

Міністерство освіти та науки України  
Лисичанський промислово-технологічний фаховий коледж

Погоджено  
Заст. Директора з НВР  
\_\_\_\_\_ Г.В. Алексеєва  
« 12 » січня 2022 р.

ДОПОВІДЬ

**«Профілактика та попередження булінгу (цькування)  
викладача студентами в закладах освіти (як утримати  
особистісні кордони)»**

Матеріали психологічного  
кабінету ЛПТФК  
практичний психолог ЛПТФК  
О.І. Морозова

Лисичанськ -2022

## **Профілактика та попередження булінгу (цькування) викладача студентами в закладах освіти (як утримати особистісні кордони).**

Токсичні фрази, які викладач може сказати дитині є більш обговорюваною в соціумі, про це розповідають в родинному колі, на перервах між студентами, на педрадах. Але оминається інший бік цієї ж медалі: коли цькують самого викладача. Що насправді ховається за образливими фразами студентів на адресу викладачів? Як реагувати на грубі слова підлітків? Які практичні поради можна дати педагогам: як діяти, якщо вас почали цькувати — приховано чи відкрито?

### **Чому викладач може стати об'єктом булінгу?**

Найбільш жорсткі прояви булінгу ми спостерігаємо в підлітковому віці. Але, як правило, це не справа рук однієї дитини. Найчастіше залучена група. У цій дисфункційній спільноті є:

- жертва — її вибирають не миттєво;
- спостерігачі — активні прибічники булера, пасивні прибічники чи нейтральні особи;
- агресор — той хто, цькує.

Отже, булер і його прибічники висловлюють насмішки на адресу педагога та уважно спостерігають за реакцією. Якщо вона вибухово-емоційна та нервова і викладач відповідає образою на образу чи, навпаки, починає виправдовуватись, — найімовірніше агресори спробують повторити приниження. Є високий ризик, що ці ж особи булять не лише педагога, а й однолітків.

**Навіщо взагалі підліткам на когось «нападати», цькувати? Звідки ростуть ноги у цього явища?**

Одна з можливих причин — потенційний агресор проживає в родині, яка практикує два стилі виховання. З одного боку — ліберальне виховання, коли один з батьків не встановлює для дитини меж, і вона смакує плід вседозволеності. З другого — авторитарне виховання, коли інший член сім'ї встановлює заборони, може покарати чи навіть принизити. Коли такий підліток приходить до навчального закладу, він починає дзеркалити стосунки в родині на спілкування з викладачами. Звідси бажання образити, акцентувати увагу на недоліках, принижувати гідність «слабшої фігури». Агресор підсвідомо підшукує «грушу для биття», щоб виплеснути гнів і невдоволення.

Ще один можливий варіант — у підлітка-булера є розлад особистості, що провокує проблеми із психоемоційним станом та агресивну поведінку.

**Уявімо, що викладач став жертвою «прихованого цькування». Студенти обговорюють його особисте життя, розпускають плітки. Під час уроку то там, то там у аудиторії лунає сміх наче без приводу, але викладач відчуває, що сміються з нього. Яка поведінка доречна в такій ситуації?**

Прізвиська педагогам придумували споконвіків, і обговорювали їх. Це та проєкція, в якій люди показують, що хочуть заволодіти тим, хто «вищий», «старший», «головний».

І ось для педагога вкрай важливо спиратися на власну самоцінність. Не на самооцінку. Просто поставте собі запитання: «Як я із цим почуваюсь?», «Чи я відчуваю, що це — про мене?» Тож вам знадобиться навичка повсякчас згадувати про себе реальну правду, а не те, що намагаються нав'язати штучно. Це буде вашим найміцнішим щитом. Адже в навчальному закладі обговорення з'являтимуться часто, заборонити їх неможливо. А ось спиратися на власну цінність, щоб не брати близько до серця подразники зовнішнього світу — це те, що потрібно тренувати кожному.

**Що робити, коли викладача цькують за інакшість? За те, що він/вона «не модно» одягається, має «смішну» зачіску чи ледь помітну ваду мовлення?**

Дуже помічною буде фраза «Так буває»: «Так, я не дуже добре вимовляю «р», — знаєш, так буває», «Є різні зачіски. Тепер ти знаєш, що і така, як у мене, теж буває».

**А що, як викладача цькують відкрито? Можуть крикнути йому в спину образу, відверто порушувати дисципліну на уроках чи об'єднатись та зірвати урок усією групою. Як діяти дорослому, щоб взяти ситуацію під контроль?**

Головне правило — не йти одразу в емоційно забарвлений спротив, як би сильно не вирували у крові адреналін та збурення. Друге важливе правило — не ігнорувати інцидент, адже повна відсутність реакції — це своєрідна підтримка деструктивної поведінки.

Натомість необхідно спокійно та впевнено розповісти про те, що ви відчуваєте тут і зараз: «Те, що ти зробив, мене ображає». Відверте озвучення почуттів часто «гальмує» агресорів та зменшує імовірність подальшої ескалації конфлікту.

Якщо булінг викладача відбувається під час заняття, раджу його призупинити. Ця техніка протидії агресорам називається «Time Out». Вважається, що підлітка-порушника потрібно залишити в спокої та дати стільки хвилин на заспокоєння, скільки їй років.

Але в групі цей метод працює інакше. Можете сказати: «Зараз ми призупиняємо наш урок. Наступні 5–7 хвилин мовчимо, заспокоюємось, думаємо про ситуацію». Цей час потрібен, щоб знизити рівень емоційної напруги студентів та безпосередньо педагога, якого відкрито образили. Педагог у цей час має дистанціюватися — можна на кілька хвилин вийти в коридор.

Далі потрібно звернутися до групи: «Я би хотів/ла обговорити з вами те, що трапилось». Але моралізаторство потрібно повністю прибрати. Найкраще ставити запитання: «У мене питання до групи. Як ви думаєте, через що я зупинив/ла і дав/дала вам цю паузу?» У цей момент у розмову можуть включитись студенти, які не входять до групи булерів, та висловити свої думки. Відповідь часто буває неповна, тому додайте: «Мені було неприємно і сумно через те, що певні студенти почали говорити на мою адресу образливі слова». Наступним запитанням до групи має бути: «Як ми можемо покращити нашу комунікацію? Що для цього важливо і вам, і мені?» Якщо відповідей немає або звучить «Не знаю» — не страшно. Просто скажіть: «Гаразд, тоді я вам розповім, як ми можемо домовитись».

Важливий нюанс: питання «чому» підліткам ставити не варто в такій розмові. Вони сприймають «чому» як атаку, претензію.

Після цього діалогу можна продовжити навчання. Але раджу педагогу не робити вигляд, що все гаразд і що його все влаштовує. Емоції на обличчі мають показати, що ви не в найкращому гуморі і такі вибрики не сприймаєте як належне. Також варто залучати групу до діалогу після таких критичних ситуацій за допомогою запитань на творче мислення, якщо це дозволяє ваш предмет. «А як би ти повівся на місці героя?», «Про що б ти запитав цього історичного персонажа» тощо.

**Як комунікувати з потенційними булерами протягом навчального року, щоб знизити їхнє бажання влаштовувати неприємності?**

Варто проявляти прихильність та увагу до них. Можна запитувати час від часу щось просте: «Котра година?», «Скільки часу до кінця пари?» Можна просити студента допомагати вам під час занять: «Мені буде важко самому..., тож допоможи мені, будь ласка, ...». Підліток починає відчувати, що цей дорослий йому довіряє. А ще відбувається дуже важливий процес: перебудова бажання самоствердитися на співпрацю.

## **Яка реакція справедлива на прояви фізичного булінгу — плювання, штовхання, навмисне псування речей?**

Із такими проявами булінгу від некерованих підлітків не варто намагатися впоратися самотійно. Це може бути проявом синдрому дефіциту уваги та гіперактивності чи інших психоемоційних порушень. Тож одразу звертайтеся по допомогу. Підлітки з деструктивною поведінкою потребують роботи з фахівцем. З ним працює психолог за вашим запитом. Долучаються до подолання проблеми класні керівники та батьки.

## **Що може стати «щепленням від булінгу»? Як працювати з підлітками, щоб у них не виникало бажання цькувати однолітків чи педагогів?**

Практика показує, що найдієвіший метод – превенція булінгу: розповіді, тренінги, інформаційні заходи, залучення представників поліції та укладення домовленостей про взаємоповагу кожної особистості.

### **Типові токсичні фрази учнів та як на них реагувати:**

**«Мені в житті не знадобиться ваш предмет. Навіщо мені його вчити?»**

*Рекомендована реакція:*

«А давай ми з тобою про це поговоримо. Залюбки приділю 5 хвилин свого часу після уроку. Розкажу свою історію, навіщо цей предмет потрібен у житті. Або ти можеш мені розповісти, чому вважаєш, що математика/англійська тобі не знадобиться», або «Ти правий, нам у житті далеко не все знадобиться. Але зараз ми маємо вивчити це правило. Я тобі співчуваю, що мусиш терпіти».

**«Всі, хто пішов працювати педагогом, — невдахи».**

*Рекомендована реакція:*

«Можливо. Але це твій досвід. Для мене все інакше».

**«Ви ж за це гроші отримуєте, то навчіть мене!»**

*Що ховається за цим висловлюванням?*

Відсутність розуміння меж у спілкуванні з іншою людиною, бажання проінспектувати її гаманець. На жаль, таке часто трапляється в нашій ментальності.

*Рекомендована реакція:*

«Навчання — спільний процес. Тільки у взаємодії з тобою можу тебе чогось навчити», або «Питання грошей стосується тих, хто їх заробляє, і тих, хто сплачує податки».

**«А що вам буде, якщо я не складу ЗНО?»**

*Рекомендована реакція:*

«Цікаво почути твою думку. Як думаєш, що мені буде за це?» — «Вас звільнять. У вас буде погана репутація». — «Можливо! У житті все може трапитись».

**«Мама сказала, що ви неправильний викладач»**

*Рекомендована реакція:*

«Можемо разом із твоєю мамою поговорити — який викладач «правильний». Це може мені допомогти. І тобі!»

**«Народіть своїх дітей і їх виховуйте. А мене не чіпайте!»**

*Рекомендована реакція:*

«Я не займаюсь твоїм вихованням — це справа твоїх батьків. А моя справа — провести виховну годину».

**«Ви мені зараз поставили погану оцінку за роботу. Я взагалі перестану щось робити!»**

*Рекомендована реакція:*

«Я ціную, що для тебе важливий предмет, який я викладаю. Що тобі потрібно для кращого розуміння завдання? Давай допоможу із цим впоратись, щоб ти отримав високу оцінку».

**«Ставте, що хочете. Батьки кажуть, що їм байдуже, яка оцінка буде».**

*Рекомендована реакція:*

«Тобі пощастило, що батьки приймають тебе з різними оцінками й незалежно від успіхів у навчанні».

**«Якщо ви така розумна, чому тоді стали педагогом?»**

*Рекомендована реакція:*

«Мені цікаво почути, що ти хочеш цим сказати?» — «Викладачі мало заробляють». — «На твою думку, розумні тільки ті, хто заробляє багато? Буває по-різному».

**«Чому ви мене це запитуйте? Ви що, самі не знаєте?»**

*Рекомендована реакція:*

«Я хочу будувати з тобою діалог. Це можливо, якщо будуть і запитання, і відповіді», або «Ми ж хочемо провести цікаве заняття? А воно неможливе без участі студентів».