

Рекомендації класному керівникові у випадку, якщо цькування в класі вже почалося:

Важливо оголосити дітям, як ви до цього ставитеся. Говоріть не про жертву, а про кривдників, фокусуйтеся на їх неприпустимих якостях, вчинках. Наголосіть, що ви будете дуже засмучені, якщо дізнаєтеся, що у вашому класі є діти, яким приємно когось ображати і мучити. Твердо акцентуйте, що така поведінка неприпустима, і ви в своєму класі цього терпіти не маєте наміру. Зазвичай цього буває достатньо, щоб кривдники припинили (вони часто боязливі). На тлі затишшя можна вжити заходи по підвищенню статусу дитини-жертви і знайти для нього комфортне місце у класному колективі.

Перш за все поговоріть з дитиною, що постраждала та виступає в ролі жертви. Поясніть їй, що ви не зможете захищати її, якщо не будете твердо впевнені, що сама вона не провокує булерів. Скажіть, що вам дуже важливо бути справедливим вчителем і нікого не карати марно; візьміть з дитини слово, що вона не буде переходити до помсти, навіть якщо її дражнять. По-друге, підкажіть дитині, як краще поводитися, щоб булери швидше припинили третирування. Кривдники отримують задоволення не від самого процесу виголошення образливих слів, а від ефекту, якого досягають. Коли жертва плаче, сердиться, намагається заперечувати, тікає, вони відчують свою владу над нею. Якщо ж колишня жертва відповідає сама весело і впевнено, її перестають цькувати.

Поведінка дорослих (вчителів, психологів, соціальних педагогів та батьків) у спілкуванні з жертвами третирування має відповідати певним вимогам, оскільки від їхнього ставлення до проблеми та уміння контактувати з дитиною залежить вирішення ситуації. Дорослі, коли дитина повідомила, що вона є жертвою булінгу, мають говорити:

- Я вірю тобі. Це допоможе дитині зрозуміти, що ви готові допомогти їй вирішити цю проблему;
- Мені дуже шкода, що це сталося з тобою. Дитина відчуватиме, що ви намагаєтеся зрозуміти її почуття.
- У цьому немає твоєї провини. Дитина розуміє, що вона не самотня в подібній ситуації, що деяким її одноліткам також доводиться відчувати або спостерігати різні варіанти залякувань, цькувань та агресії протягом навчання. Головне на цьому етапі – спрямувати зусилля на подолання проблеми.
- Добре, що ти зумів сказати мені про це. Це впевнить дитину в тому, що вона правильно вчинила, звернувшись по допомогу та підтримку.
- Я люблю тебе і намагатимусь зробити так, щоб тобі більше не загрожувала небезпека. Це допоможе дитині відчувати допомогу, захист та дасть надію на покращення ситуації.

Пропонуємо *перелік заходів*, які повинен вжити педагог, щоб уникнути ситуації появи аутсайдера в дитячому колективі:

- з самого першого дня роботи з класом слід припинити глузування над невдачами ровесників. Всі ми можемо помилятися, і кожен з нас має право на помилку;
- також слід уникати висміювання, перехвалювання, наклеювання ярликів та зайвого порівняння дітей, не допускати віддавання переваги деяким учням, не підтримувати глузувань, насмішок на адресу певних осіб, суворо припиняти їх, розбір помилок необхідно робити не називаючи прізвищ або індивідуально;

- підтримувати дітей, що стали жертвами;
- якщо репутація дитини якимось чином зіпсована, необхідно дати їй можливість показати себе у вигідному світі, підтримати її досягнення;
- треба заохочувати дитину брати участь у загальних заходах;
- непопулярних дітей дуже травмує ситуація, коли при розподілі на пари їх ніхто не обирає; якщо команда програє також можуть звинуватити цю дитину; треба продумувати вибір командних ігор та заходів;
- регулярно спілкуватись і співпрацювати з родинами, обов'язково цікавитися у батьків про проблеми дитини (заїкання, енурез, інші хвороби);
- підтримувати в учнів адекватну самооцінку;
- контролювати ситуації виникнення цькування та невідкладно реагувати на них;
- у разі виявлення булінгу - невідкладно поговорити з переслідувачами та з'ясувати, чому вони пристають до жертви, звернути увагу на почуття жертви;
- вчити учнів бути толерантними, емпатійними до однокласників, вміти допомагати та підтримувати один одного у скрутних ситуаціях, вміти регулювати власну поведінку, не піддаватися на провокацію, вміти сказати «ні», не терпіти знущань, не соромитись повернути увагу до себе та своїх проблем, звертатись по допомогу до дорослих;
- акцентувати увагу учнів на дотриманні правил поведінки у школі.

Як запобігти булінгу в учнівській спільноті

Агресор і жертва мають приблизно однакові стартові позиції, які призвели до булінгу. Невпевненість у собі одного та бажання ствердитись за рахунок слабшого проти непевненості 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 закладу освіти.

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 втручайтесь 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 інтереси, 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 сама зійде нанівець. Без допомоги фахівця не обійтись.