

## **РЕКОМЕНДАЦІ ЩОДО ОНЛАЙН-БЕЗПЕКИ ДЛЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ**

- 1.** Враховуйте індивідуальний підхід до студента при опитуванні з урахуванням психологічних і вікових особливостей
- 2.** Не порівнюйте між собою студентів, хваліть їх за успіхи і досягнення. Підхід до аналізу поведінки підлітків не повинен носити оціночний характер, потрібно знаходити позитивні, негативні моменти вчинків і пропонувати альтернативні способи поведінки.
- 3.** Використовуйте способи впливу на мотиваційну сферу студента: проблемне навчання (мозкові штурми, рольове розігрування ситуацій і т.д.), рефлексивний аналіз учнями своєї діяльності (самоаналіз покаже студенту ефективність його діяльності та допоможе самостійно виявити свої сильні і слабкі сторони по предмету), різноманітні педагогічні технології.
- 4.** Застосовуйте такі форми і методи навчання, які дозволили б студентам ефективно спілкуватися з метою якнайшвидшої адаптації та усунення мовного бар'єру.
- 5.** Під час занять такі методи опитування як, письмовий, текстовий і груповий, допоможуть знизити рівень емоційної напруги для студентів зі страхами перед публічним виступом.
- 6.** Для успішної адаптації постарайтеся забезпечити можливість студентам зайняти гідне місце в колективі (через доручення, заохочення найменших успіхів, пошук і розвиток здібностей). Проявляйте і підтверджуйте свою довіру до студента, довіривши відповідальне доручення або виступ від імені колективу.
- 7.** Приділяйте увагу бесідам про моральність, самовихованні, організації режиму дня, профілактиці захворювань.

## РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ АГРЕСІЇ

**1. Спокійне ставлення у разі незначної агресії.** У тих випадках, коли агресія студента безпечна і зрозуміла, можна використовувати наступні позитивні стратегії:

- повне ігнорування реакцій – досить потужний спосіб припинення небажаної поведінки;
- вираз розуміння почуттів (“Звичайно, тобі образливо...”); перемикання уваги, пропозиція, або завдання (“Допоможи мені, будь ласка, ...”);
- позитивне позначення поведінки (“Ти злишся тому, що ти втомився”).

**2. Акцентування уваги на вчинках (поведінці), а не на особистості.** Після того як студент заспокоїться, доцільно обговорити з ним його поведінку. Слід описати, як він поведився під час прояву агресії, які слова говорив, які здійснював дії, не даючи при цьому ніякої оцінки. Критичні вислови, особливо емоційні, викликають роздратування і протест, і відводять від вирішення проблеми. Аналізуючи поведінку студента, важливо обмежитися обговоренням конкретних фактів, тільки того, що сталося “тут і зараз”, не згадуючи минулих вчинків. Інакше в студента виникне відчуття образи, і він буде не в змозі критично оцінити свою поведінку. Замість поширеного, але неефективного “читання моралі”, краще показати йому негативні наслідки його поведінки, переконливо продемонструвавши, що агресія найбільше шкодить йому самому. Дуже важливо також вказати на можливі конструктивні способи поведінки у конфліктній ситуації. Один з важливих шляхів зниження агресії – встановлення з студентом зворотного зв’язку. Для цього використовуються наступні прийоми:

- констатація факту (“ти поводишся агресивно”);
- який констатує питання (“ти злишся?”);
- розкриття мотивів агресивної поведінки (“Ти хочеш мене образити?”, “Ти хочеш продемонструвати силу?”);
- виявлення своїх власних почуттів по відношенню до небажаної поведінки (“Мені не подобається, коли зі мною говорять в такому тоні”, “Я гніваюся, коли на мене хтось голосно кричить”);
- апеляція до правил (“Ми з тобою домовлялися!”).

**3. Контроль над власними негативними емоціями.** Педагогічним працівникам необхідно дуже ретельно контролювати свої негативні емоції в ситуації взаємодії з агресивними студентами. Коли студент демонструє агресивну поведінку, це викликає сильні негативні емоції – роздратування, гнів, обурення, страх або безпорадність. Дорослим потрібно визнати нормальність і природність цих негативних переживань, зрозуміти характер, силу і тривалість почуттів. Коли доросла людина управляє своїми негативними емоціями, то вона не підкріплює агресивну поведінку студента, зберігає з ним хороші відносини і демонструє, як потрібно взаємодіяти з агресивною людиною.

**4. Зниження напруги ситуації.** Основне завдання викладача, що стикається з агресією – зменшити напругу ситуації. Для цього необхідно:

- не підвищувати голос, не міняти тон на загрозливий;

- не демонструючи влади (“Буде так, як я скажу”);
- не кричати;
- не приймати агресивні пози і жести: перехрещені руки, розмова “крізь зуби”;
- не використовувати сарказм, насмішки, висміювання;
- не використовувати негативну оцінку особистості учня, його близьких або друзів;
- не використовувати фізичну силу;
- не втягувати в конфлікт сторонніх людей;
- не наполягати на своїй правоті;
- не читати нотації, проповіді;
- не робити узагальнення типу: “Ви всі однакові”, “Ти, як завжди...”, “Ти ніколи не...”; не порівнювати студента з іншими студентами – не на його користь.

**5. Обговорення вчинку.** Аналізувати поведінку в момент прояву агресії не потрібно, цим варто займатися тільки після того, як ситуація вирішиться і всі заспокояться. В той же час, обговорення інциденту необхідно провести якнайшвидше. Краще це зробити наодинці, без свідків, і тільки потім обговорювати в групі або сім’ї (не завжди). Під час розмови важливо зберігати спокій і об’єктивність. Потрібно детально обговорити негативні наслідки агресивної поведінки, її руйнівність не тільки для оточуючих, але, перш за все, для самого агресора.

**6. Збереження позитивної репутації студента.** Для збереження позитивної репутації доцільно: публічно мінімізувати провину здобувача освіти (“Ти не хотів образити його”), але в бесіді віч-на-віч показати істину; не вимагати повного підпорядкування, дозволити студенту виконати ваші вимоги по-своєму; запропонувати йому компроміс, договір з взаємними поступками. Наполягаючи на повному підпорядкуванні (тобто на те, щоб студент не тільки негайно зробив те, що ви хочете, але і тим способом, яким ви хочете), можна спровокувати новий вибух агресії.

**7. Демонстрація моделі неагресивної поведінки.** Поведінка педагогічного працівника, що дозволяє показати зразок конструктивної поведінки і спрямована на зниження напруги в конфліктній ситуації, включає наступні прийоми: нерефлексивне слухання (нерефлексивне слухання – це слухання без аналізу (рефлексії), що дає можливість співрозмовнику висловитися. Воно полягає в умінні уважно мовчати. Тут важливі два слова. Мовчати – так як співрозмовнику хочеться, щоб його почули, і менше всього цікавлять наші зауваження; уважно – інакше людина образиться і спілкування припиниться або перетвориться в конфлікт. Все, що потрібно робити – підтримувати співрозмовника протягом мовлення, щоб він повністю виговорився; пауза, що дає можливість заспокоїтися; навіювання спокою невербальними засобами; прояснення ситуації з допомогою навідних питань; використання гумору; визнання почуттів студента.

**8. Попередження агресивних дій студентів.** Ніколи не слід заохочувати студента за проявлену агресивність; у необхідних випадках його заспокоює тимчасова ізоляція з коротким поясненням причини.

**9. Поведінка з студентом після агресивної поведінки :** підшукати адекватну форму покарання після чіткого пояснення його провини; шукати вихід з переорієнтації його енергії в соціально правильному руслі; слід пам'ятати: часті покарання неефективні, а безкарність ще більше псує.

**10. Навчання студентів технікам і способам управління власним гнівом.**

Розвиток контролю над деструктивними емоціями.

Займатись спортом.

Бити подушку або боксерську грушу.

Тупотіти ногами.

Написати на папері всі слова, які хочеться сказати, зім'яти і викинути папір.

Втирати пластилін у картонку або папір.

Порахувати до десяти.

Найконструктивіше – спортивні ігри, біг.

Вода добре знімає агресію.

## • КРИЗОВА ДОПОМОГА В УМОВАХ МАСОВИХ ЗАВОРУШЕНЬ

### Якщо людина перебуває в стадії афекту або шокові

**1. Необхідно відновити життєзабезпечуючі процеси:** попросити подихати в певному ритмі, встановити контакт очима, словами (наприклад: “Ви мене чуєте?”), заспокоїти простими словами (наприклад: “Я разом з вами”. “Спробуємо разом”, “А тут вже добре, спокійно” та ін) – особливий акцент на безпеці. Не давати помилкових надій і неправдивих обіцянок. Попрацювати з диханням (Наприклад: “Вдихніть, трохи затримайте дихання, видихніть” – дихайте разом з тим, кому надаєте допомогу; “Дихайте! – вдих... видих... вдих... видих...”).

Багатьом постраждалим дасть надію вже ваша присутність, можна позначити свої компетенції (“Я-психолог”, “Я-лікар”, “Я – психотерапевт”)

**2. Повернути в “тут і зараз”,** проінформувати (коротко, точно) про місце, час, ситуацію. Запитайте про те, що людина чує, бачить, де він знаходиться, яке освітлення (світло); можна обережно торкатися, легкі рукостискання, поплескування по плечу і т.п. Дитину можна по материнські (батьківські) обійняти. Важливо відновити орієнтацію в поточній дійсності (“Тут багато народу – це площа. Людям погрожують. Ви злякалися” – ваша мова проста, однозначна, спокійна або нейтральна). Потім відновити ланцюжок пам’яті: запитати, що пам’ятає, що після події. Допомогти отримати контроль потерпілому над своїми діями, наприклад: “Як все почалося? Що ви робили?” І, звичайно, ваше активне слухання, ехо-фрази, назвати словами те, що поки в мигах, емоціях (вербалізація).

**3. Знайти життєві ресурси.** Наприклад, запитати: “Хто зараз у вас вдома? Може, подзвонити?” – нагадати, що людину чекають;

- особистий – “Вам вже доводилося долати труднощі, правда? Ось і зараз подолаєте”;
- провести активізацію; Наприклад: “У вас зараз психологічна лихоманка – цей стан долається”;
- відновити самокомпетентність; наприклад: “Ви проходитье фазу шоку, за ним з’явиться здатність все розуміти і правильно діяти”.

**4. Допомогти сприймати:** “Це нормальна реакція людини на ненормальні обставини”; можна коротко розповісти про симптоми гострої травми (“Несподівані загрозливі події приносять сильний страх, викликають шок, що призводить до активного викиду адреналіну і стиснення всього м’язового корсета; “пережими” у судинах дають ефект відчуття безжиттєвості і почуття страху; спробуємо подихати і розслабити мускулатуру”).

**5. Подію, яка відбувається обернути створенням “історії”** – розмістити в часі: забезпечити розуміння події. Цьому допомагають висновки, резюме, розповідь про подію, оцінювання досвіду, вказівка на майбутній позитивний ефект (стратегія подолання).

**6. Захистити від нових сильних вражень, або підготувати до них.** Супровід. Необхідно переконатися, що відновився самоконтроль і немає загрози життєво важливих функцій. Після цього можна завершити контакт пропозицією допомоги, якщо людина не зможе зробити наступний, нею

намічений крок. Добре б вручити візитку з телефоном психологічної/психотерапевтичної допомоги у подальшому.

---

## **ЩО РОБИТИ ТИМ, ХТО ПЕРЕЖИВАЄ РЕАКЦІЮ ВТРАТИ:**

- Шукайте можливість поговорити з людьми, особливо з гарними друзями і близькими.
- Не перебувайте одні в квартирі, умовте друзів бути з вами.
- Ваші друзі зараз кращі спеціалісти, які вам допоможуть.
- Говоріть про те, що сталося і про свої почуття, але уникайте безпосередніх і нав'язливих спогадів.
- Думайте про те, що подія вже пройшло і ви в безпеці.
- Рухайтесь, займайтесь спортом, щоб позбутися напруги і тривоги.
- Уникайте вживання алкоголю, заспокійливих і снодійних. Коли їх дія пройде, все знову повернеться з ще більшою силою.
- Знизьте вживання стимулюючих речовин (кава, чай, шоколад, кола, сигарети), щоб ще більше не накручувати організм.
- Звертайте увагу на харчування – обов'язково снідайте і обідайте, вживайте більше овочів і фруктів, пийте до 2 літрів води на добу.
- Якщо не можете заснути, НЕ залишайтеся в ліжку зі своїми думками. Встаньте, пройдіться, щоб втомитися і спробуйте заснути. Запишіть свої думки на папері. Помийте посуд... Сон прийде.