

Рекомендації психолога ліцею С. Удудяк

Як не потрапити в пастку мобінгу і не стати його жертвою?

П'ять порад педагогам:

1. Починаючи роботу в новій школі, варто одразу зарекомендувати себе як сильну і впевнену в собі особистість. Це дасть зрозуміти колективу, що у вас є стержень, а, отже, роль жертви – не про вас.
2. Налаштуватися на хвилю колективу – тобто не шокувати його зухвалою чи екстравагантною поведінкою.
3. Зберігати з колегами ділові стосунки і не намагатися одразу стати з ними запанібрата. Придивіться до тих, хто поруч з вами, вивчайте людей, але не поспішайте завойовувати авторитет чи всім подобатися. До вас теж придивляються і роблять висновки, яка ви людина і чи є у вас слабкі місця.
4. Виконувати свою роботу бездоганно, щоб до її якості не могли придертися. А, отже, нівелювати можливості для критики чи глузувань.
5. Жертвою мобінгу або своєрідним цапом-відбувайлом найчастіше стають ті, хто показують боязкість і надмірну скромність. Адже такі не зможуть постояти за себе і не наважаться розповісти про конфлікт керівництву. Тому іще раз: впевненість у собі і професіоналізм. Ці якості слугують найкращим захистом від булінгу на робочому місці.