

Булінг, мобінг, гледінг: що вчителю із цим робити?

Вчителі, ви не самотні! Булінг, мобінг та гледінг - поширені проблеми в школах, і ви не повинні боротися з ними наодинці. Це наша спільна задача - створити безпечне і комфортне навчальне середовище.

A by Анастасія Воробйова



Визначення та розуміння понять булінгу, мобінгу та гледінгу

Булінг

Це систематичне цькування, переслідування, приниження іншої особи. Часто проявляється в агресивних діях, словесних образах, соціальному виключенні.

Мобінг

Це систематичне переслідування та приниження колеги або підлеглого, яке використовує психологічний тиск, залякування, поширення пліток, цькування.

Гледінг

Це різновид інтернет-булінгу, який включає публікацію принизливих фото, відео, текстів, поширення негативних коментарів, залякування.



Причини виникнення булінгу та мобінгу в навчальному закладі

Відсутність комунікації

Невміння слухати один одного, вирішувати конфлікти мирним шляхом, брак емпатії.

Конфліктні ситуації

Незгоду, непорозуміння, нездорову конкуренцію між учнями, вчителями та батьками.

Вплив соціальних мереж

Кібербулінг, соціальний тиск, переслідування в онлайні, неконтрольований доступ до інформації.

Низька самооцінка

Непевненість у собі, нездорові амбіції, прагнення домінувати, бажання здобути визнання.

Вплив булінгу та мобінгу на психологічний стан учнів та вчителів



Тривожність

Постійний страх, переляк, неспокій, відчуття небезпеки.



Агресія

Вибухи гніву, агресивна поведінка, прагнення домінувати, насильство.



Депресія

Втрата інтересу до життя, апатія, відчуття безнадії, самотності.



Низька самооцінка

Відчуття неповноцінності, сорому, незручності, неспроможності.





Ознаки булінгу та мобінгу, як їх розпізнати

1

Зміни в поведінці: відстороненість, тривожність, неспокій, агресія, закритість.

2

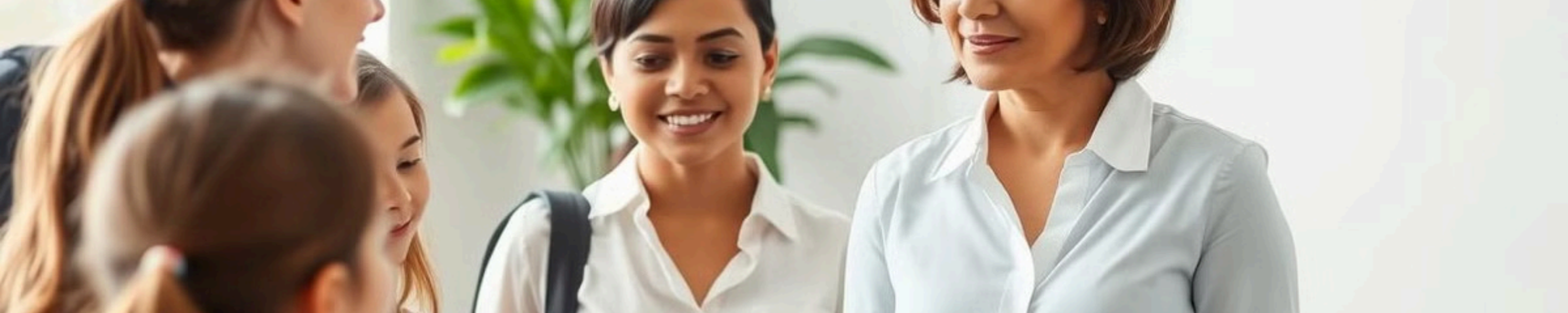
Фізичні ознаки: синці, садна, розбитий одяг, проблеми зі сном, втрата апетиту.

3

Емоційний стан: депресія, тривога, страх, недовіра до дорослих, відчуття самотності.

4

Зміна успішності: погіршення оцінок, втрата інтересу до навчання, небажання ходити до школи.



Алгоритм дій вчителя при виявленні випадків булінгу чи мобінгу

1

Зберегти спокій

Не панікувати, спокійно розмовляти з дітьми, зібрати інформацію.

2

Зафіксувати подію

Записати деталі, опитування свідків, зберегти докази.

3

Повідомити адміністрацію

Звернутися до керівництва школи, взяти до уваги їхні рекомендації.

4

Надати допомогу

Підтримати дітей, надати психологічну допомогу, розробити план подальших дій.

Роль адміністрації школи у протидії булінгу та мобінгу



Методи створення комфортного психологічного клімату в класі

1

Створення правил

Визначити норми поведінки, розробити кодекс етики.

2

Розвиток емпатії

Навчати учнів розуміти чужі почуття, ставити себе на місце інших.

3

Заохочення товариства

Проводити заходи, які об'єднують учнів, створюють атмосферу довіри.

4

Навчання комунікації

Використовувати ігри, тренінги, розмови для розвитку навичок комунікації.



Робота з батьками для профілактики та реагування на булінг/мобінг

1

Інформування

Повідомляти батьків про програми профілактики булінгу.

2

Співпраця

Залучати батьків до розмови про булінг, спільне вирішення проблем.

3

Підтримка

Надавати батькам інформацію про психологічну допомогу, групи підтримки.

Підсумки та рекомендації для вчителів щодо протидії булінгу і мобінгу



Створення безпеки

Ваша головна мета - створити середовище, де учні почувують себе в безпеці.



Розвиток емпатії

Навчати дітей розуміти чужі почуття, виховувати толерантність.



Створення товариства

Об'єднувати учнів, створювати позитивне середовище для взаємодії.