

ПОРАДИ ВЧИТЕЛЮ, ЯКИЙ СТАВ ОБ'ЄКТОМ 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 відрізнати 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. Ї починається 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. 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.
 7. 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.
- 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 вчителю 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, напяму 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, використайте 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.

Кібербулінг або цькування в інтернеті

Булінг- це агресивна і вкрай неприємна свідома поведінка, що супроводжується регулярним фізичним і психологічним тиском.

Цькування може бути не тільки у реальному житті, а й у соціальних мережах, – так званий кібербулінг. Кіберцькування – умисні образи, погрози, дифамації і повідомлення іншим даних, що компрометують за допомогою сучасних засобів комунікації, як правило, протягом тривалого періоду часу.

Як правило, відбувається у відкритому публічному просторі Інтернету, за допомогою образливих коментарів, вульгарних звернень і зауважень.

Іншими словами, кібербулінг- це використання телефона, комп'ютера та інших гаджетів для цькування, яке розгортається у віртуальному світі, в кіберпросторі, зокрема в соціальних мережах.

На відміну від шкільного булінгу, який закінчується за межами школи, кібербулінг не закінчується ніде. Що більше наше життя переходить в онлайн, то більш безперервним стає кібербулінг.

На законодавчому рівні в Україні не закріплено питання захисту від булінгу в Інтернеті.

Проте, статтею 3 Конституції України зазначено: «людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю». Також статтею 28 передбачається право кожного громадянина на повагу до його гідності.

Сполучені Штати Америки, наприклад, надзвичайно продуктивно працюють над цією проблемою. На сьогодні ще не прийнятий федеральний закон, який гарантував би захист від кібербулінгу, але кожен з 50-ти штатів має законодавство, яке певним чином регулює кібербулінг. У 20-х штатах передбачена кримінальна відповідальність за інтернет-знущання. Основний механізм, через який пропонують реалізувати положення законодавства, – це навчальні заклади. У кожному штаті, крім Монтани, закон наділяє

повноваженнями адміністрацію шкіл для ідентифікації випадків кібербулінгу та формування формальних та/або неформальних заходів дисциплінарного впливу на інтернет-агресорів. В 15-х штатах такий вплив поширюється і на поведінку поза школою. В деяких штатах, наприклад у Колорадо, закон зобов'язує адміністрацію шкіл прийняти так звані кодекси безпеки («SafeSchoolPlan»), які передбачатимуть всі заходи та міри відповідальності, які застосовуватиме навчальний заклад з метою боротьби проти кібербулінгу.

Як припинити цькування в інтернеті?

У першу чергу, завжди фіксуйте факти та зберігайте їх для його підтвердження. Якщо це поодинокий негатив, то його доречно ігнорувати. Адже, згідно з Статтею 34 Конституції України встановлює право на свободу думок і переконань громадянина: “Кожному гарантується право на свободу думки і слова, на вільне вираження своїх поглядів і переконань”.

Одноразові образливі повідомлення найкраще ігнорувати, часто в результаті цього кібер-булінг на початковій стадії і зупиниться. Досвідчені користувачі інтернету послуговуються правилом: «найкращий спосіб боротьби з неадекватними особами – їх ігнорування». Якщо ж реагувати на негативні коментарі, комунікація продовжується. Є привід для подальшого негативу.

Коли ігнорувати не варто.

Не дивлячись на те, що відправник Вам не відомий, якщо листи систематично містять загрози життю і здоров'ю, або порнографічні сюжети, варто поставити до відома телефонного або Інтернет-провайдера та обов'язково відправити факти, які ви зафіксували до Департаменту кіберполіції

України <https://cyberpolice.gov.ua/>.

Якщо образлива інформація розміщена на сайті, варто зробити запит адміністратору щодо видалення цієї інформації.

Правила для свідків.

Якщо ви стали очевидцем кібер-булінгу, варто:

виступити проти булера (дати йому зрозуміти, що такі його дії оцінюються вами негативно), підтримати жертву (особисто чи в публічному віртуальному просторі висловити думку про те, що кібер-булінг – це погано; цим Ви надаєте необхідну емоційну підтримку жертві).

Можливе тимчасове блокування.

Програми, що забезпечують миттєвий обмін повідомленнями, мають можливість тимчасового відключення, можна заблокувати отримання повідомлень з певних адрес, навіть змінити телефонний номер. Пауза в спілкуванні руйнує взаємопідсилювані автоматизми кібер-булінгу.

З етичної точки зору, людина яка веде публічне життя в соціальних мережах має бути готова, що не всі люди будуть адекватно реагувати на опубліковані матеріали. Звісно, закривати очі на кібербулінг не варто, терпіти негатив та тим паче погрози, але варто відрізнити негативну критику (з якою можна посперечатись) від неадекватної нічим не підкріпленої агресії, про яку варто та необхідно заявити до Кіберполіції або заблокувати одразу користувача щоб не давати йому приводу для нападів.

Булінг – це форма насильства у вигляді травлі, бойкоту, насмішок, дезінформації, псування особистих речей, фізичній розправі тощо. Це явище може мати різні форми та проявлятися у різних ситуаціях.

Булінг може бути:

- ☒ Фізичний – штовхання, бійки, підніжки, нанесення тілесних ушкоджень тощо.
- ☒ Економічний – крадіжки, пошкодження чи знищення одягу та інших особистих речей жертви, вимагання грошей тощо.
- ☒ Психологічний – поширення образливих чуток, ігнорування, погрози, жарти, шантаж тощо.
- ☒ Сексуальний – принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, прізвиська та образи сексуального характеру, зйомка відео у переодягальнях, сексуальні погрози, поширення образливих чуток тощо.
- ☒ Кібербулінг – приниження за допомогою інформаційно-комунікаційних засобів: мобільних телефонів, інтернету тощо (пересилка неоднозначних фото, обзивання телефоном, зйомка на відео бійок чи інших принижень і викладання відео в мережу, цькування через соціальні мережі).

Якщо у Вас виникли питання, Ви потребуєте підтримки чи поради з питань протидії булінгу, зверніться за консультацією на Національну дитячу гарячу лінію: 116 111 (з мобільного) або 0 800 500 225 (зі стаціонарних телефонів). Дзвінки безкоштовні та конфіденційні.