніть дітям, як функціонує буллінг, розкажіть також, що думка про можливість для жертви впоратися з Буллінгом самостійно є міфом. Будьте тверді і послідовні!  
Тепер відкрито починайте вести спостереження за поведінкою учасників, відзначаючи факти просоциальної поведінки, висловлюючи їм похвалу. Добре, якщо при нагоді Вам вдасться обговорити з класом, що таке буллінг. Особливо слід зупинитися на ролі спостерігачів.