

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 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. 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, 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](#), 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.