

Булінг очима дитини: що робити дорослим, якщо учнів цькують

У медіа все частіше з'являються повідомлення про те, що батьків учнів та вчителів [штрафують за булінг](#). Проте штраф – це останній захід, адже вирішити ситуацію можна, тільки побачивши перші дзвіночки.

ГО “Смарт-Освіта” за підтримки Міжнародного фонду “Відродження” в межах [проєкту з інклюзивного навчання](#) провела онлайн-зустріч із психологинєю та психотерапевткою Інною Жмайло на тему “Булінг очима дитини”. “Нова українська школа” зробила короткий конспект зустрічі

ЗДОРОВИЙ КОНФЛІКТ ЧИ БУЛІНГ – ЯК ВИЗНАЧИТИ

Не кожна спірна ситуація потребує втручання. Ба більше, не кожен дорослий готовий свідомо входити в дитячий конфлікт, але є речі, які не можна пускати на самоплив – чимало дрібниць вказують на загрозу булінгу.

Основна відмінність булінгу від конфлікту (різновиду природної міжособистісної взаємодії), на думку Інни Жмайло, – це систематичність неприйнятних дій. Справа в тому, що агресія, яку соціум часто сприймає як першу ознаку булінгу, насправді є нормальною реакцією людини на порушення її кордонів. І навпаки: якщо дитина не реагує на провокаційні дії, спрямовані на неї, дорослим варто звернути на це увагу.

Коли вчитель помічає дрібниці, що можуть сигналізувати про цькування, то обов'язково повинен перервати процес (урок, екскурсію, розмову) і пояснити правила поведінки. Така перерва в роботі в довготривалій перспективі не буде зайвою втратою часу, адже потурання може вилитися у великі проблеми.

Конфлікти трапляються в будь-якому колективі, у цих ситуаціях діти вчаться ухвалювати рішення та домовлятися, вони корисні для їхнього розвитку. Натомість, булінг відрізняється систематичністю та наявністю об'єкта, на який спрямовується тривала агресія. У такому випадку вчитель має розуміти, що діти не можуть впоратися із ситуацією самі та потребують втручання дорослого.

Зловживання, які можуть свідчити про ознаки булінгу:

- **фізичні.** Якщо конфлікти переходять у стадію взаємного фізичного впливу (бійки, смикання за волосся, щипання тощо), а сторони конфліктів – одні й ті самі, учителю варто розібратися, що насправді відбувається;
- **психологічні.** Їх доволі важко розпізнати, оскільки вони можуть бути замасковані (у тому числі й несвідомо) під жарти чи гру або, навпаки, під ігнорування та “виключення” з колективу. Це може бути тиск на непопулярних у класі учнів чи прихована маніпуляція, яку навіть учитель може несвідомо підтримати (наприклад, якщо не припинить сміх класу, коли такий учень відповідає);
- **сексуальні.** Вони можуть виражатися в сороміцькому гуморі, смиканні дівчат за спідниці. Навіть принижувальна атакувальна симпатія (“*ти мені подобаєшся, і я буду привселюдно над цим жартувати*”) може бути ознакою булінгу;

- **економічні.** Коли конфлікт призводить до фінансових збитків: порізана сумка, облита форма, зіпсуті речі тощо.

КОЖНА ДИТИНА МАЄ ЗНАТИ СВОЇ ПРАВА Й АНТИБУЛІНГОВІ ПРАВИЛА

Інна Жмайло також звернула увагу на базові поведінкові установки, які кожна дитина має знати й дотримуватися, незалежно від того, де вона перебуває.

1. Відчуття кордонів – чужих і власних. Дитина вчиться цього змалечку в родині. Проте, якщо вона зростає в сім'ї в складних життєвих обставинах, то може сприймати насильницьку поведінку як норму. Коли в сім'ї прийнято “вчити” дітей (а іноді й дорослих) криком, бійкою, лайкою тощо, дитина буде транслювати ці дії в колектив, де вона перебуває. Тоді вчителю потрібно пояснити правила поведінки та взаємодії в класі та школі, окреслити межу прийнятних дій, вчинків та слів.

Ще один випадок – дитина привертає до себе увагу “клоунською” поведінкою, змушує однолітків сміятися зі своїх вчинків, провокує на жарти, навіть спрямовані проти себе. Насправді подібна поведінка – спосіб привернути до себе увагу, коли дитина не може або не вміє її здобути іншими методами. Тут так само потрібна допомога дорослого – вчителя чи шкільного психолога, щоби пояснити й показати, як привертати до себе позитивну увагу, як знайти друзів і побудувати здорові стосунки.

Є діти, у яких, наприклад, агресивна поведінка зумовлена фізіологічними особливостями (аутизм тощо), тобто коли їм складно контролювати свою поведінку. Тут педагогу потрібно бути якомога уважнішим до потреб дитини, висловлювати розуміння її стану, але водночас показувати прийнятні шляхи вирішення складних ситуацій.

2. Уміння сказати “ні”. Дитина може (і повинна) сказати “ні” в будь-якій ситуації, яка їй не подобається. Ба більше – вона має право сказати “ні” в будь-який момент розвитку цієї ситуації, навіть якщо раніше погоджувалася її підтримати. Дітям варто пояснити, що “ні” – це прояв не слабкості, а, навпаки, сили, коли ти можеш зупинити події, у яких тобі некомфортно, відстояти свою позицію.

У цьому контексті дорослим варто звернути увагу дитячого колективу й на те, що не всі діти активно залучені в конфлікт. Є такі, хто спостерігають і не втручаються. Але вони так само є учасниками процесу й теж мають право сказати “ні”. Зазвичай діти не роблять цього, бо бояться стати наступним об'єктом колективної агресії. Тож варто дати їм зрозуміти, що єдина особа, за яку вони відповідальні, – вони самі.

3. Просити про допомогу. Дитину треба навчити, що просити про допомогу – не ознака слабкості. Не тільки діти, а й дорослі можуть звертатися по допомогу до третьої сторони, щоб вирішити конфліктну ситуацію. Проте основна вимога, що забезпечує успішність такого втручання, – незацікавленість третьої особи. Іншими словами, якщо дитина звернулася по допомогу до друга,

велика вірогідність, що він стане на її бік у конфлікті, а це призведе до поглиблення колективного булінгу.

4. Знати, до кого звертатися по допомогу. І бути впевненим, що обрана людина не відмахнеться від потреб дитини й не буде її звинувачувати (“я ж тобі казала...”, “сама винна...”, “що тепер із тобою робити...”), вислухає безоціночно. Часто об’єкт булінгу відчуває себе непевно, вважаючи, що й сам посприяв виникненню такої ситуації, а отже – у нього виникає страх покарання, який і заважає звернутися до дорослого.

5. Ніхто не має права порушувати кордони – брати чужі речі без дозволу, заглядати в сумку чи мобільний телефон, примушувати ділитися, якщо в людини немає такого бажання тощо. Це саме стосується й міжстатевих стосунків: я повинен зупинитися, якщо друга сторона цього не хоче. Є такі люди (і діти в тому числі), які активізують агресивну поведінку у відповідь на відмову. І це не привід боятися, це привід вчителю навчити правил.

ЯК УЧИТЕЛЮ ДОПОМОГТИ ВИРІШИТИ СИТУАЦІЮ БУЛІНГУ

Насамперед, варто пам’ятати, що булінг не виникає раптово, а є результатом нерозв’язаного вчасно конфлікту. Тож потрібно уважно спостерігати за тим, що відбувається в класі, відслідковувати ознаки конфліктних ситуацій та своєчасно допомагати вирішенню суперечок.

Конфлікти бувають:

- **хронічний.** Саме він може переростати в булінг. Адже, якщо конфлікт затягується, діти починають сприймати його як варіант норми. Допомога дорослого тут украй важлива, оскільки він може подивитися на ситуацію зовні й допомогти знайти рішення. Інна застерігає, що дорослий, який входить у конфлікт, має бути неупередженим і мати за мету допомогти, а не насварити чи призначити винного. Саме така позиція навчить дітей шукати шляхи порозуміння надалі.
- **такий, що назріває.** Як і в попередньому випадку, потрібно пам’ятати, що звинувачення з боку дорослого лише піділлє олії до вогню. І якщо колектив когось витісняє (байдуже, чи то об’єкт булінгу, чи призначеного винного), він не стане здоровим і не зможе побудувати поважливі взаємини. Адже кожен його учасник буде розуміти, що може стати наступним, якщо складуться певні обставини.
- **той, що вже відбувся.** Завдання дорослого – допомогти всім учасникам (у тому числі й собі) вийти з конфлікту так, щоб лишитися в добрих стосунках. Тобто він мусить бути не суддею, а медіатором конфлікту.

Під час медіації конфлікту вчитель має:

- Виділити час і місце для бесіди. Це може бути класна година, перерва між уроками чи спеціально призначений час після уроків. Психологиня радить встановлювати часові межі та дотримуватися таймінгу – це навчить дітей організованості та поваги до особистих кордонів.

Якщо конфлікт – складний та вирішити його за визначений час не вдалося, варто домовитися про наступну зустріч, а не подовжувати попередню.

Порушення часових домовленостей, вважає Інна Жмайло, – це порушення особистого простору. Тобто, якщо ви не дотримуетесь домовленостей у таких, здавалося б, дрібницях, ви транслюєте дітям спотворене сприйняття методики вирішення конфлікту.

- Дати можливість висловитися всім. Учитель має вислухати всіх, у тому числі й тих, хто не беруть активної участі в конфлікті, а мовчки спостерігають. Для мирного вирішення конфлікту ефективно вивести на розмову навіть тих, хто відмовляються висловлюватися з різних причин. Окрім розуміння більш-менш реальної картини, дорослий так навчає дітей аргументовано дискутувати, активного слухати та домовлятися.
- Не займати жодної позиції. Учитель – не учасник конфлікту, а медіатор переговорів.
- Не шукати винних, не звинувачувати. Часто простіше призначити винного, ніж дійти до суті конфлікту. Проте така позиція – недалекоглядна, бо призводить до дестабілізації взаємин у класі на майбутнє. Тож завдання дорослого – перевести діалог у продуктивний, якомога беземоційніший напрям. Цьому сприятиме **переформатування розмови у “Я–речення”**, які суттєво пом’якшать напруження. Мається на увазі, що вчитель має попросити учасників говорити виключно про себе: до прикладу, не *“він мене вдарив”*, а *“мені було боляче й неприємно від удару”*.
- Знайти вихід. Проводити зустрічі та розмови треба аж до того моменту, коли учасники знайдуть вихід, який влаштує всіх.

РОЛІ В СИТУАЦІЇ БУЛІНГУ

Ролі учасників булінгу:

- жертва;
- кривдник;
- спостерігач.

Коли виникає конфлікт, так чи інакше до нього причетні всі учасники. Призначити винного просто, але часто трапляється, що, на перший погляд, агресор, може насправді виявитися жертвою й навпаки. Жертва може свідомо провокувати агресію проти себе, а для кривдника така поведінка виявитися останньою краплею терпіння.

Коли йдеться про булінг, **ініціатором** (але важливо, що не винним) вважається той, хто першим перетнув межу і вдався до “протизаконних” кроків.

Про жертву важливо розуміти те, що якщо людина не впевнена в собі, вона може погоджуватися з агресором навіть тоді, коли цькування спрямоване проти неї: *“Якщо всі вважають, що я поганий (некрасивий, нерозумний, не знаю математики, не вмію малювати, не маю слуху чи голосу), отже – так воно і є”*. Це явище називається газлайтингом і доволі поширене в колективі, надто дитячому.

Третій, спостерігач, начебто не причетний, але це – людина, яка бачить та мовчить. А якщо мовчить – отже, згодна з тим, що відбувається (з різних причин: свідомо згода, страх опинитися на місці того, кого булять, тощо). Водночас, спостерігач може зупинити цькування чи втрутитися в конфлікт.

Часом буває, що кривднику якраз і потрібно, щоби його зупинили зовні, він підсвідомо очікує цього.

Дорослі повинні **пам'ятати, що дитина, яка мовчить, також переживає і продумує ситуацію**. Чи дійде вона правильних та соціально прийнятних висновків – завдання для дорослого, який долучається до дитячого конфлікту.

Важливо розуміти, що в конфлікті немає сильної чи слабкої сторони. “Добити” жертву чи зробити жертву з кривдника, визнавши його однозначно винним, – не вирішення конфлікту.

● **КІЛЬКА ДОДАТКОВИХ ПОРАД**

- Учитель перебуває найближче до дитячого колективу. Саме він може бути тим дорослим, до якого звернуться діти, коли не зможуть розв'язати проблему самотійно. Також це людина, яка може побачити прояви тоді, коли вони ще не стали проблемою.
- Тож Інна Жмайло рекомендує вчителям, а особливо – класним керівникам, уважно спостерігати за подіями в класах: хто з ким дружить; хто комусь протистоїть чи кого протиставляє; хто що про кого й коли говорить, як це відбувається – відкрито чи кулуарно; як діти реагують на відповіді однокласників на уроках; як розподіляється колектив для командних ігор (дуже показовий момент) тощо.
- Варто також на уроках чи класних годинах проговорювати змодельовані чи реальні ситуації, створювати мінікоманди та мінігрупи й навчати дітей будувати здорові стосунки.

Анна Степанова-Камиш, “Нова українська школа”