

Максімалізм, жаданне праяўляць індывідуальнасць, быць лепшым і не ўступаць ні ў чым равеснікам часта падводзяць дзяцей да крызіснай мяжы. Адзіны няправільна разлічаны крок, з-за якога падлетак становіцца аб’ектам здзекаў і насмешак, пагружаюць дзіця ў дэпрэсіюны стан, які ў сваю чаргу можа прывесці да ўзнiкнення суіцыдальных намераў ці плана помсты ўяўнаму ворагу. Часта цяжкія перажыванні, з якімі жыве падлетак, не заўважаюцца ні дома, ні ў школе. Пазіцыя “мая хата з краю” з’яўляецца вельмі зручнай, але толькі да таго моманту, пакуль у крызіснай сітуацыі, якой можна было б пазбегнуць, не пачынаюць шукаць вінаватых. Для таго каб зразумець і дэтальна прааналізаваць, з якімі цяжкімі сітуацыямі сутыкаюцца дзеці, бацькі і псіхологі ў школах, чаму праблемы часта спускаюцца на тармазах і да якіх наступстваў гэта прыводзіць, у рэдакцыі “Настаўніцкай газеты” быў арганізаваны круглы стол. Сваім вопытам і назіраннямі па актуальнай праблеме падзяліліся кандыдат псіхалагічных навук, крызісны псіхолог, загадчык кафедры сацыяльнай і сямейнай псіхалогіі Інстытута псіхалогіі БДПУ імя Максіма Танка Наталля Леанідаўна Пузырэвіч; старшы выкладчык кафедры псіхалогіі факультэта педагогікі і псіхалогіі дзяцінства Магілёўскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А.А.Куляшова аўтар трэнінгаў і праектаў па канфлікталогіі Арсеній Зурабавіч Джанашыа; крызісны псіхолог з вопытам работы з жанчынамі і дзецьмі, якія пакутуюць ад насілля, вядучая вучэбнага курса для псіхологаў “Крызісная псіхатэрапія, заснаваная на перажыванні вопыту”, аўтар метадык па рабоце з крызіснымі станамі асобы “Вобразна-асацыятыўныя пазлы” і “Асколкі траўмы” Наталля Мікалаеўна Дзянісьева.

Наталля Леанідаўна ПУЗЫРЭВІЧ:
— На жаль, з крызіснымі станамі мы пачалі сутыкацца вельмі часта. У Інстытуце псіхалогіі існуе некалькі кірункаў дзейнасці, накіраванай на дапамогу дзецям, падлеткам і іх сем’ям у пераадоленні крызісных станаў і сітуацый. Першы кірунак — навукова-даследчая дзейнасць. Сёння існуе шмат праектаў у рамках грантаў Міністэрства адукацыі і Фонду БРФФД. З 2011 года дзейнічае доўгатэрміновы праект па псіхалагічнай дапамозе дзецям і падлеткам з рызыкаўнымі паводзінамі. Мы праводзім псіхалагічнае суправаджэнне непаўналетніх па запыхах устаноў адукацыі, бацькоў. У сакавіку 2019 года я атрымала грант Міністэрства адукацыі па праграме папярэджання суіцыдальных паводзін сучасных падлеткаў “Распрацоўка навукова-метадычнага забеспячэння фарміравання кампетэнцый педагогаў у галіне папярэджання суіцыдальных паводзін падлеткаў”. Працуючы з педагогамі, якія максімальна набліжаны да



Н.Л.Пузырэвіч.

падлеткаў, неабходна паказаць, на якія нюансы ў паводзінах, у эмацыянальным стане яны могуць звярнуць увагу, каб своечасова папярэдзіць суіцыды. Арыенцір менавіта на педагогаў-прадметнікаў, таму што псіхолог у вучэбнай установе адзін на ўсю школу і такога цеснага кантакта з навучэнцамі, як у настаўнікаў, у яго няма. Затое ў настаўніка, асабліва ў класнага кіраўніка, такі кантакт ёсць. Мы часта бываем у школах па запыхах і сутыкаемся з тым, што педагогі не гатовы да работы з дзецьмі і не могуць своечасова адрэагаваць на пэўныя сігналы, дзякуючы якім можна было б папярэдзіць суіцыды.

Сёлета завяршаецца яшчэ адзін грант з удзелам фонда БРФФД па праблеме рызыкаўных паводзін дзяцей і падлеткаў у межах кагнітыўна-паводзінскага падыходу. Нягледзячы на тое, што ў Міжнародную класіфікацыю хвароб (МКХ-10) яшчэ не ўнесены камп’ютарны від залежнасці, ці інтэрнэт-залежнасць, у межах гранта яна разглядаецца. Мы ўпэўнены, што напрамую працаваць з камп’ютарнай залежнасцю не мае сэнсу, варта разбірацца ў тым, калі ўпершыню з’явіўся эпізод у паводзінах дзіцяці, які падштурхнуў да кантакту з крыніцай залежнасці.

У Інстытуце псіхалогіі я кірую студэнцкай навукова-даследчай лабараторыяй, у якой студэнты прымаюць удзел у праекце па пераадоленні цяжкіх жыццёвых сітуацый. Кожны праект складаецца з двух блокаў. Першы

блок — гэта школьнае насілле, ці булінг, другі блок — суіцыдальныя паводзіны дзяцей і падлеткаў. Відавочна, кожны малады чалавек у межах праектаў працуе па праблеме, якую выбірае.
Каштоўнасць навуковага кірунку дзейнасці Інстытута псіхалогіі ў тым, што мы не працуем выключна ад канкрэтных выпадкаў, запыхаў. Мы спрабуем растлумачыць, што сёння адбываецца ў грамадстве, у сацыяльных адносінах, як успрымаецца рэальнасць сучасным падлеткам. Дзякуючы такому падыходу можна выявіць, што падштурхоўвае непаўналетніх да булінгу і суіцыдальных паводзін.
Другім кірункам дзейнасці нашай устано-вы з’яўляецца практыка па аказанні псіхалагічнай дапамогі ў экстранных выпадках, калі ў інстытут звяртаюцца з адпаведнай просьбай. Мы выезджаем у школы, сацыяльна-педагагічныя цэнтры, дзе працуем з педагагічным калектывам, асобнымі настаўнікамі, дзецьмі і іх бацькамі па метадах пераадолення цяжкай жыццёвай сітуацыі. Апошнім такім выездам стала работа з педагогамі і навучэнцамі стаўбцоўскай школы, дзе адбылася страшная трагедыя.
Падчас адпаведнай работы выкарыстоўваюцца спецыяльныя тэхнікі і падыходы. Але справа ў тым, што такая дзейнасць павінна быць сістэмнай. На жаль, часта чакаюць, што аднаразовы прыезд спецыялістаў дазволіць вырашыць сітуацыю за адну хвіліну і вяртацца да праблемы больш не спатрэбіцца, цяжкіх наступстваў не будзе. Калі пачынаем гаварыць аб магчымасці адтэрмінаваных наступстваў, неабходнасці мэтанакіраванай сістэмнай работы, настаўнікі пачынаюць гаварыць, што на гэта няма часу, неабходна ўсё хутка наладзіць. На жаль, не атрымаецца так.

На месцах сутыкаемся з тым, што часта псіхологі, якія робяць першыя крокі ў прафесіі, не валодаюць дастатковымі ведамі, неабходным інструментарыем, тэхналогіяй і разуменнем таго, які будавець работу з навучэнцамі. Яны гатовы ўключацца ў нашу сумесную з імі дзейнасць, але менавіта недахоп практычных ведаў не дазваляе паказваць вынікі. Пазбавіцца такой праблемы можна ў тым выпадку, калі псіхологі будуць праяўляць ініцыятыву і, што самае галоўнае, не будуць саромецца паказаць сваё няведанне, папросяць дапамогі ў суправаджэнні ў кампетэнтных спецыялістаў.

Працуючы са школьнымі псіхалагамі, паказваем розніцу ў метадах дапамогі падчас экстраннай псіхалагічнай дапамогі і дапамогі, якую неабходна аказваць праз пэўны прамежак часу. На жаль, школы не заўсёды выходзяць з намі на кантакт, калі назіраюцца першыя прыкметы пэўнага крызісу. Звяртаюцца тады, калі ўжо позна. А потым аказваецца, што першыя прыкметы былі бачнымі, але гэтаму не ўдзялялася ўвага. Калі задаём пытанне, чаму не звярнулі ўвагу на паводзі-

ны, не паглыбіліся ў прычыны таго, што магло выклікаць крызіс у дзіцяці, паспрыяць суіцыду, настаўнікі кажуць, што не думалі аб сур’ёзнасці ўчынку. Усё спісваецца на ўзрост, на тое, што дзеці такім чынам спрабуюць звярнуць на сябе ўвагу. Хаця кожнаму суіцыдальнаму ўчынку папярэднічае крык аб дапамозе. Падлетак можа задаваць пытанні, навошта яму жыць, у чым сэнс жыцця. Ён будзе спрабаваць атрымаць адказ на гэта ад нас, ад равеснікаў. Калі адказу няма, дзіця адчувае сябе адзінокім і прымае страшнае рашэнне.

На першым этапе дапамогі ў крызіснай сітуацыі важным з’яўляецца псіхалагічны дэбрыфінг. Калі яго не правесці ў першыя 3 дні, у далейшым яго эфектыўнасць зніжаецца. Тут зноў узнікае пытанне, ці ўсе гатовы праводзіць дэбрыфінг, ці школьныя псіхологі ведаюць, што ён сабой уяўляе. Каштоўнасць такога падыходу падчас групавой работы заключаецца ў тым, што дэбрыфінг дазваляе зняць унікальнасць перажыванняў, дае магчымасць гаварыць аб фактах, эмоцыях, якія тычацца пэўнага выпадку, кожнаму з удзельнікаў крызісу. Галоснасць дае магчымасць адкрыта гаварыць аб цяжкай сіту-

ацыі, прымаць рэальнасць і зразумець, што дзіця не адно з такімі думкамі, яно не знаходзіцца сам-насам. Калі такая дапамога не аказваецца, могуць пачацца адтэрмінаваныя наступствы траўматызацыі ў выглядзе бяссонніцы, начных жахаў, пастаянных страхав у па шляху прайгравання страшнай падзеі і яе паўтарэння. Калі прыязджаем на месцы і гэта бачым, разумеем, што дзецям неабходны не толькі групавы варыянт работы, але і індывідуальны. У гэтым кірунку ў нас ёсць вучэбныя праграмы — кароткатэрміновыя і доўгатэрміновыя, дзякуючы якім рыхтуем псіхологаў да работы з дзецьмі і падлеткамі ў такіх сітуацыях.

Згодна з загадам Міністэрства адукацыі, на працягу лютага Інстытут псіхалогіі прымаў удзел у правядзенні маніторынгу сацыяльна-псіхалагічнай дзейнасці па ўсіх гарадах краіны, а на працягу сакавіка мы арганізоўваем выязныя семінары для псіхологаў. Безумоўна, гэта зроблена для таго, каб дапамагчы школьным псіхалагам зразумець, як разглядаець крызісную сітуацыю, своечасова зразумець, што адбываецца, на што звярнуць увагу і як працаваць па пераадоленні крызісу.

Чаму ў большасці выпадкаў крызісныя станы застаюцца не заўважанымі? Псіхологі ігнаруюць рэкамендацыі ці ім па нейкай прычыне зручна не звяртаць на гэта ўвагу?

Справа ў тым, што псіхалагам цяжка ў межах вучэбных праграм ахапіць усіх навучэнцаў. Другой прычынай застаецца недахоп вопыту. Не ўсе псіхологі, якія прыходзяць у школу, застаюцца ў ёй працаваць. З-за гэтага не адбываецца станаўлення, замацавання псіхолога як спецыяліста на адным і тым жа месцы працы. Самае галоўнае, сёння ў школах вучацца іншыя дзеці. Большасць праграм, псіхалагічнага інструментарыю былі распрацаваны для дзяцей, якія жылі ў 70—90-я гады. Зараз мы працуем над тым, каб выявіць, які ён, сучасны падлетак.

Наталля Мікалаеўна ДЗЯНІСЬЕВА:
— Вельмі важная, калі ёсць крызіс ці траўма, умець іх убачыць і вырашыць. Ці думалі мы калі-небудзь аб тым, які перажытая ў дзяцінстве траўма ўплывае на жыццё ўжо дарослага чалавека, якімі могуць быць наступствы такой траўмы?

Нядаўна да мяне пачаў хадзіць на тэрапію падлетак. Падчас нашых размоў хлопчык стаў выказваць суіцыдальныя намеры. Безумоўна, усё гэта было расказана ў атмасферы даверу. Для далейшай работы патрабавалася выклікаць бацькоў. Калі хлопчык пачуў аб гэтым, пратэставаў супраць таго, каб прыехаў тата. Мяне і маму хлопчыка, якой я гэта паведаміла, насцярожыў такі пратэст. Калі прыехала мама, мы пачалі размаўляць. І яна паабяцала сыну, што, калі ён усё раскажа, то паедзе да бабулі, з татам ён бачыцца не будзе, а значыць, няма чаго баяцца.

Як аказалася, мама часта ездзіла ў камандзіроўкі, дзіця заставалася з татам сам-насам. Мужчына прымяняў у адносінах да сына фізічнае насілле, біў, закрываў у пакоі на суткі без ежы і вады, маніпуляваў дзіцем. Калі я запытала, ці звяртаўся хлопчык па дапамогу да каго-небудзь у школе, відавочнай стала яшчэ адна праблема — булінг. Падлетак пачаў расказваць, што яго не прымае калектыў, таму што ён не такі, як усе, з ім ніхто не сябруе, не паважае і г.д. Хлопчык знаходзіўся ў эмацыянальна нестабільным стане, ён мог заплакаць сярод размовы. Калі задала пытанне наконт таго, чаму не схадзіў да школьнага псіхолога, падлетак патлумачыў: ён баіцца, што тату выклічуць у школу, а яго самога паставяць на ўлік. Зараз хлопчык шпіталізаваны ў спецыялізаваную ўстанову, без урачэбнай дапамогі ў гэтым выпадку абысціся, на жаль, ужо немагчыма.

Траўма, набытая ў дзяцінстве, безумоўна, уплывае на чалавека, калі ён вырастае, яна мае адтэрмінаваныя наступствы. Усе мы родам з дзяцінства. І калі да мяне па дапамогу звяртаецца дарослы чалавек, мы пачынаем звяртацца да яго сям’і, вяртаемся ў мінулае.

Як часта ў дзяцінстве траўма становіцца пераададзенай? Як часта ў дзяцінстве траўма становіцца пераададзенай? Як часта ў дзяцінстве траўма становіцца пераададзенай?

Пра крызісы дзяцей, загружанасць і выгаранне педагогаў



Н.М.Дзянісьева.

Прыклад яшчэ прыклад. Мама крытыкавала сваю дачку, гаварыла, што ў яе нічога не атрымаецца, што яна нічога не зможа. У падлеткавым узросце, калі дзіцяці неабходна была падтрымка сям’і, дзяўчынка заявіла, што яна — асоба, якая ведае, чаго хоча. У адказ на гэта мама толькі смяялася і гаварыла, што нічога ў яе не атрымаецца, прыніжала дачку. Дзяўчына вырасла, і ў яе многа фобій, яна не ўмее і баіцца ўзаемадзеяння з соцыумам, баіцца памыліца. Сёння гэтая дзяўчына нарадзіла дзіця і баіцца выходзіць на вуліцу, таму што ўспомніла бацькоўскія ўстаноўкі і жыве з імі. Яна памятае, што ў яе нічога не атрымаецца, яна нічога не можа, што яна дрэнная мама. Не менш сур’ёзнай праблемай з’яўляюцца гіперап’якучыя бацькі, якія ўсе рашэнні прымаюць самі. Калі дарослыя вырашаюць, куды дзіцяці ісці вучыцца, з кім сябраваць, дзіця становіцца інфантальным, яно не ўмее нічога рабіць, нават напісанне заявы ў ваенкамаце для яго з’яўляецца сур’ёзнай праблемай.

Ёсць сярод маіх кліентаў і дзеці, якія падвяргаліся сексуальнаму гвалту. З-за такіх выпадкаў у дзіцяці развіваюцца не толькі шматлікія фобіі, але і з’яўляюцца суіцыдальныя думкі і недавер. Так, адна з дзяцей звярнулася па дапамогу, таму што пакутавала на бяссонніцу. Мы пачалі разбіраць сітуацыі, зазірнулі ў мінулае. Аказалася, што яна падвяргалася сексуальнаму гвалту з боку роднага бацькі. Пры гэтым мама ўсё ведала, але маўчала.

Для таго каб дзіця вырасла ўпэўненым у сабе чалавекам, з ім трэба размаўляць. Калі б дзяўчынку, якая сказала, што яна — асоба, падтрымалі, казалі, што яна мае права выбару, можа самастойна прымаць рашэнні, сёння яна магла б выходзіць дзіця і быць упэўненай у сабе маладой мамай.

Мне вельмі падабаецца, як пабудавана сістэма ў Ліцэі БДУ. Ва ўстанове 500 навучэнцаў і 3 спецыялісты-псіхолагі, якія арганізуюць рэлакс-перапынкі. А ў школе, на жаль, працуе ўстаноўленая сістэма, шмат эмоцыяў падаўляецца, дзецям няма на чым знімаць стрэс. Вучням кажучь: “Не крычы, супакойся!” Для таго каб супакойцца, дзеці пачынаюць наносіць сабе траўмы, у іх назіраюцца нервовыя зрывы. У такой сітуацыі вельмі важна, каб дома дзеткам давалі выказаць свае эмоцыі. Калі дзіця хоча пакрычаць, няхай пакрычыць. Мама павінна падтрымаць дзіця, сказаць, што яна таксама злеуецца. Важна не баяцца выказаць свае эмоцыі.

Што тычыцца булінгу, то цкаванню падвяргаюцца дзеці, якія ў нечым адрозныя ад калектыву. Дарэчы, той, хто ініцыіруе цкаванне, таксама мае сваю траўму. Псіхолаг, разглядаючы сітуацыю булінгу, павінен разумець, што дапамагаць трэба не толькі дзіцяці, якое падверглася нападам, але і таму, хто гэта пачаў. На жаль, адзін школьны псіхолаг ахапіць усё не можа. У звычайнай школе 1000 дзяцей, а псіхолаг адзін. Спецыяліст фізічна не можа ахапіць малодшую школу, сярэдняю ўзроставую катэгорыю і старшыя класы. Так, у школах ёсць дзеці з групы рызыкі, з імі трэба працаваць мінімум 1 раз у тыдзень на працягу гадзіны.

Калі гаварыць пра ўзаемадзеянне з педагогамі і псіхолагамі, часам бацькі не хочуць ісці на кантакт. Калі расказвала, што з падлеткам трэба працаваць, многія мамы гаварылі, што іх дзіцяці не трэба дыягностыка. Такая рэакцыя можа быць звязана са страхамі. Быў выпадак, калі праводзілі дыягностыку і выявіўся факт дамашняга сексуальнага насілля. Як стала вядома, мама ведала аб гэтым, але не хацела нікому гаварыць, таму што муж быў адзіным у сям’і, хто зарабляў грошы. У дадатак да гэтага жанчына была ўпэўнена, што дзіця вырасце і пакіне дом, паедзе вучыцца і ўсё забудзе. Тым не менш, калі ўсё стала вядома, мама дзіцяці пачала перакладаць адказнасць, абвінаваціла школу ў тым, што педагогі своечасова не выявілі факт гвалту.

Арсеній Зурабавіч ДЖАНАШЫА:

— Я поўнасцю згодны са сваімі калегамі наконт становішча псіхолагаў у школе. Часта яны не валодаюць неабходнымі навыкамі, кампетэнцыямі.

Я ў адной са школ навучэнцам 10—11 класаў выкладаю факультатывы па ўвядзенні ў педагагічную прафесію. На адным з першых заняткаў прасіў расказаць пра свайго псіхолага. Палова вучняў нават нічога не магла сказаць. Так, яны гаварылі, што да іх прыходзіла нейкая жанчына-псіхолаг. І ўсё на гэтым. Зразумела, што цяжучка кадраў ідзе не на карысць навучальнай установе. Адзін псіхолаг пакідае школу, прыходзіць другі спецыяліст, які за час адпрацоўкі не можа пазнаёміцца нават з паловай вучняў, не паспявае дапамагчы тым, хто насамрэч мае ў гэтым патрэбу.

Я працаваў псіхолагам ва ўстанове дашкольнай адукацыі, і адна сям’я трапіла ў катэгорыю “сацыяльна небяспечнае становішча”. Паколькі ў сям’і было яшчэ адно дзіця школьнага ўзросту, мяне запрасілі на савет прафілактыкі ў школу. Як аказалася, сям’ю паставілі на ўлік з-за таго, што мама не паспела заплаціць за камунальныя паслугі. Назіраючы за тым, што адбывалася на савеце, я разумеў, што жанчыну ніхто не чуе. Яна тлумачыла, што доўг перад камунальнымі службамі ўзнік з-за таго, што яна шукала работу. Маладая мама нават дамовілася з дырэктарам камунальнага прадпрыемства, што яны раскідаюць доўг часткамі па месяцах, але ў школе словы жанчыны нават ніхто не слухаў. Больш за ўсё ў гэтай сітуацыі мяне ўразілі паводзіны сацыяльнага педагога і псіхолага, якія сядзелі, апусціўшы вочы. З’явілася ўражанне, што яны не могуць дачакацца, калі гэта ўсё скончыцца. Мяне расчаравала гэтая сітуацыя. Так, псіхолаг у школе адзін, ён не можа паспець удзяліць увагу кожнаму дзіцяці, але з бацькамі трэба супрацоўнічаць, з імі трэба размаўляць.

Кабінет псіхолага ў школе — гэта месца, дзе могуць узаемадзейнічаць дарослы чалавек і навучэнец. Стаць сябрам для падлетка вельмі цяжка, а быць асобай, якой дзіця магло б давяраць, напэўна, яшчэ складаней. Тым не менш для псіхолагаў як для спецыялістаў вельмі каштоўна, калі дзіця прыходзіць і дзеліцца сваімі перажываннямі.

Абсалютна згодны з калегамі і наконт таго, што сёння вельмі актуальнай з’яўляецца праблема булінгу. Падчас правядзення факультатыву бачу, што ёсць дзеці, да якіх клас ставіцца негатыўна. Такія навучэнцы рэдка прымаюць

удзел у абмеркаванні тэм, яны маўчаць, а пры першай магчымасці стараюцца як мага хутчэй пакінуць кабінет. Таму заўсёды стараюся будаваць урок не ў фармальнай сітуацыі, а максімальна свабодна, каб ва ўсіх была магчымасць праявіць сябе. У суседніх краінах некаторыя псіхолагі прымяняюць асобныя антыбулінгавыя тэхнікі, а таксама медыятыўныя праекты ў рабоце з канфліктамі.

Адзін з такіх праектаў быў распрацаваны мной з калегамі 6 гадоў назад. У адной з агульнаадукацыйных школ вучыліся дзеці са звычайных сем’яў і дзеці, якія выходзілі ў SOS-Дзіцячай вёсцы. Апошнія падвяргаліся нападам з боку сямейных дзяцей. Разборкі былі такога маштабу, што прызджала на-



А.З. Джанашыа.

ват міліцыя. Для таго каб урэгуляваць канфлікт, мы распрацавалі праект з прымяненнем медыяцыі. Перш чым прыступіць да рэалізацыі праекта, дзеці пісалі эсэ, дзе разважалі на тэму сяброўства і г.д. У праект прыйшлі нават тыя, каго нам не раілі браць. Настаўнікі гаварылі, што гэтыя хуліганы заваляць усю ідэю, з імі і на ўроках няпроста, часам нават даходзіла да таго, што яны кідаліся крэсламі. Уявіце, як здзівіліся педагогі, калі гэтыя дзеці зарэкамендавалі сябе з лепшага боку. Прычым яны былі нават больш вопытнымі і кампетэнтнымі ў многіх спрэчных пытаннях, чым трэнеры. Гэта звязана з тым, што дзеці, якія часта правакуюць канфлікт і з’яўляюцца, скажам так, яго цэнтрам, асновай, амаль увесь час жывуць у падобнай сітуацыі. Таму для іх страсаваа, крызісная сітуацыя — гэта як для рыб вада, гэта іх стыхія. І ў нашым выпадку так атрымалася, што ўсё трое хуліганаў сталі аднымі з лепшых медыятараў.

Пасля завяршэння праекта сітуацыя з узаемаадносінамі школьнікаў была ўрэгулявана, дзеці перасталі здымаць адно аднаго на відэа і выкладаць мемы ў сацыяльныя сеткі. Так, у гэтым выпадку медыяцыя адыграла стануючую ролю. Але школьная служба медыяцыі не павінна поўнасцю замяняць псіхалагічную. У Еўропе школьная медыяцыя — апцыянальнае рэч. Навучальная ўстанова можа прымяняць метады мірнага ўрэгулявання канфлікту, калі бачыць у гэтым неабходнасць. Напрыклад, калі ў адной установе вучацца дзеці розных нацыянальнасцей, рознага сацыяльнага статусу і не могуць знайсці паразуменне, іх уключаюць у праект. Сёння агрэсія ўяўляе сабой не фізічнае ўздзеянне. Для многіх вельмі важным з’яўляецца статус у сацыяльных сетках. І калі там цябе зацкавалі, то гэта раўназначна фізічнаму падаўленню. Дарэчы, з прымяненнем фізічнай сілы канфлікты сёння таксама вырашаюцца. Назіраючы за апошнімі навінамі, я бачу, што кулакамі вырашаюць пытанні не толькі хлопцы, але і дзяўчаты.

Яшчэ адной актуальнай праблемай з’яўляецца з’ява булінгу з боку настаўнікаў у адносінах да навучэнцаў. Такіх прыкладаў, безумоўна, мала, але яны здараюцца. У адной са школ настаўніца здзекавалася з навучэнкі. У выніку здарылася непараўнае: дзяўчына здзейсніла суіцыд. Чаму адбываюцца такія сітуацыі? Магчыма, настаўніца такім чынам спаганяла сваю крыўду. А можа, прычынай стала прафесійнае выгаранне.

Наталля Мікалаеўна ДЗЯНІСЬЕВА:

— Быў выпадак, калі да мяне звярнулася настаўніца, якая разумела, што паводзіць сябе агрэсія ў адносінах да аднаго з навучэнцаў. Хлопчык быў з алкагалізаванай сям’і, і педагог не разумела, чаму ў яе ўвогуле праяўляюцца такія агрэсіўныя ўспышкі. Цудоўна, што настаўнікі не саромеюцца прасіць дапамогі. Хаця іх мала, большасць прасіць не дазваляе скардзіцца на свае праблемы.

Тыя педагогі, хто прыходзіць за псіхалагічнай дапамогай, кажучь, што для іх важна проста адвесці ўрок і самазахавацца. Ім не хапае рэсурсаў паразмаўляць з навучэнцам, скаардынаваць яго ці хаця б перанакіраваць да кагосьці. На жаль, школьныя псіхолагі, якія выконваюць многа лішніх задач, як, у прынцыпе, і педагогі, не паспяваюць праводзіць трэнінгі яшчэ і з настаўнікамі. А такі метад работы павінен прысутнічаць у школе.

У любым варыянце крызіснага стану — спроба суіцыду, завершаны суіцыд ці працягленая агрэсія — школы і бацькі вінавацяць інтэрнэт.

Ці можа быць дзейснай мера па абмежаванні выкарыстання тэлефонаў? Наколькі гэта дазволіць знізіць працэнт крызісных станаў?

Наталля Леанідаўна ПУЗЫРЭВІЧ:

— Абмяжоўваючы час карыстання мабільным тэлефонам, дзецям трэба штосьці прапаноўваць узамен. Ім трэба растлумачыць, у сувязі з чым і дзеля чаго гэта адбываецца. Сёння разумею, што такая мера можа быць уведзена як сродак папярэджання трагічных падзей. Увогуле, пасля любой трагічнай падзеі адбываецца традыцыйны пошук адказных. Адказнасць — гэта пэўнае ўвасабленне віны, пошук сродкаў звароту справядлівасці свету (“пакуль я нічога дрэннага не раблю, нічога дрэннага ў маім жыцці таксама не будзе”) праз вызначэнне таго, хто панясе пакаранне. Гэта дапамагае лепш зразумець, чаму такое адбылося і як спыніць разбуральныя наступствы любой трагічнай падзеі незалежна ад яе маштабу. Але важна памятаць, што любы трагічны выпадак выправіць нельга, трэба шукаць адказ, як жыць далей, як зрабіць так, каб нічога падобнага больш не паўтарылася. Як я разумею, абмежаваць карыстанне мабільным тэлефонам — значыць пазбавіць дзіця магчымасці сядзець у інтэрнэце, праводзіць час у сацыяльных сетках. Але давайце падумаем вось над чым.

Усе дзеці карыстаюцца інтэрнэтам, сядзяць у тэлефонах. Хтосьці менш часу праводзіць у вртуальных свеце, а хххх — больш. Чаму так адбываецца? Першапрычыну трэба шукаць. Трэба зразумець, якая падзея стала пусковым механізмам, што паспрыяла таму, што дзіця пачало гуляць у камп’ютарныя гульні або выконваць заданні куратараў у гульнях, якія часам каштуюць жыцця.

Міністэрства адукацыі ініцыіравала цудоўную ідэю — стварыць Рэспубліканскі цэнтр псіхалагічнай дапамогі. Зараз гэта актыўна абмяркоўваецца, мы рыхтуем дакументы. На базе ўстановы будзе працаваць група псіхолагаў, яны будуць аказваць псіхалагічную дапамогу ўсім суб’ектам адукацыйнага працэсу (дзецям, іх бацькам і настаўнікам).

Сёння многія даследаванні гавораць аб тым, што адразу і напрамую з дзіцем можна не ўзаемадзейнічаць, варта папрацаваць з яго найбліжэйшым акружэннем. Комплексны падыход вельмі важны ва ўсім.

Напрыклад, агрэсіўныя паводзіны дзіцяці ці дарослага — гэта пэўны метад абароны. Калі ўчынкі, дзеянні ці словы іншага чалавека ўспрымаюцца як пагроза свайму статусу, інтарэсам, тады чалавек здольны на агрэсію, каб такім чынам абараніць сябе. І канфлікты ў большасці сваёй таксама накіраваны на абарону самога сябе. Але ў рэальнасці мы канфлітуем не з тым, як суб’ектыўна чалавек перад намі, а з яго суб’ектыўным вобразам. Таму што тыя словы, учынкі, якія бачым у адносінах да сябе, рэканструюем менавіта пад сябе, пад свой вопыт перажыванняў. Атрымліваецца, што мы ўзаемадзейнічаем не з чалавекам, а з яго вобразам. Калі ў сям’і няма дыялогу паміж бацькамі і дзецьмі і замест гэтага гучаць аднаскладовыя словы, урывачныя фразы, няма эмацыянальнага цяпла, даверу, блізкасці, дзіця чуе ў гэтым пагрозу, сітуацыя правакуе яго абараняцца, уступаць у канфлікт. Ёсць даследаванні, якія гавораць аб тым, што чалавек сам сябе недастаткова ведае, а падлетак — тым больш. І калі паставіць яго ў акружэнне 20 людзей, кожнаму з іх пра сябе ён будзе расказваць рознае. Атрымліваецца, чалавек узаўяляе вобраз таго, хто перад ім, і такім жа стварае і сябе. Менавіта на гэтым і засноўваюцца канфлікты.

У любым выпадку, калі ёсць канфлікт, значыць, ёсць і давер да чалавека: у спрэчцы апаненту даводзіцца ўласная пазіцыя, а значыць, чалавек хоча, каб яго пачулі і зразумелі.

У бесканфліктнай прасторы чалавек доўгі час можа не быць, а здавацца, ствараць пэўны вобраз. І калі доўгі час няма канфліктаў, а ёсць толькі незадаволенасць, назапашваецца ўнутранае напружанне пэўнай сітуацыі.

Любая дробязь, якая нават не з’яўляецца канфліктагенам, можа справакаваць на такі выбух энергіі, на канфлікт такога маштабу, пра які ніхто б і не падумаў.

Часта даводзіцца сутыкацца з тым, што сарамлівыя, вельмі сціплыя, дыстанцыраваныя ад сацыяльных кантактаў дзеці больш здольныя няхай і на аднаразовы, але па інтэнсіўнасці на максімальны выбух агрэсіі ў канфлікце. Тыя ж, хто з’яўляецца пастаянным удзельнікам спрэчак, на такое здольны менш, таму што яны адкрыта прад’яўляюць сваю незадаволенасць, у іх не адбываецца эфекту назапашвання. А ў дзяцей, якія пагружаны ў сябе, свае перажыванні, такі эфект можа быць.

Дыстанцыраванне ад равеснікаў, людзей фарміруе пэўную мяжу. І гэта можа праяўляцца ў розных варыянтах: праз пачуццё перавагі сябе над іншымі, абсяцэнняванне іншых ці праз пагружэнне ў свае перажыванні, якія заснаваны на пачуцці таго, што падлетак не такі, як астатнія. Вельмі цяжка сказаць, да чаго гэта можа прывесці. Але відавочна адно: да здзяйснення страшных учынкаў падлеткамі, у якіх гінуць людзі, непайналетнія ідуць не адзін дзень. Гэта доўгі працэс, і ён звязаны з шэрагам сітуацый. Ад празмернай колькасці напружання можа здарыцца што заўгодна. Рэтраспектыўна нават само дзіця можа не ацаніць таго, што адбылося ў пэўную хвіліну ў нейкім месцы. Таму што з тысячы варыянтаў у вызначаны час мы можам пад уплывам пэўнай сітуацыі выбраць такі ўчынак, які праз нейкі час нават не здзейснілі б.

Арсеній Зурабавіч ДЖАНАШЫА:

— Падчас стажыроўкі ў ізраільскіх калег пазнаёміўся з адным цікавым прынцыпам: “быць, а не рабіць”. Напрыклад, псіхолагі ў Ізраілі ўзаемадзейнічаюць з тымі падлеткамі, якія мелі наркатычны вопыт, а таксама ўжываюць наркатыкі. Вельмі важна не акружаць залежнага чалавека мерапрыемствамі, якія ўвогуле не падпадаюць пад яго інтарэсы, а даць яму зразумець, што побач ёсць сябар, да якога можна звярнуцца ў любы дзень і час. Камунікацыя будзеца так, што залежны чалавек ведае на 100%, што насамрэч можна прыйсці і пагаварыць. Варта разумець, што такое ўзаемадзеянне — гэта не бяздзейнасць спецыяліста, а камунікацыя ў плане дэманстрацыі сваёй адкрытасці.

Вядомы псіхолаг Лідзія Бажовіч калісьці напісала, што педагогіка і школа не павінны ўпадаць у мерапрыемстваманію. Безумоўна, трэба прыцягваць школьнікаў да іншай дзейнасці, акрамя вучобы. Сёння ва ўстанове адукацыі праводзіцца многа мерапрыемстваў, але давайце адкажам на простае пытанне: якія з іх трапляюць у актуальныя патрэбы насці навучэнцаў, якія з іх арганізаваны так, каб яны былі цікавыя для школьнікаў?

Наконт тэлефонаў таксама згодны, што, калі і забараняць, павінна быць разумная альтэрнатыва, інакш прастора, якую займаў тэлефон, будзе занята чымсьці іншым. Ведаю, што ў Францыі спрабавалі забараніць тэлефоны ў школах, але пасля вярнулі. Таму што не было прапанавана годных альтэрнатыв.

Калі закранаць агрэсію, многія дзеці, здзяйсняючы той ці іншы ўчынак, у аснове якога ляжыць схаваны канфлікт, могуць пасля помсты нават не памятаць, што зрабілі. Прычынай такіх учынкаў можа быць, напрыклад, афект ці шызафрэнічны прарыв, таму нядзіўна, што дзіця само можа не ўсведамляць, што зрабіла.

Наталля Мікалаеўна сказала, што ў Ліцэі БДУ пасля ўрокаў з дзецьмі праводзяцца рэлакс-перапынкі, падчас якіх навучэнцы ўзаемадзейнічаюць з настаўнікамі, псіхолагамі. Ці магла б такая практыка, калі яе ўвесці ў школу, дапамагчы пазбегнуць пэўных канфліктаў?

Наталля Леанідаўна ПУЗЫРЭВІЧ:

— Справа ў тым, што загрузанасць псіхолагаў не дазволіць гэтага зрабіць. У школе, як справядліва заўважылі калегі, адзін псіхолаг на 500 і больш дзяцей. Спецыяліст фізічна не можа ў поўную сілу займацца дзецьмі, таму што яму трэба весці шмат дакументацыі, своечасова падрыхтаваць усе справаздачы. І гэта той бок рэальнасці, які забірае час ад узаемадзеяння з дзецьмі. Таму для таго, каб уведзіць змены ў навучальных умовах, трэба паступова рыхтаваць спецыялістаў. Займацца гэтым павінны тыя, у каго ёсць эфектыўны вопыт адпаведнай работы.

Акрамя гэтага, важна зразумець, наколькі сама школа будзе гатова да гэтага, ці не будзе яна глядзець на такія новаўвядзенні, як на пагрозу. Многія лічаць: было не вельмі добра, але звыкла, а потым стала лепш, але не зручна і не камфортна. Увогуле, для якасных змен патрэбны рэсурсы і жаданне штосьці памяняць. Але мяняць трэба ў якасныя бок.

**Наталля САХНО.
dubik@ng-press.by
Фота Алега ІГНАТОВІЧА.**