***Поради, як запобігти булінгу в школі***

У багатьох школах встановлені правила з метою запобігання проявам булінгу. Хоча ці правила й важливі, але вчителям і батькам потрібно пам'ятати, що людей змінюють не правила, а люди.

Молоді люди, 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, дослідження показують, 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 даному напрямку 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 деякі діти не можуть з ними справлятися. Досить часто діти бувають настільки сповнені сильними почуттями злості, смутку, страху або фрустрації, що це проявляється в їх тілі. Ми всі бачили ці ознаки: червоне обличчя, сльози, тремтіння в тілі, стиснуті кулаки, крик, агресивна поведінка. Дітям необхідно навчитися управляти сильними почуттями. Для деяких це вимагає більше часу й більш чіткого керівництва, ніж для інших.

Діти, схильні до булінгу, і ті, хто стає 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, тому що діти, схильні до булінгу, отримують соціальну винагороду за свою поведінку : почуття влади й контролю над оточенням, підвищену увагу до себе, високий соціальний статус і т. ін. Таким чином, вони можуть не звертати уваги на шкоду, яку завдають своїм жертвам.

Розвиток у дитини навичок емпатії допомагає запобігти булінгу, тому що дані 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 їх однолітки.

**3. Рішення проблем і подолання конфліктів**

Щоб запобігти проявам булінгу в класі, не потрібно оберігати дітей від усіляких 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 вирішення проблем, щоб вони могли самостійно управляти неминучими конфліктами, проявляючи повагу до співрозмовника. 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, тому що вона спрямована на те, щоб завдати болю або знецінити інших. У той же час упевненість у собі дозволяє людині спілкуватися у відкритій і поважній манері й таким чином дозволяє 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, необхідно розвинути в дітей як навички встановлення дружби, так і здатність правильно вибирати друзів. Тому здатність до дружби можна розглядати як два взаємопов'язані компоненти:

* **установлення дружніх взаємин**. У багатьох дітей уміння заводити друзів з'являється саме по собі, однак у деяких це викликає труднощі. Якщо в дитини немає друзів, вона позбавляє себе можливості розвивати здорові соціальні навички й навчитися ефективно взаємодіяти з однолітками. Згодом вона 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 дітей. 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 зайняти в ній більш високе місце. Один із способів цьому запобігти - навчити школярів встановлювати дружні взаємини з однолітками поза школою. Вчителі та батьки повинні заохочувати дітей у тому, 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 вибирати 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 більш складною, 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» або навпаки;
* «Мені вона подобається, але вона не виглядає круто. Якщо я буду з нею спілкуватися, усі подумають, що я «ботан», тому я не буду з нею дружити».

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 дозволяв їм знаходити друзів у молодшому віці. Багатьом із них потрібен тривалий час, щоб знову набути впевненості в собі й вибирати друзів, виходячи з особистісних якостей, а не соціального статусу людини. Батьки можуть допомогти в цьому дитині, допомагаючи побачити токсичні взаємини та впливаючи на її мотивацію в пошуку друзів. Довірливий діалог батьків з дитиною з приводу 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 напрямку, починаючи з молодших класів.