

Ранкові кола в навчальному процесі

Короткий посібник з питань проведення
ранкових кіл та навичок ненасильницького
спілкування



UA

Вступ

Скільки разів ви витрачали перші 15 хвилин уроку на спілкування з учнями, які хотіли поділитися з вами та однокласниками, де вони були на вихідних, що їм подарували на день народження, поскаржитися на обсяг домашнього завдання або провал на останньому тесті, замість того, щоб викладати свій предмет? Все більше шкіл запроваджують «ранкові кола» в класах як альтернативу класним заняттям. Можливо, ви тільки починаєте та ще не знаєте, як це проходить. У вас в руках короткий посібник про те, що не варто забувати, чого уникати, що підготувати і т.д.

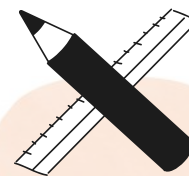
Коли ми обидва починали проводити ранкові кола як класні керівники з учнями шостого та восьмого класів, це був складний період, з суперечками, перекикуванням і санкціями. Ми мали багато років, кожен день, щоб навчитися цього: збиратися разом у ненасильницькому дусі дружби, гумору, радощів і печалей. Поступово ми впроваджували їх і на уроках під час групової роботи, об'єднували ранкові кола двох класів одночасно, запроваджували вечірні кола на спільних зборах. Пізніше, завдяки цьому, учні навчилися брати на себе більше відповідальності за свої конфлікти, почуття та потреби, навчилися вести кола самостійно, використовувати самооцінку замість оцінок та багато іншого.

Бюлетень «Ранкові кола» є наступним у серії публікацій на інклюзивну тематику, який Inkluentrum видає як практичний посібник у пригодницькій подорожі до інклюзивної освіти. Створення ранкових острівців спілкування між учнями та класними керівниками також є спробою поставити взаємостосунки та рефлексію в центр шкільного викладання. Унікальною для цих ранніх кіл є філософія ненасильницького спілкування (NVC) Маршала Розенберга. Позиція вчителя в цій моделі роботи не применшується, а навпаки. Замість того, щоб бути лідером, вчитель стає провідником і фасилітатором стосунків і спілкування, що значно посилює самокероване навчання та спільне зростання.

Віктор Кріжо та Ева Куделова

Що таке ранкове коло?

- **10-15 хвилин неформальної та простої зустрічі** „класного керівника з учнями «тут і зараз», з відповідним включенням цієї діяльності в обов'язковий розклад щоранку, наприклад, з 8:00 до 8:09 перед початком першого уроку (5 разів на тиждень, тобто 45 хвилин на тиждень = 1 «класна» година),
- **обговорення повсякденних радощів і турбот**, ранкове налаштування групи перед початком занять,
- **обмін почуттями та потребами один з одним** (ранкова дорога до школи, поганий сон, конфлікти попереднього дня, контрольна робота на горизонті тощо),
- **поступове вибудовування відносин** від фіксованої структури з правилами до більшої свободи та відповідальності для учнів (самокеровані кола),
- **простір, де ключову роль у створенні нової інклюзивної шкільної культури відіграють автентичність, довіра та вміння слухати** (в тому числі вчителів),
- **зустріч, яка може значно покращити відносини в класі, правила, поведінку та навчання.**



Вебінар «Ранкові кола» є частиною нашої постійної пропозиції. Реєструйтеся, якщо бажаєте запровадити їх у вашій школі.
inkluentrum.sk/kurzy

Яку роль відіграє вчитель?

- На думку К. Роджерса, вчитель повинен бути, зокрема:
 - автентичний** – він чесно говорить про свої почуття, він сам є частиною кола,
 - емпатичний** – прагне зрозуміти та не засуджує досвід інших,
 - фасилітативний** – полегшує спілкування та взаєморозуміння між усіма,
- його підхід створює безпечне середовище та довіру між учнями,
- має терпіння до себе та своїх учнів,
- подає власний приклад своєю комунікацією та діями,
- особливо на початку допомагає перекладати висловлювання учнів на мову ненасильницького спілкування, цікавиться їхніми почуттями та потребами,
- співпрацює зі шкільною командою підтримки для надання конкретної допомоги учням з груп ризику.

"Ти такий бовдур!" (Учениця до однокласника, який її образив.) "Тебе злить, коли Мартін Тебе так називає, і тому ти відповідаєш йому тим же". Мартіне, ти сказав це їй, тому що у вас з нею зараз погані стосунки..."
— вчителька називає те, що вона бачить, і сприймає це, не засуджуючи

"Вчителю, Андреа знову запізнилася на нашу ранкову зустріч!" (обурений учень)

"Ти сердишся, тому що ти хотів би, щоб ми всі були разом із самого початку..."

— вчитель перекладає висловлювання

Як підтримувати дисципліну в колі?

- **Безпека** – на початку дуже важливо наполягати на узгоджених правилах і стежити за їх дотриманням (навіть з можливи-ми санкціями), спочатку робота та спілкування структуровані, викладач надає слово, використовуються різні техніки, риту-али та поступово здійснюється перехід до більш відкритої та спонтанної взаємодії;
- **Говорить тільки один** – щоб думки кожного були озвучені та почуті;
- **Правило піднятої руки** – якщо групу потрібно заспокоїти, вчитель або будь-який учень може попросити тиші та уваги, піднявши руку. Спочатку групі потрібно більше часу, щоб заспокоїтися. Групове заспокоєння також потребує цілеспрямованого навчання;
- **Я не коментую** – поважається думка кожного члена групи. Його сприйняття може відрізнитися від іншого, інший може з ним не погодитися, але його все одно вислухають;
- **Право не говорити** – це вияв глибокої поваги. Коли ми ставимо запитання групі, а учні відповідають, кожен також має право промовчати. Ми це не засуджуємо самі та не дозволимо іншим. Іноді ми можемо заохотити когось висловитися;
- **Я говорю про себе** – описую власні почуття та переживання. Якщо я хочу вказати на чийсь поведінку, яка мені не сподоба-лася, я кажу, наприклад: "Коли ти накричав на неї, мені стало неприємно";
- **Учні з більшою повагою ставляться до правил, до створення яких вони долучилися** – правила, створені разом з учнями, можна поступово долучати до групи, наприклад, у зворотному зв'язку учні вкажуть на те, що досі трапляється перекрикуван-ня: "То що ми хочемо з цим зробити, щоб наступного разу все було інакше та краще?"

Як розвивати комунікативні навички?

- **учні часто не вміють висловити свої почуття**, розрізнити гнів, сум, радість, тому вчитель спочатку переважно перекладає висловлювання учнів на мову ненасильницького спілкування, менше запитує, більше висловлює/здогадується з трьома крапками в кінці: "...Я чула, по дорозі до школи сьогодні вранці у тебе була справжня пригода, це, мабуть, було складно...".
- **на великому аркуші паперу** можемо записати всі почуття, які знають учні, і описати ситуацію, в якій вони відчують ці почуття (мені стає нудно, коли хтось довго говорить),
- **роздайте учням картки з відчуттями відповідно до NVC**, і коли учень розповідає про свій досвід, він обирає відповідне відчуття з карток,
- існують тренінги з ненасильницького спілкування для вчителів та різноманітні заходи для учнів, навіть ціла програма, спрямована на навчання ненасильницькому спілкуванню.

"Мої найкращі враження – це коло за колом, де вирішувалась суперечка"
— п'ятикласниця

"Найкраще те, що кожен з нас може сказати, що він відчуває"
— п'ятикласник

"На ранкових зустрічах треба бути об'єктивним, не перекрикувати, не ображати, не відстоювати свою думку, і взагалі вчитель має підтримувати свій авторитет.."
— учень, анонімне опитування

"Там можна говорити про складні речі, а однокласники завжди допоможуть чи порадять"
— учень, анонімне опитування

Чотири кроки ненасильницького спілкування

Учні та вчитель повинні навчитися чотирьох основних кроків ненасильницького спілкування, тобто вміти описувати реальність якомога точніше без будь-яких оцінок, висловлювати свої почуття з великої кількості почуттів, потреби, які (не)задовольняються, коли... і, нарешті, висловлювати прохання, коли щось потрібно від інших. Ненасильницьке спілкування також чудово підходить для висловлення вдячності.

1 **Спостереження** – око камери: «Що я бачу? Я описую поведінку, яку бачу, але не оцінюю її (коли ти сказав, коли ти зробив, я бачив, я чув...»),

2 **Почуття** – які почуття викликає в мене ситуація («Я відчуваю... Мене турбує... Мені неприємно... Мені подобається... Мені не подобається... Мене злить... Мене турбує... Мені сумно, я в захваті....»),

3 **Потреби** – з яких не/задоволених потреб випливають мої почуття, опис впливу спостережень і переживань на мою ситуацію («Тому що це завдає мені. Мені не вистачає... Тому що це викликає в мені... Завдяки цьому...»),

4 **Прохання** – чого б я хотів досягти, пропозиція щодо вирішення ситуації («Що, якби ми домовилися.... Будь ласка, чи можна це зробити.. Пропоную, щоб наступного разу...»).

Більше інформації на цю тему **також можна знайти в нашому бюлетені:** inklucentrum.sk/wp-content/uploads/2021/11/Bulletin-Nenasilna-komunikacia.pdf



"Спочатку я сприймав це як незручну скоромовку, в яку нас втягував вчитель, але згодом я просто помітив, що ми навчилися говорити так, щоб не образити один одного, і розумно сперечатися."
— дев'ятикласник

Як зробити так, щоб не перевищити відведений час?

- Слід уникати маніпулятивних і закритих запитань ("Тобі подобається... Чи хотів би ти... Чи важко, якщо... Чи погоджуєшся ти з тим, що я сказав...?"),
- починати запитання таким чином, щоб підштовхнути учня до більш широкої відповіді: "Що тобі потрібно, щоб почуватися впевненіше на уроці словацької мови? Чому ти так вважаєш? Що з його висловлювань тебе засмутило? Яка ТВОЯ сильна сторона? Що б ти відзначив у своєму однокласнику?"
- вчитель створює простір для того, щоб усі учні могли ставити запитання, і не концентрує їх на собі,
- постановка запитань є корисною милицею на початку, але поступово це стає недоречним і навіть небажаним. За питаннями стоїть цікавість, ми вимагаємо відповіді. Ми поступово та цілеспрямовано створюємо середовище для справжнього самовираження у формі, яка є для них властивою, а не вимагається/модерується нами.

"Я проводив ранкову зустріч кілька разів, коли заміняв учителя. Я був здивований тим, як учні можуть використовувати простір, все, що потрібно – це просте запитання і взаємоповага, і десять хвилин минули. І залишається таке приємне відчуття, що ти налаштуєшся на день, на мить зупиняєшся."

— директор

Як зробити так, щоб не перевищити відведений час?

- ранкове коло – це місце, де можна поділитися, розпочати день, це коротка зустріч,
- якщо виникне конфлікт, який неможливо вирішити, ми домовимося з учнями про **зустріч протягом дня**,
- якщо виникає щось важке, складне, особисте, ми ловимо учня після закінчення кола **віч-на-віч** і в разі серйозності консультиємося або передаємо рішення шкільному психологу,
- **у колі не завжди всі встигають висловитися, особливо на початку**, коли учні вчать слухати, але в певній формі це можливо, наприклад, можна використовувати різні техніки, які допоможуть нам: робота в малих групах або парах, а потім короткий обмін думками через «доповідачів», інтервали 1—10, смайлики, центр всесвіту, малювання на великому спільному папері, картки тощо...

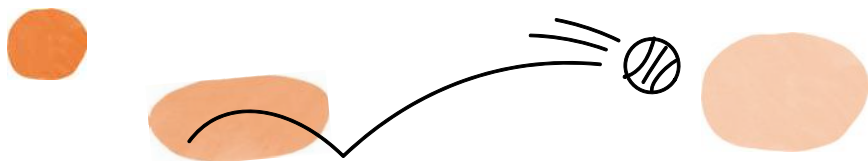
"Напевно, найважливішим для мене є терпіння. Перші кілька тижнів ми в основному просто практикували дисципліну, я була директивною: всі показували на пальцях, як у них справи, а потім я давала слово лише 2—3 учням, і коротко хвалила в кінці, якщо коло було успішним. Згодом ми додали більше технік, поки все поступово не стало вільніше, і я йшла на ранкове коло, щоб розслабитися, адже мені не потрібно було виконувати роль «відьми», і я була приємною частиною кола."

— класна керівниця



Техніки I

- **Шкала** – "На пальцях покажіть, як ви почуваетесь сьогодні, з яким настроєм ви починаєте день: 1 – це найменше, 10 – найбільше". Альтернативою може бути **великий палець** (великий палець вгору – чудово, посередині – не знаю, вниз – погано), **позиція** (чим ближче до землі, тим гірше я себе відчуваю). Для груп 20+ рекомендуємо 1—5 пальців. Можна варіювати шкалу (наприклад, сьогодні ми оцінимо наші враження від вчорашньої подорожі, де один бал – найкраще, п'ять – найгірше);
- **Картки** (наприклад, море емоцій, картки з історіями, будь-які вирізані картинки) – ми задаємо питання, і кожен обирає картку/картинку, яка описує відповідь/почуття. Однією картою можуть користуватися кілька людей. Якщо часу обмаль, а група налаштована на розмову, ми обираємо 4 картки, розкладаємо їх по класу, і учасники стають біля тієї, яка їм найближча;
- **М'яч/предмет для розмови/капельюх** – той, хто тримає його, має слово; коли він закінчує говорити, наступна людина бере його або залишається в центрі. Учень т а кож може поставити запитання;
- **Розповідь** – на одному аркуші вчитель записує відповіді учнів, кожен говорить слово/фразу, а учень, що сидить праворуч, продовжує (це може бути конкретна тема або ж вільна);
- **Танець** – один учень або група учнів ставить танець для своїх однокласників як своєрідну ранкову розминку.



Техніки II

- **Дві правди та брехня** – кожен пише про себе два правдивих твердження та одне неправдиве, інші вгадують, яке з них брехня;
- **Хто я** – кожен пише щось про себе, чого не знають однокласники, вчитель витягує папірці (перевага в тому, що не потрібно витягувати всі), а група вгадує, хто це. Інший варіант: коли ми пишемо ім'я людини на дошці, один учень стоїть спиною до дошки та ставить запитання групі, щоб дізнатися, чиє ім'я написано на дошці (вони можуть відповідати лише «так/ні»);
- **Центр всесвіту/шкала** – покладіть в центр кола щось, що нагадує монумент (якщо місця мало, то монументом може бути вікно, а шкалою – шлях від дверей до вікна), вчитель або учень виголошує твердження, а всі стають так близько до монумента, наскільки вони згодні з цим твердженням.

"З іншими можна говорити майже про все. У колах можна вирішувати конфлікти та багато іншого."
— учень, анонімне опитування

"На початку я дуже хвилювалася, як це працюватиме, чи не зірве це заняття, чи не отримаю я скарг від батьків, чи не збунтуються вчителі. Але оскільки я дала вчителям достатньо свободи в тому, як вони проводять час з дітьми вранці, дала їм багато часу, щоб навчитися цього, і не тиснула на них, я думаю, це допомогло, адже поступово прижилося в кожному класі."
— директор

Ризики

- **дисципліна** – це процес, під час якого вчитель поступово та в обмеженій мірі створює все більше та більше свободи для учнів і сприяє посиленню відповідальності,
- **не всіх чують** – існують техніки, які дозволяють зробити так, щоб більше людей були почуті, але оскільки діти зустрічаються щодня протягом року, поступово підключаються й інші. Не всі завжди повинні говорити, це нормально, це процес. Спочатку, коли ви починаєте, діти розгублені, адже це той простір, який вони хочуть використати, але поступово вони навчаються використовувати його ефективно,
- **робота з тишею** – не завжди в групі розслаблений настрій, або учень довго не відповідає – не потрібно боятися тиші: іноді групі просто потрібен час, щоб зайняти позицію, набратися сміливості або просто відчувти присутність один одного,
- **глибина змісту** – ранкове коло не є терапією, остерігайтеся надмірної глибини, особливо на початку, не роздмухуйте емоцій, висловлюйте емпатію та м'яко закривайте чутливі теми, а потім зверніться за порадою або допомогою до шкільного психолога,
- **викладач як коментатор і моралізатор** – якщо викладач змінює роль фасилітатора на роль коментатора кожного внеску учня або весь час виголошує свої моральні думки та добросовісно на все реагує, він переповнює собою простір. Якщо це робить учень, це можна делікатно обговорити, або ж клас дасть йому зворотний зв'язок,

- **безпечне середовище** – існує багато рівнів безпеки між людьми. Чим безпечніше почуваються учні, тим охочіше вони вирішують конфлікти, пробують нові форми спілкування, розкривають свої почуття, а отже, йдуть на певний ризик і виходять із зони комфорту. Якщо учні відмовляються розмовляти один з одним у ранковому колі, це може свідчити про глибоку взаємну недовіру, на яку слід звернути увагу вчителям.



Розвиток ранніх кіл



Інклюзивна освіта допомагає повноцінно розкрити потенціал кожної людини

"У мене були дуже складні першокласники, і протягом трьох місяців я не могла змусити їх згуртуватися та навчитися слухати один одного. Аж поки одного дня мені не спалахнула блискуча ідея зустрічатися раз на тиждень у ранковому колі з дев'ятикласниками та їхнім класним керівником. Регулярні спільні зустрічі переросли у фантастичну дружбу між поколіннями навіть за межами класу, утворилися пари «старші-молодші», ранкові зустрічі набули динаміки, у нас раптом з'явилося по два вчителі на учнів – один фасилітує, а інший допомагає підтримувати дисципліну."
— класна керівниця першокласників

„Я не раз ловив себе на тому, що злюся та поведжуся грубо з усіма, але під час ранкового кола вчителька допомогла мені усвідомити це та поділитися конфліктом, який у мене нещодавно стався з однокласницею."
— шестикласник

„Я обожнюю, коли у мене є можливість поговорити з людьми, незалежно від того, чи це добре, чи погано, і поділитися своїми почуттями або вислухати когось. Ранкові кола просто викликають посмішку на моєму обличчі!“
— семикласниця

"Ця мова ненасильницького спілкування була для мене дуже складною. Спочатку мені доводилося переважно мовчати, якщо хотів бути хоч трохи ненасильницьким :) Спочатку я робив багато помилок, але навчився відображати це в собі та повертатися до цього з учнями. Згодом я зміг краще виражати свої думки, а через декілька місяців я вже міг допомагати учням перекладати їхні образливі висловлювання на мову розуміння їхніх почуттів і потреб. Це дуже приємно бачити, як учень роззброюється і зворушується, коли я висловлюю розуміння і незгоду, не погрожуючи і не критикуючи учня зауваженням."
— класний керівник



На тему ранкових кіл ми також підготували для вас відео — про принципи ранкових кіл; ранкові кола очима вчителя та директора школи; та як їх впроваджувати. Всі відео можна знайти на нашому youtube-каналі: [youtube.com/Inklucentrum](https://www.youtube.com/Inklucentrum)



Inklucentrum

Ми представляємо інклюзивну освіту

Inklucentrum — Центр інклюзивної освіти – це адвокаційна, навчальна та консультативна експертна організація на національному рівні у сфері просування інклюзивної освіти. Присвячена просуванню якісної та гуманістичної освіти в шкільному середовищі на користь розвитку потенціалу всіх дітей, сімей та персоналу. Надає підтримку, консультації та навчання за акредитованими програмами та семінарами, особливо для викладачів і фахівців.

INKLUCENTRUM — Центр інклюзивної освіти

вул. Hattalova 12, 831 03 м.
Братислава
www.inklucentrum.sk
facebook.com/inklucentrum

INFO: info@inklucentrum.sk
КУРСИ: vzdelavanie@inklucentrum.sk
КОНСУЛЬТАЦІЯ: poradenstvo@inklucentrum.sk
ONLINE: inklucentrum.sk/publikacie
inklucentrum.sk/kurzy



ERSTE
Stiftung

Автори публікації: PaedDr. Mgr. et Mgr. Віктор Крижо, PhD., Mgr. Ева Куделова

©2021-3 Inklucentrum – Центр інклюзивної освіти

Публікація або будь-яка її частина не може бути розповсюджена без дозволу Інклюцентру та авторів.