

Як запобігти булінгу в учнівській спільноті

Поради для вчителів

Агресор і жертва мають приблизно однакові стартові позиції, які призвели до булінгу. Невпевненість у собі одного та бажання ствердитись за рахунок слабшого проти невпевненості в собі та відсутності можливості постояти за себе. У цій битві немає переможців, тому допоможіть дітям вийти із ситуації «безболісно»

- Якщо ви помітили або запідозрили булінг, повідомте адміністрацію навчального закладу.
- Не приховуйте випадки булінгу в класі заради збереження репутації школи. Доведіть до відома батьків дітей ситуацію з обох сторін конфлікту.
- Залучіть психологічну службу до розв'язання проблеми. Не ігноруйте прояви агресивної або провокативної поведінки учнів.
- Негайно втручайтеся у конфлікт. Не підтримуйте жодну сторону учасників конфлікту.
- Ретельно аналізуйте причини виникнення булінгу. Не шукайте винного.
- Допоможіть однокласникам потурбуватися про того, кого ображають. Будьте неупередженими у своїх оцінках, діях і висловлюваннях. Говоріть з учасниками конфлікту наодинці. Не вимагайте від них публічних пояснень чи вибачень.
- Створіть умови, щоб ситуація не повторилася. Розкажіть дітям, що таке насилля. Можливо, булери самі потерпають від агресії батьків, старших братів або сестер і просто копіюють звичну модель поведінки.
- Створіть у класі атмосферу довірливого спілкування, шукайте спільні інте реси, об'єднуйте дітей.
- Будьте прикладом толерантного й виваженого ставлення до інших.
- Покажіть дитині, що вона не наодинці з проблемами, підтримайте її й дайте зрозуміти, що вона може розраховувати на вашу допомогу.
- Проконсультуйтеся з практичним психологом. Не залишайте справу, як є, сподіваючись, що ситуація вирішиться самостійно або нівелюється.

Поради батькам

Що таке булінг і як його розпізнати

Булінг – це агресивна і вкрай неприємна поведінка однієї дитини або групи дітей стосовно іншої дитини, що супроводжується фізичним і психологічним тиском, яка має системний характер. Багатьох дітей булять за те, що вони виглядають, говорять, думають не так, як їхнє оточення.

Дитина навряд чи розповість вам про те, що її булять. Тому уважно придивіться до її поведінки та можливих зовнішніх ознак булінгу:

- образливі або принизливі відео у соціальних мережах (кібербулінг)
- поламані іграшки і особисті речі
- брудний або розірваний одяг
- розірвані зошити та підручники
- жувальна гумка у волоссі
- забруднений крейдою одяг
- інші ознаки фізичних знущань

Як допомогти дитині, якщо вона – жертва

Діти, які стали жертвами булінгу, соромляться про це говорити і часто звинувачують самих себе. Вони почуваються безпорадними та вважають, що з ними щось не так. Придивіться до поведінки та настрою своєї дитини. Якщо ви помітили ознаки того, що вона стала жертвою булінгу:

- Заспокойтесь і лише після цього починайте розмову з дитиною.
- Дайте зрозуміти, що ви поруч, готові підтримати та допомогти, вислухати і захистити.
- Запевніть дитину, що ви не звинувачуєте її в тому, що відбувається, і вона може говорити відверто.
- Пам'ятайте, що дитині може бути неприємно говорити на цю тему, в цей момент вона вразлива. Будьте терплячими і делікатними.
- Спробуйте з'ясувати все, проте не допитуйтеся, не повторюйте одні і ті ж запитання по кілька разів.
- Запропонуйте подумати, які дії допоможуть дитині почуватися у більшій безпеці зараз (наприклад, бути певний час поряд з дорослими, не залишатися після уроків тощо).
- Розкажіть дитині, що немає нічого поганого у тому, щоби повідомити про агресивну поведінку щодо когось вчителю або друзям. Поясніть різницю між «плітуванням» та «підслуванням» про своє життя чи життя друга/однокласника.
- Розпитайте, яка саме ваша допомога буде корисна дитині. Запропонуйте свій варіант.
- Пам'ятайте, що ситуації фізичного насилля потребують негайного втручання з боку батьків.
- Спільно з дитиною шукайте способи реагування на булінг.
- Обговоріть, до кого дитина може звертатися по допомогу в школі: психолога, вчителів, адміністрації, дорослих учнів, охорони, батьків інших дітей.
- Важливо усвідомити, чому саме дитина потрапила в ситуацію булінгу. Рекомендуємо звернутися з цим питанням до дитячого психолога.
- Підтримайте свою дитину у налагодженні дружніх стосунків з однолітками.

- Поясніть дитині, що зміни відбуватимуться поступово, проте весь цей час вона може розраховувати на вашу підтримку.

Пам'ятайте: ваша мета – припинити насильство, а не покарати винних. Всі сторони конфлікту потребують часу, щоби скорегувати свою поведінку.