

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ДОШКІЛЬНОЇ ТА ПОЧАТКОВОЇ
ОСВІТИ

Педагогічні стратегії профілактики кібербулінгу у початковій школі

Кваліфікаційна робота (проект)
на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

Виконала: студентка 2 курсу, 261М групи
Спеціальності 013 Початкова освіта
Освітньо-професійної (наукової)
програми Початкова освіта

Марина ШОВКУН

Керівник к.пед.н., доцентка

Олена САГАН

Рецензентка: директорка Херсонського
НВК «Дошкільний навчальний заклад -
спеціалізована школа з поглибленим
вивченням англійської мови І - III
ступеня гімназія» № 56 Херсонської
міської ради

Світлана МИКИТЮК

Івано-Франківськ - 2025 року

ЗМІСТ

Вступ	3
РОЗДІЛ 1. Кібербулінг як світова проблема	8
1.1. Міжнародні дослідження проблеми кібербулінгу у початковій школі	8
1.2. Огляд літератури та нормативних джерел в Україні	12
1.3. Педагогічні стратегії профілактики кібербулінгу в умовах онлайн-навчання	14
РОЗДІЛ 2. Експериментальне дослідження педагогічних стратегій профілактики кібербулінгу	22
2.1. База та вибірка дослідження	22
2.2. Опис формувального етапу дослідження	27
2.3. Аналіз результатів експерименту	33
2.4. Аналіз ефективності стратегій	40
Висновки	42
Список використаних джерел	46
Додатки	52

Вступ

Сучасні діти з раннього віку опановують цифрові технології та інтернет, що відкриває для них широкі освітні і комунікаційні можливості. Водночас зростає ризик виникнення кібербулінгу, як агресивної поведінки у цифровому середовищі. Кібербулінг (кіберзалякування) визначається як умисне цькування особи в кіберпросторі (через електронні засоби комунікації), що систематично повторюється і може завдати психологічної або фізичної шкоди. Ця проблема є надзвичайно актуальною для школи, адже негативні наслідки булінгу і кібербулінгу - від зниження успішності до психічних травм - особливо важко переносяться дітьми. За даними ЮНІСЕФ, 67% дітей в Україні у віці 11-17 років стикалися з проблемою булінгу, а 24% стали його жертвами. Значна частка таких випадків нині відбувається в інтернеті, що підкреслює необхідність ранньої профілактики кібербулінгу вже у початковій школі. Міжнародні дослідження також засвідчують, що з розширенням доступу дітей до смартфонів та соцмереж кібербулінг молодших школярів набуває поширення і може стати серйозною проблемою в найближчому майбутньому.

Війна, розв'язана росією проти України, докорінно змінила освітній простір нашої держави. Мільйони дітей були змушені залишити свої домівки, евакуюватися в інші регіони України або за кордон. У таких умовах школа стала не лише інституцією здобуття знань, а й простором психологічної підтримки, соціалізації та формування відчуття безпеки. Саме тому онлайн-навчання набуло безпрецедентного масштабу й водночас виявило низку особливостей, які необхідно враховувати педагогам, батькам та науковцям.

Проблематика кібербулінгу та його профілактики активно досліджується як зарубіжними науковцями (К. Барлетт, Р. Ковальські, С. Лімбер, П. Сміт, Дж. Фінкель, Я. Юновен та ін.), так і українськими дослідниками. Аналіз

наукових джерел дозволяє виділити кілька основних напрямів вивчення цієї проблеми у працях вітчизняних учених:

- теоретико-методологічні розвідки, у яких висвітлюється еволюція змісту поняття «кібербулінг», визначається його природа, пропонуються класифікації видів і характеристик (В. Бедан, В. Богуш, К. Іванюк, Т. Крічук, О. Лапа, О. Міхеєва, Л. Найдьонова, І. Пилипчук, А. Тищенко).
- Дослідження ризиків і негативних наслідків кібербулінгу для здоров'я та психіки особистості (Ю. Легар, О. Момот, М. Ожеван, О. Пазюк, Т. Перетятко, О. Петрунко, О. Сілаєва, О. Черних).
- Вивчення чинників виникнення кібербулінгу, структури ролей та моделей поведінки учасників кіберцькування (З. Залібовська, Г. Єфремова, О. Мотлях, Б. Петренко, Т. Цюман, К. Чабан).
- Психолого-педагогічні аспекти кібернасильства та його наслідків (І. Білоус, Т. Вербицька, Л. Габенко, О. Дзьобань, Є. Кірічевська, Є. Мануйлов, Л. Мафтин, А. Підласий, А. Позднякова, Л. Сирота).
- Підготовка майбутніх педагогів до роботи з проблемою кібербулінгу та його профілактики (О. Акімова, А. Кваша, П. Копалко, К. Савчук).
- Опис психолого-педагогічних засобів, методів і технік профілактики кіберцькування та механізмів протидії його поширенню в освітньому середовищі (І. Берест, Л. Габенко, К. Гордієнко, В. Кириченко, А. Кочарян, Т. Підгорна, С. Пляка, К. Седих).

Таким чином, спектр наукових досліджень охоплює як теоретичне осмислення феномену кібербулінгу, так і розробку практичних інструментів для його профілактики та подолання в освітньому середовищі. Проте в реальному шкільному середовищі, особливо в початковій школі, практика профілактики кібербулінгу часто є обмеженою або неадекватною: не всі педагоги володіють методичними інструментами, відсутня чітка системна модель застосування (особливо на ранньому етапі навчання). Першопричини

та прояви кібербулінгу на початковому рівні навіть не внесені до обов'язкових стандартів роботи вчителів.

Це протиріччя - між наявною теоретичною базою й обмеженою, часто формальною практикою у школах і робить дослідження педагогічних стратегій профілактики кібербулінгу в початковій школі не лише актуальним, а й необхідним для підвищення реального рівня безпеки учнів у цифровому освітньому просторі, що і зумовило вибір теми нашого магістерського дослідження: **«Педагогічні стратегії профілактики кібербулінгу у початковій школі»**.

Робота виконувалася у межах науково-дослідної теми кафедри теорії та методики дошкільної та початкової освіти «Технології підготовки конкурентноспроможного педагога дошкільної та початкової освіти в умовах євроінтеграції», державний реєстраційний номер: 0123U102952.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити педагогічні стратегії профілактики кібербулінгу у початковій школі. Це передбачає визначення ефективних методів і прийомів роботи з учнями молодших класів, спрямованих на запобігання випадкам кібербулінгу, формування в учнів цифрової грамотності, емпатії та безпечних моделей поведінки в онлайн-середовищі.

Гіпотеза дослідження: якщо в освітній процес початкової школи цілеспрямовано впровадити комплекс педагогічних стратегій профілактики кібербулінгу (включаючи просвітницькі заняття з учнями, підвищення компетентності вчителів і батьків та створення підтримуючого середовища), то рівень обізнаності молодших школярів про небезпеки кібербулінгу та навички протидії йому істотно зростуть, а прояви кібербулінгу серед учнів значно знизяться. Очікується, що запропоновані стратегії матимуть позитивний вплив на психологічний клімат класу та безпеку дітей в інформаційному просторі.

Об'єкт дослідження - процес запобігання булінгу в освітньому середовищі початкової школи, зокрема у його кіберпросторовому вимірі.

Предмет дослідження - педагогічні стратегії профілактики кібербулінгу у молодших класах, а саме форми, методи та засоби роботи з учнями, вчителями і батьками, які забезпечують попередження випадків кібербулінгу.

Завдання дослідження для досягнення мети було визначено такі:

1. Проаналізувати стан наукової розробленості проблеми кібербулінгу у початковій школі в українській та зарубіжній літературі; вивчити вітчизняні нормативно-правові акти та методичні рекомендації щодо протидії булінгу.
2. Уточнити сутність поняття «кібербулінг» та окреслити його характерні особливості в контексті початкової школи (форми прояву, причини, наслідки тощо).
3. Обґрунтувати комплекс педагогічних стратегій профілактики кібербулінгу у початкових класах (просвітницьких, організаційних, виховних заходів).
4. Розробити модель експериментального дослідження для перевірки ефективності запропонованих стратегій (визначити базу, вибірку, методи, критерії оцінювання результатів).
5. Здійснити експериментальну перевірку гіпотези: впровадити запропоновані заходи у практику роботи початкової школи та зібрати дані про їх вплив на обізнаність та поведінку учнів.
6. Проаналізувати результати експерименту: оцінити кількісні та якісні зміни в рівні знань учнів про кібербулінг, у частоті/інтенсивності проявів кібербулінгу, зробити висновки щодо підтвердження або спростування гіпотези.
7. Сформулювати висновки та рекомендації для вчителів початкової школи щодо впровадження ефективних педагогічних стратегій профілактики кібербулінгу; підготувати методичні матеріали (анкети, конспекти занять тощо) для практичного застосування.

Наукова новизна дослідження полягає у поєднанні огляду нормативної бази, сучасних українських і зарубіжних підходів та власного педагогічного експерименту, спрямованого саме на молодший шкільний вік, який поки що менше досліджений у контексті кібербулінгу. Отримані дані розширюють уявлення про специфіку проявів кібербулінгу серед молодших школярів та про ефективні способи його упередження в умовах української школи.

Практична значущість роботи полягає у розробці та апробації комплексу педагогічних стратегій, спрямованих на профілактику кібербулінгу серед учнів початкової школи, зокрема в умовах онлайн-навчання, що набуло масового поширення в Україні під час воєнного стану. Розроблені методичні матеріали (пам'ятки для батьків, плакати «Правила класу в інтернеті», сценарії занять із гейміфікаційними та інтерактивними елементами) мають практичну цінність і можуть бути впроваджені у навчально-виховний процес початкової школи, а також використані в позакласній роботі.

Апробація. Основні результати дослідження оприлюднювалися на засіданнях кафедри теорії та методики дошкільної та початкової освіти ХДУ, на Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми дошкільної, початкової та спеціальної освіти в умовах кризових викликів суспільства» (Івано-Франківськ, 14-15.05.2025), висвітлено у публікації автора.

Структура. Магістерська робота містить вступ, два розділи з підрозділами, висновки, список використаних джерел та додатки.

РОЗДІЛ 1

Кібербулінг як світова проблема

1.1. Міжнародні дослідження проблеми кібербулінгу у початковій школі

У зарубіжній науці явище кібербулінгу почало інтенсивно досліджуватися з середини 2000-х років, у міру того як все більше дітей та підлітків отримували доступ до Інтернету. Класичні визначення кібербулінгу, запропоновані західними дослідниками (Б. Бойс, П. Сміт, Н. Віллард та ін.), акцентують такі ключові риси:

- 1) навмисність дій агресора;
- 2) повторюваність (систематичність) впливу;
- 3) дисбаланс сил між агресором і жертвою;
- 4) використання електронних засобів комунікації (соцмережі, месенджери, електронна пошта, онлайн-ігри тощо) [20;22].

Ненсі Віллард (N. Willard) у 2007 році запропонувала одну з перших класифікацій форм кібербулінгу[20], яка залишається актуальною. До основних форм відносяться:

- Образа (flaming) - відкриті словесні образи, нецензурні коментарі та повідомлення, що розповсюджуються публічно в інтернет-просторі з метою приниження жертви.
- Домагання (harassment) - цілеспрямовані систематичні атаки на людину через повідомлення неприємного чи загрозливого характеру (часто - відносно знайомої особи чи однокласника).
- Очорнення, поширення чуток (denigration) - розповсюдження принизливої, неправдивої або компрометуючої інформації про жертву (наприклад, публікація зображень чи відео з метою виставити жертву у негативному світлі або зруйнувати її репутацію).
- Імперсонація (impersonation) - видавання себе за іншу особу (зламують акаунт або створюють фальшивий профіль), щоб від імені жертви публікувати образливі чи недоречні повідомлення.

- Розголошення приватної інформації (outing & trickery) - публічне розкриття або виманювання особистої інформації, секретів, інтимних фото тощо, які жертва бажала б зберегти приватними, з подальшим викладенням їх у відкритий доступ.
- Соціальна ізоляція (exclusion) - навмисне виключення дитини з онлайн-груп, чатів, ігор або спільнот, ігнорування її в цифровому спілкуванні, що на психологічному рівні завдає відчуття відторгнення.
- Кіберпереслідування (cyberstalking) - тривале переслідування особи в інтернеті, що може супроводжуватися залякуванням, погрозами фізичної розправи чи іншими формами тиску.
- Кіберзагрози (cyberthreats) - прямі або завуальовані погрози заподіяти шкоду (фізичну розправу, самогубство за намовою тощо), поширювані електронними засобами.

Навіть у початковій школі можливі прояви вищеназваних форм, хоча вони можуть мати свою специфіку (наприклад, діти 6-10 років частіше діють імпульсивно, не завжди усвідомлюючи довготривалі наслідки розміщення чогось в інтернеті). Деякі дослідження відзначають, що молодші діти можуть брати участь у онлайн-конфліктах через ігри або групові чати, що теж може переростати у кібербулінг (образливі прізвиська в чатах Minecraft, виключення з групи у WhatsApp тощо).

Статистичні дані зарубіжних досліджень свідчать про значну варіативність рівня поширення кібербулінгу залежно від країни, віку дітей та методики опитування. В цілому, у віковій категорії 8-12 років (молодші школярі) частка дітей, які стикалися з кібербулінгом, за різними оцінками становить від 10% до 30%. Наприклад, дослідження у Туреччині (Deniz M., 2015) показало, що близько 20% учнів початкової школи були жертвами кібербулінгу, а приблизно 10% зізналися у власній агресивній поведінці онлайн [21]. У країнах ЄС про досвід кібербулінгу до 11 років повідомляє приблизно 10-15% дітей (згідно з опитуваннями про безпеку в інтернеті). Особливо вразливою є категорія дітей 9-10 років, які починають активно

користуватися соціальними мережами, але ще недостатньо зрілі, щоб критично оцінювати ризики. При цьому дослідники наголошують: реальний рівень може бути вищим, оскільки молодші діти не завжди здатні розпізнати булінг чи схильні мовчати про нього. Так, дослідження ЮНІСЕФ у різних країнах показують, що значна частина дітей не розповідає дорослим про випадки онлайн-цькування через страх або сором [12]. Це підкреслює потребу створення довірливої атмосфери, в якій діти знатимуть, до кого звернутися по допомогу.

Наслідки кібербулінгу для дітей молодшого віку є не менш серйозними, ніж для підлітків. Вони включають: зниження самооцінки, тривожність, порушення сну, страх перед відвідуванням школи або виходом в онлайн, психосоматичні реакції (головний біль, біль у животі від стресу) тощо. У довготривалій перспективі діти, які зазнали булінгу в ранньому віці, можуть мати труднощі в навчанні та соціалізації, потребувати психологічної підтримки. Випадки кібербулінгу у цьому віці особливо небезпечні тим, що така дитина менш підготовлена протистояти агресії: вона може не розуміти, як заблокувати кривдника, як зберегти докази, кому повідомити. Тому міжнародні експерти наголошують на превентивних заходах: навчити дітей правилам безпечної поведінки в мережі до того, як станеться критична ситуація.

У різних країнах напрацьовано багатий досвід програм протидії булінгу в школі, деякі з них адаптовані і до кібербулінгу. Один із найбільш відомих підходів - скандинавська модель Ольвеуса, яка передбачає системний підхід на рівні всієї школи: розробку політики нульової толерантності до булінгу, навчання педагогів, роботу з учнями і батьками. На основі цієї моделі та пізніших досліджень виникли цільові програми, що враховують саме кібербулінг (Дод.А)[23; 24]. Наприклад, фінська програма KiVa (спрямована на протидію булінгу) включає модулі з безпечного інтернет-спілкування. Вона показала ефективність у зниженні рівня булінгу серед учнів початкової школи в експериментальних школах Фінляндії (Дод.Б) [25].

Інший напрям - програми з цифрової громадянськості (Digital Citizenship Education). В США, Канаді, країнах ЄС шкільні курси та уроки цифрової грамотності включають теми: «Інтернет-етикет», «Як реагувати на онлайн-грубощі», «Приватність і безпека в мережі», «Хто такий інтернет-друг і як відрізнити його від незнайомця»[26]. Практика показує, що включення таких уроків у початковій школі підвищує рівень обізнаності дітей і зменшує їхню вразливість до кібербулінгу: діти знають базові правила (не повідомляти особисті дані, повідомляти дорослих про образи, не відповідати агресією на агресію тощо).

Дослідження також підкреслюють роль батьківського контролю та співпраці школи з батьками. Успішними вважаються стратегії, коли батьки молодших школярів залучені до просвітницьких заходів: семінарів, тренінгів, спільних з дітьми занять з інтернет-безпеки. Так, у Великобританії існує ініціатива “Online Safety Week”, під час якої школи проводять відкриті уроки і майстер-класи за участю батьків. Це сприяє виробленню єдиного підходу: дитина отримує узгоджені меседжі і від учителя, і від батьків про те, що можна, а чого не можна робити онлайн.

Серед інноваційних методів профілактики кібербулінгу за кордоном варто згадати використання ігрових технологій та мультфільмів для навчання дітей молодшого віку. Розробляються інтерактивні онлайн-ігри, які моделюють ситуації кібербулінгу і в ігровій формі навчають правильних реакцій (наприклад, гра, де персонаж стикається з образами в чаті і гравець допомагає йому зробити вибір: заблокувати кривдника, повідомити дорослому тощо). Популярними є анімаційні відеоролики для дітей 6-10 років, що показують історії про кібербулінг з позитивним вирішенням (як герой розповів учителю і вирішив проблему). Емпіричні дослідження (наприклад, в Австралії та США) підтверджують, що після перегляду навчальних мультфільмів і обговорення діти краще розуміють, що таке кібербулінг і як слід діяти.

Таким чином, аналіз міжнародного досвіду свідчить: найефективнішими є комплексні профілактичні стратегії, які включають освіту учнів, залучення вчителів і батьків, а також політики на рівні школи. Для молодших школярів особливо важливо застосовувати педагогічно доцільні методи (ігрові, наочні, інтерактивні), враховувати їх вікові особливості. Важливим є і правове поле: багато країн доповнили своє законодавство нормами про відповідальність за кібербулінг, що підкріплює виховні зусилля школи офіційними санкціями. Отримані з літератури та практики дані лягли в основу розробки наших власних педагогічних стратегій профілактики кібербулінгу.

1.2. Огляд літератури та нормативних джерел в Україні

Проблема булінгу і кібербулінгу в учнівському середовищі в останні роки стала об'єктом пильної уваги в Україні як з боку науковців, так і законодавців. Починаючи з 2018 року, в Україні запроваджено національне законодавство щодо протидії булінгу. Зокрема, Законом України №2657-VIII від 18.12.2018 р. внесено зміни до низки нормативних актів, які дали офіційне визначення поняттю «булінг (цькування)» та встановили відповідальність за такі дії[18]. Відповідно до цього закону, булінг трактується як дії учасників освітнього процесу, що полягають у психологічному, фізичному, економічному або сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронної комунікації, вчинені щодо малолітньої чи неповнолітньої особи або такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого [12]. Важливо, що в юридичному визначенні прямо вказано на кібербулінг як одну з форм булінгу через “застосування засобів електронних комунікацій” [12]. Таким чином, на законодавчому рівні кібербулінг прирівняно до інших проявів булінгу і за його вчинення передбачена адміністративна відповідальність.

Паралельно з прийняттям закону Міністерством освіти і науки України (МОН) було розроблено низку нормативно-методичних документів для закладів освіти щодо попередження та реагування на випадки булінгу. Зокрема, наказом МОН затверджено Порядок реагування на випадки булінгу (цькування) в закладах освіти та відповідальні особи за його виконання. Школам рекомендовано мати внутрішню політику протидії булінгу, проводити роз'яснювальну роботу серед учасників освітнього процесу, а також запроваджено вимогу створення в закладах освіти комісій з розгляду випадків булінгу.

У науково-педагогічній літературі України також зростає кількість праць, присвячених проблемі кібербулінгу серед дітей та підлітків. Дослідники розглядають кібербулінг як соціально-педагогічну проблему, що вимагає нових підходів у роботі з дітьми. Так, О.Міхєєва та М.Корнієнко у спільній праці аналізують кібербулінг саме як соціально-педагогічну проблему, підкреслюючи, що стрімкий розвиток інформаційних технологій висуває нові виклики перед школою у сфері виховання [10]. Низка дисертаційних досліджень та статей в українських фахових виданнях останніх років присвячена питанням запобігання кібербулінгу. Наприклад, порушуються такі аспекти: роль шкільного психолога і соціального педагога у профілактиці інтернет-агресії, підготовка майбутніх учителів до роботи з проявами кібербулінгу, правове виховання учнів щодо безпечної роботи в інтернеті тощо.

Особливу увагу українські вчені звертають на молодший шкільний вік як сензитивний період для формування толерантності, емпатії та навичок безпечної поведінки в цифровому просторі. Відомо, що саме у молодшому шкільному віці діти активно засвоюють соціальні норми, і тому профілактична робота має починатися якомога раніше. У методичних рекомендаціях для вчителів початкової школи (наприклад, виданих за підтримки ЮНІСЕФ та МОН) наголошується на важливості інтеграції теми безпечного інтернету до уроків та виховних годин. Розробляються спеціальні

уроки з медіаграмотності та цифрової етики для молодших школярів, на яких дітей в ігровій формі навчають правилам онлайн-безпеки, вмінню розпізнавати образливу поведінку в інтернеті та правильно реагувати на неї. На платформі МОН із протидії булінгу опубліковано приклади таких уроків для різних вікових груп [12]. Також започатковано просвітницькі кампанії, орієнтовані на батьків молодших школярів, з метою підвищити їхню ІТ-обізнаність і залучити до захисту дітей у цифровому середовищі.

Отже, в Україні створено базові передумови для протидії кібербулінгу на рівні законодавства та освітньої політики. Вітчизняні науковці закладають теоретичне підґрунтя, пропонують методики виховної роботи, а держава формує нормативну базу та підтримує практичні ініціативи (тренінги, методпосібники тощо). Втім, проблема кібербулінгу в початковій школі залишається відносно новою і потребує подальшого дослідження, зокрема експериментальної перевірки ефективності запропонованих профілактичних стратегій у реальних шкільних умовах.

1.3. Педагогічні стратегії профілактики кібербулінгу в умовах онлайн-навчання

З початком повномасштабного вторгнення у 2022 році більшість українських шкіл перейшли на дистанційне навчання. Навчальний процес забезпечується за допомогою платформ Google Classroom, Zoom, Microsoft Teams, Moodle, «Всеукраїнська школа онлайн». Для молодших школярів цей формат став особливо складним, адже діти потребують безпосередньої присутності вчителя, живого спілкування з однолітками та індивідуальної уваги.

Зростання часу, проведеного дітьми в інтернеті, призводить до підвищення ризиків кібербулінгу, шахрайства, впливу дезінформації та

небезпечного контенту. Молодші школярі, які ще не володіють критичним мисленням на належному рівні, стають особливо вразливими. Учителі мають не лише викладати навчальні предмети, а й формувати у дітей основи цифрової грамотності, культури спілкування онлайн та безпечної поведінки в інтернеті. В умовах онлайн-навчання батьки початкових школярів стали активними учасниками освітнього процесу. Вони допомагають організувати робоче місце, контролюють виконання завдань, часто присутні під час онлайн-уроків. Це відкриває нові можливості для співпраці, але водночас потребує від учителя вміння правильно комунікувати з родинами, пояснювати ризики цифрового середовища та разом розробляти правила безпечної поведінки. Таким чином, особливості онлайн-навчання українських школярів під час війни зумовлені поєднанням освітніх, соціальних та психологічних факторів. Це потребує від педагогів комплексних стратегій роботи, спрямованих на створення безпечного й підтримувального цифрового середовища, у якому особлива увага приділяється профілактиці кібербулінгу та формуванню культури безпечного онлайн-спілкування.

Міжнародний та вітчизняний досвід, узагальнення нормативно-джерельної бази дозволило нам виокремити педагогічні стратегії профілактики кібербулінгу в умовах онлайн-навчання (рис.2.1).

Розглянемо їх більш детально.

1. Інформаційно-просвітницькі стратегії профілактики кібербулінгу в початкових класах

Включення в навчальну програму модулів із цифрової грамотності та медіаграмотності. Створення інтерактивних уроків на тему «Безпечний інтернет» із використанням мультфільмів, коміксів, ігор. Демонстрація відеороликів, презентацій та інтерактивних ігор, які ілюструють різні сценарії кібербулінгу та їх вплив на жертв. Проведення регулярних класних годин про онлайн-етикет, а також регулярних інформаційних сесій, де учням розповідають про різні форми кібербулінгу, його наслідки та способи

реагування. Важливо використовувати приклади з реального життя, щоб зробити інформацію більш зрозумілою та релевантною. Для цього доцільно запрошувати фахівців з кібербезпеки, психологів та юристів для проведення тренінгів та консультацій. Розробка та розповсюдження брошур, плакатів та інфографіки з ключовою інформацією про кібербулінг. Організація батьківських зборів та семінарів, де батькам надається інформація про кібербулінг, способи його розпізнавання та підтримки дітей.



Рис.2.1.- Педагогічні стратегії профілактики кібербулінгу

2. Соціально-емоційне навчання (СЕН)

Кібербулінг часто виникає через відсутність емпатії та розуміння наслідків своїх дій. Тому важливо розвивати в учнів емпатію, соціальні навички, критичне мислення, толерантність. Соціально-емоційне навчання є

однією з ключових стратегій профілактики кібербулінгу в початковій школі, адже саме воно формує у дітей навички співпереживання, розуміння власних і чужих емоцій, уміння налагоджувати здорові стосунки та конструктивно розв'язувати конфлікти. Для молодших школярів ці компетентності особливо важливі, оскільки вони лише починають усвідомлювати власні почуття й вчаться їх виражати в прийнятний спосіб.

Практика СЕН у профілактиці кібербулінгу може реалізовуватися через спеціально розроблені вправи. Наприклад, учитель пропонує дітям переглянути коротку історію чи мультфільм, де герої стикаються з неприємними повідомленнями онлайн. Після перегляду школярі обговорюють, що відчували персонажі, як можна було б підтримати жертву та що зробити, аби зупинити агресора. Така вправа вчить дітей емпатії та відповідальності за власні дії в цифровому просторі.

Іншим прикладом є рольові ігри. Учні розігрують ситуації кібербулінгу, виконуючи ролі «жертви», «агресора» та «свідка». Після гри відбувається колективне обговорення, де кожен ділиться власними враженнями. Завдяки цьому діти краще розуміють наслідки агресивної поведінки й усвідомлюють важливість підтримки однолітків.

Важливою складовою СЕН є вправи на розпізнавання емоцій. Учитель демонструє дітям повідомлення чи картинки з різними виразами облич, а школярі мають визначити емоцію та запропонувати, як правильно реагувати у відповідній ситуації. Такі заняття допомагають молодшим учням усвідомити, що за кожним повідомленням стоїть жива людина зі своїми почуттями.

Особливо ефективними є методи арт-терапії та казкотерапії. Наприклад, дітям пропонують намалювати власний «щит безпеки», який захищає їх від образ онлайн, або створити казку, де головний герой долає труднощі завдяки допомозі друзів. Через творчість учні навчаються конструктивно виражати емоції та знаходити позитивні рішення.

Таким чином, соціально-емоційне навчання допомагає формувати в дітей здатність до співпереживання, самоконтролю та взаємоповаги. Ці якості є базою для створення дружнього класного середовища й профілактики кібербулінгу, адже дитина, яка вміє розпізнавати емоції та ставитися з повагою до інших, набагато рідше стає учасником агресивних онлайн-взаємодій.

3. Гейміфікація

Гейміфікація в профілактиці кібербулінгу в початковій школі є потужним інструментом, адже гра для дитини цього віку виступає природною формою пізнання світу. Коли вчитель інтегрує ігрові механіки в освітній процес, учні не лише краще засвоюють навчальний матеріал, а й отримують можливість закріплювати правила безпечної поведінки в цифровому середовищі через позитивний досвід.

Наприклад, під час вивчення теми «Безпечний інтернет» учитель може використати платформу Kahoot, створивши вікторину з питаннями про те, як правильно реагувати на образливі повідомлення чи що робити, якщо незнайомиць пише в соціальних мережах. Діти з азартом змагаються у швидкості та правильності відповідей, а вчитель одразу пояснює значення кожної правильної реакції. Подібним чином можна застосовувати Quizizz, де кожен учень проходить індивідуальну гру, отримує бали та підкріплює знання конкретними порадами.

Іншим прикладом є використання сервісу LearningApps для створення інтерактивних вправ. Тут учитель може підготувати кросворди з поняттями «кібербулінг», «толерантність», «емпатія» чи ігри на співставлення ситуацій та правильних реакцій. Такі завдання поєднують елемент гри з навчальною метою й допомагають дітям в ігровій формі тренувати навички безпечної поведінки.

Ще один дієвий прийом - запровадження «місій безпеки». Учитель створює для класу сюжетну лінію, де школярі виступають «цифровими супергероями» і виконують завдання: відгадати загадку про безпечні паролі,

намалювати емблему антибулінгової команди чи скласти власний «кодекс чесного онлайн-спілкування». Виконуючи завдання, діти отримують віртуальні бейджі, наклейки чи символічні нагороди, що стимулює їх до активної участі.

Таким чином, гейміфікація дозволяє перетворити профілактику кібербулінгу на захопливий і пізнавальний процес. Вони дають змогу учням початкової школи у формі гри опановувати правила цифрової безпеки, формують навички емпатії та колективної відповідальності, а також сприяють створенню позитивного мікроклімату в класному колективі.

4. Інтерактивні методи навчання

Інтерактивні методи навчання мають особливе значення у профілактиці кібербулінгу в початковій школі, адже вони створюють умови для активної участі кожної дитини в освітньому процесі та сприяють розвитку навичок колективної взаємодії. Саме через спільну діяльність і комунікацію діти вчаться поважати думку інших, домовлятися та спільно знаходити вихід із конфліктних ситуацій.

Одним із найбільш ефективних методів є метод проєктів. Учитель пропонує учням створити «кодекс безпечного онлайн-класу», де кожна група школярів відповідає за окремий розділ: правила спілкування в чаті, реакції на образи, порядок звернення по допомогу. У процесі обговорення та презентації результатів діти не лише засвоюють правила безпечної поведінки, а й відчувають власну відповідальність за створення дружнього середовища.

Корисними є також дискусії та аналіз реальних кейсів. Учитель моделює ситуацію, наприклад: «Однокласник отримав образливе повідомлення у груповому чаті. Як ви вважаєте, що він відчуває і як слід вчинити іншим?» Учні пропонують різні варіанти, після чого педагог підсумовує найкращі рішення. Така діяльність розвиває критичне мислення та вчить співпереживанню.

Ефективно працюють групові завдання творчого характеру. Наприклад, школярі можуть у малих групах створити плакати «Як допомогти другу онлайн» або короткі презентації з порадами щодо протидії кібербулінгу. Використання цифрових інструментів, таких як Canva чи Google Slides, робить процес цікавим і водночас навчає дітей відповідально користуватися технологіями.

Інтерактивність проявляється й у застосуванні сучасних сервісів для співпраці - спільні дошки Padlet чи Jamboard, де діти залишають свої ідеї, малюнки чи поради. Це не лише стимулює активність, а й формує навички колективної роботи та взаємопідтримки.

Завдяки таким методам учні не просто слухають пояснення вчителя, а стають активними учасниками процесу, що сприяє кращому засвоєнню знань і формуванню стійких поведінкових моделей. Інтерактивні методи допомагають початковим школярам навчитися конструктивно розв'язувати конфлікти, підтримувати однолітків і відчувати власну причетність до створення безпечного освітнього простору.

5. Співпраця з батьками

Співпраця з батьками у профілактиці кібербулінгу має вирішальне значення, оскільки саме родина забезпечує для дитини перший і найважливіший простір соціалізації. В умовах онлайн-навчання батьки нерідко стають безпосередніми учасниками освітнього процесу: допомагають організувати робоче місце, стежать за виконанням завдань, підтримують контакт із педагогом. Ефективна співпраця передбачає регулярні зустрічі у форматі вебінарів чи консультацій, під час яких вчитель пояснює ризики кібербулінгу та знайомить родини з конкретними інструментами цифрової безпеки. Наприклад, можна спільно з батьками створити «сімейний цифровий договір», що регламентує час перебування дітей онлайн, правила користування соціальними мережами чи алгоритм дій у випадку кіберзагрози. Такий підхід зміцнює партнерство між школою та родиною й дозволяє виробити єдину стратегію захисту дітей.

6. Роль учителя й адміністрації школи

Учитель та адміністрація школи відіграють центральну роль у формуванні безпечного освітнього середовища. Педагог є першим, хто може помітити зміни у поведінці дитини, сигналізуючи про можливий кібербулінг, а адміністрація створює умови для реагування та підтримки. Важливим елементом є підвищення кваліфікації педагогів: тренінги, курси й методичні семінари допомагають оволодіти сучасними стратегіями профілактики та реагування. Крім того, у школах можуть створюватися «групи довіри» - спеціальні куратори або психологи, до яких учні можуть звернутися конфіденційно. Адміністрація, у свою чергу, має впроваджувати політику «нульової толерантності» до будь-яких проявів цькування, закріплюючи її в офіційних документах школи й роблячи відомою для всіх учасників освітнього процесу.

7. Системні підходи

Профілактика кібербулінгу потребує не лише локальних дій окремих учителів, а й системного підходу на рівні всієї школи та освітньої політики. У цьому контексті цінним є використання та адаптація міжнародних програм, зокрема Olweus Bullying Prevention Program і фінської програми KiVa, які довели свою ефективність у зниженні рівня булінгу. В українських умовах їх можна інтегрувати через шкільні політики безпеки, створення команд профілактики та залучення громадських організацій. Важливо також використовувати ресурси Ради Європи з Digital Citizenship Education, що допомагають формувати у дітей відповідальність за власні дії онлайн. Системні підходи передбачають і співпрацю з державними інституціями: Міністерством освіти і науки України, Національною поліцією, психологічними службами. Лише поєднання локальних та глобальних стратегій дозволить створити стабільну й дієву систему профілактики кібербулінгу у початковій школі.

Застосування цих стратегій дозволяє створити середовище, де учні початкової школи почуваються захищеними, а педагоги та батьки діють

спільно у формуванні безпечної онлайн-культури. У кризових умовах війни такі заходи набувають особливої значущості, оскільки допомагають не лише попередити кібербулінг, а й підтримати психологічне здоров'я дитини.

РОЗДІЛ 2

Експериментальне дослідження педагогічних стратегій профілактики кібербулінгу

2.1. База та вибірка дослідження

Даний розділ присвячено опису організації і проведення педагогічного експерименту, спрямованого на перевірку висунутої гіпотези. Експеримент мав на меті з'ясувати, наскільки впровадження спеціально розроблених профілактичних заходів (стратегій) у початковій школі сприяє підвищенню рівня обізнаності учнів про кібербулінг та зменшенню проявів агресії в цифровому середовищі.

Експеримент проводився на базі Херсонської гімназії 28 Херсонської міської ради. Для участі були залучені учні 4-х класів (вік 9-10 років), оскільки саме у цьому віці діти вже мають певний досвід користування інтернетом і можуть стикатися з кібербулінгом, але водночас є можливість корегувати їхню поведінку завдяки педагогічному впливу. В експерименті взяли участь два класи четвертого року навчання: 4-А клас (експериментальна група, 28 учнів) та 4-Б клас (контрольна група, 27 учнів). Групи були приблизно рівноцінними за основними показниками: віковим складом (середній вік ~9,5 років), співвідношенням хлопчиків і дівчаток (в 4-А: 15 хлопчиків, 13 дівчат; в 4-Б: 14 хлопчиків, 13 дівчат), рівнем успішності та загального психологічного клімату до початку експерименту (за оцінками класних керівників і психолога школи).

До дослідження також залучалися вчителі та батьки учнів цих класів. Зокрема, класний керівник 4-А та шкільний психолог виступили модераторами проведення профілактичних заходів у експериментальному класі. Батьки учнів 4-А були поінформовані про проведення програми та дали згоду на участь дітей (батьківський інструктаж також був частиною стратегії). У 4-Б класі навчальний процес здійснювався у звичному режимі (без спеціально запроваджених заходів з протидії кібербулінгу) - цей клас слугував контрольною групою для порівняння.

Експериментальне дослідження проводилося у три основні етапи: констатувальний (діагностичний), формувальний (впровадження стратегії) та контрольний (підсумковий діагностичний) етап.

Констатувальний етап (вересень): на початку 2024-2025 навчального року було здійснено вихідну діагностику рівня поінформованості учнів про кібербулінг та наявних проблем у колективі. Для цього використовувалися такі методи:

1. Анкетування учнів: розроблено просту анонімну анкету (Дод. В) з запитаннями, що виявляють чи знають діти поняття "кібербулінг", чи стикалися вони або їхні знайомі з образами онлайн, як би вони діяли в тій чи іншій ситуації. Анкета містила як закриті питання (так/ні, вибір з варіантів), так і відкриті (напр.: "Що б ти зробив, якби тебе образили у класному чаті?").

2. Бесіди та інтерв'ю: шкільний психолог провела індивідуальні бесіди з кількома учнями 4-А та 4-Б (по 5 учнів з кожного класу, відібраних випадково за згодою батьків) для глибшого розуміння їхнього досвіду: чи бували випадки, коли вони бачили або переживали агресію в інтернеті, кому розповідали, що відчували.

3. Спостереження за онлайнною взаємодією: класні керівники обох класів надали інформацію про функціонування класних груп у месенджерах (Viber/WhatsApp): чи були помічені конфлікти або образливі повідомлення між дітьми в чатах, як реагували дорослі.

4. Аналіз документів: було переглянуто шкільний журнал зауважень/скарг за попередній рік, чи фіксувалися офіційно випадки булінгу або кібербулінгу в цих класах (виявлено, що офіційних скарг не було, проте окремі інциденти усно згадувалися вчителями, зокрема конфлікт у соцмережі між двома учнями 3-го класу попереднього року).

Аналіз результатів структуровано за напрямками, що відповідають поставленим завданням: знання і розуміння явища кібербулінгу, ставлення і готовність учнів протидіяти кібербулінгу, реальна частота проявів агресії в онлайн-середовищі класу, а також оцінка ефективності застосованих стратегій.

- *Розуміння терміну "кібербулінг".* На початку дослідження тільки 32% учнів 4-А та 30% учнів 4-Б правильно або близько до правильно пояснили, що таке кібербулінг (інші або взагалі не знали цього слова, або плутали з вірусами/хакерами тощо).
- *Знання форм і прикладів кібербулінгу.* Учні пропонувалося назвати будь-які приклади, як саме можуть ображати або цькувати інших через інтернет. В 4-А до занять лише декілька дітей навели приклад (здебільшого "писати погані слова у телефоні").
- *Знання правил безпечної поведінки.* В анкеті також було питання: "Що слід зробити, якщо тебе хтось ображає в інтернеті? (можна вибрати кілька дій)". Правильними вважалися відповіді: повідомити дорослому (батькам, учителю), заблокувати кривдника або поскаржитись модератору, не відповідати грубістю на грубість. Неправильні або небажані - промовчати і нічого не робити, відповісти тим же (обізвати у відповідь) тощо. Результати: у 4-А лише 43% учнів обрали варіант "сказати дорослим", 21% - "заблокувати", і натомість 36% вказали "нічого не робити" або "спробувати самотійно вирішити, посваритися". У контрольному 4-Б: 44% сказали про повідомлення дорослих, 26%- про блокування, а 37% думали, що краще не розповідати нікому.

Результати констатувального етапу показали, що діти мають поверхневі знання про кібербулінг: лише ~30% учнів обох класів правильно назвали поняття або змогли навести приклад. Водночас близько 25% опитаних учнів зізналися, що спостерігали образливі висловлювання у бік однокласників в онлайн-чатах або іграх, а 10% вказали, що особисто були ображені онлайн. Ці дані підтвердили, що проблема певною мірою присутня і потребує втручання. Важливо, що більшість дітей не знали, як правильно діяти: на питання "Що ти зробиш, якщо тебе хтось ображає в інтернеті?" багато відповідей були неефективними (наприклад, "нічого, просто не звертатиму уваги" або "відпишу тому теж щось погане") (рис.2.1).

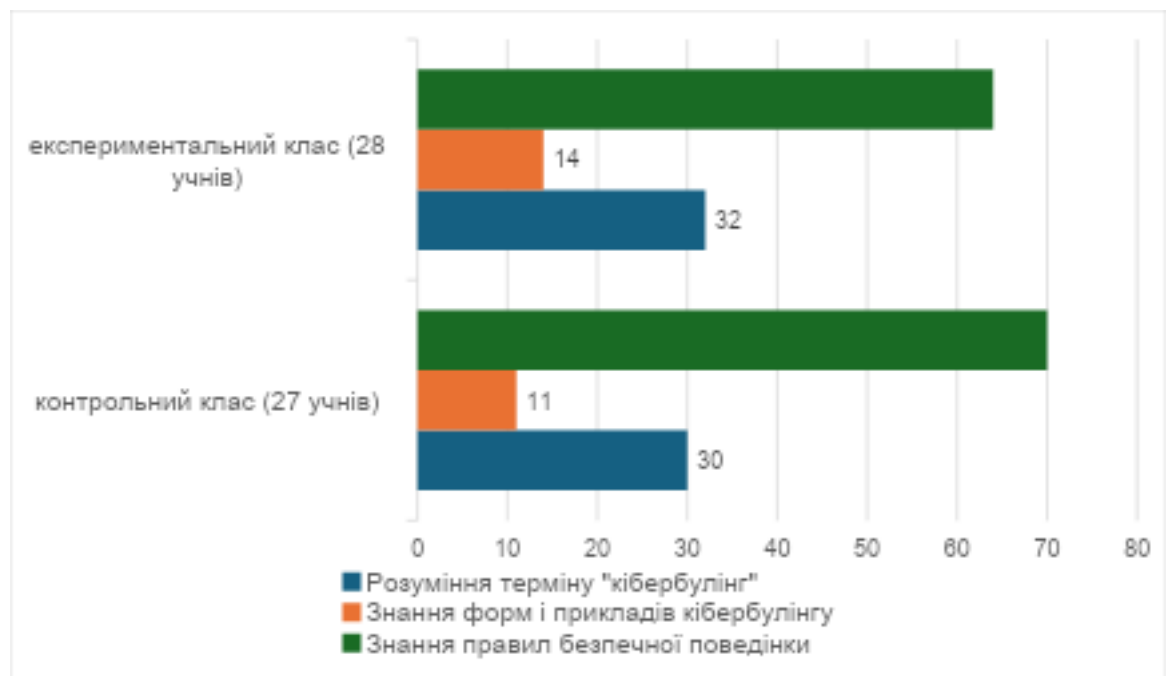


Рис.2.1.- Результати констатувального етапу

Індивідуальні розмови з учнями 4-А та 4-Б класів (по 5 осіб з кожного класу) дали змогу виявити, що частина дітей уже має досвід зустрічі з агресією в інтернеті. Це стосувалося як випадків особистого негативного досвіду (отримання образливих повідомлень), так і спостереження за тим, як інші діти ставали жертвами агресії.

Діти описували різні емоції: від образи й розгубленості до бажання поділитися з дорослими. Проте не всі школярі готові одразу звертатися до вчителів чи батьків, іноді вони намагаються ігнорувати проблему. Це

свідчить про недостатній рівень сформованості навичок безпечної поведінки в мережі та потребу в розвитку соціально-емоційних компетентностей.

За інформацією класних керівників, у Viber/WhatsApp-групах, де спілкуються діти, іноді траплялися непорозуміння та конфлікти. Хоча вони рідко переходили у відкрите приниження, все ж були зафіксовані випадки використання образливих виразів. Реакція дорослих (класних керівників і батьків) зазвичай була спрямована на негайне припинення конфлікту, однак переважно носила ситуативний характер. Це означає, що системної превентивної роботи у класних колективах бракує. Діагностичні висновки узагальнено у табл.2.1.

Таблиця 2.1. Діагностичні висновки на констатувальному етапі

Виявлені симптоми	Докази (результати дослідження)	Педагогічні потреби
Учні мають досвід агресії в інтернеті (особистий чи опосередкований)	Бесіди з учнями 4-А і 4-Б класів виявили випадки особистого негативного досвіду	Розробка занять з формування цифрової грамотності та навичок безпечної поведінки
Не всі діти розповідають дорослим про випадки кібербулінгу	Деякі діти намагаються ігнорувати проблему замість звертатися за допомогою	Розвиток довіри до дорослих, формування навичок комунікації та звернення по допомогу
У класних чатах трапляються конфлікти та образливі повідомлення	Інформація від класних керівників про зафіксовані випадки образливих виразів у чатах	Запровадження правил культури спілкування онлайн у класних спільнотах
Реакція дорослих є ситуативною, без системної профілактики	Дії педагогів та батьків здебільшого спрямовані на припинення конфлікту після його виникнення	Впровадження системних програм профілактики кібербулінгу та алгоритмів реагування

Таким чином, можна зробити наступні висновки за результатами констатувального етапу: досвід учнів показує, що проблема кібербулінгу є реальною навіть у початковій школі, хоча її прояви можуть бути не такими масштабними, як у підлітків. Діти потребують спеціально організованих занять з формування навичок безпечної онлайн-взаємодії, розвитку емпатії, відповідальності й уміння звертатися по допомогу. Дорослі реагують

переважно після факту, що вказує на необхідність упровадження системних профілактичних програм і чітких алгоритмів дій.

Це створює підґрунтя для подальшого впровадження педагогічних стратегій профілактики.

2.2. Опис формувального етапу дослідження

На цьому етапі (жовтень-травень) в експериментальному 4-А класі було впроваджено комплекс педагогічних впливів: нашу програму профілактики кібербулінгу. Коротко опишемо основні стратегії та заходи, реалізовані в експериментальній групі.

1. Просвітницькі уроки для учнів (Дод.Д).

Було розроблено та проведено серію тематичних занять, в процесі яких формувалися знання та вміння доброзичливого спілкування онлайн, емпатії, вміння підтримати того, кого ображають, бути «онлайн-другом» замість пасивного спостерігача; роз'яснювалися поняття, форм кібербулінгу; правила безпеки: як не давати особистих даних, використовувати налаштування приватності, як блокувати кривдника. Організовувалися рольові ігри, де діти у парах моделювали різні ситуації: отримали образливе повідомлення, побачили, що когось виключили з групи, і шукали правильну модель реагування (табл.2.2).

Таблиця 2.2. Календарно-тематичний план профілактики кібербулінгу

Місяць	Тема заняття	Мета	Методи та цифрові застосунки
Вересень	Вступне заняття. «Що таке кібербулінг?»	Ознайомити дітей із поняттям та видами кібербулінгу	Перегляд мультфільму UNICEF, вікторина Kahoot, обговорення

Жовтень	«Я у безпечному інтернеті»	Навчити правил безпечного користування мережею	Вправи у LearningApps, створення «Правил класу в інтернеті» у Padlet
Листопад	«Як розпізнати і зупинити кібербулінг»	Сформувати алгоритм дій у випадку кіберзагрози	Рольові ігри, тест у Quizizz, колективне обговорення
Грудень	«Емоції онлайн: як ми відчуваємось?»	Розвивати емпатію, уміння розпізнавати й виражати емоції	Вправа «Смайлик настрою», арт-терапія (щити), Canva, Padlet
Січень (канікули)	Створення пам'ятки для батьків «10 правил, як захистити дитину від кібербулінгу»	Залучити батьків до профілактики кібербулінгу	Розробка пам'ятки у вигляді плаката або PDF, презентація батькам
Лютий	«Як допомогти другу онлайн»	Навчити дітей бути свідками-захисниками, а не пасивними спостерігачами	Аналіз кейсів, групова робота у Canva, обговорення
Березень	«Ми - команда проти кібербулінгу»	Формувати відповідальність і колективну позицію «Проти кібербулінгу»	Онлайн-квест у Google Forms, створення «Обіцянки класу», вправа «Долонька дружи»
Квітень	Підсумкове заняття. «Разом за безпечний інтернет»	Узагальнити знання та навички, закріпити правила безпечної поведінки онлайн	Командна вікторина у Kahoot, презентація колективних продуктів, рефлексія

Методи проведення цих занять були інтерактивними: бесіда, робота в групах, мозковий штурм, аналіз мультфільму, рольова гра. Наприклад, на уроці про кібербулінг діти дивилися короткий мультфільм від UNICEF про дівчинку, яку дражнили онлайн, після чого обговорювали, що вона відчувала і як їй допомогли друзі(рис.2.2)[Cyber Bullying [Електронний ресурс] // UNICEF].



Рис.2.2.- Мультфільм від UNICEF про кібербулінг

Аналіз цього мультфільму ми провели у формі інтерактивної гри з елементами гейміфікації та використанням цифрових застосунків.

Розминка «Так чи Ні?» (Kahoot, 7 хв)

Учні відповідають на прості питання у форматі вікторини (рис.2.3):

- «Що таке кібербулінг? »
- «Чи можна пересилати чужі фото без дозволу?»
- «Чи варто розповісти дорослим, якщо тебе ображають онлайн?»

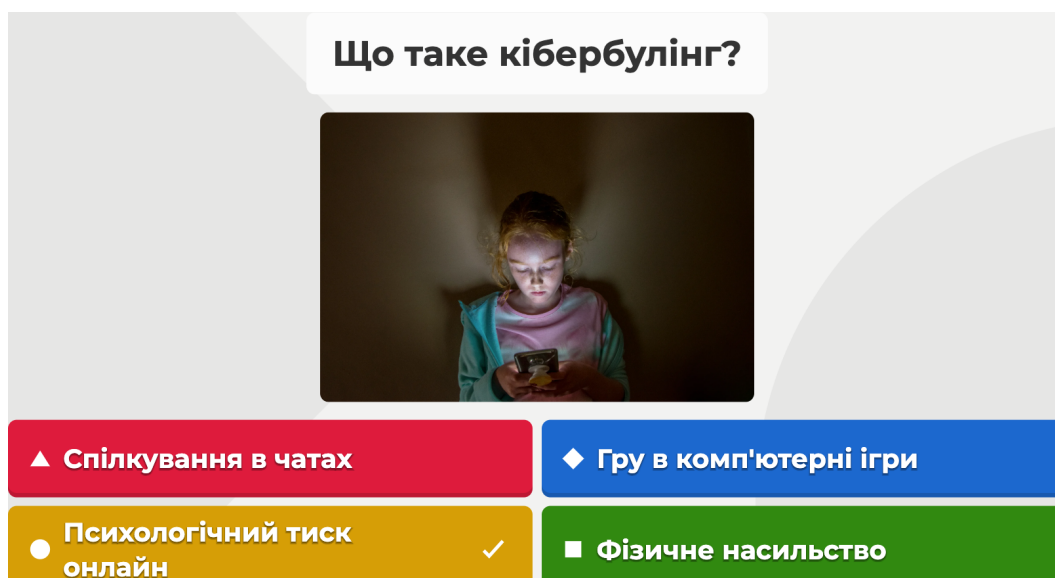


Рис.2.3.- Фрагмент вікторини Kahoot

Після кожної відповіді вчитель коротко пояснює правильний варіант.

Групова робота «Ситуації онлайн» (15 хв)

Учні поділяються на 3-4 групи. Кожна група отримує кейс у LearningApps (онлайн-вправа з картками) (рис.2.4):

- о «Тебе додали у чат, де сміються з однокласника».
- о «Незнайомець просить твої фото».
- о «Хтось надсилає образливі емодзі у класному чаті».

Завдання: обрати правильний алгоритм дій.

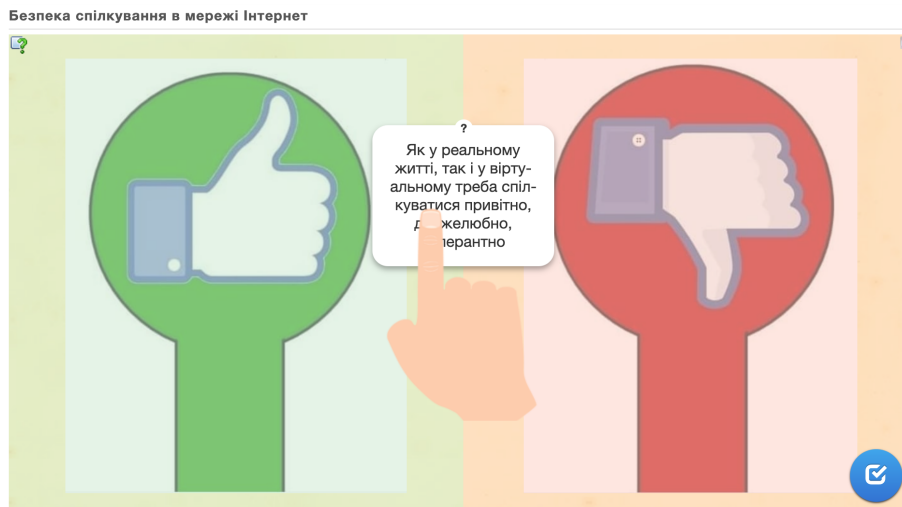


Рис.2.4.- Онлайн-вправа на платформі LearningApps

Групи презентують свої рішення. Учитель узагальнює: не відповідати -зберегти докази -повідомити дорослим - заблокувати агресора.

Творча вправа «Щит безпеки» (10 хв)

Учні отримують роздаткові картки у формі щита. Завдання: написати чи намалювати на щиті 3 правила, які захистять їх від кібербулінгу. Приклади: «Не розповідаю паролі», «Блокую агресора», «Говорю з батьками».

Картки прикріплюються на спільну дошку Padlet, створюючи «Стіну цифрової безпеки класу».

Підсумок і рефлексія (8 хв)

Коло рефлексії: кожна дитина завершує речення «Я сьогодні дізнався/дізналася, що...».

Учитель підсумовує: «Кожен із вас має право на безпеку й повагу в інтернеті. Пам'ятайте: разом ми можемо зупинити кібербулінг».

Також під час опановування графічних редакторів на основі ІІІ на уроках інформатики був створений постер «Форми та реакції на кібербулінг», який періодично нагадувався і обговорювався (рис.2.5).

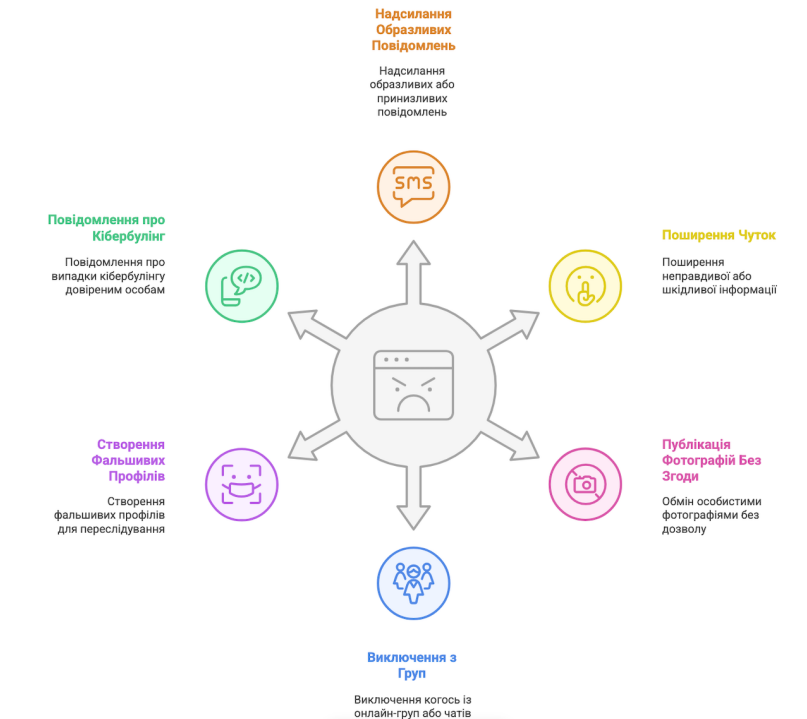


Рис.2.5.- Форми та реакції на кібербулінг

Наведемо деякі приклади вправ соціально-емоційного навчання для початкової школи

1. Вправа «Емоції онлайн» (10 хв). Розвиває здатність помічати, що навіть короткі повідомлення можуть сильно впливати на людину.

Учитель демонструє учням кілька повідомлень (наприклад: «Ти сьогодні дуже повільно працював», «Класно відповів на уроці!») з різними смайликами.

Завдання учнів: визначити, які емоції може відчувати адресат, та обговорити, як правильно реагувати.

2. Рольова гра «Жертва - агресор - свідок» (15 хв)

Учні отримують картки з ролями та коротким сценарієм: у чаті хтось пише образливий коментар.

«Жертва» має показати свої емоції.

«Агресор» відправляє образливе повідомлення.

«Свідок» обирає, як реагувати (ігнорувати, підтримати жертву, повідомити вчителя).

Після гри відбувається обговорення: «Як почувалися різні учасники? Що було найважче?»

2. Залучення батьків.

Для батьків 4-А класу було проведено батьківські збори на тему інтернет-безпеки та кібербулінгу. На цих зборах (тривалістю ~1 година) шкільний психолог і класний керівник розповіли про проблему, навели результати опитування (анонімно, загальні тенденції), підкреслили необхідність контролю за онлайн-активністю дітей. Батькам роздали пам'ятки "10 правил, як захистити дитину від кібербулінгу", обговорили важливість довірчих відносин (щоб дитина не боялася сказати, якщо її образили в мережі). (Дод.Г). Також було рекомендовано встановити базові батьківські фільтри на пристрої дітей та стежити за контентом, який вони споживають.

3. Підвищення поінформованості вчителів.

Вчителі початкової школи відвідали мікро-тренінг у школі, який провела запрошена практичний психолог на тему "Роль педагога у профілактиці та виявленні булінгу". На цьому тренінгу вчителі ознайомилися з методиками розпізнавання ознак булінгу, в т.ч. кібербулінгу, отримали поради щодо реагування. Хоча це заходи загальношкільні, але вони були складовою загального інтервенційного впливу: педагоги підвищили свою готовність працювати з такими ситуаціями.

Паралельно зі згаданими заняттями здійснювався посилений нагляд за класними чатами і онлайн-платформами, де спілкуються діти 4-А. Класний керівник та батьківський комітет домовились бути присутніми в батьківсько-учнівській групі Viber як модератори. Було встановлено негласне правило: негайно вживати заходів, якщо хтось когось ображає онлайн

(видаляти образливі повідомлення, проводити з дітьми розмову). До речі, після уроків з дітьми самі учні 4-А розробили список емоджі-правил для класного чату (наприклад, не використовувати злі смайлики без причини, вітати одне одного іменинників добрими стікерами тощо), що теж стало частиною позитивної модерації середовища.

У контрольному 4-Б класі у цей же період проводився тільки стандартний набір виховних заходів, передбачених шкільним планом (загальні бесіди про поведінку, правила школи тощо), без спеціального акценту на тематиці кібербулінгу. Вчителі 4-Б не впроваджували нових методик, хоча й були поінформовані про хід експерименту (з етичних міркувань, аби за необхідності втрутитися, якщо помічено булінг). Таким чином, 4-Б залишався своєрідним “статус-кво” для порівняння.

2.3. Аналіз результатів експерименту

У цьому розділі представлені результати, одержані на контрольному етапі дослідження, а також їх порівняння з вихідними даними констатувального етапу. Розглянемо їх за тими ж напрямками: знання і розуміння явища кібербулінгу, ставлення і готовність учнів протидіяти кібербулінгу, реальна частота проявів агресії в онлайн-середовищі класу, а також оцінка ефективності застосованих стратегій.

Зміни в обізнаності та розумінні кібербулінгу (результати анкетування)

Одним з ключових показників ефективності профілактичної роботи є підвищення рівня поінформованості учнів щодо проблеми кібербулінгу. Порівняння результатів анкетування, проведеного до і після експерименту, виявило суттєві позитивні зміни у 4-А (експериментальному) класі та мінімальні зміни у 4-Б (контрольному) класі.

Розуміння терміну "кібербулінг". Після проведення занять у 4-А показник зріс до 89% - тобто 25 з 28 учнів 4-А класу у підсумковій анкеті дали чітке визначення (або вибрали правильний варіант із запропонованих). Натомість у 4-Б класі лише 37% (10 з 27 учнів) на кінець дослідження змогли правильно визначити поняття (незначне зростання від 30% до 37%, що статистично не суттєво). Різниця між експериментальною і контрольною групою за цим параметром дуже показова. Застосування критерію χ^2 підтвердило значущість відмінностей ($\chi^2 \approx 15,4$; $p < 0,01$ для розбіжностей в частках обізнаних учнів) (табл.2.3).

Таблиця 2.3. Обізнаність учнів про кібербулінг (порівняння експериментального та контрольного класів, % учнів)

Показник	4-А клас вересень	4-А клас квітень	4-Б клас вересень	4-Б клас квітень
% учнів, які знають термін "кібербулінг" і правильно його пояснюють	32%	89%	30%	37%

Показник	4-А клас вересень	4-А клас квітень	4-Б клас вересень	4-Б клас квітень
Середня кількість прикладів форм кібербулінгу, названих одним учнем	0,5	2,1	0,4	0,6
% учнів, які знають хоча б 2 правила безпеки в інтернеті	45%	85%	41%	50%
% учнів, які вважають, що при кібербулінгу треба звернутися по допомогу до дорослих	43%	90%	44%	48%
% учнів, які помилково вважають, що "нічого не треба робити, само пройде"	36%	0%	37%	33%

Знання форм і прикладів кібербулінгу. Після проходження програми 75% учнів 4-А змогли навести 2 і більше прикладів форм кібербулінгу (наприклад: "обзивати у повідомленнях", "образливі коментарі під фото", "викладати без дозволу смішне фото друга щоб дражнити"). Деякі діти використали навіть терміни з уроків - наприклад, "ігнорувати в чаті", "прикидатися іншим і писати від чужого імені". У 4-Б для порівняння лише 20% учнів назвали більше ніж 1 приклад, решта або не відповіла, або навела щось загальне. Це свідчить, що інформативна насиченість занять для 4-А була достатньою, аби діти запам'ятали і усвідомили різні прояви проблеми.

Знання правил безпечної поведінки. В анкеті також було питання: "Що слід зробити, якщо тебе хтось ображає в інтернеті? (можна вибрати кілька дій)". Правильними вважалися відповіді: повідомити дорослому (батькам, учителю), заблокувати кривдника або поскаржитись модератору, не відповідати грубістю на грубість. Неправильні або небажані - промовчати і нічого не робити, відповісти тим же (обізвати у відповідь) тощо. Результати:

Після програми 90% четвертокласників 4-А відповіли, що треба обов'язково розповісти дорослому, 82% - заблокувати і не вступати в перепалку. Жоден учень 4-А більше не вибрав пасивну позицію "промовчати" (0% проти 36% раніше). Лише 2 учні (7%) все ще зазначили

варіант "відповісти кривднику тим самим", але вони також одночасно обрали і конструктивні варіанти (тобто розглядали можливо всі дії).

У контрольному 4-Б значних змін не відбулося: 48% сказали про повідомлення дорослих (проти 44% раніше), 30% - про блокування (проти 26% раніше), а 33% все ще думали, що краще не розповідати нікому (було 37%). Отже, в експериментальній групі учні явно засвоїли алгоритм правильної реакції, тоді як у контрольній картина лишилася розмитою.

Отримані дані переконливо демонструють, що проведені з 4-А класом заходи значно підвищили рівень знань і розуміння теми кібербулінгу серед учнів. Діти не тільки запам'ятали нові слова, але й усвідомили сенс проблеми та способи дій. Це створює міцну основу для превенції, адже поінформованість є першим кроком до зміни поведінки.

Зміни в установках та поведінкових намірах учнів

Окрім суто знаньєвих показників, важливо оцінити ставлення дітей до проблеми та їхню готовність змінювати власну поведінку. Адже мета профілактики - не тільки дати інформацію, а й виховати певні установки: негативне ставлення до булінгу, бажання допомагати тим, кого кривдять, відповідально та етично поводитися онлайн (Табл.2.4).

Таблиця 2.4. Ставлення та поведінкові наміри учнів (експериментальний клас 4-А)

Показник (за даними анкет та спостережень)	Констатувальний етап	Контрольний етап
% учнів, готових заступитися за однокласника, якого дразнять онлайн (висловили таку готовність)	50% (половина висловила невпевненість або байдужість)	85% (значна більшість, решта - "не знаю")
% учнів, які звернуться до вчителя у разі проблем онлайн (згідно самозвітів)	60% (інші не впевнені або ні)	95% (майже всі, 1 учень "не знаю")
Рівень згуртованості класу (за оцінкою вчителя, шкала 1-5)	3,5 (середній)	4,5 (високий)

Показник (за даними анкет та спостережень)	Констатувальний етап	Контрольний етап
Кількість виявлених випадків кібербулінгу в класі за 2 міс.	1 підозрюваний інцидент минулого року (в історії класу)	0 випадків
Кількість повідомлень від учнів про можливі проблеми (дійшли до вчителя/психолога)	0	2 (учениці самі звернулися за порадою)

В ході підсумкового анкетування та бесід ми звернули увагу на такі моменти:

- ставлення до жертв булінгу (емпатія). Учням було запропоновано уявити ситуацію: "Твоєму однокласнику хтось постійно пише образливі коментарі під фото. Що ти про це думаєш і чи треба якось втручатися?" Якщо на початку експерименту більшість дітей або вагалися з відповіддю, або казали щось на кшталт "це погано, але я не знаю, що зробити", то після програми у 4-А класі майже всі висловили думку, що це серйозно і потрібно допомогти. Кілька характерних відповідей з підсумкової бесіди в 4-А: "Мені було б дуже шкода цього однокласника, я б йому сказав, що це неправильно і пішов з ним до вчительки", "Якщо хтось ображає мого друга в інтернеті, я підтримаю друга і теж скажу тому, хто ображає, щоб перестав". Деякі діти згадали про правило "не будь байдужим спостерігачем", яке ми обговорювали на заняттях. Ці висловлювання вказують на формування емпатії та готовності бути "приятелем-захисником". У 4-Б класі подібного обговорення не проводилося в такому обсязі, але зі спостережень класного керівника, значної динаміки не помічено - діти досі мало говорять про такі речі відкрито.
- Самооцінка безпечної поведінки. В анкеті було питання: "Як ти думаєш, чи знаєш ти, як безпечно користуватися інтернетом?" В 4-А до

початку тільки 40% відповіли "так, знаю добре". Після експерименту 78% учнів 4-А оцінили себе як обізнаних щодо правил безпеки. Цей суб'єктивний показник збільшився майже вдвічі. Цікаво, що в бесіді діти конкретизували: "Тепер я знаю, що не можна давати нікому свій пароль", "Я налаштувала з мамою приватність в TikTok", "Якщо хтось чужий пише, я не відповім". Тобто учні не просто відчують себе впевненіше, але й засвоїли конкретні моделі поведінки. У 4-Б самооцінка майже не змінилася (було ~45%, стало 50%).

- Намір протидіяти булінгу в класі. Одне з відкритих питань для 4-А: "Що б ти зробив, якби побачив, що у класному чаті двоє дітей дражнять третього?" В їхніх письмових відповідях після програми часто фігурували такі дії: "я б написав, щоб вони перестали, бо це булінг", "подзвонив би тому, кого дражнять, і підбадьорив", "сказав би про це мамі або вчительці, щоб допомогли розібратися". Раніше ж, до роботи, більшість або не думала про це, або відписали б щось сердите усім сторонам (що не вирішує проблему) чи просто ігнорували б. Отже, мотивація втрутитися конструктивно зросла.

Підсумовуючи, можемо зазначити: у експериментальній групі сформувалися позитивні поведінкові наміри: учні налаштовані не брати участь у кібербулінгу, повідомляти дорослих про негативні випадки, підтримувати однокласників. Ці зміни є критично важливими показниками успішності профілактики, адже зрештою профілактична діяльність спрямована на те, щоб діти самі хотіли і вміли підтримувати безпечне і дружнє середовище. Позитивні зміни підтверджуються і відповідними статистичними даними (Табл.2.5).

Таблиця 2.5. Статистична значущість відмінностей між 4-А і 4-Б після експерименту

Параметр	χ^2 (хи-квад рат)	p (рівень значущості)	Висновок (при $\alpha=0,05$)
Обізнаність про поняття "кібербулінг" (так/ні)	15,4	$p < 0,01$	різниця значуща (вища в 4-А)
Знання дій при кібербулінгу (правильно/неправильно)	12,8	$p < 0,01$	різниця значуща (краще в 4-А)
Випадки булінгу (наявність/відсутність)	1,1	$p \approx 0,30$	різниця незначуща статистично (вибірка мала)
Готовність звернутися по допомогу (так/ні)	7,5	$p < 0,01$	різниця значуща (вища в 4-А)

Оцінка реальних змін у класному середовищі

Важливим результатом експерименту є фактичне зниження (або відсутність) випадків кібербулінгу та поліпшення соціально-психологічного клімату в класі. Оскільки термін експерименту був відносно недовгим, ми не очікували масового прояву булінгу в будь-якому разі. Однак, навіть за такий час можна відслідкувати певні тенденції.

Як зазначалося, в 4-А класі протягом навчального року не зафіксовано жодного серйозного інциденту онлайн-цькування. Дрібні суперечки в чаті виникали, але оперативно гасилися, часто самими дітьми. Наприклад, одного разу двоє хлопців почали переписку з докорами в групі гри Roblox, проте третій учень втрутився, написавши: "хлопці, досить, а то це вже схоже на булінг"; цей скриншот потім показали вчителю, як приклад правильної реакції. Цей приклад надихає: діти засвоїли поняття і почали самі контролювати ситуацію.

У 4-Б класі, на жаль, стався випадок, який можна класифікувати як кібербулінг (описаний раніше: образливе обговорення фото учениці). Це одиничний епізод, але показовий: без превентивних заходів типові моделі поведінки продовжилися. Після втручання вчителя 4-Б провела з класом бесіду, тож певне навчання теж відбулося постфактум. Але варто порівняти: у 4-А до таких ексцесів просто не дійшло.

Довіра учнів до дорослих. Показник, який важко виміряти кількісно, але про нього свідчать якісні дані. У 4-А за час експерименту дві учениці особисто підійшли до психолога з питаннями про соціальні мережі, розповіли про те, що бачила одна образливе відео в ТікТок про однокласницю з паралелі. Тобто діти почали звертатися за порадою, чого раніше майже не було (шкільний психолог відзначила, що молодші школярі рідко самотійно приходять з такими темами). Це опосередковано вказує на зростання рівня довіри та усвідомлення, що звернутися по допомогу - це правильно.

Оцінки вчителів. Класний керівник 4-А у своєму відгуку зазначила, що клас став більш згуртованим: після обговорення тем булінгу діти ніби прийняли "кодекс честі" і стали уважніше ставитися одне до одного. Вона навела приклад, що навіть у офлайнових стосунках вони почали дружніше гратися, менше сваритися через дрібниці, бо часто самі собі нагадували "ми ж домовились поважати всіх". У 4-Б класі класний керівник не відзначила помітних змін у кліматі за цей час (крім згаданого інциденту, який був неприємний, але локалізований).

Отже, хоча період спостереження був нетривалим, експериментальний клас продемонстрував кращу ситуацію щодо відсутності булінгу. Це дає підстави припустити, що впроваджені стратегії мали профілактичний ефект: можливо, потенційні конфліктні ситуації не переросли у булінг завдяки підвищеній обізнаності та втручанням на ранніх стадіях.

2.4. Аналіз ефективності стратегій

Здобуті результати дозволяють оцінити, які саме компоненти педагогічної стратегії виявилися найбільш дієвими, а що можна вдосконалити.

Успішні компоненти:

Регулярні просвітницькі заняття з учнями показали високу ефективність у підвищенні їхніх знань і сформованості навичок. Комбінування мультфільмів, обговорень, ігор дало можливість утримати увагу дітей і емоційно залучити їх до проблематики. Судячи з відгуків самих учнів, найбільше їм сподобалися практичні вправи (рольові ігри). Це узгоджується з відомим принципом: навчання через досвід особливо дієве в молодшому шкільному віці.

Взаємодія з батьками також себе виправдала. Після батьківських зборів кілька батьків 4-А зізналися (неформально), що вони вперше серйозно задумалися про те, що дитина може постраждати онлайн, і вдома обговорили це з дітьми. В анкетах діти теж згадували: "мама з татом запитували мене про булінг, і я їм пояснював, що знаю". Отже, тема вийшла за межі школи, що дуже важливо. Цей трикутник "учень-вчитель-батьки" в профілактиці має діяти спільно.

Шкільна політика відкритості: те, що у 4-А діти відчували підтримку з боку вчителів і психолога, стало запорукою їхньої готовності повідомляти про проблеми. Фактично, спрацювала атмосфера "нам не байдуже, ми завжди на вашому боці". Це, можливо, і є головним чинником успіху: технічні знання важливі, але емоційна безпека важливіша. Наша стратегія враховувала це через постійне підкріплення: "ми поряд, ми допоможемо".

Труднощі і те, що потребує покращення:

Обмеженість часу. 8 коротких занять - це небагато. Рекомендуємо в перспективі інтегрувати елементи цієї програми на постійній основі (наприклад, щомісяця тематична година спілкування).

Залучення контрольної групи до повноцінного навчання. Етичний аспект: 4-Б клас протягом експерименту не отримував тих знань, які отримував 4-А (заради "чистоти експерименту"). Після завершення ми частково це компенсували (провели з ними просвітницьке заняття у грудні). Але на майбутнє, якщо подібний експеримент проводити довше, варто розглянути квазіекспериментальні моделі, де обидві групи отримують інтервенцію, але в різний час або різного типу, щоб ніхто не залишався без корисної інформації занадто довго.

Індивідуальна робота з булерами. У нашому випадку в 4-А яскраво виражених "агресорів" не було, всі діти загалом позитивно сприйняли програму. Але якщо у класі є дитина, схильна до агресії (в тому числі онлайн), можливо, потрібно паралельно проводити і персональну корекційну роботу з нею (психологічну), щоб програма була ефективнішою. Цього аспекту наше дослідження практично не торкнулося через відсутність явних булерів.

Загалом, результати експерименту підтверджують гіпотезу дослідження: цілеспрямоване впровадження педагогічних стратегій профілактики кібербулінгу у початковій школі приводить до позитивних змін - підвищує обізнаність дітей, формує навички та установки, що запобігають кібербулінгу, і як наслідок, знижує ймовірність проявів цього явища.

Усі отримані кількісні та якісні дані узгоджуються між собою та зі знахідками інших дослідників, описаними у літературному огляді. Наприклад, відзначене зростання емпатії та готовності підтримати жертву узгоджується з принципами успішних антибулінгових програм за кордоном, де peer-support (підтримка ровесників) є одним з ключових елементів. Підвищення знань про безпечну поведінку відображає ефект освітніх кампаній, про ефективність яких також згадується в міжнародних рекомендаціях en.wikipedia.org.

Варто зауважити, що довгострокова ефективність потребує подальшого відстеження. Тим не менш, вже зараз можна зробити висновок, що

педагогічні впливи були результативними і можуть бути рекомендовані до ширшого використання.

Висновки

У ході виконання магістерського дослідження на тему “Педагогічні стратегії профілактики кібербулінгу у початковій школі” було досягнуто поставленої мети - теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність комплексу профілактичних заходів, спрямованих на запобігання кібербулінгу серед молодших школярів. На підставі проведеного аналізу літератури, нормативних джерел та результатів педагогічного експерименту можна зробити такі основні висновки:

1. Кібербулінг у початковій школі - реальна та серйозна проблема, актуальність якої зростає у цифрову епоху. Діти молодшого шкільного віку все активніше користуються інтернетом, що, поряд з позитивними можливостями, створює ризики потрапити під вплив онлайн-цькування. Результати опитувань свідчать, що значна частина дітей 8-10 років вже стикаються з проявами кібербулінгу, проте часто не усвідомлюють цього або не знають, як правильно реагувати. Відтак, система освіти повинна приділяти належну увагу профілактиці кібербулінгу з молодших класів, формуючи у дітей базові навички безпечної та етичної поведінки в мережі.
2. Нормативно-правова база України наразі забезпечує підґрунтя для протидії булінгу (включно з кібербулінгом) у закладах освіти. На законодавчому рівні булінг визнано протиправним діянням, визначено механізми реагування. МОН України видало низку методичних рекомендацій та алгоритмів дій для шкіл щодо попередження і реагування на булінг. Це створює умови, за яких впровадження профілактичних стратегій є не лише ініціативою окремих педагогів, а й підтримується системно. Водночас, успішна реалізація нормативних вимог залежить від готовності кожного педагога практично втілювати їх у роботі з дітьми.

3. Аналіз науково-методичних публікацій в Україні та за її межами показав, що ефективна профілактика кібербулінгу потребує комплексного підходу. До ключових компонентів профілактичних стратегій належать:

- ⇒ Освітня компонента: надання учням знань про природу булінгу, його форми (в т.ч. онлайн) та способи реагування; розвиток емпатії та толерантності.
- ⇒ Соціально-виховна компонента: формування згуртованого, дружнього колективу, де неприйнятні прояви агресії; залучення самих учнів до підтримки позитивної атмосфери (через учнівські ініціативи, взаємодопомогу).
- ⇒ Співпраця з батьками: просвіта батьків щодо ризиків інтернету, встановлення правил користування гаджетами вдома, налагодження комунікації "дитина-батьки" про її онлайн-досвід.
- ⇒ Підготовка педагогів: підвищення цифрової компетентності вчителів, їх умінь виявляти ознаки кібербулінгу та надавати підтримку, а також розвиток навичок модерації дитячого онлайн-середовища (наприклад, класних груп).
- ⇒ Політики і середовище: чіткі шкільні правила і цінності, які донесені до кожного (наприклад, “у нашій школі всі у безпеці - жодних образ ні наживо, ні онлайн”), а також технічні рішення (фільтри, контроль доступу в комп’ютерному класі тощо) як додатковий запобіжник.

4. Експериментальна частина дослідження підтвердила дієвість розроблених стратегій. У результаті цілеспрямованої роботи з експериментальним класом (серії занять з дітьми, робота з батьками та вчителями) було досягнуто помітного підвищення рівня обізнаності учнів

про кібербулінг (з 32% до 89% за показником розуміння поняття у 4-А класі) та сформовано навички правильної поведінки (90% учнів 4-А знають, що треба звернутися по допомогу дорослих у разі кібербулінгу, проти ~50% у 4-Б). Учні експериментального класу продемонстрували зростання емпатії і готовності підтримати однокласників, тоді як у контрольному класі таких змін майже не спостерігалось. Протягом періоду втручання в експериментальному класі не виявлено жодного випадку кібербулінгу, на відміну від контрольного, де мав місце інцидент онлайн-образ. Ці факти свідчать на користь нашої гіпотези про позитивний вплив педагогічних стратегій на превенцію кібербулінгу.

5. Гіпотеза дослідження підтвердилася: цілеспрямоване впровадження педагогічних стратегій (просвітницьких занять, виховних заходів, роботи з батьками, модерації середовища) суттєво підвищує ефективність профілактики кібербулінгу у початковій школі. Порівняння з контрольною групою показало, що без такої роботи рівень поінформованості та відповідних навичок залишається низьким, а ризики кібербулінгу вищими. Отже, розроблений комплекс заходів може бути рекомендований як педагогічна стратегія запобігання кібербулінгу для впровадження у практику роботи початкових шкіл.
6. На основі проведеного дослідження сформульовано конкретні рекомендації для освітньої практики, а саме:
 - включати елементи цифрової грамотності та культури спілкування онлайн до програм виховної роботи початкової школи. Наприклад, щонайменше раз на семестр проводити класні години на тему безпечного інтернету, використовуючи інтерактивні методи.
 - Розробити при школах короткострокові тренінги для батьків молодших школярів з питань кібербулінгу і онлайн-безпеки дітей. Забезпечити доступність інформаційних матеріалів (пам'ятки, посилання на перевірені сайти, гарячі лінії для консультацій).

- Створювати у класах правила спілкування (як офлайн, так і онлайн) спільно з учнями. Відображати їх у наочній формі (плакат у класі, повідомлення в групі). Регулярно обговорювати з дітьми дотримання цих правил.
- Підвищувати кваліфікацію педагогів з використанням сучасних методик виховної роботи: наприклад, навчати вчителів прийомам медіації дитячих конфліктів, основам медіаграмотності, ознайомлювати з новими дослідженнями у сфері дитячої психології інтернет-користування.
- Налагодити співпрацю з шкільними психологами та соціальними педагогами. Профілактика булінгу має бути командною роботою: класний керівник, психолог, адміністрація і батьки повинні діяти узгоджено, підкріплюючи зусилля один одного.
- Використовувати цікаві для дітей формати: театралізовані сценки, розігрування ситуацій, командні ігри, конкурси малюнків ("Інтернет очима дітей" - що добре, а що погано в інтернеті), щоб тема не сприймалася як нудна або страшна, а навпаки - як така, де кожен може зробити внесок у доброзичливу атмосферу.

Результати нашого дослідження підтверджують, що школа відіграє ключову роль у профілактиці кібербулінгу, і відповідні педагогічні стратегії справді працюють, роблячи шкільне середовище доброзичливим і безпечним для кожної дитини.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у тому, що дана робота може слугувати основою для більш глибоких досліджень. Перспективним є вивчення довготривалого впливу профілактичних програм: повторне опитування тих же учнів через рік-два (у середній школі) для оцінки стійкості результатів. Також доцільно дослідити окремо роль і вплив різних компонентів: наприклад, виділити вплив саме батьківських зустрічей або

саме учнівських тренінгів. Цікавою є тема використання цифрових інструментів (онлайн-платформ) у профілактиці.

Список використаних джерел

1. Безпека дітей в інтернеті: рекомендації для вчителів та батьків. Режим доступу: <https://osvita.ua/school/81372/> (Children's safety on the Internet: recommendations for teachers and parents. Retrieved from: <https://osvita.ua/school/81372/>).
2. Біда, Олена, Кучай, Тетяна, Сироєжко, Ольга. (2023) Необхідність застосування інтернет-ресурсів при підготовці вчителів. Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», 16 (34), 27-35. (Bida, Olena, Kuchai, Tetiana, Syroiezhko, Olha. (2023)The need to use Internet resources in teacher training. Prospects and innovations of science. Series «Pedagogy», 16 (34), 27-35).
3. Грубі Т. В., Купчишина В. Ч. Кібербулінг як сучасна практика соціальної комунікації [Електронний ресурс]// *Психологія і суспільство*. -2024.- Режим доступу: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2024/8.pdf (дата звернення: 02.09.2025).
4. Закон України «Про освіту» № 2145-VIII від 05.09.2017 зі змінами 2024. Режим доступу: https://urst.com.ua/pro_osvitu/st-1 (The Law of Ukraine On Education No. 2145-VIII of 05.09.2017 as amended in 2024./ Retrieved from: https://urst.com.ua/pro_osvitu/st-1).
5. Лапа О.В. Явище кібербулінгу як соціально-педагогічна проблема віртуального спілкування сучасних дітей та молоді. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія «Педагогіка, психологія, філософія». 2013.Вип. 192 (1). С. 291-298.
6. Лубенець І. Г. Насильство серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів (булінг та його причини): Наука і правоохорона, 2016. № 1. С. 218-223.

7. Лубенець І. Кібернасильство (кібербулінг) серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Національний юридичний журнал: теорія і практика. 2016. № 3. С. 178-182.
8. Лубенець, Ірина, Толочко, Галина, Наумова, Ірина (2020) Інтернет-ризика та загрози щодо неповнолітніх користувачів: кримінологічний аспект. Наука і правоохорона, 1 (47), 258-264. (Lubenets, Iryna, Tolochko, Halyna, Naumova, Iryna. (2020) Internet Risks and Threats to Minors: Criminological Aspect. Science and law enforcement, 1 (47), 258-264).
9. Миронюк, Т. В., Запорожець, А. К. (2018). Кібербулінг в Україні - соціально небезпечне явище чи злочин: визначення та протидія. Юридичний часопис Національної академії внутрішніх справ, 2, 275-284. (Myroniuk, T. V., Zaporozhets, A. K. (2018). Cyberbullying in Ukraine - a Socially Dangerous Phenomenon or a Crime: Definition and Counteraction. Legal Journal of the National Academy of Internal Affairs, 2, 275-284).
10. Міхєєва, О., Корнієнко, М. (2018) Кібербулінг як соціально-педагогічна проблема. Молодий вчений, 11 (63), 247-251. (Mikheieva, O., Korniienko, M. (2018). Cyberbullying as a social and pedagogical problem. Young scientist, 11 (63), 247-251).
11. Миронюк Т. В., Запорожець А. К. Кібербулінг в Україні - соціально небезпечне явище чи злочин: визначення та протидія [Електронний ресурс] // *Електронний архів Національної академії внутрішніх справ*. - 2018.-Режим доступу: <https://elar.navs.edu.ua/bitstreams/eb8bfa15-f35b-4d2a-9167-cb3d73159c8b/download> (дата звернення: 02.09.2025).
12. МОН України. Протидія булінгу. <https://mon.gov.ua/tag/protidiya-bulingu?&tag=protidiya-bulingu>
13. Найдьонова, Л. А. (2018). Кібербулінг у підлітковому рейтингу інтернет-небезпек. Психологічні науки: проблеми і здобутки, 1,

- 141-159. (Naidonova, L. A. (2018). Cyberbullying in the teenage rating of Internet dangers. Psychological sciences: problems and achievements, 1, 141-159).
14. Нестеренко, А. (2019). Адміністративно-правова протидія кібербулінгу стосовно дітей. Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Серія: Юридичні науки, 21, 170-175. (Nesterenko, A. (2019). Administrative and legal counteraction to cyberbullying against children. Bulletin of Lviv Polytechnic National University. Series: Legal Sciences, 21, 170-175).
15. Опанасенко Л. А., Саковська В. В. Формування психологічної готовності педагогів і психологів до роботи з проблемою булінгу: тренінгова програма «Знаю, хочу, вмію, відчуваю, дію!». 2019. 106 с.
16. Попередження та протидія кібербулінгу в дитячому середовищі України 2020. Методичні рекомендації щодо профілактики кібербулінгу. Режим доступу: <https://dnmcps.com.ua/poperedzhennya-ta-protidiya-kiberbulingu-vdityachomu-seredovischi-ukraini-2020> (Prevention and Counteraction to Cyberbullying in the Children's Environment of Ukraine 2020. Guidelines for the prevention of cyberbullying. Retrieved from: <https://dnmcps.com.ua/poperedzhennya-ta-protidiya-kiberbulingu-vdityachomu-seredovischi-ukraini-2020>).
17. Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі. Указ Президента України від 25.05.2020 № 195/2020». Режим доступу: <https://www.president.gov.ua/documents/1952020-33789> (On the National Strategy for Building a Safe and Healthy Educational Environment in the New Ukrainian School. Decree of the President of Ukraine of 25.05.2020 No. 195/2020. Retrieved from: <https://www.president.gov.ua/documents/1952020-33789>)/

18. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу: Закон України № 2657-VIII від 18 грудня 2018 р.
URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2657-19> (дата звернення: 20.07.2021).
19. Фуштей О. Соціальна профілактика кібербулінгу серед молодших школярів [Електронний ресурс] // *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота.*-2022. -Режим доступу: <https://visnyk-ped.uzhnu.edu.ua/article/view/257832/254650> (дата звернення: 02.09.2025).
20. Віллард, Н. Cyber-bullying and Cyber-threats: Responding to the Challenge of Online Social Aggression, Threats, and Distress [Електронний ресурс] / N. Willard.- Champaign, IL : Research Press, 2007. - 270 р. - Режим доступу: https://books.google.com/books/about/Cyberbullying_and_Cyberthreats.html?id=VyTdG2BTnl4C
21. Deniz, M. A study on primary school students' being cyber bullies and victims according to gender, grade, and socioeconomic status [Електронний ресурс] // *Croatian Journal of Education.* - 2015. -Vol. 17, № 3. -P. 659-680. - DOI: <https://doi.org/10.15516/cje.v17i3.835>
22. Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., Tippett, N. Cyberbullying: its nature and impact in secondary school pupils // *Journal of Child Psychology and Psychiatry.* -2008. - Vol. 49 (4). - P. 376-385. -DOI: 10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x.
23. Olweus Bullying Prevention Program [Електронний ресурс] // Clemson Olweus. -Режим доступу: <https://clemsonolweus.org/olweusinfo.php>
24. Olweus D. Bullying at school: Long-term outcomes for the victims and an effective school-based intervention program / D. Olweus // *Aggressive behavior: Current perspectives.* - New York: Plenum Press, 1994.- P. 97-130.

25. KiVa antibullying ("KiVa")-програма [Електронний ресурс] // EUCPN (European Crime Prevention Network) - Режим доступу: <https://eucpn.org/document/kiva-koulu-kiva-anti-bullying-program>
26. Global citizenship education in a digital age: teacher guidelines [Електронний ресурс] // UNESCO - Режим доступу: https://teachertaskforce.org/sites/default/files/2024-10/2024_Global%20citizenship%20education%20in%20a%20digital%20age_teacher%20guidelines_EN.pdf
27. Cyber Bullying [Електронний ресурс] // UNICEF. - 2013. - 2 хв. - Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=asTti6y39xI>
28. Chicote-Beato M., González-Vílora S., Bodoque-Osma A. R., Navarro R. Cyberbullying intervention and prevention programmes in Primary Education (6 to 12 years): A systematic review [Електронний ресурс]. - 2025. - Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/378953422_Cyberbullying_intervention_and_prevention_programmes_in_Primary_Education_6_to_12_years_A_systematic_review (дата звернення: 02.09.2025).
29. Touloupis T. та ін. Evaluation of a cyberbullying prevention program in elementary schools (TABBY) [Електронний ресурс] // *Frontiers in Psychology*. - 2022. - Режим доступу: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.980091/full> (дата звернення: 02.09.2025).
30. Tanrikulu I. Cyberbullying Prevention and Intervention Programs in Schools: A Systematic Review [Електронний ресурс] // *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*. - 2018. - Режим доступу: <https://eric.ed.gov/?id=EJ1168624> (дата звернення: 02.09.2025).
31. Gaffney H., Farrington D. P., Espelage D. L., Ttofi M. M. Are cyberbullying intervention programs effective? A systematic and meta-analytical review [Електронний ресурс] // *Aggression and Violent Behavior*. - 2019. - Режим доступу:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1359178918300697>

(дата звернення: 02.09.2025).

32. Navarro S. G., González-Cabrera J., et al. School Interventions for Bullying-Cyberbullying Prevention [Електронний ресурс] // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. - 2021. - Режим доступу: <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/21/11697> (дата звернення: 02.09.2025).
33. Cantone E., Piras A. P., et al. Interventions on Bullying and Cyberbullying in Schools: A Systematic Review [Електронний ресурс] // *Frontiers in Psychology*. - 2015. - Режим доступу: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4378064/> (дата звернення: 02.09.2025).
34. Masoumi D., et al. Seven anti-cyberbullying strategies employed by school staff to identify, intervene in, prevent cyberbullying among primary school students [Електронний ресурс] // *Computers in the Schools*. - 2024. - Режим доступу: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07380569.2024.2416426> (дата звернення: 02.09.2025).

Додатки

Додаток А

Скандинавська модель Ольвеуса (Olweus Bullying Prevention Program, OBPP)

Скандинавська модель, розроблена норвезьким дослідником Даном Ольвеусом, вважається однією з найефективніших і системних програм профілактики булінгу та кібербулінгу у світі.

Ключові характеристики моделі:

Шкільний рівень:

- формування шкільної політики «нульової толерантності» до будь-яких проявів булінгу;
- впровадження правил та інструкцій щодо безпечної поведінки, у тому числі в інтернеті;
- регулярний моніторинг ситуації через анонімні опитування учнів.

Класний рівень:

- встановлення чітких норм поведінки та правил взаємодії у класі;
- проведення тематичних занять і дискусій з питань кібербезпеки та попередження агресії;
- формування атмосфери довіри та взаємоповаги.

Індивідуальний рівень:

- робота з агресорами та жертвами за участю психолога;
- індивідуальні бесіди, консультації, складання плану корекції поведінки;
- залучення батьків до процесу профілактики.

Робота з батьками:

- проведення батьківських зборів, тренінгів, інструктажів із цифрової грамотності;
- активне партнерство сім'ї та школи у вирішенні конфліктів.

Особливості щодо кібербулінгу: програма враховує, що сучасне цькування часто переноситься у цифровий простір; вчителів та батьків

навчають розпізнавати ознаки кібербулінгу та реагувати на нього так само серйозно, як і на фізичне чи психологічне насильство; учнів знайомлять з правилами цифрової безпеки, навчають етиці онлайн-спілкування та відповідальності за власні дії в інтернеті.

Результатами застосування моделі є значне зниження випадків булінгу та кібербулінгу (на 30-50 % у школах, що впровадили ОВРР); формування позитивного клімату в освітньому середовищі; підвищення рівня безпеки учнів та довіри до школи.

Скандинавська модель Ольвеуса - це комплексна, довготривала програма, яка передбачає системні дії на рівні всієї школи та орієнтована на формування безпечного й дружнього середовища як офлайн, так і онлайн.

Додаток Б **Короткий опис фінської програми KiVa**

KiVa - це науково обґрунтована програма профілактики булінгу, розроблена в Університеті Турку (Фінляндія) за підтримки Міністерства освіти та культури Фінляндії. Ціль програми - попередити виникнення булінгу, ефективно реагувати на його випадки та моніторити ситуацію у школі.

Основні складові KiVa:

- Універсальні заходи - короткі уроки для учнів, онлайн-ігри, відеоматеріали, спрямовані на формування емпатії та розуміння проблеми серед однолітків.
- Індивідуальна інтервенція - спеціальні команди в школах (KiVa-команди) працюють із жертвами, агресорами та свідками булінгу.
- Моніторинг - щорічне онлайн-опитування учнів та персоналу для оцінки ефективності програми у школі.

Додаток В

Анкета для учнів "Мій досвід в інтернеті"

(Заповнюється анонімно учнями. Мета: з'ясувати рівень обізнаності та досвід дитини щодо кібербулінгу. В дужках наведені типи питань або варіанти відповідей.)

1. **Чи знаєш ти, що означає слово "кібербулінг"?** (Так / Ні / Чув(ла) це слово, але не впевнений(на), що воно означає)
2. **Як ти думаєш, чи може булінг відбуватися в інтернеті, а не тільки в школі наживо?** (Так / Ні / Не знаю)
3. **Чи траплялося тобі бачити, як когось ображають або дражнять через інтернет?** (Ніколи / 1-2 рази / Багато разів)
4. **Чи було таке, що тебе самого/саму хтось образив у повідомленні, коментарі чи грі онлайн?** (Так / Ні)
5. *(Якщо "Так" на попереднє)* Що саме сталося? Опиши коротко свій випадок (або як ти себе почував тоді). *(Відкрите питання для опису ситуації, за бажанням.)*
6. **Як би ти почувався/почувалася, якби отримав образливе або зле повідомлення в інтернеті?** (Можна обрати кілька варіантів: мені було б все одно; мені було б прикро і боляче; я розізлився(лася) б; злякався(лася) б; не знаю, ніколи не думав(ла))
7. **Як вважаєш, що треба зробити, якщо хтось постійно пише тобі образи чи погрози онлайн?** *(Обери всі правильні, на твою думку, відповіді):*

⇒ Не відповідати тим самим і повідомити про це дорослим (вчителю, батькам).

⇒ Заблокувати цю людину або поскаржитися модераторам сайту/гри.

⇒ Нічого не робити, це несерйозно - просто не звертати уваги.

⇒ Відповісти тому, хто ображає, теж чимось образливим, щоб він/вона відчув те саме.

⇒ Інше: *(пропиши свої ідеї)* _____.

8. **Як ти думаєш, чи треба ставитися до однокласників онлайн так само ввічливо, як і при спілкуванні в реальному житті (на перервах тощо)?** (Так / Ні / Ще не думав про це)

9. **Чи розповів(ла) б ти дорослому, якби тебе хтось серйозно ображав в інтернеті?** (Так, обов'язково / Не знаю, можливо / Ні, тримав(ла) б це при собі)

10. **Напиши три правила безпечного і доброзичливого спілкування в інтернеті, які, на твою думку, є найважливішими.** *(Відкрите питання. Учні вписують свої правила, наприклад: "Не казати грубощів", "Не давати нікому свій пароль" тощо.)*

(Примітка: анкету було використано на початку і в кінці експерименту; в аналізі враховувалися зміни у відповідях.)

Додаток Г

Пам'ятка для батьків

10 правил, як захистити дитину від кібербулінгу

1. **Говоріть із дитиною щодня.** Створюйте довірливу атмосферу, щоб вона могла розповісти про будь-які неприємності в інтернеті.
2. **Навчайте правил безпечного користування мережею.** Поясніть, що не можна передавати паролі, особисті фото чи дані стороннім людям.
3. **Встановіть «сімейні правила гаджетів».** Домовтеся про час і місце використання телефонів та комп'ютерів.
4. **Слідкуйте за активністю онлайн.** Перевіряйте налаштування конфіденційності в соцмережах, поясніть значення «безпечних друзів».
5. **Обговоріть алгоритм дій при загрозі.** Дитина має знати: потрібно зберігати образливі повідомлення (скріни) і одразу повідомляти дорослих.
6. **Навчайте ігнорувати провокації.** Не відповідати на образи агресора, а блокувати його.
7. **Будьте прикладом.** Демонструйте культуру спілкування онлайн і повагу до інших у мережі.
8. **Співпрацюйте зі школою.** Підтримуйте контакт із класним керівником і шкільним психологом.
9. **Використовуйте технічні інструменти захисту.** Антивірусні програми, батьківський контроль, блокування небезпечних сайтів.
10. **Слідкуйте за емоційним станом дитини.** Зміни у поведінці (замкнутість, тривожність, небажання користуватися гаджетами) можуть свідчити про проблему.

Додаток Д

Приклад конспекту уроку з профілактики кібербулінгу

Тема: "Що таке кібербулінг та як йому протистояти" (урок-бесіда для 4 класу)

Мета: сформувати уявлення учнів про кібербулінг, його ознаки та наслідки; навчити правил безпечної поведінки в інтернеті; розвивати емпатію та навички правильної реакції на негативні ситуації онлайн.

Обладнання: мультимедійний проектор (для показу короткого мультфільму), аркуші і маркери, роздруковані картки-ситуації для роботи в групах.

Структура уроку:

1. **Вступна частина (5 хв):** Учитель ставить запитання: "Хто з вас любить користуватися інтернетом? А чи буває інтернет небезпечним?" Коротке обговорення, підведення до теми уроку. Оголошення теми й мети (у доступній формі: "сьогодні поговоримо про дуже важливе правило - як не дозволити образникам псувати нам життя в інтернеті і як самим бути добрими друзями онлайн").
2. **Актуалізація (5 хв):** Мозковий штурм: учні називають, які погані вчинки одних людей щодо інших вони знають (образи, бійки, дражнилки). Учитель звертає увагу, що це - булінг, якщо повторюється і цілеспрямовано. Потім питає: "А чи може таке бути у телефоні чи комп'ютері?" - виводить на поняття кібербулінг.
3. **Подання нового матеріалу (10 хв):** Розповідь учителя з елементами бесіди: пояснення терміну "*кібербулінг*" простими словами (наприклад: "Уявіть, Петрик щодня у чаті пише Іванкові, що той погано виглядає і ніхто з ним не дружитиме - це приклад кібербулінгу"). Навести 2-3 типові ситуації (образливі повідомлення, поширення чуток у групі). Показати 5-хвилинний анімаційний ролик (наприклад, "ReWrite Your Story" від UNICEF - про дівчинку, яку цькували в мережі). Після перегляду поставити запитання: "Що трапилось у мультфільмі? Як головний герой себе почував? Хто і як йому допоміг?" Вислухати відповіді, підкреслити

важливі моменти (герой був засмучений, але друг і мама допомогли, повідомили вчителя, вирішили проблему спільно).

4. Обговорення і закріплення (10 хв): Об'єднати клас у 3 групи, роздати картки-ситуації:

⇒ Група 1: ситуація "В чаті класу з'явилися образливі смайлики і слова проти одного учня".

⇒ Група 2: ситуація "Хтось створив фейковий акаунт в Instagram від імені вашої однокласниці і пише від її імені гидоти".

⇒ Група 3: ситуація "Твій друг отримав грубе повідомлення від незнайомця у грі".

Завдання для груп: обговорити 3 питання:

Що відчуває жертва?

Чим це є (чи це кібербулінг)?

Як правильно вчинити?

Дати групам 5 хв на обговорення, потім кожна представляє коротко свої висновки. Учитель доповнює та коригує, якщо потрібно, наголошує на правильних діях: повідомити дорослим, підтримати друга, ні в якому разі не відповідати агресією тощо.

5. Вироблення правил (5 хв): Запитати: "Що ми всі разом можемо зробити, щоб наш клас був безпечним онлайн?" Вивести учнів на формулювання правил. Записувати їхні пропозиції на дошці, сформулювати 3-5 конкретних правил. Наприклад:

- "Ми пишемо одне одному в інтернеті тільки ввічливі слова."
- "Якщо комусь прикро, не мовчимо, підтримуємо один одного і кличемо на допомогу дорослих."

- "Паролі від своїх сторінок нікому не даємо, окрім батьків." Домовитися їх дотримуватися. За можливості - доручити черговим учням переписати ці правила красиво на ватмані для плакату.
- 6. **Заключна частина (5 хв):** Підбиття підсумків: учитель хвалить учнів за активність, ще раз коротко наголошує: "Тепер ви знаєте, що таке кібербулінг. Сподіваюся, він ніколи не трапиться з вами - але якщо раптом щось, ви знаєте, як діяти правильно. І пам'ятайте: ви не самі, поряд є друзі, вчителі, батьки, які завжди допоможуть." Роздача дітям маленьких пам'яток (накшталт "5 підказок, як бути в безпеці онлайн"), щоб вони вклеїли в щоденники або тримали вдома.

(Цей конспект є зразком одного з уроків, проведених у рамках експерименту. Інші заняття мали схожу структуру, адаптовану під конкретну тему.)