

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ КЛАСНИХ КЕРІВНИКІВ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ В КЛАСНИХ КОЛЕКТИВАХ

Нині серед учнів надзвичайно загострилася проблема насильства, жорстокості, що здійснюється самими дітьми одне до одного. Дискримінація, цькування, тривалий процес свідомого жорстокого ставлення (фізичного і психічного) з боку дитини або групи до іншої дитини або інших дітей – це і є булінг.

Вирішальна роль в навчальному закладі у боротьбі з булінгом належить всьому педагогічному колективу. Впоратися з цією проблемою можна тільки за тісної співпраці керівництва школи, класних керівників, учителів, батьків, психолога, соціального педагога.

Явище булінгу надзвичайно поширене у сучасній школі, педагоги багато роблять для того, щоб запобігати знущанням та своєчасно усувати його, але цю проблему іноді замовчують, не афішують випадки знущань, її не прийнято обговорювати. За таких умов проблема не усувається, навпаки, вона набуває більших обсягів і жорстокіших проявів.

Основне завдання - допомогти вчителям і особливо класним керівникам не допустити проявів булінгу серед дітей, а саме, ознайомити з причинами та наслідками цих проявів. Для цього кожен вчитель повинен розуміти, хто з дітей в класі може стати жертвою, а хто булером.

Жертви й ініціатори булінгу

Практично в кожному класі є учні, які стають об'єктами глузувань та знущань, а також агресори, які є ініціаторами булінгу.

Найчастіше цькування ініціюють надміру агресивні діти, які люблять домінувати, тобто бути «головними». Їх не турбують почуття і переживання інших людей, вони прагнуть бути в центрі уваги, контролювати все навколо. Принижуючи інших, вони підвищують власну значущість. Нерідко це відбувається через глибокі психологічні комплекси кривдників. Можливо, вони самі переживали приниження або копіюють ті агресивні й образливі моделі поведінки, які є у їхніх сім'ях. Таким дітям потрібно не менше уваги з боку педагогів, ніж жертвам булінгу.

Жертвами булінгу стають діти, які мають свої характерні риси:

- вони полохливі, вразливі, замкнуті й сором'язливі;
- мають підвищену тривожність, невпевнені в собі й мають низьку самоповагу;
- вони схильні до депресії й частіше за своїх ровесників думають про самогубство;
- якщо це хлопчики, вони можуть бути фізично слабшими за своїх ровесників;
- фізичні вади – носять окуляри, поганочують, мають порушення опорно-рухового апарату, фізично слабкі;

- особливості зовнішності – руде волосся, веснянки, надмірну худорлявість чи повноту;
- недостатньо розвинені соціальні навички: часто не мають жодного близького друга, краще спілкуються з дорослими ніж з однолітками;
- страх перед школою: неуспішність у навчанні часто формує у дітей негативне ставлення до школи, страх відвідування певних предметів, що сприймається навколишніми як підвищена тривожність, невпевненість, провокуючи агресію;
- відсутність досвіду життя в колективі (так звані «домашні» діти);
- деякі захворювання: заїкання, дислалія (порушення мовлення), дисграфія (порушення письма), дислексія (порушення читання);
- знижений рівень інтелекту, труднощі у навчанні;
- високий інтелект, обдарованість, видатні досягнення;
- слабо розвинені гігієнічні навички (неохайні, носять брудні речі, мають неприємний запах).

Наявність у дітей цих ознак дає підстави вчителям бути уважнішими до дітей, їх спілкуванню, емоційному настрою, поведінки в колективі.

Найчастіше булінг відбувається в таких місцях, де контроль з боку дорослих менший або взагалі його нема. Це може бути шкільний двір, сходи, коридори, вбиральні, роздягальні, спортивні майданчики. У деяких випадках дитина може піддаватися знущанням і поза територією школи, кривдники можуть перестріти її на шляху додому. Навіть удома жертву булінгу можуть продовжувати цькувати, надсилаючи образливі повідомлення на телефон або через соціальні мережі.

Але перші ознаки булінгу можуть проявлятися й під час уроків (насміхання над відповіддю учня під час уроку, ніби не навмисне розкидання речей, відсторонення від учня під час роботи в групах, не бажання сидіти за однією партою та інші). Такі фактори не можна залишати без уваги, вчителю-предметнику обов'язково потрібно звертати на них увагу та повідомляти класному керівнику або психологу. Наше завдання – попередити булінг та усунути причини його виникнення.

Форми та види булінгу

Людину, яку вибрали жертвою і яка не може постояти за себе, намагаються принизити, залякати, ізолювати від інших різними способами. Найпоширенішими формами булінгу є:

- словесні образи, глузування, обзивання, погрози;
- образливі жести або дії, наприклад, плювки;
- залякування за допомогою слів, загрозливих інтонацій, щоб змусити жертву щось зробити чи не зробити;
- ігнорування, відмова від спілкування, виключення із гри, бойкот;
- вимагання грошей, їжі, речей, умисного пошкодження особистого майна жертви.

- фізичне насилля (удари, щипки, штовхання, підніжки, викручування рук, будь-які інші дії, які заподіюють біль і навіть тілесні ушкодження);
- приниження за допомогою мобільних телефонів та інтернету – кібербулінг (СМС-повідомлення, електронні листи, образливі репліки і коментарі у чатах, поширення чуток і пліток).

Наслідки шкільного насилля

Жертви булінгу переживають важкі емоції – почуття приниження і сором, страх, розпач і злість. Булінг вкрай негативно впливає на соціалізацію жертви, спричиняючи:

- неадекватне сприймання себе – занижену самооцінку, комплекс неповноцінності, беззахисність;
- негативне сприймання однолітків – відсторонення від спілкування, самотність, часті прогули у школі;
- неадекватне сприймання реальності – підвищену тривожність, різноманітні фобії, неврози;
- девіантну поведінку – схильність до правопорушень, суїцидальні наміри, формування алкогольної, тютюнової чи наркотичної залежності.

Перелік заходів, які повинен вжити класний керівник, щоб уникнути появи булінгу в дитячому колективі:

- з самого першого дня роботи з класом слід припиняти 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;
- якщо репутація дитини якимось чином зіпсована, необхідно дати їй можливість показати себе у вигідному світі, підтримати її досягнення;
- треба заохочувати дитину приймати 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;
- планомірно працювати з родинами, обов'язково цікавитися у батьків про проблеми дитини;
- підтримувати в учнів адекватну самооцінку;
- контролювати ситуації виникнення цькування та невідкладно реагувати на них;
- 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 привернути увагу до себе та своїх проблем, звертатись по допомогу до дорослих;
- акцентувати увагу учнів на дотриманні правил поведінки у школі.

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 (не називаючи прізвищ). 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 приймати 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 технічно, її перестають цькувати.

Технології реагування працівників школи на виявлені або встановлені факти булінгу:

- При встановленні факту або підозрі на наявність булінгу батьки або вчитель повідомляє про це адміністрацію закладу.
- Адміністрація спільно із соціально-психологічною службою школи невідкладно реагує на представлені факти.
- Безпосередня робота класного керівника, практичного психолога та соціального педагога з булерами та жертвами.
- Бесіда з учнями класу щодо з'ясування проявів булінгу.
- Бесіда окремо з булерами та окремо з жертвами третирування.
- Бесіда окремо з батьками булерів та окремо з батьками жертв булінгу щодо ситуації, що склалася та визначення шляхів її подолання.

Поведінка дорослих (вчителів, психологів, соціальних педагогів та батьків) у спілкуванні з жертвами булінгу 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 відбулося з тобою. Дитина відчуватиме, що ви намагаєтесь 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 підтримаю тебе і намагатимусь зробити так, щоб тобі більше не загрожувала небезпека. Це допоможе дитині відчувати допомогу, захист та дасть надію на покращення ситуації.

Для успішної боротьби з насильством у школі пропонується:

- Спільно з учнями мають бути вироблені правила поведінки у класі, загальношкільні правила. Правила мають бути складені в позитивному ключі «як треба», а не як «не треба» поводитися. Правила мають бути зрозумілими, точними і короткими.
- Дисциплінарні заходи повинні мати виховний, а не каральний характер. Осуд, зауваження, догана мають бути спрямовані на вчинок учня і його можливі наслідки, а не на особистість порушника правил.
- Жоден випадок насильства або цькування і жодну скаргу не можна залишати без уваги. Учні важливо пояснити, що будь-які насильницькі дії, образливі слова є неприпустимими. Реакція має бути негайною (зупинити бійку, припинити знущання) та більш суворою при повторних випадках агресії.
- Аналізуючи ситуацію, треба з'ясувати, що трапилося, вислухати обидві сторони, підтримати потерпілого й обов'язково поговорити із кривдником, щоб зрозуміти, чому він або вона так вчинили, що можна зробити, щоб таке не повторилося. До такої розмови варто залучити шкільного психолога.
- Учні треба пояснити, що навіть пасивне спостереження за знущаннями і бійкою надихає кривдника продовжувати свої дії. Свідки події повинні захистити жертву насильства і, якщо треба, покликати на допомогу дорослих.
- Потрібно запровадити механізми повідомлення про випадки насильства, щоб учні не боялися цього робити. Ці механізми повинні забезпечувати учням підтримку і конфіденційність, бути тактовними.
- Для успішного попередження та протидії насильству ефективним буде проведення занять з навчання навичок ефективного спілкування та мирного розв'язання конфліктів.