

### Postawa dominacji

Postawa ciała determinuje emocje, zachowania, fizjologię człowieka, również w sytuacjach trudnych, kiedy doświadczamy stresu. Nauczyciel zachowujący się ze spokojem, pewnie i asertywnie jest postrzegany jako taki, który wie czego chce. Uważany jest za bardziej skutecznego i inteligentnego. Ale... postawa ciała nie jest tylko komunikatem dla innych. Na nasz własny organizm działa również jak komunikat i dzięki temu w znacznym stopniu wpływa na naszą gospodarkę hormonalną. Postawa dominacji może być przydatna w każdej stresującej sytuacji, zwłaszcza kiedy czujesz się niepewny, zdenerwowany.

### Postawa dominacji

Postawa ciała determinuje emocje, zachowania, fizjologię człowieka, również w sytuacjach trudnych, kiedy doświadczamy stresu. Nauczyciel zachowujący się ze spokojem, pewnie i asertywnie jest postrzegany jako taki, który wie czego chce. Uważany jest za bardziej skutecznego i inteligentnego. Ale... postawa ciała nie jest tylko komunikatem dla innych. Na nasz własny organizm działa również jak komunikat i dzięki temu w znacznym stopniu wpływa na naszą gospodarkę hormonalną. Postawa dominacji może być przydatna w każdej stresującej sytuacji, zwłaszcza kiedy czujesz się niepewny, zdenerwowany.

### Odruchowe reakcje

Im mocniejsza prowokacja, tym więcej silnych i trudnych dla nas emocji takich jak, np. złość, gniew, wściekłość, bezradność. A im więcej emocji, tym istnieje większe ryzyko impulsywnego reagowania. Odruchową reakcją może być wtedy podniesienie głosu, ocenianie komunikat, zaprzestanie słuchania, przerywanie wypowiedzi drugiej strony lub inne agresywne działania skierowane na ucznia, których po fakcie zazwyczaj żałujemy. Bez pomysłu na opanowanie odruchowych reakcji możemy być mało skuteczni jako wychowawcy. Aby powstrzymać się, potrzebujemy „wybić się z torów”, czyli zrobić coś, aby choć na krótką chwilę przerwać naturalny bieg sytuacji. Oto kilka przykładów takich działań:

- Skoncentrowanie się na oddychaniu lub głęboki wydech połączony z komunikatem w myślach, np. „spokój”

- Zmiana pozycji ciała lub miejsca, które zajmujemy, np. popatrzenie przez chwilę w bok, podejście do okna i jego otwarcie, wstanie z krzesła i zajęcie innego, zrobienie kilku kroków, itp.
- Upuszczenie jakiegos drobnego przedmiotu i schylenie się, aby go podnieść
- Poszukanie jakiejś rzeczy w biurku, torebce, kieszeni (np. chusteczki, długopisu...)
- Wyobrażenie sobie czegoś przyjemnego – miejsca, sytuacji, osoby

Jeżeli te krótkie sposoby nie wystarczają na zmniejszenie poziomu doświadczanych emocji, lepiej zauważyć to, otwarcie przyznać się do swoich emocji (przede wszystkim przed samym sobą, a czasami przed innymi) i przełożyć rozmowę na inny termin (ważne, aby ustalić go od razu).

### Gdy masz dylemat jak postąpić:

800 100 100 – Wsparcie dla Nauczycieli i Rodziców

- bezpłatny i anonimowy telefon dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie pomocy dzieciom i nastolatkom przeżywającym kłopoty i trudności. Czynny od poniedziałku do piątku między 12.00 a 15.00.

### Warto przeczytać:

Góralczyk, E. - Konstruktywna konfrontacja. Istota, główne zasady i potrzebne umiejętności. Warszawa: ORE.  
O'Flynn, S., Kennedy, H. - Konstruktywna konfrontacja w klasie. Warszawa: ORE.  
Szymańska, J. - Sztuka konstruktywnej konfrontacji. Warszawa: ORE.

W oparciu o: materiały szkoleniowe M. Łuba  
ToBe Business&Education

Opracowała:  
Justyna Kańczugowska  
Pedagog specjalny



Poradnia Psychologiczno-  
Pedagogiczna nr 7  
w Lublinie



## Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna nr 7 w Lublinie



### Jak radzić sobie z prowokacyjnym zachowaniem uczniów?

81 532 80 78  
info@poradnia.pl  
www.ppp7.powiat.lublin.pl

## Jak radzić sobie z prowokacyjnym zachowaniem uczniów?

**Prowokacja wzbudza gniew i cierpienie, motywując sprowokowaną osobę do pozbycia się tych nieprzyjemnych uczuć poprzez rewanz, zgodnie z zasadą wzajemności. Prowokacja to forma agresji, czyli zachowania ukierunkowanego na wyrządzenie szkody drugiemu człowiekowi. Najczęściej przynależy ona do agresji socjalizowanej, która:**

- Wiąże się zwykle z niewielką wewnętrzną pobudliwością sprawcy,
- Zwykle jest kontrolowana przez sprawcę i używana w celu osiągnięcia konkretnego celu,
- Zazwyczaj jej stałe występowanie związane jest z utrwalonymi wzorcami zachowań społecznych jednostki.

**Zasami również wiąże się z agresją impulsywną, gdy:**

- Sprawca jest bardzo impulsywny, ma często niewspółmierne do bodźca oraz niekontrolowane wybuchy,
- Zwykle nie chce osiągnąć żadnego celu.

**Jak reagować na prowokacyjne zachowania uczniów?**

Nauczyciel musi zareagować na nieprawidłowe, dysfunkcyjne zachowanie ucznia. Jednak jego odpowiedź nie może być przypadkowa lub podyktowana aktualnymi emocjami. Powinna być przemyślana i celowa, dająca szansę na pozytywną zmianę. Prowokację można przyrównać do zaproszenia na ring bokserki.

Wchodząc na ring, nauczyciel realizuje scenariusz narzucony przez osobę niedojrzałą, która w tej walce ma znacznie więcej atutów i czuje się bardziej bezpiecznie niż dorosły, pełniący rolę wychowawcy. Nauczyciel, który decyduje się wejść na ring, zawsze przegrywa. Przegra, jeśli da się znokautować uczniowi, ale również wtedy, gdy sam znokautuje ucznia.

**Jakie są sposoby radzenia sobie z prowokacją?**

- Ignorowanie komentarzy oraz ich autorów (możesz wyprostować się, wysoko podnieść głowę i udać, że nie widzisz, nie słyszysz tego, co zrobił uczeń).
- Wykorzystanie efektu zaskoczenia i poczucia humoru (możesz wykazać się dystansem do siebie, zgodzić się ze stwierdzeniem ucznia i w ten sposób zachować się inaczej niż on zakłada).
- Rozmowa na osobności (gdy konkretny uczeń sprawia w grupie szczególne problemy, możesz spotkać się z nim poza forum; większość uczniów poza klasą, okazuje się być znacznie mniej wojowniczymi i bardziej skłonny do rozmowy).
- Asertywne zachowanie, stanowcze wyrażanie swojego zdania (możesz nazwać zachowanie ucznia używając, np. konstruktywnej konfrontacji lub innej formuły informacji zwrotnej).

**Konstruktywna konfrontacja w skrócie:**

- **Krok pierwszy** – „Co zrobił?” – stwierdź fakt
- **Krok drugi** – „Co w związku z tym czuję?” – nazwij własne emocje
- **Krok trzeci** – „Dlaczego tak czuję?” – określ wpływ zachowania ucznia na siebie, na innych jego świadków
- **Krok czwarty i piąty** – „Mamy problem” / „Jest problem” / „To problem” + cisza – stwierdzenie określające sytuację
- **Krok szósty** – „Co możemy zrobić, aby rozwiązać problem?” – zaangażowanie ucznia do poszukiwania rozwiązania

Przy wydawaniu poleceń do ucznia prowokującego pamiętaj o:

**Potwierdzaniu oporu**

- Pewnie nie masz ochoty mnie słuchać
- Pewnie wydaje ci się to niesprawiedliwe

- Nazwijmy rzeczy po imieniu, nie układało się do tej pory między nami
- Wiem, że zasady w szkole to coś niewygodnego dla ciebie

**Wzmacnianiu autonomii**

- To twój wybór, nie mój
- Ja mam swoje zdanie, ale ostateczny wybór należy do ciebie
- To, co wybierzesz zależy od ciebie
- Tylko ty możesz zdecydować, co zrobisz. Oczywiście twój wybór będzie miał konsekwencje. Jednak to twoja decyzja i ty doświadczysz tych konsekwencji.

**Jak zachować spokój w sytuacji prowokacji? „Jestem słońiem”**

Zwykle w trudnych dla nas sytuacjach pojawia się napięcie, oddech przyspiesza, a co za tym idzie rytm naszego działania ulega przyspieszeniu. Efektem tego jest mniejsza świadomość tego co się z nami dzieje, a nasze reakcje stają się automatyczne i w konsekwencji mniej się nad nimi zastanawiamy. „Jestem słońiem” jest raczej zasadą postępowania niż konkretną techniką. To propozycja kontroli tempa własnego zachowania. Zasada ta mówi o tym, aby w sytuacji pobudzenia emocjonalnego mówić wolniej, głębiej odychać, parafrazować i dopytywać się, gdy coś jest niezrozumiałe. Nie uciekać od kontaktu wzrokowego tylko patrzeć rozmówcy w oczy. Dać sobie prawo do zastanowienia. Zwolnienie tempa, nawet gdy odbywa się w sposób niespontaniczny, powoduje zwiększenie poczucia własnej mocy. Druga strona również odbiera taką osobę jako pewniejszego siebie. Słoń – istnieje w sposób mocny i jednoznaczny, zajmuje sobą dużo miejsca, nie boi się być obciążeniem, jest powolny i zajmuje dużo czasu, nie jest agresywny, ale w razie potrzeby potrafi bronić siebie i swoich praw bo ma wielką siłę o której wie on i inni.