

Вчителям про

**БУЛІНГ**

# Об'єкт булінгу

- Останнім часом суспільство почало піднімати питання булінгу у школі. Також активно обговорюється проблема цькування серед учнівства. Але, на жаль, об'єктом булінгу стають не тільки діти, а й учителі.
- Чи стикались ви з тим, що учні обговорюють ваш зовнішній вигляд чи особисте життя, а ви через це перебуваєте у стані постійного стресу? А після проведеного уроку у вас виникаю бажання залишити школу чи взагалі професію? Подумайте, можливо, ви стали жертвою булінгу з боку учнів.
- Але все ж таки варто відрізнити недисциплінованість та невихованість від цькування. Де межа між поганою поведінкою та булінгом?
- Справа у тому, що булінг має систематичний характер. Давайте розберемось, якими ж є прояви булінгу.

# Прояви булінгу

## ◎ 1. Ігнорування.

Це пасивний вид булінгу. Він може виявлятися в ігноруванні слів учителя, його звернень та зауважень. Чи було у вас таке, що учні показово вас не помічали чи відмовлялися відповідати на запитання? Якщо це відбувається систематично, то має місце пасивний вид булінгу – ігнорування.

## ◎ 2. Обговорення приватного життя або зовнішнього вигляду вчителя.

Можна говорити про булінг, якщо учні неодноразово обговорюють ваше приватне життя або роблять уїдливі зауваження щодо зачіски та вбрання вчителя.

- 3. Образливі прізвиська та демонстрація презирства.

Такі дії є проявами активної форми цькування. Учні можуть дати вам образливе прізвисько і не соромитися вживати його на уроці. Також школярі можуть демонструвати презирство та зневагу до вчителя в інший спосіб.

- 4. Плітки.

Так може статися, що один учень «по секрету» розповідає іншому викривлену інформацію про вчителя. Й починаєть колообіг «секрету» в класі. Додаються найнеймовірніші подробиці. Варіантів та сценаріїв виникнення пліток про вчителя – безліч. Головне, що вони спрямовані на висміювання та знецінювання вчителя.

- 5. Показове порушення дисципліни.

Якщо хтось зі школярів систематично порушує дисципліну, зриває уроки, слід уважно проаналізувати, чи це не є одним із проявів булінгу щодо вчителя.

- 6. Фізичний вплив.

Учні можуть пошкодити особисті речі педагога, плювати, штовхати його. Будь-які агресивні дії та систематичне доторкування без дозволу до речей вчителя можна вважати фізичним виявом булінгу.

## 7. Кібербулінг: негативні/образливі пости у соцмережах або повідомлення із погрозами.

- Усі прояви, зазначені вище, можуть переміститися в інтернет-простір. І плітки, і образливі прізвиська, і демонстрація презирства можуть продовжуватися в постах у соцмережах та в обговореннях у спільних чатах у месенджерах. Об'єктом знущань може стати фото або відео, де є вчитель, якого цькують.

# Хто з учителів та чому стає об'єктом булінгу

- Існує думка, що ініціатором цькування є один учень чи учениця, що підбурює інших дітей знущатися з однокласника або вчителя. Тобто виходить, що винуватець один. А що з тими, хто підтримує цю ініціативу? Відповідальність за цькування лежить не на одній особі, а на цілій групі, де обов'язково є агресор і глядачі.
- Як правило, проявляють агресію щодо вчителя виступають ті учні, які знущаються і з однолітків. Для таких школярів булити вчителя – означає вийти на новий рівень майстерності та самореалізації.

- Спробуємо розв'язати невеличку задачку. Маємо агресора, групу, яка його підтримує, та вчителя, з якого знущаються. Запитання: навіщо учням булити вчителя? Розв'язок: щоб «дружити проти когось». Цькування виникає тоді, коли класу потрібно об'єднатися, й учні обирають для згуртування найпримітивніший спосіб. Так буває, коли діти не знаходять інших, цивілізованих, способів об'єднати клас. Остаточна мета цькування така: вчитель почувається приниженим та безпорадним.
- Який вчитель може стати об'єктом булінгу? Практично кожен. Причиною цькування може стати втрата педагогом авторитету в учнів. Діти можуть вбачати слабкість у вчительській терплячості.

- Часто за повсякденними справами ви можете не помічати невеликі негативні зрушення в оточенні, тому є ризик пропустити той момент, коли погана поведінка дітей перетворюється на систематичне знущання.

# Що робити для подолання булінгу

- 1. Визнайте, що проблема булінгу існує.

Велика справа – визнати наявність проблеми, бо тільки зізнавшись собі, що це є і стосується вас, ви наблизитеся до вирішення складної ситуації. І в жодному разі не відкладайте розв'язання конфліктів і не заплющуйте очі, намагаючись утекти від проблеми. Щоб ситуація була прозорою, повідомте адміністрацію про факти булінгу на вашу адресу. Це важливо ще й тому, що керівництво школи вам допоможе мінімізувати конфлікт і не дасть йому вийти на міжособистісний рівень.

- 2. Усвідомте причину булінгу.

Можливо, деякі ваші методи викладання виявилися не зовсім ефективними. Перегляньте їх. А щоб не домислювати й не вигадувати, напряду запитайте у булерів, що спричинило таке їхнє ставлення. Краще з'ясувати причину негативного ставлення в особистій бесіді з булером, поспілкуйтеся з агресором без третіх осіб.

◎ 3. Зробіть свої уроки цікавими.

Наприклад, застосуйте прийом сторітелінгу, використовуйте меми чи вправи для розвитку логічного мислення.

◎ 4. Створіть та запишіть з учнями правила поведінки на вашому уроці.

Важливо, щоб були визначені не лише вимоги до учнів, а й обов'язки вчителя; не лише санкції через недотримання правил, а й бонуси за дотримання дисципліни.

◎ 5. Дистанціюватися від ситуації.

Так, стан, коли ви стаєте об'єктом булінгу, складний і виснажливий. Щоб зберегти нерви та здоров'я, потрібно припинити надто болісно реагувати на ситуацію. Краще подивіться на те, що відбувається, як на сюжет оповідання. Це допоможе не «застрягати» у стресовому стані.

◎ 6. Знайдіть справу, яка вас буде радувати.

Щоб знервованість та пригніченість не стали вашим основним станом і не впливали на близьких та рідних, вам потрібно перемикає увагу на те, що зробить вас щасливими. Давно мріяли намалювати картину або навчитися танцювати? Час втілити бажання у життя!

○ 7. Зберігайте спокій та позитив.

Важливо не погіршити свій стан. Пам'ятайте, що є ще й ті учні, які вас цінують, поважають і люблять ваш предмет

○ 8. Поспілкуйтеся з батьками учнів-булерів.

Якщо інші способи подолання булінгу виявилися неефективними, поговоріть із батьками дітей-агресорів. Висловіть свою позицію та побажання. Часто у житті надскладні ситуації можна вирішити конструктивним доброзичливим діалогом.

Найкращий спосіб змінити ситуацію  
– розпочати зміни із себе.

Розберіться з тим, що призвело до  
такого стану речей. Пам'ятайте, що  
будь-яке питання можна вирішити,  
якщо його сприймати не як  
проблему, а як завдання.