ЗДРУЖЕНИЕ „ДОВЕРБА“ – КУМАНОВО

ПРИРАЧНИК

Препознавање и справување со насилно однесување во основно училиште

Емоционална писменост • Ненасилна комуникација • Врсничка медијација



Заедно градиме безбедна и поддржувачка училишна средина

Наменето за ученици, наставници и родители

Содржина

Вовед 3
1. Што е насилно однесување? 5
2. Како да го препознаеме 8
3. Емоционална писменост 10
4. Ненасилна комуникација 13
5. Врсничка медијација 15
6. Улогата на наставниците 19
7. Улогата на родителите 21
Прилог: Формулар за спогодба 23
Контакти 24

За прирачникот

Издавач: Здружение „Доверба“ – Куманово

Проект: “Училиште без страв, училиште со глас”

Материјалите може слободно да се копираат за едукативни цели, со наведување на изворот.

„Секое дете заслужува да расте во средина каде разбирањето е посилно од конфликтот.“

ВОВЕД

Зошто ни е потребен овој прирачник

Во училишниот двор, ходникот и училницата секојдневно се случуваат несогласувања и кавги – тоа е нормален дел од растењето. Проблемот настанува кога конфликтите се решаваат со навреди, туркање, исмејување или исклучување, и кога одредени деца постојано стануваат цел на таквото однесување.

Насилството остава последици врз сите: врз детето кое го трпи, врз детето кое го врши и врз децата кои го гледаат. Затоа превенцијата и навремената, смирена реакција на возрасните се клучни.

За проектот

Здружение „Доверба“ – Куманово работи со ученици, наставници и родители на препознавање и справување со насилно однесување во основните училишта, преку **емоционална писменост**, **ненасилно разрешување на конфликти** и **врсничка медијација** како трајна пракса во училишниот живот.



За кого е наменет прирачникот

- **Наставници и стручни соработници** – за препознавање на знаците на насилство, постапување при инциденти и водење работилници.
- **Ученици** (особено учениците-медијатори) – за вештините за препознавање емоции, мирна комуникација и медијација.
- **Родители** – за поддршка на детето дома, во соработка со училиштето.

Како да го користите прирачникот

Првите две поглавја објаснуваат што е насилно однесување и како да се препознае. Поглавјата 3, 4 и 5 ги опишуваат трите столба на програмата – емоционална писменост, ненасилна комуникација и врсничка медијација – со вежби кои можат веднаш да се применат. Поглавјата 6 и 7 се посветени на наставниците и родителите, а на крајот е даден формулар за спогодба. Низ текстот ќе наидете на обоени полиња:

Поле	Што содржи
СОВЕТ / ВАЖНО	Практични совети и ситуации што бараат посебно внимание
ПРИМЕР / ВЕЖБА	Ситуации од училишниот живот и активности за работа со учениците
ЗНАЕТЕ ЛИ?	Интересни факти и важни информации

Трите столба на програмата

	Што учат учениците	Резултат
Емоционална писменост	Да ги препознаваат, именуваат и изразуваат емоциите и да ги разбираат другите	Помалку импулсивни, насилни реакции
Ненасилна комуникација	Активно слушање, „Јас“-пораки, решенија прифатливи за двете страни	Мирен и достоинствен дијалог
Врсничка медијација	Водење на страните низ четирите фази до писмена спогодба	Учениците сами ги решаваат конфликтите

ПОГЛАВЈЕ 1

Што е насилно однесување?

Насилно однесување е секое однесување со кое некој намерно предизвикува физичка или емоционална болка, страв, понижување или штета кај друг. Во училиштето најчесто зборуваме за **врсничко насилство** (булинг) – повторено, намерно однесување кон дете кое тешко може да се одбрани.



- **Физичко** – удирање, туркање, сопнување, плукање.
- **Вербално** – навреди, прекари, исмејување, закани.
- **Емоционално** – заплашување, уцена, понижување.
- **Социјално** – исклучување од игра, озборувања.
- **Дигитално** – навредливи пораки, објавување слики без дозвола.
- **Оштетување предмети** – кинење, кршење, криење работи.

Конфликт или насилство?

Конфликтот е несогласување меѓу страни со приближно еднаква моќ – природен е и, ако се реши добро, ги зајакнува односите. **Врсничкото насилство** е **намерно**, **се повторува** и има **нерамнотежа на моќ**.





	Конфликт	Насилство
Моќ	Еднаква	Нерамнотежа
Честота	Повремено	Се повторува
Намера	Да се биде во право	Да се повреди, понижи
Решение	Разговор, медијација	Заштита, интервенција

ВАЖНО

Медијацијата е за **конфликти**. Кај насилство со нерамнотежа на моќ, прво е потребна заштита на детето и интервенција на возрасен.

Зошто некои деца се однесуваат насилно?

Насилното однесување ретко има една причина. Најчесто се работи за комбинација на фактори:

- **Неразвиени вештини** – детето не знае како поинаку да ја изрази лутината, љубомората или фрустрацијата.
- **Научено однесување** – гледа насилство дома, во околината, во видео игри или на социјалните мрежи.
- **Потреба за моќ и внимание** – сака да биде прифатено или „важно“ во групата.
- **Сопствени тешкотии** – и самото трпи насилство, има проблеми дома или ниска самодоверба.
- **Групен притисок** – учествува за да не стане и самото цел.

Разбирањето на причините не значи оправдување на однесувањето. Тоа ни помага да реагираме така што насилството ќе престане, а детето ќе научи подобар начин.

Посебна форма е **сексуалното насилство** – несакано допирање, сексуални коментари или покажување несоодветни содржини. Секое такво однесување бара итна реакција на возрасните и вклучување на стручната служба и надлежните институции.

ЗНАЕТЕ ЛИ?

Децата кои подолго трпат насилство почесто имаат тешкотии со концентрацијата, послаб успех, главоболки, проблеми со спиењето и избегнуваат да одат на училиште. Навремената реакција на возрасните значително ги намалува овие последици.

ПОГЛАВЈЕ 2

Како да го препознаеме насилството

Децата кои трпат насилство често молчат – се срамат или се плашат. Обрнете внимание на знаците:

- модрици и повреди без објаснување; скинати или „изгубени“ работи;
- повлекување, тага, раздразливост, главоболки и стомачни болки;
- не сака на училиште, пад на успехот, самува на одмор;
- вознемиреност по користење телефон или компјутер.

Насилството ретко се случува само меѓу двајца. Околу нив има **помагачи**, **поддржувачи**, **пасивни набљудувачи** и **бранители**. Целта е што повеќе деца да станат бранители.



Знаци кај дете кое врши насилство

- Често влегува во кавги, брзо се лути и тешко ги контролира импулсите.
- Ги навредува, исмејува или заплашува другите и се фали со тоа.
- Има потреба да доминира; ретко покажува сочувство и ги обвинува другите за своите постапки.

Детето кое врши насилство исто така има потреба од помош. Целта не е само казна, туку учење нови вештини и преземање одговорност.

Митови и факти

Мит	Факт
„Тоа се само детски игри.“	Повторено исмејување и туркање не е игра – остава долгорочни последици.
„Нека научи сам да се брани.“	Детето во нерамнотежа на моќ не може само да се одбрани.
„Ако не кажува, нема проблем.“	Повеќето деца не пријавуваат насилство од страв или срам.
„Само физичкото е сериозно.“	Вербалното, социјалното и онлајн насилството болат исто толку.
„Пријавувањето е тужакање.“	Барањето помош е храброст – целта е некој да биде безбеден.

ЗНАЕТЕ ЛИ?

Кога барем еден набљудувач ќе се спротивстави или ќе повика возрасен, насилството многу често престанува за кратко време.

ПОГЛАВЈЕ 3

Емоционална писменост

Емоционалната писменост е способноста да ги препознаеме, именуваме и изразиме сопствените емоции на здрав начин, и да ги разбереме емоциите на другите. Многу насилни реакции се „непреведени“ емоции – дете кое удира често е луто, засрамено или исплашено, но не знае тоа да го каже со зборови.



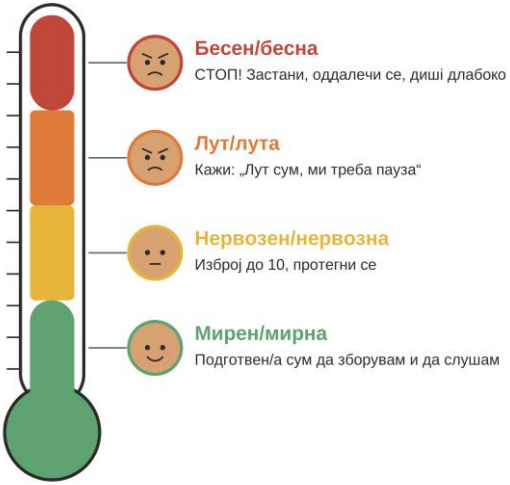
Практични чекори за учениците

1. **Именувај го чувството:** „Лут/а сум“, „Тажен/тажна сум“.
2. **Прифати го** без осуда кон себе или другите.
3. **Реагирај здраво** – разговор, движење, цртање, дишење.

> **СОВЕТ**
> Прашувајте „Како се чувствуваш?“ почесто од „Што направи?“ – тоа отвора разговор наместо одбрана.

Термометар на лутина

Лутината расте постепено. Термометарот им помага на децата да забележат во која зона се и да реагираат **пред** да „експлодираат“.



Семафор и квадратно дишење



Квадратно дишење: вдиши броејќи до 4 – задржи до 4 – издиши до 4 – задржи до 4. Повтори 3–4 пати.

Други техники за смирување

- **Агол за смирување** – мирно место во училницата со перничиња, книги и цртежи каде детето може да се повлече неколку минути.
- **Броење** – наназад од 10 до 1, или пет работи што ги гледам, четири што ги слушам, три што ги допирам.
- **Движење** – топче против стрес, протегнување, кратка прошетка (со дозвола).
- **Цртање или пишување** на тоа што го чувствувам.

Вежби за училницата

ВЕЖБА 1: Утрински круг на емоции (10 мин.)

Цел: именување на емоциите. Возраст: I–IX одделение.

• Секој ученик избира картичка со лице што покажува како се чувствува денес.

• Во круг, секој кажува: „Денес се чувствувам __ затоа што __.“

• Наставникот не коментира и не поправа – само благодари за искреноста.

ВЕЖБА 2: Кутија за чувства (во текот на годината)

Цел: безбеден канал за изразување и пријавување.

• Во училницата се поставува кутија во која учениците анонимно пишуваат што ги мачи или што им е убаво.

• Еднаш неделно наставникот ги чита ливчињата и, без да открива имиња, отвора разговор за темите.

ПОГЛАВЈЕ 4

Ненасилна комуникација

Наместо кон напади и обвинувања, учениците се насочуваат кон **дијалог, слушање и барање решение прифатливо за двете страни**. Моделот има четири чекори:



Чекор	Пример
Набљудување	„Кога денеска три пати ме прекина…“
Чувство	„…се чувствував налутено…“
Потреба	„…затоа што ми е важно да бидам слушнат/а.“
Барање	„Те молам, почекај да завршам.“

ПРИМЕР

Двајца ученици се караат околу игра во дворот. Наместо тепачка, застануваат, дишат длабоко, наизменично кажуваат што им пречи и предлагаат заедничко решение.

„Јас“-пораки наместо „Ти“-пораки



Формула: „Се чувствувам __ *кога _, затоа што _. Те молам* __.“

Активно слушање

- **Внимание** – гледај во соговорникот, не прекинувај.
- **Парафразирај** – „Значи, ти се налути затоа што…“
- **Именувај чувство** – „Изгледа дека ти беше непријатно.“
- **Отворени прашања** – „Што би ти помогнало?“

Решавање конфликт во 5 чекори

1. Застанете и смирете се.
2. Секој кажува што се случило, со „Јас“-пораки.
3. Секој кажува што му треба.
4. Предложете повеќе решенија.
5. Изберете решение што им одговара на двајцата.

ПОГЛАВЈЕ 5

Врсничка медијација

Медијацијата е процес во кој неутрално трето лице – **медијатор** – им помага на страните во судир да дојдат до решение со кое се задоволни двете страни. Кај врсничката медијација медијаторот е обучен ученик, со поддршка на наставник-координатор.



Зошто медијација во училиште?

- Врсниците полесно се разбираат меѓу себе.
- Учениците учат сами да ги решаваат проблемите.
- Се развиваат одговорност и меѓусебна почит.
- Се гради демократска клима и подобри односи.

Улоги

Медијаторот се грижи секоја страна да каже сè, со еднаква прилика; поставува прашања и парафразира, но не суди и не дава готови решенија. **Страните** раскажуваат што се случило и како се чувствуваат, и заедно договараат и потпишуваат спогодба.

Правила во медијацијата



Медијаторот ги чита правилата гласно на почетокот на секоја сесија.

Четирите фази



1. **Подготовка и добредојде** – простор, претставување, правила.
2. **Слушање на страните** – секој раскажува; медијаторот парафразира.
3. **Барање решенија** – бреинсторминг, од полесни кон потешки.
4. **Спогодба** – кој, каде, кога, како; писмена спогодба со потписи.

ПРИМЕР: Медијација во пракса

Марко го снимил Ана како паѓа на часот по физичко и го пратил видеото во групата на класот. Ана му ја фрлила торбата на подот.

1. Медијаторката Елена ги поздравува и ги чита правилата.

2. Ана кажува дека се почувствувала понижено; Марко вели дека мислел оти е смешно и не знаел колку ќе ја повреди.

3. Решенија: Марко да го избрише видеото и да се извини во групата; Ана да се извини за торбата.

4. Потпишуваат спогодба; по една недела Елена проверува дали е исполнета.

Кога медијацијата НЕ е соодветна

Случајот веднаш се пренесува на наставник и стручна служба кога има:

- сериозно физичко насилство, повреда или закана;
- долготрајно врсничко насилство со нерамнотежа на моќ;
- сомнеж за сексуално насилство или насилство во семејството;
- дете кое не сака доброволно да учествува или се плаши.

ЗНАЕТЕ ЛИ?

Училиштата каде функционира врсничка медијација често известуваат за подобра атмосфера и помалку конфликти во училницата.

Основни принципи

Принцип	Што значи
Доброволност	Страните сами избираат да учествуваат и можат да се откажат во секое време.
Неутралност	Медијаторот не зазема страна, не суди и не одлучува кој е виновен.
Доверливост	Кажаното останува меѓу учесниците (освен ако некој е во опасност).
Почит	Сите се слушаат и се обраќаат со почит, без навреди.
Одговорност	Решението го наоѓаат страните – и тие се одговорни да го исполнат.

Избор и обука на учениците-медијатори

Учениците-медијатори се избираат доброволно, со предлог од соучениците и наставниците. Добар медијатор е ученик кој е почитуван од врсниците, знае да слуша, е смирен и доверлив – не мора да биде одличен ученик. Пожелно е во тимот да има ученици од различни паралелки, полови и заедници.

Обуката опфаќа разбирање на конфликтите, емоционална писменост, активно слушање, „Јас“-пораки, правилата и фазите на медијацијата, и многу вежбање низ игра на улоги. Медијаторите потоа работат во парови.

Улога на наставникот-координатор

- Ги избира и обучува учениците-медијатори, ги следи и поддржува.
- Одлучува дали случајот е соодветен за медијација.
- Е достапен за помош во текот на сесијата и води евиденција за спогодбите.

ПОГЛАВЈЕ 6

Улогата на наставниците



Наместо…	…кажете
„Не ме интересира кој почна!“	„Сега е важно сите да сте безбедни.“
„Не тужакај!“	„Добро е што ми кажа. Ќе ти помогнам.“
„Само игнорирај го.“	„Не си ти виновен/на за ова.“
„Извинете се и готово.“	„Како можеш да го поправиш тоа?“

Превенција: заеднички правила во училницата, присуство на одмори, кутија за чувства, редовни разговори за емоции и почит.

Постапка при инцидент

Кога ќе забележите или ќе ви биде пријавено насилство, реагирајте смирено и по ред. Постапката може да се прилагоди на протоколите на вашето училиште:

1. **Забележи** – сериозно сфатете ја секоја пријава.
2. **Прекини и заштити** – веднаш запрете го насилството; ако има повреда, обезбедете помош.
3. **Разговарај одделно** – со детето кое трпи, со детето кое вршело и со сведоците; мирно, без осуда.
4. **Евидентирај** – што, кога, каде се случило и кој бил вклучен.
5. **Информирај** – родителите, одделенскиот раководител и стручната служба; кај сериозни случаи и надлежните институции.
6. **Следи и поддржи** – по неколку дена проверете како се децата.

Со детето кое трпи насилство

- Верувајте му, благодарете му што ви кажало и уверете го дека не е виновно.
- Договорете конкретни чекори за неговата безбедност (до кого може да се обрати на одмор).
- Не ветувајте целосна тајност – објаснете дека мора да информирате уште некого за да го заштитите.

Со детето кое врши насилство

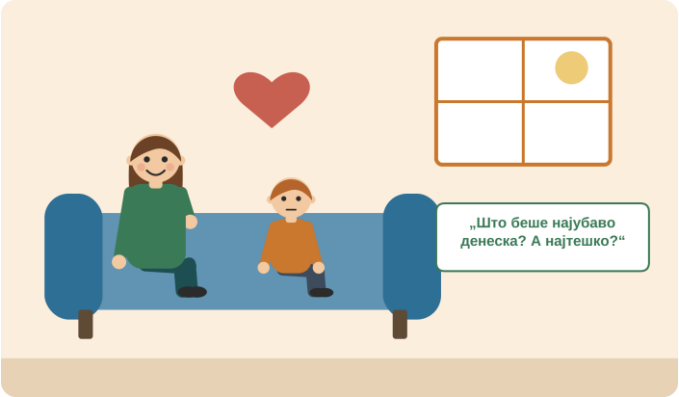
- Јасно именувајте го однесувањето: „Туркањето и навредите не се прифатливи.“
- Осудете го делото, не детето; помогнете му да ги разбере чувствата на другиот.
- Барајте поправање на штетата (извинување, враќање, помагање), а не само казна.

ГРИЖА ЗА СЕБЕ

Работата со насилство е емоционално тешка. Разговарајте со колегите и стручната служба и не носете го товарот сами – тимската работа е клучна.

ПОГЛАВЈЕ 7

Улогата на родителите



- Секој ден најдете време за разговор: „Што беше најубаво денеска? А најтешко?“
- Слушајте без прекинување; сите чувства се дозволени.

Ако детето трпи насилство

- Останете смирени, верувајте му и кажете дека не е виновно.
- Не го советувајте да возврати; запишете што се случило.
- Контактирајте го одделенскиот раководител или стручната служба.

Ако детето врши насилство

Разговарајте мирно, без физичко казнување. Јасно кажете дека однесувањето не е прифатливо, барајте ги причините и помогнете му да ја поправи штетата – во соработка со училиштето.

Ако вашето дете е сведок

Пофалете го ако ви кажало. Објаснете му дека барањето помош од возрасен не е тужакање, туку храбар чин, и разговарајте за безбедни начини да му помогне на другарот: да не се смее, да го повика да им се придружи, да каже „Престани!“ ако е безбедно и секогаш да побара помош од возрасен.

Дигитална безбедност

- Договорете правила за користење на телефонот и интернетот – време, места, апликации.
- Интересирајте се што прави детето онлајн, без шпионирање – со разговор и доверба.
- Научете го детето да не одговара на навредливи пораки, да направи слика од екранот (доказ), да го блокира испраќачот и да ви каже.
- Потсетувајте го дека и онлајн важат истите правила на почит како и во живо.

Соработка со училиштето

Родителите и училиштето имаат иста цел – безбедно и среќно дете. Посетувајте ги информативните средби, бидете во контакт со одделенскиот раководител и поддржете ги активностите за емоционална писменост и медијација и дома. Кога училиштето и семејството праќаат иста порака, детето најбрзо учи.

СОВЕТ ЗА РОДИТЕЛИ

Семеен „семафор“ – користете го истиот модел Стоп – Размисли – Дејствувај и дома.

Вечерно прашање – „Кога денеска беше најсреќен/на?“

Пофалете ја љубезноста – „Видов дека му помогна на братот, тоа беше убаво.“

ПРИЛОГ

Формулар за спогодба при медијација

Формуларот може слободно да се копира и да се користи на крајот од секоја медијација. Еден примерок добиваат страните, а еден се чува кај наставникот-координатор.

СПОГОДБА

Ние, долупотпишаните, учествуваме доброволно во врсничка медијација и се согласивме за следново:

Датум и место: _____

Страна А (име, одделение): _____

Страна Б (име, одделение): _____

Медијатор/и: _____

Што се случи (накратко): _____

_____

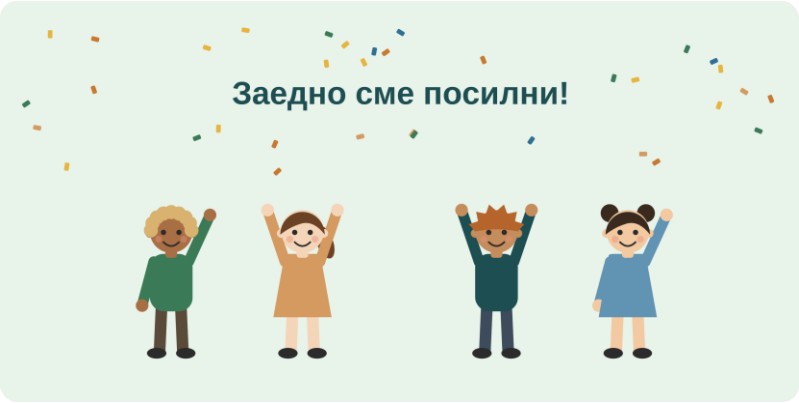
Договоривме (кој, што, каде, кога, како): _____

_____

_____

Датум за проверка на спогодбата: _____

Потпис – Страна А	Потпис – Страна Б
Потпис – Медијатор	Потпис – Наставник-координатор



Цели на проектот

- Препознавање и превенција на насилно однесување.
- Вештини за мирно решавање на конфликти.
- Врсничка медијација како трајна пракса.
- Подобра дисциплина и меѓусебна почит.

ВЕ ПОКАНУВАМЕ

Заедно можеме да изградиме училишта во кои конфликтите се решаваат со разговор, а не со насилство.

Здружение „Доверба“ – Куманово

Тел.: [0038970380381] • Е-пошта: [doverbaku@hotmail.com]

Адреса: [Тоде Думба 100/2-14] • Facebook / Веб: [Doverba Kumanovo Zdruzenie]

Итни случаи: **112** • Полиција: **192** • Брза помош: **194**

Проектот: “**Училиште без страв, училиште со глас**”, финансиски е поддржан од Општина Куманово, Одделение за ЛЕР.