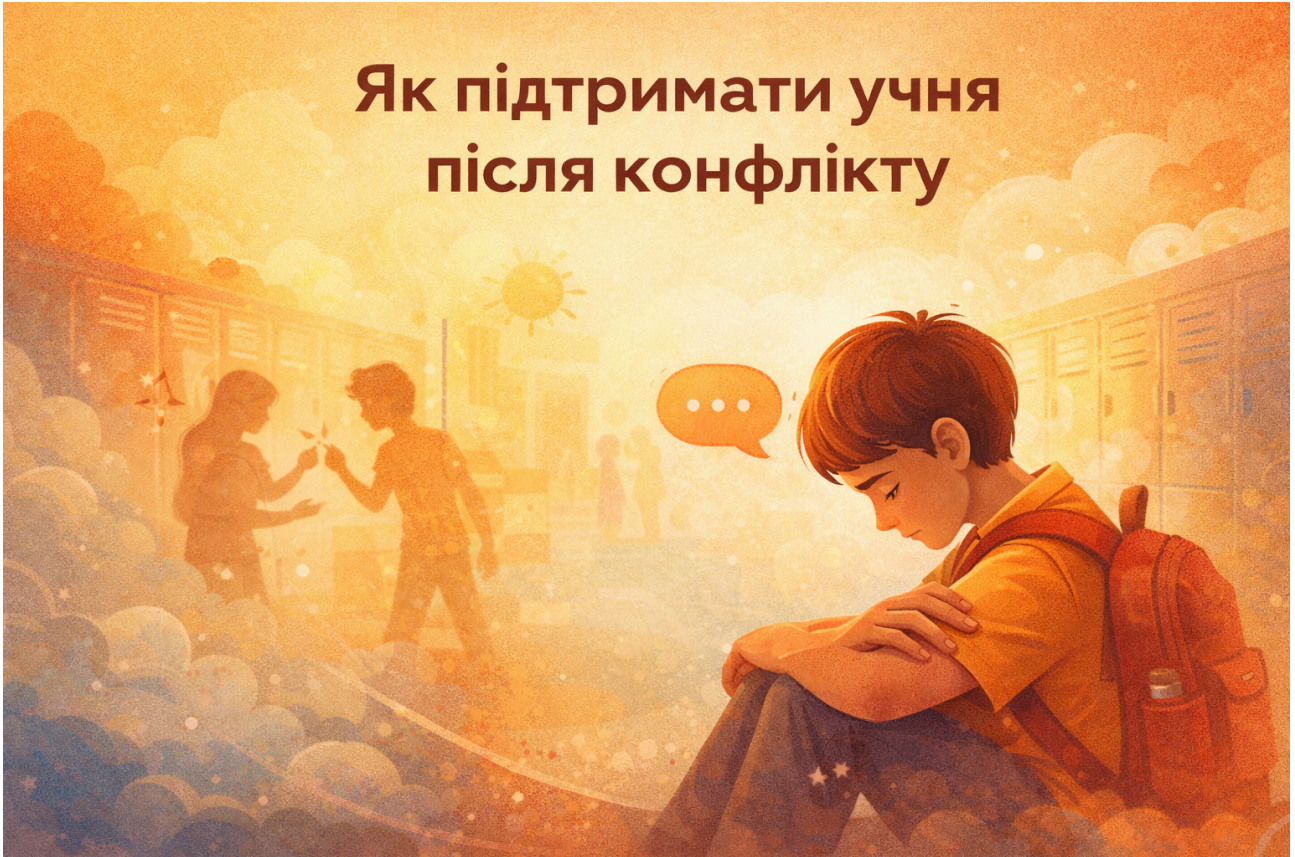


Як підтримати учня після конфлікту



Шаблони повідомлень учню (1-11 класи) + лист батькам + короткий сценарій дзвінка

Для чого

Ці повідомлення допоможуть вчителю швидко відновити контакт з учнем після конфлікту, знизити напругу, повернути відчуття безпеки та домовитися про короткий наступний крок без моралізаторства й публічного “розбору”.

У яких випадках використати

- після сварки або образ у класі, коридорі чи в чаті класу;
- після підвищених емоцій на уроці (крик, різкі слова, демонстративний вихід);
- якщо учень замкнувся, уникає контакту або, навпаки, провокує;
- коли потрібно зупинити ескалацію та запобігти чуткам або приниженню в чатах;
- коли важливо підтримати учня, але зберегти рамку правил (безпека, повага, відповідальність).

Як користуватися за 3 кроки

1. Оберіть шаблон за віком та ситуацією і надішліть без деталей інциденту.
2. На завтра заплануйте коротку розмову 2-3 хв:
 - Що саме “запустило” ситуацію?** (що сталося перед тим, як емоції піднялись)
 - Як ти відреагував(ла)?** (що відчув(ла) і що зробив(ла))
 - Що зробимо наступного разу інакше?** (одна маленька домовленість/крок)
3. Закріпіть одну домовленість (наприклад: “пауза 2 хв”, “фраза-стоп”, “попросити допомогу”).

6 теплих шаблонів для учня

Молодша школа (1-4)

1) Теплий “я поруч”

Привіт! Я бачу, що сьогодні тобі було непросто.
Я поруч, щоб у класі було спокійно й безпечно.
Завтра після (уроку/перерви) поговоримо 2 хвилини: що сталося і як я можу допомогти, щоб стало краще.
Якщо зараз хочеш — можеш написати одне слово: “пауза”.

2) Теплий + м'яка рамка

Привіт. Сьогодні сталося так, що комусь було неприємно або страшно.
Я знаю, ти можеш по-іншому, і я допоможу.
Завтра ми коротко домовимось про один крок, який допоможе зупинитися раніше.
Якщо важко — напиши: “мені потрібна пауза”.

Середня школа (5-8)

3) Теплий нейтральний

Привіт. Бачу, що день був напружений.
Мені важливо, щоб ти відчував(ла) себе в класі в безпеці і щоб іншим також було спокійно.
Завтра після (уроку/перерви) поговоримо 2-3 хв: що стало тригером і який маленький крок допоможе наступного разу.
Якщо зараз не хочеш в це йти — просто напиши: “пауза”.

4) Теплий “без сорому”

Привіт. Те, що сталося, не робить тебе “поганим/поганою”.
Це означає, що було занадто багато напруги в моменті.
Завтра коротко поговоримо: що підняло хвилю -> як її помітити раніше -> як відновити стосунки без приниження.
Можеш відповісти одним словом: “ок” або “пауза”.

Старша школа (9-11)

5) Теплий партнерський

Привіт. Бачу, що сьогодні було непросто.
Мені важливо зберегти до тебе повагу і водночас повернути класу спокій.
Пропоную завтра 3 хв після (уроку/перерви): без деталей у чаті — лише тригер -> реакція ->

що допоможе наступного разу.
Якщо не готов(а) зараз — напиши: “пауза”, і узгодимо інший час.

б) Теплий + чітка рамка

Привіт. Сьогоднішня ситуація зачепила інших, і я хочу, щоб ми пройшли це доросло й спокійно.
Я не обговорюю подробиці в чаті, щоб не було сорому й чуток.
Завтра коротко: що стало тригером, як зупиняти ескалацію, і який один крок відновить довіру.
Я вірю, що ти з цим впораєшся.

Теплий лист батькам (без деталей)

Шаблон повідомлення батькам

Доброго дня. Хочу коротко повідомити: сьогодні у класі була напружена ситуація, і дитині може бути емоційно непросто.
Ми не обговорюємо подробиці в чатах, щоб уникнути сорому та чуток. Завтра у школі я коротко поговорю з дитиною, щоб підтримати й домовитися про один крок, який допоможе наступного разу.
Дуже допоможе, якщо вдома буде спокійна підтримка без допиту:
“Що було найскладнішим?”, “Що могло б допомогти?”, “Який маленький крок ти готов(а) зробити?”
Дякую за співпрацю.

Теплий короткий сценарій дзвінка (2-3 хв)

Скрипт

- 1) “Доброго дня. Це (...). Дзвоню коротко: сьогодні у класі була напруга, і я хочу підтримати дитину, щоб завтра було спокійніше.”
- 2) “Деталі в телефоні/чаті не обговорюємо — важливо зберегти гідність і уникнути чуток.”
- 3) “Завтра я коротко поговорю з дитиною: тригер -> що допоможе -> один крок на майбутнє.”
- 4) “Вдома найкраще — спокій і 2 питання: ‘Що було найскладнішим?’ і ‘Що допоможе наступного разу?’”
- 5) “Дякую вам. Якщо буде потрібно — узгодимо подальші кроки.”