

5 КРОКІВ для педагога

Шановні педагоги, в професійній діяльності ви зустрічаєтесь з різними ситуаціями, зокрема, коли учні можуть до вас зневажливо ставитися. Якщо ви бачите чи відчуваєте, що учні вас провокують, зривають уроки, виявляють зневагу, нецензурно до вас висловлюються, вчиняють булінг або інші неправомірні дії, які заважають викладати предмет, порушують ваші права, честь та гідність - варто згадати, що **педагог має і може себе захистити безпечними способами та в правових рамках!**

1. ВГАМУВАТИ ЕМОЦІЇ. 2. ВЗЯТИ «TIME OUT». 3. ОЗВУЧИТИ СВОЇ ПОЧУТТЯ «ТУТ І ЗАРАЗ». 4. ЗВЕРНУТИСЯ ПО ДОПОМОГУ. 5. НАЛАГОДИТИ КОМУНІКАЦІЮ.

Психологічна служба ліцею РЕКОМЕНДУЄ!

01.

Головне правило - не йти одразу в емоційно забарвлений спротив, як би сильно не вирували у крові адреналін та збурення. **Зупиніться, не сперечайтесь.**



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

02.

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 учнів та безпосередньо вчителя**, якого відкрито образили. Вчитель у цей час має дистанціюватися - можна на кілька хвилин вийти з класу в коридор, щоб заспокоїтися і «видихнути», це убезпечить вас від необдуманих дій та слів.

03. Не ігнорувати інцидент, адже повна відсутність реакції - це своєрідна підтримка деструктивної поведінки. Натомість **вчителю необхідно спокійно та впевнено розповісти про те, що він відчуває тут і зараз: «Те, що ти/ви зробив/ли, мене ображає».** Відверте озвучення почуттів часто «гальмує» агресорів та зменшує імовірність подальшої ескалації конфлікту.



04. Практика розмов з «проблемним» учнем сам на сам інколи може бути невдалою і призвести до погіршення ситуації. Тоді можна «втратити» і весь клас. Ситуація, в якій ми починаємо розмовляти індивідуально з кожним, є першим кроком переходу на особистості, де з'являються якісь оцінки, хтось хороший чи поганий тощо. І, як тільки це відбувається, виникає булінг.

Ви можете звернутися по допомогу, навіть під час уроку зателефонував до:

- Богдани Валентинівни Порохнюк, інспектора відділу «Служби освітньої безпеки» Вараського РВП ГУНП Рівненської області, лейтенанта поліції;
- Анни Дмитрівни Марангос-Гадади, соціального педагога;
- Наталії Анатоліївни Комар, практичного психолога.



05. Далі можна звернутися до класу: «Я би хотів/ла обговорити з вами те, що трапилось». **Але моралізаторство потрібно повністю прибрати.** Найкраще ставити запитання: «У мене питання до класу. Як ви думаєте, через що я зупинив/ла і дав/дала вам цю паузу?». **Важливий нюанс: питання «чому» дітям ставити не варто в такій розмові. Вони сприймають «чому» як атаку, претензію.**

У цей момент у розмову можуть включитись учні, 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 учні почали говорити на мою адресу образливі слова тощо». Наступним запитанням до класу 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...».