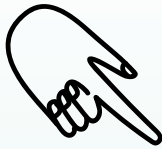
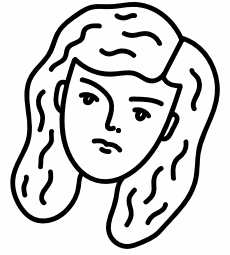


Булінг Назустріч розумінню

...коли в класі небезпечно



"З роками я зрозумів,
що навіть безглузда
на перший погляд
поведінка має сенс,
якщо подивитися на
те, що за нею стоїть"

— Б. Д. Перр

Вступ

Ми всі хочемо, щоб школи були безпечним місцем, де люди – молоді та старші – можуть розвиватися та реалізовувати свій потенціал. Цього хочуть діти, цього хочуть батьки, цього хочуть вчителі, керівництво школи та засновники. Ми вже писали в наших інформаційних бюлетенях про різні способи допомоги цьому. Але що ж робити, якщо ми дізнаємося, що в школі з'являється протилежність тому, чого ми всі бажаємо всім серцем і для чого докладаємо чималих зусиль? Що робити, коли виникають конфлікти, словесні чи фізичні напади, насильство? Що робити, коли хтось не відчувається в безпеці в класі чи вчительській, не вписується в колектив, боїться вийти до туалету?

У цьому інформаційному бюлетені ми хотіли б поділитися натхненням, заснованим на ненасильницькому спілкуванні, згідно з яким **кожен прояв насильства є лише невдалим вираженням незадоволених потреб**. Тож ми відходимо від стандартного підходу «жертва – агресор», «провина – покарання», оскільки це не приносить розуміння та підтримки для всіх. Пояснімо принципи та спробуймо показати інший шлях. Описані вище ситуації трапляються в кожній школі. Взаємодія, яка може перерости в насильство, відбувається в усіх школах. Конкуренція, продуктивність і порівняння вже давно присутні в нашій культурі та принесли нам нерівність і відчуження.

Почуття загрози або виключення виникає не лише серед дітей чи учнів, але часто також у дорослому середовищі, у вчительській, між батьками та вчителями, або у взаємодії між дітьми та дорослими. Це фактично сполучені посудини. Якщо у стосунках між дітьми чи дорослими відсутня шаноблива та доброзичлива поведінка, зазвичай дуже скоро це впливає на відчуття безпеки в усій школі. Хороша новина полягає в тому, що це працює і навпаки – шаноблива поведінка приваблює та змінює інших.

Але іноді травми наносяться душі, а іноді – тілу. Важливо усвідомлювати ці ситуації, правильно їх називати, обробляти та контролювати власні емоції, а потім підходити до ситуації як до можливості для навчання. Ми вчимо себе та своїх дітей функціонувати в реальному світі, а тому навіть порушення безпеки та співпраці – це можливість набути нових компетенцій, які стануть безцінними для життя. Ми спираємося на наш досвід побудови безпечного середовища, підтримки однолітків, вирішення конфліктів за допомогою ненасильницького спілкування, фасилітації та рефлексії у шкільному середовищі.

Зузана Крнацова, Яна Ранда та Віктор Кріжо

Хороший і поганий

"Колоди та каміння зламають мої кістки, але слова ламають моє серце"

— Роберт Фулгам

Поширений підхід – вибити клин клином, спробувати «виправити» ситуацію силою та владою. Ми беремо на себе роль суддів, вішаємо ярлики винуватця та жертви, розслідуємо, вирішуємо, караємо, а коли це не спрацьовує, виганяємо до інших класів чи шкіл. Це один зі способів, який допомагає нам орієнтуватися у світі та задовольняти нашу потребу в контролі та порядку. Водночас, якщо ми застосовуємо його до людей, він веде нас у пастку відчуження та насильства. Це конструкт у нашій свідомості, який сприяє конфліктам і відчуженню, створюючи образ ворога в інших людях. *Яким був би світ, якби ми не ділили його на хороший і поганий?*

Одного разу моя 5-річна донька прийшла додому з дитячого садка і сказала, що у неї було «весілля» з одним з її однокласників. Наступного дня, дорогою додому, вона розповіла мені, як той самий хлопчик когось вдарив і що він часто відбирає речі в інших дітей: *"Але ж Анетка, я думала, що він тобі подобається, адже вчора у вас було весілля"*, – розгублено відреагувала я, функціонуючи в образах «хороший – поганий», не знаючи, куди віднести однокласника. На мене дивилися здивовані очі моєї доньки: *"Але мамо, він мені подобається, мені просто не подобається те, що він зробив"*.

І тоді мене осяяло – можна відокремити людину від вчинків. Моя донька живе цим природно. Це не є її настановою, але це є у ній самій. Скільки разів допомогло б тим самим дітям, які «роблять неправильно», якби ми могли так сказати. Змогли б подивитися на них з любов'ю, спробувати зрозуміти, які потреби вони задовольняють таким чином, і разом з ними придумати інший спосіб задовольнити власні потреби та заспокоїтися.

Безпека та регулювання

"Все, що спонукає людину до «булінгу», не вирішується, якщо просто сказати їй, що булінг – це погано".

— Мікі Каштан



Дівчинка з 2-го класу проходить через клас і скидає пенали своїх однокласників з парт на підлогу. Діти кричать, щоб вона цього не робила, а вона штовхає їх і тицяє в одного з них олівцем, тому що він вирішив підійти до неї дуже близько. Кілька дітей у класі вважають її кривдницею. Вчителі намагаються вирішити цю проблему, і починається цикл попереджень і бесід з дитиною та батьками. Через кілька місяців до класу приходить нова вчителька, і загрозна поведінка дівчинки зникає. **ЩО СТАЛОСЯ? ...**

Нейропсихологія вносить в педагогіку істотний поворот у поглядах на поведінку кожного з нас. Вона показує нам, що відчуття безпеки – фізичної, психологічної та взаємодійносної – є важливою умовою нашого розвитку від народження до кінця життя. Коли ми відчуваємо себе в безпеці, ми проникливі, сприйнятливі, веселі, вдячні, креативні, рефлексуємо, ми можемо вчитися та відчуваємо надію, що все стане краще. Якщо ми не відчуваємо себе в безпеці, ми поступово втрачаємо ці характеристики.

У нашому житті часто трапляються ситуації, коли ми не відчуваємо себе в безпеці. І тому ми, природно, намагаємося відновити безпеку способами, які можуть здатися дивними або неадекватними.

Це відбувається автоматично трьома основними способами – **ми або біжимо, або атакуємо, або замираємо**. Яку з трьох відповідей ми реалізуємо, залежить від сили сигналів, а також від нашого попереднього досвіду. Як це виглядає в різних життєвих ситуаціях?

ВТЕЧА може набувати різних форм – від найтоншої втечі до фактичного виходу зі складної ситуації:

- **Ми прагнемо до непомітності.** Якщо ми вловлюємо тонкі сигнали від інших людей про те, що з нами щось не так, ми уникаємо контакту віч-на-віч, шукаємо приводів, щоб не перебувати з ними в безпосередній близькості, ми просто намагаємося бути якомога непомітнішими.
- **Ми уникаємо.** Якщо ми чуємо, що хтось має до нас претензії, ми намагаємося не зустрічатися з ним і таким чином уникаємо неприємної конфронтації. Ми сподіваємося, що все забудеться.
- **Ми тікаємо.** Якщо на роботі занадто «задушливо», то звільнитись – менш загрозовано. Якщо у нас тривалий конфлікт у сім'ї або у стосунках, безпечніше розірвати контакти.

АТАКА також варіюється за інтенсивністю:

- **Ми протестуємо.** Якщо ми відчуваємо, що нас загнали в кут і нас не чують, ми говоримо «ні» і не погоджуємося з іншими. Ми також можемо відчувати сильний внутрішній гнів і розчарування, які звертаємо проти себе.
- **Ми боремося словами.** Якщо ми відчуваємо, що інші не поважають нашу думку, не цінують нас або не погоджуються з нами, ми можемо підвищити голос, використовувати більш різкі висловлювання або іронію.
- **Ми атакуємо.** Коли ми відчуваємо, що нам нема чого втрачати, ми вступаємо в боротьбу (іноді фізичну) – з керівником, з учнями, з партнером, тому що вважаємо, що більше нічого не можемо зробити, щоб захистити нашу потребу в безпеці та захищеності.

ЗАМОРОЖЕННЯ на шкалі:

- **Ми закриваємося.** Якщо ситуація є для нас некомфортною та обтяжливою, ми намагаємося сховатися у власному світі фантазій, часто ловлячи себе на тому, що мріємо з розплющеними очима.
- **Ми вимикаємося.** Якщо ми відчуваємо, що нас переполюють вимоги нашого оточення або життєвої ситуації, ми можемо відчувати покірність або апатію. Ми відчуваємо себе нездатними до дії та безсилимими. Хоча ми знаємо, що треба діяти, але сил не вистачає.
- **Ми падаємо.** Якщо ми не відчуваємо себе готовими до боротьби, але все одно не бачимо виходу, останній варіант, який нам залишається, – це колапс (дисоціація) – психічний, фізичний, соціальний... Ми стаємо повністю відірваними від усього, що нас турбує – депресія та інші важкі психічні розлади, серйозні порушення здоров'я можуть бути наслідком колапсу нашого організму, коли у нього не залишається інших форм самозахисту.



Люди, як соціальні істоти, все ще мають здатність об'єднуватися з іншими, коли їм загрожує небезпека:

- **Ми групуємося.** Якщо ми відчуваємо себе невпевнено, ми йдемо до друга або знайомого та шукаємо заспокоєння – шукаємо людей, які на «нашому боці». Саме цьому присвячені численні кави/пиво з друзями або дебати в кабінеті... але також і групові дискусії в класі.
- **Ми підкоряємося.** Навіть якщо ми не погоджуємося з директором, страх втратити роботу змушує нас підкорятися його ідеям. У компанії ми некритично переймаємо думки.
- **Ми намагаємося догодити.** Іноді ми бачимо єдиний вихід у тому, щоб активно приєднатися до того, хто нас турбує, або стати частиною групи, якої ми боїмося. Ми лестимо та співпрацюємо.



ТО ЩО Ж СТАЛОСЯ З ДІВЧИНКОЮ?

Улюблена класна керівниця дівчинки пішла з класу. У класі почали по черзі викладати різні вчителі. Для дівчинки ситуація була хаотичною, непередбачуваною, нові вчителі не завжди були шанобливими, добрими та уважними, як дівчинка звикла. Ситуація стала загрозливою для дитини. Це поступово створювало в ній напругу, накопичувало стрес, який ставав токсичним і якого вона, природно, хотіла позбутися.

Спочатку вона намагалася перестати ходити до школи (прогулювати) – чого їй не дозволяли робити батьки. Тож вона почала захищати свій особистий простір у класі, щоб принаймні щось контролювати. Вона чітко давала зрозуміти кожному, хто входив до нього, щоб він більше цього не робив. Вона скидала пенали дітям, які спиралися на її стіл або випадково наштовхувалися на неї. Коли деякі діти наважилися протистояти їй особисто, вона вирішила напасти. Вона не уявляла, як ще можна захистити свій простір. Її нервова система була гіперчутливою.

З приходом нового вчителя в класі відновилася передбачуваність. Особиста участь вчителя допомогла відновити довіру та безпеку дівчинки. Дитині не потрібно було будувати власну безпеку через загрозливу поведінку. Вона також перестала бути надчутливою до сигналів з навколишнього середовища, які в хаотичній ситуації становили для неї загрозу.

Такої поведінки дівчинки можна було б уникнути, якби школа не компенсувала тривалу відсутність класного керівника його заміною різними вчителями. Коли дітям бракує передбачуваності та впевненості в дорослому, їхнє почуття безпеки підривається, і це часто відображається на їхній поведінці. Маленька дівчинка намагалася створити безпеку для себе, поводячись так, що, хоча це і дало їй спокій від інших на деякий час, але зрештою погіршило ситуацію і для неї, і для інших. Однак маленька дитина не могла зробити таку всебічну оцінку ситуації, а її незріла нервова система пропонувала їй лише обмежені варіанти.

Ми сприяємо створенню безпеки через регуляцію та корегуляцію

- **РЕГУЛЯЦІЯ** – процес, за допомогою якого ми приходимо до стану безпеки, відчуваємо добробут і стабільність.
- **КОРЕГУЛЯЦІЯ** – процес, в якому ми намагаємося заспокоїти та врегулювати іншого за допомогою себе.
- **ДИСРЕГУЛЯЦІЯ** – процес, при якому порушується рівновага, наш мозок сприймає сигнали загрози, готується до нападу, втечі або завмирання. Такий стан є природним, якщо він є відповіддю на реальні загрози.

Багато дітей і дорослих пережили стільки стресів, загроз у своєму житті, що їхній мозок «застряг» у стані дисрегуляції. Це означає, що навіть стимул, який інші оцінюють як безпечний, може бути сприйнятий такою людиною як загроза та викликати неадекватну реакцію.



"Діти постійно шукають відповідь на одне і те ж питання – «Чи я в безпеці?»"
— К. Вілсон



Вчитель як особистість

Якщо ми очікуємо, що вчитель буде здатний сприймати потреби учнів, допомагати їм регулювати свої переживання та бути мотивуючим дорослим у навчанні, необхідно, щоб сам вчитель розумів свої власні переживання і мав ресурси для саморегуляції.

"Ми виховуємо дітей тим, які ми є, а не тим, що ми говоримо"
— К. Юнг

ВЧИТЕЛЬ МОЖЕ ВСТАНОВИТИ КОНТАКТ ІЗ САМИМ СОБОЮ:

- Чи відчуваю я напругу в тілі?
- Чи можу я зараз посміхнутися?
- Чи можу я повноцінно сприймати те, що відбувається навколо мене?
- Як я відчуваюся зараз? (розслаблено, розгнівано, безпорадно тощо).
- Чи здатен я зараз на емпатію, або ж вона необхідна мені самому?
- Чи потрібно мені відійти на мить і заспокоїтися?
- З яким наміром я роблю те, що роблю? – Що мені потрібно?

Вчитель повинен відчувати розуміння та безпеку також на робочому місці, тобто в школі. І саме тому сприятливі стосунки та безпечне середовище мають бути створені в усій школі, а не лише в класі:

- між учнями всієї школи (дружба між поколіннями, групове навчання),
- між учнями та вчителями (ранкові кола, фасилітативне навчання, рефлексія в класі, самооцінка),
- серед усіх дорослих у школі (демократичне шкільне середовище, підтримка вчителя як особистості на робочому місці, підтримка зверху вниз від міністерства через засновника до директора),
- між вчителями та батьками (партнерський підхід, взаємна довіра, вміння слухати, спільні рішення).



Більше інформації про ранкові кола, фасилітативне навчання та заняття у різновіковій групі також можна знайти в наших інформаційних бюлетенях: inklucentrum.sk/publikacie/

"Відчуття власної безпеки та зв'язку з собою та дитиною визначає, наскільки ми можемо допомогти дитині. Тому рівень нашого стресу визначає, як ми можемо (або не можемо) допомогти дитині заспокоїтися та відновити почуття безпеки"

— К. Вілсон

ЩО ПОТРІБНО ВСІМ ЛЮДЯМ – ВЧИТЕЛЯМ, УЧНЯМ, БАТЬКАМ – ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ПОЧУВАТИСЯ В БЕЗПЕЦІ?

- **Передбачуваність** (я можу планувати свій день, у мене є доступ до змін у розкладі, я не хвилююся про кризові ситуації, я не перебуваю поруч з людиною, яка має непередбачувану поведінку)
- **Прийняття** (я можу мати іншу думку, можу бути собою, висловлювати свої почуття)
- **Неосудливе ставлення** (я не відчуваю, що мене відштовхують, критикують)
- **Контроль** (я можу приймати рішення щодо деяких речей, я можу не брати участь у діяльності, яка викликає у мене дискомфорт, моя думка має значення)

Для того, щоб ці потреби були задоволені для всіх нас, дуже допомагає, якщо ми проявляємо щодо інших:

- **Зацікавленість** (звертаємося до іншого на ім'я, пропонуємо колезі каву, запитуємо, як у нього/неї справи, а також даємо йому/їй відповіді, не перебиваючи, разом шукаємо шляхи вирішення проблем)
- **Гумор** (спільний сміх знімає напругу та налаштовує на відчуття безпеки, гумор має бути добрим, а не глузливим чи образливим)
- **Відкритість** (готовність краще пізнавати себе, інших, світ, вчитися, бути прозорим у спілкуванні).

ПРИКЛАДИ ПІДТРИМКИ ВЧИТЕЛІВ

- Обмежити нагляд і зробити школу безпечнішою за допомогою відеоспостереження або за допомогою непедагогічного персоналу, а також залучити учнів до створення безпеки під час перерв.
- Створити відповідні зони тиші та відпочинку для працівників – наприклад, забезпечити вчителям обідню перерву в тихому та спокійному середовищі без стороннього шуму.
- Створити взаємоузгоджене робоче середовище для вчителів, враховуючи їхні пріоритети та потреби – вчительські, класи, гнучкий графік роботи, зміна дизайну інтер'єру, придбання кавомашини, невеликих закусок тощо.

Інвестиції у психічне здоров'я вчителів призведуть до зниження рівня стресу та вдовolenня працівників, що автоматично відобразиться на корегуляції дітей з боку вчителів.

Полегшення стосунків – коли клас має спільне коріння

Як ліс пов'язаний з класом?

Лише у мішаному лісі, де співіснують різні види дерев різного віку, старі дерева можуть допомагати молодим. Це відбувається завдяки надзвичайно глибокій та розгалуженій кореневій системі. Під час несприятливих погодних умов та нашествия шкідників вони підтримують молоді дерева, забезпечуючи їх цукром та поживними речовинами. У лісі, що складається з дерев, які вирости окремо в лісових розсадниках, немає такої ж взаємної підтримки. Ці дерева не мають достатньо переплетеного коріння; багато з них гинуть через те, що занадто слабкі поодиноці. Чи бачите ви у цьому зв'язок з дітьми у класах?

Нова дитина в колективі не має спільної історії з іншими та часто стає мішенню для інших. У класі, де часто відбуваються зміни, де стосунки цілеспрямовано не розвиваються, часто виникають непорозуміння, виключення з колективу, насильство. Однак у школах ми можемо допомогти налагодити стосунки і таким чином дати дітям можливість «переплести своє коріння» один з одним.

Чи завжди позитивний клімат у класі є здоровим?

Позитивний клімат робить дітей щасливими та безтурботними. Здоровий клімат означає, що всі почуття (гнів, смуток, радість, ентузіазм, роздратування, втома тощо) дозволено відчувати, але вони мають бути усвідомлені та осмислені. Справжня безпека часто посилюється через виявлення та вирішення конфліктів, усвідомлення того, що ми маємо межі, що ми можемо та хочемо вчитися в інших. Також і дорослі від дітей. Що у нас є надія стати кращими разом, навіть якщо ми не знаємо про це прямо зараз.

"Важливо не настільки те, що ви зробите, як те, що ви зробите після цього"
— Г. Ландрет.



Якість і глибина стосунків у класі створює сприятливе та безпечне середовище для всіх – учнів, вчителів і батьків.

ЩО Є КОРИСНИМ ДЛЯ КЛАСУ:

- стабільність класного керівника,
- активний пошук талантів і посередництво в досягненні успіху всіх дітей (оптимальна кількість дітей у класі не більше 21—24 учнів),
- цільова підтримка учнів, які приходять до класу,
- спільне використання класу, коли хтось прощається, святкує, сумує,
- педагогічні підходи, які підтримують сильні сторони учнів і приймають обмеження,
- правила, послідовність, робота над помилками, безпека,
- відкритий підхід до вирішення конфліктів і роботи над помилками,
- стосунки – чим ближче люди (чим краще вони знають одне одного), тим більше зникає напруження або простір для образи.

ЩО РУЙНУЄ ТА ДЕСТРУКТИВУЄ КЛАС:

- оцінювання без зворотного зв'язку та можливостей для вдосконалення для учня,
- конкуренція, порівняння учнів у класі,
- колективна провина – покарання всього класу, коли ми не знаємо, як вирішити проблему на індивідуальному рівні, провокує гнів у всьому класі, який часто обертається проти окремих учнів,
- поділ дітей на хороших і поганих – пошук винуватців і жертв,
- представлення улюблених учнів у класі,
- плинність вчителів та класних керівників,
- педагогічні підходи, орієнтовані на результат, незалежно від потенціалу та обмежень учнів,
- ігнорування конфліктів,
- приниження, висміювання, зарозумілість, недоречні жарти.

Відновне vs. каральне правосуддя

Концепція карального правосуддя є майже ДНК всієї системи – наших сімей, шкіл, лікарень і в'язниць. Ми впевнені, що якщо ми покараємо іншу людину, то наша потреба у виправленні буде задоволена, і водночас інша людина «усвідомить» провину і зміниться. Безумовно, це одна зі стратегій, як **задовольнити потребу у виправленні**. Однак така стратегія покарання насправді продукує насильство. Найчастіше саме покарання не призводить до задоволення потреб покараного, воно викликає почуття провини, сорому (можливо, навіть **насильство щодо себе**) або гніву та очікування можливості помститися – відновлення справедливості для себе (**насильство щодо іншого**).

Виправлення можливе в інший спосіб – через концепцію **відновного правосуддя**. Відновлювальне, або зцілювальне, правосуддя – це правосуддя, в якому названі потреби обох сторін, а потреба у виправленні з іншого боку досягається через ненасильство – через спільне переживання болю від незадоволених потреб обох сторін. Це також може супроводжуватися виразом доброзичливого смутку або прощення.

Використання захисної сили

Іноді загроза життю іншої людини або надзвичайна ситуація також може вимагати застосування сили для захисту, коли ми застосовуємо власну силу лише на короткий час, щоб зупинити неминучу дію, коли життя людини потребує негайного захисту або існує гостра загроза. Однак це завжди повинно супроводжуватися зворотною рефлексією потреб кожного.

Трансформація образу ворога

"Найскладніше – позбутися думки про ворога. Як тільки обидві сторони долають цей образ і усвідомлюють потреби один одного, вони починають бачити один одного з людського погляду"
— М. Розенберг

Набір оцінок та уявлень, таких як «агресор», «нападник», «злочин», викликають образ ворога. Ми не уявляємо собі людину, не уявляємо її внутрішньої краси чи болю, того, що вона не змогла задовольнити свої чи наші потреби через невправильну стратегію, але ми уявляємо собі злого насильника. У цей момент ми втрачаємо зв'язок з іншими. Чи залишається він для нас людиною? І від цього до насильства зовсім недалеко. А "насильство — це все що завгодно, якщо цим не керує любов" (М. Розенберг)



Більше інформації на тему **ненасильницького спілкування** можна також знайти в нашому інформаційному бюлетені: inklucentrum.sk/publikacie/

ПРИКЛАД:

Шкільний психолог приходить до класного керівника, хоче пояснити їй, які труднощі має учень, що він переживає, що йому потрібно і що догана не виправдана. Вчителька виплескує гнів через те, що спричиняють учень та його батьки, як до цього поставиться клас, інші, що за це не буде покарання. Вчителька відчуває себе ображеною, оскільки на неї постійно нападають батьки учня.

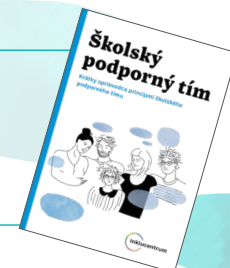
Через деякий час психолог замість переконання надає вчительці емпатію: "Мілко, ти справедливо сердишся на те, що ніхто не помічає, скільки енергії та інтересу ти присвячуєш класу. Можливо, тобі б хотілося більше подяки. Електронні листи, які ти отримуєш, розгнівали тебе, і ти відчуваєш несправедливість щодо себе".

Після 30 хвилин чистого порозуміння вчителька виходить з кабінету психолога. Потім вони організували спільну зустріч з батьками за допомогою ненасильницького спілкування. Вчителька та батьки спокійно говорили один з одним. Наступного дня вчителька сама звернулася до психолога, додавши: "Я навіть не буду виносити догану, я не думаю, що це вже потрібно". Насправді було вирішено те, що потреби та переживання кожного були висвітлені та задоволені, і цього було достатньо.

Мова критики, суджень, ярликів – це мова «шакалів». Навпаки, мова «жирфа» чує за кожною поведінкою, дією незадоволені потреби. Замість ворога вона бачить смутку, біль або мужність. Ми підготували короткий глосарій, який ви можете розширювати щодня, навчаючись перекладати те, що ми навчилися швидко називати критикою та ярликами.

"Щоразу, коли я засуджую інших людей, це означає, що у мене є певні незадоволені потреби"
— М. Розенберг

Більше інформації про **шкільну команду підтримки** можна також знайти в нашому інформаційному бюлетені: inklucentrum.sk/publikacie/



Перекладацький словник з мови жирафа

Слова, забарвлені тоном голосу та мімікою, проникають у нашу свідомість і активують низку реакцій у мозку, оскільки вони асоціюються з чимось, що ми визнаємо загрозливим або, навпаки, безпечним. Однак часто ми чуємо щось відмінне від того, що говорить або думає інша людина. У спілкуванні важливо не тільки те, що говорить перша особа, але й те, що чує інша.

[Агресивний] – використання трагічних стратегій у спробі задовольнити потребу в безпеці, захищеності, зв'язку з іншими (безпорадність, самотність).

[Примітивний] – ця назва відображає наші страхи та упередження, коли ми не розуміємо поведінку іншої людини та відчуваємо, що вона нам чимось загрожує.

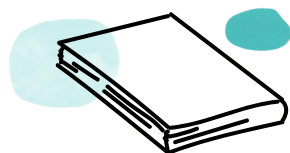
[Агресор] – дитина/вчитель/батьки з болем, горем, невпевненістю, які щойно застосували напад (критику, оцінку, осуд, насильство), щоб задовольнити свої потреби.

[Байдужий] – дитина/вчитель/батьки, які втомилися, демотивовані або зараз приділяють увагу чомусь іншому, не відчувають задоволення від того, що від них очікують.

[Жертва] – дитина/вчитель/батьки, які відчувають страх і розчарування через втрату зв'язку з іншими.

[Провокація] – невідповідний спосіб спілкування з іншими людьми, який зазвичай засмучує інших, але також може стабілізувати самого «провокатора», оскільки цей стан тривоги йому знайомий, адже він часто його переживав.

[Булінг] – задоволення наших потреб за допомогою невідповідних стратегій, намагання захистити себе, використовуючи реакції нападу, коли ми відчуваємо дуже високий рівень загрози.



ПЕРЕКЛАД РЕЧЕНЬ:

[Ти цькуєш весь клас!] – Я серджуся, коли м'яч тричі влучає мені в голову. Я хотів би більше простору в цьому класі та поваги.

[Я завжди той найгірший!] – Тебе дратує, коли хтось злиться на тебе, і тобі хотілося б більше розуміння з боку інших.

[Вони просто перевіряють, як багато вони можуть собі дозволити.] – Я злюся, коли постійно чую шум у класі, мабуть, я втомилася сьогодні. Можливо, ви теж втомилися і потребуєте перерви на деякий час?

"Мова - це джерело непорозуміння"
— А. де Сент-Екзюпері

"Слова - це вікна або стіни. Вони звільняють нас або стримують"
— М. Розенберг

Як спілкуватися у складній ситуації

Якщо нервова система дитини розладнана, кора головного мозку відключена, ми всі витрачаємо час на зайві запитання та пояснення. Ми даремно просимо дитину «пояснити, що сталося» в той момент, коли вона все ще засмучена та злиться після сварки на дитячому майданчику. Не варто питати дитину, яка налякана та перебуває на межі паніки, чого саме вона боїться. І ми марно просимо дітей щось зробити, сказати чи пояснити, коли все, чого вони хочуть, – це знову відчути себе в безпеці.

3 КРОКИ У СПІЛКУВАННІ, ЯКІ ПРИНЕСУТЬ БЕЗПЕКУ ТА ПОРОЗУМІННЯ:

1. РЕГУЛЮВАТИ

Дорослій людині необхідно дослідити власне відчуття безпеки, можливо, використовуючи техніки саморегуляції. Заспокойтеся самі і тим самим допоможіть заспокоїти дитину. Дихання дитини сповільнюється, серцебиття регулюється, а **стовбур головного мозку** відновлює відчуття «безпеки» в організмі.

2. НАЛАГОДИТИ КОНТАКТ

Тепер можна спробувати налагодити контакт з дитиною, дати їй розуміння, емпатію, стабілізувати **лімбічну систему**.

3. ЗРОЗУМІТИ

Тільки коли дитина заспокоїться та прийме наше ставлення (турботу та розуміння), ми можемо шукати, що сталося, і намагатися зрозуміти це. Тільки тоді ми можемо ставити запитання та думати разом, залучаючи **префронтальну кору**.

ТОБТО ВЧИТЕЛЬ ПРОСТО ПОВИНЕН БУТИ ПОСТІЙНО ДОБРИМ, МИЛИМ, НЕНАСИЛЬНИЦЬКИМ І ДОЗВОЛЯТИ УЧНЯМ ВИЛАЗИТИ СОБІ НА ГОЛОВУ?

Потреби вчителя так само важливі, як і потреби інших. Звісно, не менше. Якщо вчитель відчуває безпорадність, страх, тривогу, гнів, смуток, дуже важливо, щоб він спочатку отримав емпатію або надали її собі та виразив це перед учнями.

Таке **самовираження** може стати кроком до саморегуляції та самоемпатії: *"Ну, на сьогодні з мене досить! З самого ранку я бігаю, не було ні хвилини перепочинку, навіть не було часу попити. Зараз мені потрібно 2 хвилини тиші та відчинене вікно. Чи не міг би хтось принести мені води, щоб я заспокоївся?"* а за мить, наприклад, додає: *"Ох, мені було дуже важко, хто-небудь хоче розповісти, як це відбувається у вас?"* Важливо, що самовираження формулюється вчителем на його стороні ігрового майданчика, він не використовує критику щодо до інших або до себе, висловлює свої переживання, а потім вислуховує переживання інших.

Конкретний приклад – булінг чи незадоволені потреби для всіх?

засновано на реальних подіях

Хлопчик Давід, восьмикласник, вдруге поспіль влаштував жорстоку бійку в класі. Зазвичай Давід – тихий, скромний хлопчик, але після кількох років поза колективом через пандемію ситуація погіршилася. Батьки вважають, що кілька дітей знуцаються з Давіда. Давід часто відчуває самотність, він тримається відсторонено. Нещодавно він повернувся додому з покусаною рукою після того, як його вкусив однокласник під час бійки. Класний керівник роками намагався залучити Давіда до колективу, але зараз у нього немає бажання намагатися, оскільки він не розуміє Давіда. Група дітей часто приходиться поскаржитися на Давіда.

Найсильніший досвід у класі, який Давід пам'ятає з п'ятого класу, – це коли двоє його однокласників кидали його речі в струмок, а більша частина класу кричала на Давіда під час бійки. Він залишився сам і переживав це знову та знову. Після візиту психолога в класі відгукнувся один з батьків, який звинуватив Давіда в тому, що він цькує клас і що йому знову приділяють увагу на шкоду іншим дітям. Він вимагає негайних рішень і спокою для своєї дитини. **Тож хто є ініціатором булінгу, хто жертвою, хто агресором, де правда?**

Давід, ймовірно, дитина з дуже чутливою нервовою системою. Звичайна кількість подразників виснажує його, і він сприймає навіть слабкі сигнали з навколишнього середовища як загрозу. Його мозок надто швидко переходить від фази безпеки до фази захисту, втечі або завмирання.

Більшість реакцій Давіда на загрозу – це втеча, завмирання, але останнім часом до них додався ще й напад. Ніхто в цьому не винен. Це взаємодія ДНК, мозку та навколишнього середовища. Але такий стан викликає у нього тривогу, підвищений кров'яний тиск і постійне відчуття загрози. Сильне виснаження, як наслідок, виглядає як втрата інтересу та спроба ізоляції. Ізоляція під час пандемії погіршила цей стан.



ІНДИВІД У СТАНІ ДИСРЕГУЛЯЦІЇ (напад, втеча, завмирання)

може нападати на себе або групу в стані «болю»

ОКРЕМІ ОСОБИ В ГРУПІ ТАКОЖ (в більшій чи меншій мірі) **У СТАНІ ДИСРЕГУЛЯЦІЇ**

ЩО Ж РОБИТИ?

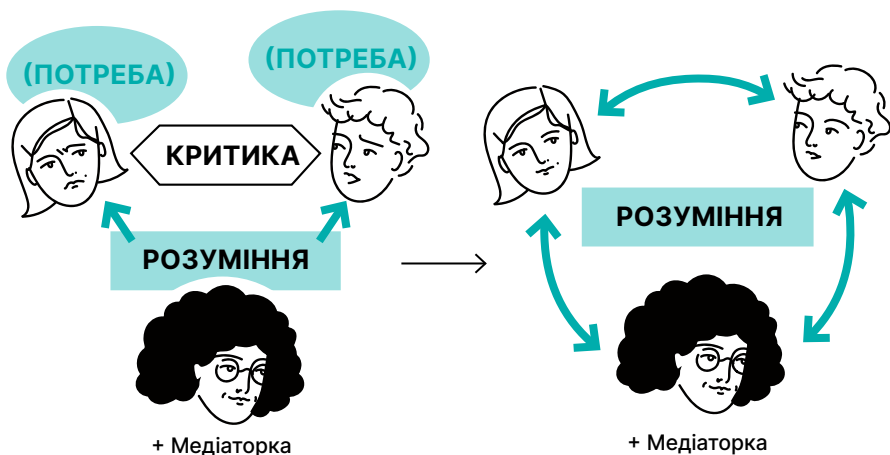
Основним інструментом вирішення є **розуміння**. Погані стосунки, які часто називають булінгом, цькуванням, ігноруванням, знуцанням, обмовленням тощо, не є результатом присутності в класі «гнилого яблука», яке потрібно викинути, а лише сигналом про те, що потреби індивідів у групі не задовольняються, що клімат у класі чи школі потребує оздоровлення. Для того, щоб знову запанувала рівновага, необхідно дати всім розуміння (мовою нейропсихології: сприяти регуляції та безпеці у стосунках). Іноді це може зайняти багато часу та енергії, але це єдиний спосіб по-справжньому відновити довіру у стосунках.

ДАВІД ЗНОВУ ВІДЧУВАЄ, ЩО ЙОГО ПРИЙМАЮТЬ

Шкільний психолог і класний керівник пішли на цей складний крок. Провести десятки зустрічей з використанням ненасильницького спілкування.

- Спочатку психолог запропонував Давіду 2—3 сеанси, щоб вислухати його та дати йому розуміння: *"Я й зараз бачу, коли ти говориш про це, як тобі сумно від цього. Коли Ти стояв там, біля струмка, тобі був потрібен хтось, хто заступиться за Тебе, підтримає Тебе"* Багато таких висловлювань, де психолог не коментує, не запитує, не обговорює, а просто пропонує розуміння незадоволених потреб Давіда. На третій зустрічі вона організувала цілу серію зустрічей з тими дітьми, з якими у Давіда виник конфлікт. Парами.
- Зустрічі проводилися протягом двох тижнів поспіль під час навчальних занять тривалістю 30—90 хвилин за потребою. Метою зустрічі було лише те, щоб кожен однокласник отримав розуміння в присутності Давіда. Більшість зустрічей були майже однаковими – напруга на початку, критичні слова, поступове танення айсбергів, надання першої допомоги емпатії спочатку однокласнику, потім Давіду: *"Якубе, ти спочатку хвилювався, що твій мобільний телефон намокне, тому попередив Давіда бути обережним, а потім ви вступили в конфлікт"*. Друга половина кожної зустрічі була присвячена здебільшого взаєморозумінню. Здебільшого це супроводжувалося зворушенням, сльозами, приємною тишею. Коли захисні реакції вщухають, коли нікому більше не потрібно пояснювати, настає розуміння.

Сценарій розуміння:



ДОСВІД:

Наприкінці однієї з таких зустрічей, яка була довгою та складною для критики, а надання розуміння зайняло багато часу, Якуб, який, ймовірно, найбільше конфліктував з Давідом, сказав: "Я все ще відчуваю образу, мені здається, що Давід не хоче мене розуміти". Психолог відповідає (в контексті всього що сказав Якуб): "Ти, Якубе, хотів би, щоб люди помітили, скільки добра Ти зробив, скільки зусиль Тобі часто коштувало не реагувати, коли Тебе щось турбувало, а також скільки разів Ти комусь допоміг...Можливо, Тобі бракує вдячності за те, що Ти робиш свій внесок у життя інших..."

На цьому місці Якуб, якого багато хто вважав агресором, вперше замовк, на його очах з'явилися сльози. Психолог побачила в ньому красиву людину, а не агресора. І тоді це побачив і Давід. Коли високий восьмикласник вийшов через майже дві години, він не міг говорити від емоцій. Відчувалося, що він хотів би когось обійняти, що хтось нарешті помітив його почуття та потреби. Вийшовши, він повернувся та додав: "Ви подарували мені сьогодні чудовий день".

- Психолог запропонувала зустрітися з Давідом усім охочим у класі. Один однокласник і одна однокласниця зголосилися з власної ініціативи. Вони самі хотіли дати Давіду підтримку та розуміння, коли дізналися, як проходять зустрічі.
- Тим часом психолог провів зустріч з батьками Давіда в його присутності, а також окрему зустріч між класним керівником і Давідом. Наприкінці відбулася зустріч усього класу, яка була зосереджена на тому, щоб зрозуміти кожного з них. Серія заходів була зосереджена на стосунках у класі, проєктивних техніках, завжди зі спільною рефлексією. Без моралізаторства, лекцій, лише з метою зрозуміти та висловити розуміння кожному.
- Давіду запропонували тимчасово скоригувати графік, щоб його «голова» була менш перевантажена і він міг впоратися з регуляцією. Коли Давід сповільнився, батьки мали більше часу, щоб поговорити з ним, вчасно вловлюючи його власний тиск і чутливе сприйняття стимулів.
- Батьки всіх учнів отримали електронною поштою короткий звіт від психолога про перебіг зустрічей з проханням частіше спілкуватися з дітьми, не шукати винних, а шукати порозуміння. На останніх батьківських зборах відбувся короткий огляд втручань у класі.
- Шкільний психолог була доступною для всіх учнів, якщо в класі відчувався тиск, щоб поговорити з будь-ким про це та дати їм розуміння.

Після серії мікро- та макрозустрічей клас «зцілювся». До класу повернулися безпека та довіра, дрібні конфлікти поступово вщухли, бо учні раптом змогли домовитися. Ніхто не залишився винним, ніхто не був покараний, але кожного зрозуміли. І діти змогли поступово передавати цей досвід один одному.

Хороший – так я оцінюю тиждень. Одно-класники посварилися, але згодом якось помирилися. Вчора у мене був гарний день, тож я відгукнувся на прохання класного керівника та пояснив всьому класу дещо на комп'ютері, а потім вона мене похвалила, наче хотіла побачити мене з іншого боку. Але на наступному уроці я отримав зауваження:)

Сьогодні був досить непоганий день, нічого приголомшливого не сталося. Зараз я сиджу в поїзді, ми з батьками їдемо на дачу, тож я збираюся трохи відпочити. Що ж, наступний тиждень буде досить напруженим, але нічого страшного. Сподіваюся, що коли я буду в стресі через самотійні, я не зірвуся.



UŽITOČNÉ ZDROJE:

Perry, V. *Chlapec, kterého chovali jako psa. (Хлопчик, якого ростили як собаку)*. Portál, 2016.

Perry, D. V., Winfrey, O. *Čo sa vám stalo? (Що з тобою сталося?)* Eastone Group, 2022.

Rosenberg, M. *Nenasilná komunikace. (Ненасильницьке спілкування)*. Portál, 2022.

Wilson, C. *Klíč k porozumeniu správania detí. (Ключ до розуміння поведінки дітей)*. Ultimo press, Inklucentrum, 2023.

Kashtan, M. *Svět nenásilí. (Світ ненасильства)*. Alferia, 2022.

Kashtan, M. Про булінг:

<https://www.youtube.com/watch?v=msWYVhmuQhw>

Наші публікації

Ми готуємо бюлетені у співпраці з командою експертів з інклюзивної освіти. Використовуйте їх як корисний посібник у своїй роботі або для пояснення принципів інклюзивної освіти широкому загалу.

Ми зібрали для вас корисні відео на YouTube-каналі Inklucentrum, деякі з них також доступні іншими мовами. Для глибшого розуміння тем ми рекомендуємо записатися на курси, які ми організуємо



Наші Публікації:
inklucentrum.sk/publikacie

Наші Курси:
inklucentrum.sk/kurzy

Вебінари та Відео:
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.

Ми також готуємо проєкт «Початкова школа з інклюзивним центром», в якому будуть реалізовані гуманістичні та інклюзивні підходи, описані в наших інформаційних бюлетенях.

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/kurzzy



ERSTE
Stiftung

Автори публікації: Mgr. Зузана Крначова, PaedDr. Mgr. et Mgr. Віктор Кріжо, PhD. та Mgr. Яна Ранда,

Рецензенти: PhDr. Ольга Окалова, PhD, Mgr. Пітер Лендел, PhD., Mgr. Петер Гумай, Mgr. Марія Яшшова, Mgr. Луція Кубіни

©2023-4 Inklucentrum – Центр інклюзивної освіти

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