

Чекліст: як запобігти булінгу у школі. Шаблони для роботи з дітьми

У багатьох школах встановлюють правила, щоб запобігти проявам булінгу. Хоча ці правила й важливі, вчителям і батькам потрібно пам'ятати, що людей змінюють не правила, а люди.

Учні, які відчувають труднощі з соціальною взаємодією, не розвивають нових навичок, тому що змушені підкорятися встановленим правилам. Однак діти, схильні домінувати й контролювати інших, не відмовляються від своєї поведінки тільки через те, що цього вимагають правила.

З іншого боку, досвід показує, що розвиток у дітей певних навичок може сприяти проявам соціальної поведінки, знижує рівень стресу, розвиває більш доброзичливе ставлення до вчителів і однокласників, а також підвищує успішність. Відповідно, систематична робота зі школярами в цьому напрямі може запобігти проявам булінгу в класі.

Розглянемо докладніше, які соціальні та емоційні навички потрібно розвивати в дітей для запобігання булінгу.

1. Управління емоціями

У всіх дітей є почуття, але деяким учням не вдається з ними справлятися. Досить часто діти бувають настільки сповнені сильними почуттями злості, смутку, страху або фрустрації, що це проявляється на їхніх тілах. Ми всі бачили ці ознаки: червоне обличчя, сльози, тремтіння в тілі, стиснуті кулаки, крик, агресивна поведінка. Дітям потрібно навчитися контролювати та регулювати сильні почуття. Деяким для цього знадобиться більше часу й чіткіше керівництво, ніж для інших.

Діти, схильні до булінгу, і ті, хто стають його жертвами, повинні розвинути навички стресостійкості й навчитися контролювати свої імпульси, використовуючи різні методи саморегуляції.

2. Емпатія

Емпатія — це здатність зрозуміти, як інша людина думає, що відчуває в конкретних ситуаціях. Важливо розвивати в дітей почуття емпатії, оскільки учні, схильні до булінгу, отримують соціальну винагороду за свою поведінку: почуття влади й контролю над оточенням, підвищену увагу до себе, високий соціальний статус та інше. Тому вони можуть не звертати увагу на шкоду, яку завдають своїм жертвам.

Розвиток у школярах навичок емпатії допомагає запобігти булінгу, тому що ці навички вчать дітей ставитися до однолітків по-людськи, а не як до засобу здобуття популярності в класі. Розвиток емпатії допомагає дітям розуміти, як думають і що відчувають їхні однолітки.

3. Розв'язання проблем і подолання конфліктів

Щоб запобігти проявам булінгу в класі, не потрібно оберігати дітей від будь-яких конфліктів. Конфлікти — це природна частина взаємин між людьми. Зокрема, розбіжності можуть бути конструктивними, оскільки допомагають побачити ситуацію з різних сторін. Тому потрібно розвивати у школярів навички розв'язання проблем, щоб вони могли самостійно управляти неминучими конфліктами, проявляючи повагу до співрозмовників. Дослідники стверджують, що навички вирішення проблем краще допомагають запобігти булінгу, ніж відповідні емоційні реакції.

4. Упевненість у собі

Упевнена в собі людина виражає свої думки й почуття без звинувачень і з повагою до тих, хто її оточує. Агресія, яка є причиною булінгу, руйнує стосунки, бо вона спрямована на те, щоб завдати болю або знецінити інших. Водночас упевненість у собі дає людині змогу спілкуватися у відкритій і поважній манері й так зміцнювати позитивні взаємини між людьми. Коли діти розвивають упевненість у собі, вони можуть краще спілкуватися, обговорювати конфлікти, протистояти тиску з боку однолітків, задовольняти свої потреби й ефективно взаємодіяти з однолітками та дорослими.

5. Здатність до дружби

У дітей шкільного віку дружба створює потужне почуття причетності. Щоб запобігти булінгу в класі, потрібно розвинути в дітей як навички встановлення дружби, так і здатність правильно обирати друзів. Тому здатність до дружби можна розглядати як два взаємопов'язані компоненти.

Установлення дружніх взаємин. У багатьох дітей уміння заводити друзів з'являється саме собою, однак у деяких це викликає труднощі. Якщо в учня чи учениці немає друзів, він / вона позбавляє себе можливості розвивати здорові соціальні навички й навчитися ефективно взаємодіяти з однолітками. Згодом така дитина потрапляє в замкнене коло відкидання й соціальної ізоляції.

Уміння встановлювати дружні взаємини важливе не тільки для дітей, які піддаються булінгу, але і для всіх інших учнів. Це допомагає їм контролювати свої взаємини з тими, хто їх оточує.

Уміння правильно вибирати друзів. Багато дітей сприймають школу як вороже середовище, де неможливо сформувати з ким-небудь дружні стосунки. У шкільній соціальній ієрархії висока конкуренція, і деякі діти вдаються до булінгу, щоб посісти в ній найвище місце.

Один зі способів цьому запобігти — навчити школярів встановлювати дружні взаємини з однолітками поза школою. Учителі та батьки повинні заохочувати дітей до того, щоб вони спілкувалися з однолітками на ігровому майданчику, у спортивних секціях або різних гуртках. Коли дитина зробить перший крок на шляху до дружніх взаємин, батьки та вчителі повинні допомогти їй у цьому.

Зокрема, щоб навчити дитину встановлювати дружні взаємини, батьки повинні навчити її правильно обирати друзів. Маленькі діти вибирають собі друзів інтуїтивно: вони вирішують, з ким гратися, ґрунтуючись на тому, хто любить такі ж ігри, як і вони самі, хто добрий до них тощо.

Однак, коли дитина дорослішає, її соціальна динаміка стає складнішою, а мотивація в пошуку друзів змінюється. Часто школярі вибирають собі друзів за соціальним статусом. Дитина може керуватися такою логікою:

«Вона популярна, і якщо я буду з нею дружити, я теж стану популярною»;
«Мені він подобається, але він не крутий. Якщо я буду з ним спілкуватися, усі подумують, що я “ботан”, тому я не дружитиму з ним».

Дитина може навіть виправдовувати токсичні взаємини, наприклад:

«Так, вона погано до мене ставиться. Вона ображає мене й висміює перед іншими. Але якщо я не буду дружити з нею, мені ні з ким буде спілкуватися, тому я просто змирюся з цим».

Сумно, що в підлітковому віці діти втрачають інстинкт, який давав їм змогу знаходити друзів, коли вони були молодшими. Багатьом із них потрібен тривалий час, щоб знову набути впевненості в собі й вибирати друзів, орієнтуючись на особистісні якості, а не на соціальний статус людини.

Батьки можуть сприяти цьому, допомагаючи дитині побачити токсичні взаємини та впливаючи на її мотивацію в пошуку друзів. Довірливий діалог батьків з дитиною щодо того, як правильно шукати друзів, навчає її робити правильний вибір.

Розвиток вищевказаних навичок у школярів допомагає створити позитивну атмосферу в класі, запобігає проявам булінгу, а також має позитивний ефект протягом усього життя дитини. Тому потрібно проводити зі школярами систематичну роботу в цьому напрямі, починаючи з молодших класів.

Нижче додаємо шаблони для роботи з учнями.

Більше матеріалів рекомендуємо переглянути за [покликанням](#).

Як протидіяти булінгу?

Прочитай 5 способів протидії особі, що розпочала булінг. Які з них ти вважаєш найбільш вдалими й чому? Чи доводилося тобі будь-коли бути спостерігачем/-кою чи учасницею/-ком явища булінгу? Напиши власний спосіб, який, на твою думку, допоможе зупинити булінг.



.....

.....




.....

.....

Чи був булінг?

Прочитай і пригадай, чи траплялися у твоєму житті зазначені ситуації.

Булінг — це регулярне цькування, мета якого завдати моральної або фізичної шкоди особі. Люди, які беруть участь у булінгу мають такі ролі:

-  агресори (ті, хто розпочали булінг);
-  жертви булінгу;
-  група, увагу якої агресори намагаються привернути.

Деякі ситуації легко переплутати з булінгом. Так, моральної або фізичної шкоди можуть завдати ненавмисно, тоді це — **непорозуміння** або **нещасний випадок**. У спілкуванні часто виникають конфлікти, однак вони не є булінгом. **Конфлікт** — це суперечка, учасники/-ці якої можуть бути незгодними одне з одним, але прагнуть знайти компроміс.

Прочитай опис ситуацій і познач ті, у яких зображено булінг.

1. Петро підбурив Остапа наздогнати його на вулиці. Було слизько. Остап послизнувся, впав і пошкодив руку.
2. Настя домалювала рижки на фото своєї подруги Аліни. Побачивши це, Аліна почала вимагати в Насті видалити фотографію.
3. Василька щодня обзивають у школі поганими словами, обмальовують його зошити та викидають рюкзак у смітник.
4. Іра сильно штовхнула Романа на сходах, оскільки прагнула швидше пройти, щоб не запізнитися на урок.
5. Група дівчат на чолі з Кірою постійно насміхається з одягу їхньої однокласниці Даринки.
6. Богдан попросив свою сусідку по парті Ліду допомогти йому завершити малюнок. Дівчинка погодилася, але намалювала все зовсім не так, як хотів Богдан. Діти посварилися.
7. Після того, як Олег відмовився брати участь у футбольному матчі, декілька хлопців почали називати його боягузом і регулярно псувати його речі.

Пам'ятай! Якщо ти став/-ла свідком / свідкинею або жертвою булінгу, обов'язково розкажи про це дорослим, яким довіряєш, попроси про допомогу.