

Щиро вітаю вас.

Мене звати Марина Чарнецька.

Я психолог, психотерапевт

і в сьогоднішній лекції я хотіла би
познайомити вас з проблемою розладів

в комунікації, що є наслідком
явища насильства.

[Приємна музика]

Явище агресії та насильства в школі

протягом десятиліть визнається
серйозною соціальною проблемою.

І незважаючи на те, що останні наукові

дослідження, в тому числі
звіт Інституту освітніх досліджень,

вказують на те, що масштаби цього явища

зменшуються, особливо серед учнів старшої школи,

проблема, тим не менш, є однією з найбільш

обговорюваних і
ретельно аналізованих групою

експертів з різних дисциплін, і,
безумовно, вимагає безперервних дій у

сфері психопрофілактики та психоосвіти.

Переживання насильства спричиняє
серйозні порушення у сфері

спілкування як у дитинстві,
так і в дорослому віці.

Вони мають суттєве значення, оскільки
впливають на здатність людини

самовиражатись, налагоджувати
стосунки та спілкуватися з іншими.

Тому вони ускладнюють встановлення

здорових, зрілих стосунків
на кожному етапі життя.

І під час сьогоднішньої лекції я

хотіла би обговорити наступні теми.

Спочатку скажемо собі, що таке
насильство, які є його ознаки,

які його форми і яке значення воно має
для соціального розвитку людини.

Пізніше я перейду до обговорення проблеми
комунікативних розладів, яка виникає з

явища насильства, і я
розповім вам про наслідки

насильства для комунікації та
соціального розвитку людини.

І на завершення сьогоднішньої лекції

я згадаю про стратегії інтервенцій та
підтримки і покажу декілька

практичних вправ, які можна

використовувати у роботі
з дітьми та молоддю.

Отож, давайте почнемо з
визначення слова "насильство".

Насильство - це навмисна
дія, що використовує

перевагу сили над іншою особою.

Насильство порушує особисті права та блага
і завдає величезних страждань та шкоди.

Перш за все, воно
характеризується навмисністю.

Сили нерівні.

Це порушує особисті права та інтереси особи,

а також, як я вже говорила раніше,
спричиняє величезні страждання і

біль людини, яка переживає це насильство.

У літературі ми можемо знайти різні
описи різних форм насильства.

У таблиці наведені різні
види насильства, наприклад

фізичне насильство, наприклад

штовхання, відштовхування,

ляпаси, щипання, удари, стусани,
душіння або побиття відкритою рукою та

кулаками, предметами,
кидання в когось предметами,

обпікання або обливання їдкими речовинами, застосування зброї.

Це приклади фізичного насильства.

Другий тип насильства - це
психологічне насильство.

І тут ми в першу чергу
говоримо про, наприклад, про

висміювання поглядів, походження,
нав'язування власних поглядів,

покарання відмовою у вираженні почуттів, інтересу, поваги.

Постійна критика - це теж
психологічне насильство,

постійне повторювання, що у вас психічне

захворювання, а також
соціальна ізоляція, наприклад,

контроль і обмеження
контактів з іншими особами, вимагання

слухняності, обмеження сну та їжі.

Також вербальна деградація, наприклад,

обзивання, приниження або погрози.

Третя форма - сексуальне насильство.

І тут, перш за все,

ми можемо говорити про примус до статевих

відносин, примус до неприйнятних

пестощів або сексуальних практик,
примусу до сексу з третіми особами або

а також садистські форми статевих відносин,

критика сексуальної поведінки

та емоційне насильство,

яке включає, зокрема, не

задоволення основних
психічних потреб людини.

Учні шкіл не тільки в Польщі, але
й у всьому світі страждають

від різних форм насильства, найчастіше
у вигляді вербальної агресії.

Найчастіше це обзивання,
глузування та насмішки.

Друга за важливістю форма

агресії, з якою ми можемо зіткнутися
в школі і на яку наражається учень,

це реляційна агресія.

Вона насамперед буде полягати у розповсюдженні

шкідливої і часто
неправдивої інформації про дитину

або у виключенні та
відштовхуванні учня групою.

Діапазон агресивної поведінки є дуже широким,
від булінгу, обзивання,

виключення однолітками, ізоляції,
цькування, аж до фізичної агресії.

Варто також додати, що зі збільшенням
доступу до нових інформаційних технологій

з'явилися нові
форми, такі, як

кібернасильство. І кібернасильство

відрізняється від насильства, що

відбувається в реальній дійсності, лише тим

що агресія і
напад відбуваються

через Інтернет та електронні пристрої,
які використовуються для надсилання

SMS-повідомлень, електронних
листів або участь у чатах.

Існує багато різних видів кібернасильства.

Ми можемо говорити тут, наприклад,
про флеймінг.

Це такий обмін агресивними повідомленнями
через комунікатор.

Прикладом кібернасильства є також
кіберпереслідування і воно полягає

на постійному та регулярному переслідування
жертви шляхом висилання їй

атакуючих повідомлень через SMS, електронну
пошту або інші комунікатори.

Кіберпереслідування може також включати
надсилання погроз або розповсюдження

повідомлень, отриманих від
жертви з метою її приниження.

Ще одна форма кібербулінгу - маскарад.

І це саме те явище, яке пов'язане зі
створенням фальшивих акаунтів на

інтернет-порталах з першочерговою
метою завдати шкоди жертві.

Тролінг, з іншого боку, є формою
насильства, яка передбачає розміщення

великої кількості неприємних
коментарів про жертву.

І це може проявлятися, наприклад,

у зміні фотографій та інформації,
розміщеної в профілях жертви,

або у розміщуванні образливих
статусів від її імені.

Молодь все частіше використовує

інтернет для переслідування
колег, яких вони не люблять,

наприклад, через онлайн-повідомлення.

Поширення чуток і наклепів
в інтернет-блогах,

публікація відео, які мають на
меті дискредитувати когось.

Звіт "Підлітки 3.0" показує, що в питанні кібернасильства досліджені молоді люди

вказали, що найчастіше стикалися з такими ситуаціями:

хтось використав інтернет, щоб

висміяти і принизити їхніх друзів або їх самих.

Що хтось використовував Інтернет, щоб залякати їхніх друзів або їх самих, або

хтось використовував Інтернет, шантажуючи

їхніх друзів або їх самих, обзиваючи

або видаючи себе за їхніх друзів чи, знову ж таки, за них самих,

а також хтось використовував інтернет для розповсюдження

компрометуючих матеріалів про їхніх друзів або їх самих.

Агресивна поведінка та насильство, так

як і інші складні форми поведінки, які можна спостерігати у дітей та підлітків,

зумовлені низкою факторів ризику, як індивідуальних, сімейних,

пов'язаними з оточенням, але також розташованими у шкільному середовищі.

Численні наукові дослідження описують різні категорії факторів, які

зумовлюють появу агресивної поведінки і включають, серед іншого,

фактори ризику, пов'язані з перинатальними проблемами.

Тут можна згадати, наприклад, гіпоксію, спричинену тривалими

пологами, або пов'язані з

порушеннями дихання у новонародженого.

Другий фактор - особливості темпераменту.

І тут насамперед, згадуються висока

імпульсивність, вибуховість,
слабкий контроль імпульсів,

але й швидке впадання у розчарування.

Третій фактор пов'язаний з
низьким рівнем інтелекту.

Помилки батьків у вихованні - це також

фактор, який може зробити значний внесок у

розвиток агресивної
поведінки у дітей та підлітків.

Йдеться насамперед про такі

батьківські помилки, як зразки

агресії в сім'ї, дозвіл на
агресивну поведінку,

відсутність чітких правил
або занадто жорсткі межі.

П'ятий фактор ризику пов'язаний із

серйозними дисфункціями
в сімейному середовищі.

Йдеться, зокрема, про
залежність у сім'ї,

кримінальна поведінка батьків,
відбування покарання, хронічні захворювання.

Також поведінка батьків, пов'язана хоча б з
відчуженням від дитини, занедбанням.

Таке безжальне виховання,
жорстке, неадекватне

карання дитини за неналежну поведінку,

ворожість до дитини, але також байдужість.

Чинником, що зумовлює насильство, буде

також досвід насильства, а також високий

рівень висвітлення насильства
в засобах масової інформації.

Восьмий - фактори ризику, пов'язані з кліматом в школі.

Так, як, наприклад, зavelика кількість учнів в класі

велика школа, а також
занедбане шкільне середовище, наприклад,

пошкоджене обладнання, брудні класи,

несприятливе розташування школи,
організаційний хаос, відсутність чітких

правил та очікувань
школи, несприятливі стосунки

або брак комунікації на різних
рівнях, на рівні

директор-вчителі, вчителі-вчителі,
вчителі-батьки,

вчитель-учні, надмірна
суворість, обмеження, відсутність

позитивних традицій школи, низький рівень
компетентності та моралі учнів та

вчителів, нехтування потребами обох сторін,

навчальне перевантаження, а також перевантажені

навчальні
програми та постійні їх зміни.

Аналізуючи вплив агресії та насильства
на розвиток і функціонування особи,

слід зазначити, що також
підкреслюється в багатьох доповідях

Всесвітньої організації охорони здоров'я, що

агресія та насильство, яких зазнає

особа, незалежно від того, чи є
кривдник дорослим чи однолітком,

становлять одну з найбільших загроз для
психічного здоров'я дітей та молоді.

Насильство з боку однолітків визнається як

найсерйозніший фактор ризику, пов'язаний
зі школою, що впливає на розвиток

різних проблем у сфері психічного
здоров'я та його розладів.

До найпоширеніших проблем, спричинених насильством, належать, насамперед,

тривожні розлади, депресивні розлади, низька самооцінка та низьке почуття

власної вартості, зниження успішності в навчанні, психосоматичні розлади,

вживання психоактивних препаратів, наприклад,

алкоголю, наркотиків,

імпульсивність поведінки, тобто раптові

спалахи гніву, агресії, які дуже часто будуть

результатом відчуття безпорадності, яке відчуває учень.

Спроби самогубства та здійснені самогубства,

самопошкодження, самокалічення, прогули, відсутність за станом здоров'я, а також

розлади міжособистісної комунікації - основа моєї лекції.

Насильство має серйозні наслідки для

психологічного функціонування людини та руйнує її почуття безпеки.

І наслідки, на жаль, не завжди будуть помічені оточуючими,

і часто навіть причинами складної поведінки цих дітей

дорослі будуть вважати зовсім інші фактори.

Тут також варто додати, що насильство

породжує негативні наслідки не лише для самих жертв, але також

має деструктивний вплив на самого винуватця.

Через агресивну та насильницьку поведінку

агресор задовольняє свої психологічні потреби і, незважаючи на те, що

він досягає певної вигоди в такий спосіб, він не набуває

психосоціальних навичок, які б дозволили

йому в майбутньому будувати здорові стосунки з людьми

і таким чином задовольняти емоційні потреби в такий зрілий спосіб.

Агресивні люди через те, що

характеризуються низьким рівнем соціальної компетентності та,

як правило, мають дуже слабкі адаптаційні механізми, не здатні будувати

глибші, зріліші стосунки з тими, хто їх оточує.

Як і у випадку з жертвами насильства,

кривдники демонструють розлади комунікації.

Що ж таке розлади комунікації?

Розлади міжособистісної комунікації

перш за все, призводять до того, що людині важко ефективно спілкуватися, а

а також встановлювати здорові, зрілі стосунки з іншими людьми.

Люди, які страждають на ці розлади,

відчувають різні проблеми у вираженні своїх думок, почуттів, потреб.

Вони неправильно інтерпретують суспільні сигнали, що надходять до них.

Ці проблеми в міжособистісному спілкуванні

можуть стосуватися як вербальної

комунікації, тобто словесної, так і

невербальної, тобто жестів, міміки, інтонації.

Особи, які страждають на розлади в

міжособистісному спілкуванні,
можуть мати труднощі,

по-перше, порушення
вербальної комунікації.

Вони будуть виражатися,
насамперед, у

труднощах з викладом своїх
думок і почуттів словами,

проблемах з плавністю мови,

занадто бідному або хаотичному мовленні.

Вони, також, можуть стосуватися
розладів невербальної комунікації,

що також призведе до труднощів у
розпізнаванні та інтерпретації жестів,

міміки, тону голосу та
інші невербальних сигналів, які

відіграють певну роль у
міжособистісному спілкуванні.

Вони, також, можуть бути пов'язані з

порушеннями прагматичної
компетенції, що буде проявлятися

у проблемі в адаптації
комунікації до суспільного контексту.

І саме тут людина може
зіткнутися з труднощами в

розумінні неписаних правил
спілкування або в дотримуванні плавності розмови. Ще одна така складність може

стосуватися розладів соціальної
вербальної комунікації.

Прикладом може бути "вибіркова глухота", що призведе до труднощів у

спілкування в конкретних
соціальних ситуаціях, наприклад,

під час публічних виступів
або групових дискусій.

Досвід агресії та насильства

це, безсумнівно, травматична подія
для людини, яка неодмінно буде

мати значний вплив на комунікацію людини з навколишнім середовищем.

Люди, які зазнають насильства, відчувають

тривожність, нездатність довіряти, труднощі з вираженням

власних потреб і почуттів, а також виявляють надмірну емоційну збудливість.

Також нерідко у них виникають проблеми з розпізнаванням та інтерпретацією суспільних

сигналів, що також, як наслідок, перешкоджає їхній здатності до ефективної комунікації

і водночас, призводить до проблем у побудові зрілих і здорових стосунків.

Аналіз досвіду осіб, постраждалих від насильства

показує, що воно може викликати серйозні емоційні розлади,

які негативно впливають на міжособистісну комунікацію.

Люди, які зазнають насильства, часто

переповнені тривогою, симптомами депресії, гнівом,

відчуттям безпорадності, що також

призводить до труднощів у вираженні потреб,

розумінні інших людей і будівництві близьких стосунків.

Слід також зазначити, що насильство

знижує самооцінку та почуття власної вартості людини.

Це також нерідко є причиною проблем у самовираженні, прийнятті

рішень та підтримуванні балансу в міжособистісних стосунках.

Такі люди можуть уникати конфліктів або бути надмірно піддатливими на

використання і атакування, або атакувати самі себе.

Ще одна складність, з якою ми стикаємося у

людей, які зазнають насильства,
є проблема встановлення меж.

Насильство може погіршити здатність

визначення та підтримання здорових
меж у міжособистісних стосунках.

Це також ускладнюється
труднощами, пов'язаними з

розпізнаванням нездорової поведінки не
тільки у себе, але й у інших людей.

Такі особи зазвичай

не мають або мають ослаблені
навички асертивності,

що фактично ускладнює їм можливість

висловлювати свою думку
та захищати свої права.

Усі ці довгострокові наслідки насильства
негативно впливають на розвиток

комунікативних навичок і призводять до
труднощів у соціальному функціонуванні.

Тому важливо забезпечити підтримку,
терапію та інтервенцію, які

допоможуть людям розвивати
навички здорового спілкування,

будування впевненості в собі та

налагодження здорових
міжособистісних стосунків.

Безумовно, проблема розладів
міжособистісної комунікації є

дуже складним питанням, яке вимагає
міждисциплінарного підходу,

щоб краще і глибше зрозуміти його
специфіку, його причини, його наслідки.

Для того, щоб допомогти
людині, яка переживає ці труднощі

і яка вимагає співпраці

фахівців з різних дисциплін,
психолога, логопеда, педагога.

Розуміння цих питань є важливим
для розробки ефективних стратегій

підтримки та реабілітації осіб, які
зазнали або перебувають під загрозою

насильства, та важливим
для громадської освіти з метою

запобігання насильству та сприяння
здоровим міжособистісним стосункам.

Важливо адаптувати стратегію та

методи відповідно до
потреб і ситуації даної людини.

Підтримка дітей та молоді, які

мають розлади комунікації
внаслідок насильства,

безумовно, вимагає комплексного
підходу, що враховує як

індивідуальну терапію, так і суспільну підтримку.

Як я вже згадувала,

підтримка дітей та молодих людей,
які мають розлади комунікації

в результаті насильства, вимагає
використання різних стратегій і технік.

Зараз я хотіла би

показати вам деякі з прикладів цих

стратегій, які ви можете
використовувати у своїй роботі

з дітьми, молоддю та дорослими.

Перший - це терапія травми.

Терапія травми є ключовою стратегією
для людей, які зазнали насильства.

Вона може включати індивідуальну терапію,
групову терапію, а також сімейну терапію.

Терапевти, що спеціалізуються на травмах,
допомагають учасникам опрацювати негативний
досвід, навчають їх справлятися зі
стресом та навчають розвивати
здорові стратегії спілкування.

Друга стратегія -
когнітивно-поведінкова терапія.

Перш за все, когнітивно-поведінкова
терапія є ефективним методом

підтримки дітей та молоді у
подоланні труднощів у спілкуванні.

Вона зосереджується, насамперед, на

виявлення негативних думок,
звичок і моделей поведінки,

а потім впроваджує більш здорові
стратегії комунікації та інтеграції.

Третя стратегія. Так звані

соціальні навички.

Навчання соціальним навичкам є
важливим для дітей та молоді, які

мають розлади комунікації, що є
наслідком пережитого насильства.

Це включає в себе навчання
бути асертивним,

розпізнавання та вираження емоцій,
вміння слухати інших, розв'язування

конфліктів, побудову здорових стосунків,
вербальну та невербальну комунікацію.

Четверта - техніка релаксації, або
впровадження релаксаційних технік,

такі як дихальні техніки, медитація, йога.

Вони можуть допомогти дітям та молоді

у регулюванні емоцій, зменшенні напруги та

стресу, що призводить до
покращення

спілкування та побудови

здорових стосунків.

Важливо також навчати батьків та

та опікунів, підтримуючи їх
шляхом інформування про наслідки

насильства, методи комунікації
та стратегії підтримки.

Навчання може допомогти батькам створити

здорове та сприятливе домашнє
середовище і групи підтримки.

Перш за все, це участь у групах підтримки,
де люди зі схожими проблемами

можуть зустрітися, ділитися
досвідом і вчитися один в одного.

Це може бути дуже цінною стратегією.

Групи підтримки дають безпечне місце,
де можна висловити емоції, отримати

суспільну підтримку та розвивати
навички здорового спілкування.

На завершення свого виступу я хотіла би
надати вам короткий огляд зразкового

завдання та вправи, які можна
використовувати як для індивідуальної роботи

з людиною, яка має труднощі в

міжособистісному спілкуванні, так і для роботи в групі, в якій

є люди, які стикаються з
відповідними проблемами.

Завдання та вправи повинні враховувати потреби і можливості даної особи.

Важливо створити безпечне
та сприятливе середовище, в

якому можна буде досліджувати та

розвивати здорові стратегії
подолання труднощів.

Перша порада - вести щоденник емоцій.

Перш за все, варто заохотити людину до

ведення щоденника емоцій, в якому

людина зможе фіксувати свої

почуття, думки та переживання,
пов'язані зі спілкуванням.

Перш за все, це дозволить їй мати

усвідомлення власних емоцій і, завдяки
цьому, знайомитись з моделями спілкування.

Нерідко люди, які знаходяться

у складних життєвих ситуаціях, мають
так звані мисленнєві пастки, наприклад

катастрофи їх пригнічують, вони бачать
все у відтінках чорного і білого.

Дуже часто у них виникає
відчуття, що емоції, які вони

переживають, є негативними,

що в їхньому житті не
відбувається нічого приємного,

що вони мають труднощі
на кожному етапі, у кожних стосунках

і, ведучи щоденник емоцій, така
людина може спостерігати, що в деяких

ситуаціях вона справляється набагато краще,
інші потребують доопрацювання,

вимагають вивчення та засвоєння нових

способів подолання труднощів, вивчення
більш адаптивних комунікативних стратегій.

А ведучи такий щоденник, вони
можуть дізнатися, що насправді

переживають і який тип поведінки є
їхньою специфічною моделлю.

Друге - це дихальні техніки.

Корисно навчити людину простим технікам

дихання, які допоможуть
зняти напругу і стрес.

Перш за все, варто попрацювати з такою

людиною над усвідомленням
власного дихання та

використанням дихання як інструменту регуляції емоцій, особливо

у складних комунікативних ситуаціях, у важких суспільних ситуаціях.

По-третє, корисно використовувати соціальні симуляції, наприклад,

моделювати різні соціальні ситуації,

в яких людина може відчувати труднощі у спілкуванні.

Варто спочатку створити безпечний

простір для дослідження та практики здорових моделей комунікації,

навчання, асертивності та вирішення конфліктів.

Варто також проводити різноманітні ігри та групові вправи,

які, перш за все, сприятимуть комунікації, розвитку співпраці та

водночас, розвиватимуть соціальні навички.

Це можуть бути інтеграційні ігри або вправи на активне слухання,

або різні вправи, що розвивають емпатію у дітей.

Також, варто скористатися можливостями мистецтва та

творчого самовираження, заохочувати дітей, молодь до вираження

своїх емоцій та досвіду через мистецтво та творче самовираження, наприклад,

саме через малюнок, живопис, літературу, танці.

Це може бути

альтернативна форма комунікації, яка в першу, чергу допомагає висловити

складні емоції, але й зміцнить впевненість у собі.

Варто використати також тренінги

соціальних навичок, тобто організовувати тренінги з розвитку

соціальних навичок, під час яких учасники можуть навчитися

конкретних комунікаційних стратегій, наприклад, як виражати свої потреби,

активного слухання, асертивності або асертивного вирішення конфліктів.

І останній пункт - побудова здорових стосунків.

В першу чергу, він спрямований на

дорослих, батьків, вчителів, людей, які працюють з дітьми.

Ми підтримуємо людей у будівництві здорових

суспільних відносин, насамперед, через моделювання та практику

таких навичок, як емпатія, прийняття, висловлення вдячності та

підтримка інших у їхньому комунікаційному розвитку.

Ми, дорослі, є прикладом для дітей.

Вони спостерігають за нами, вони вчать вводити

у стосунки, здобувати ці стосунки.

Важливим елементом є подача прикладу, ось чому

я розмістила його останнім елементом, але він є одним з ключових елементів,

на які варто звернути увагу, працюючи з дітьми та допомагаючи їм

впоратися з тими труднощами, які вони переживають.

На завершення, як я вже говорила на

початку та під час

виступу, комунікативні розлади

мають дуже сильний вплив на якість життя людей, які їх переживають.

Комунікативні розлади спричиняють, що

людина не може ефективно спілкуватися з оточенням.

Вона поводитьсь таким чином, який

не зовсім відповідає її потребам, очікуванням.

Вона приймає або покірне ставлення, або поводитьсь агресивно.

Кожна з цих стратегій пов'язана з тим, що

їй важко будувати здорові, зрілі соціальні стосунки на будь-якому етапі життя. Тому

ця тема розладів міжособистісної комунікації, яка пов'язана з

переживанням насильства, є дуже важливою темою, і дітей слід підтримувати

в цих труднощах і знайти стратегії підтримки, інтервенції,

терапії, щоб допомогти їм подолати ці

труднощі та покращити якість їхнього життя.

Щиро дякую за увагу.