

Булінг та Ненасильницьке спілкування: як створити культуру взаємоповаги

У нашому ліцеї ми прагнемо створити безпечний простір, де кожна дитина почувається захищеною, почутою і важливою. Ми підтримуємо рівні можливості для всіх та працюємо над тим, щоб навчити дітей поважати одне одного, розвивати емоційний інтелект і будувати здорові стосунки.

Але, на жаль, сучасні школи часто стикаються з проблемою булінгу. Тому важливо не лише вчасно його розпізнавати, а й навчати дітей ефективної комунікації без агресії.

Що таке булінг і як його розпізнати?

Булінг – це систематичне цькування, приниження або насильство (фізичне, емоційне, психологічне), спрямоване на людину.

Ознаки булінгу:

- ✓ Повторювані випадки образ чи насмішок.
- ✓ Соціальна ізоляція (уникнення дитини в колективі, ігнорування).
- ✓ Фізична агресія (удари, поштовхи, псування речей).
- ✓ Психологічний тиск (погрози, маніпуляції).
- ✓ Кібербулінг (образи, погрози, шантаж у соцмережах).

Булінг може бути як відкритим (публічні образи), так і прихованим (інтриги, чутки, мовчазне бойкотування).

Важливо! Один випадок конфлікту не є булінгом. Але якщо образи чи агресія повторюються, слід звернути на це увагу.

Чому діти можуть ставати булерами або жертвами?

Булінг виникає не просто так – він є наслідком неправильних моделей поведінки, які діти засвоюють у суспільстві.

Дитина може стати булером, якщо:

- ✓ Вона сама стикається з агресією у сім'ї.
- ✓ Їй важливо відчувати владу над іншими.
- ✓ Вона не вміє висловлювати свої почуття словами.
- ✓ Вважає таку поведінку «нормальною», бо бачить її у дорослих чи медіа.

Дитина може стати жертвою булінгу, якщо:

- ✓ Вона надто сором'язлива або тривожна.
- ✓ Має особливості розвитку або індивідуальні риси, які виділяють її з-поміж інших.
- ✓ Не вміє постояти за себе.

Що робити? Навчити дітей захищати себе, а також виховувати емпатію в учнів, щоб вони не сприймали булінг як норму.

Як побудувати культуру ненасильницького спілкування?

Наш ліцей підтримує ненасильницьке спілкування, яке базується на чотирьох принципах:

- ✓ **Спостереження замість оцінки**
Замість «*Ти завжди кричиш!*» – «*Я помітив, що під час суперечки ти підвищуєш голос.*»

- ✓ **Висловлення власних почуттів**
Замість «*Ти мене дратуєш*» – «*Мені неприємно, коли мене перебивають*».
- ✓ **Формулювання власних потреб**
Замість «*Перестань так робити!*» – «*Мені важливо, щоб мене вислухали*».
- ✓ **Конкретні запити замість вимог**
Замість «*Припини!*» – «*Можеш говорити спокійніше?*»

Ми інтегруємо ці принципи у навчання через тренінги, рольові ігри та практичні заняття.

Що робимо ми в ліцеї для профілактики булінгу?

- ✓ **Тренінги для учнів** – ми проводимо заняття з емпатії, комунікації та вирішення конфліктів (наприклад, у рамках програми «16 днів проти насильства»).
- ✓ **Лекції від експертів** – співпрацюємо з проєктами, як-от *Drugstore Project*, громадськими організаціями «*Ла-Страда Україна*», щоб говорити про психологічну безпеку.
- ✓ **День самоврядування** – учні беруть на себе відповідальність за атмосферу в класі та випробовують роль вчителя, наставника.
- ✓ **Робота з батьками** – відкриті до взаємодії завжди, проводимо зустрічі, де пояснюємо, як підтримувати дитину та розпізнавати ознаки булінгу.

Що можуть зробити батьки?

1. Говоріть з дитиною

Регулярно запитуйте про її шкільне життя, виявляйте інтерес до її друзів та переживань. Створіть у своїй родині атмосферу довіри та прийняття, кули дитина може звернутися з будь-яким запитом і отримати підтримку.

Запитання, які допоможуть дитині відкритися:

«*Що тебе сьогодні потішило у школі?*»

«*Що було складним?*»

«*Чи було щось неприємне тобі?*»

2. Вчіть дитину не бути ані жертвою, ані агресором

Покажіть, як відстоювати межі (спокійно, але впевнено).

Вчіть відповідати на образи не агресією, а асертивністю:

«*Я не хочу, щоб ти так зі мною розмовляв*».

3. Співпрацюйте з ліцеєм

Якщо ви помітили ознаки булінгу – зверніться до психолога або класного керівника. Це не «донесення», а допомога у створенні безпечного середовища.

4. Будьте прикладом ненасильницького спілкування

Діти насамперед слідують поведінці дорослих. Якщо вони бачать, що батьки розв'язують конфлікти через крик або маніпуляції, вони переймають цю модель. Демонструйте повагу у спілкуванні та пояснюйте, що конструктивний діалог – найкращий спосіб вирішення суперечок.

Висновок

Булінг – серйозна проблема, яка потребує комплексного підходу. Але ми можемо її подолати, якщо разом – школа, батьки й учні – створимо культуру поваги та довіри.

Наш ліцей – це місце, де кожен важливий. Ми не просто навчаємо дітей, а допомагаємо їм рости у середовищі безпеки та підтримки.

Разом ми будуємо світ рівних можливостей, де повага – це не лише правило, а спосіб життя.