

Békés iskolák-békés társadalom

Horgász Csaba

Pszichoterápia konferencia – 2018 – Budapest

Előadásomban a magyarországi békés iskolák szemléletet, valamint az azt képviselő szakmai csoport munkáját és eredményeit szeretném bemutatni. Nem titkolt célom, hogy a hallgatóság számára is kedvet csináljak a bekapcsolódáshoz ebbe a hősies munkába, amely a mai társadalmi viszonyok között már-már szinte utópisztikus célokat, az iskolai bántalmazás megelőzését és egy szolidáris, békés iskolai légkör megvalósítását tűzte maga elé.

Társadalmi környezet és iskolák kölcsönhatása

10 éve ismerkedtem meg az amerikai Twemlow és Sacco modelljével és tapasztalataival arról, hogy milyen feltételeknek kell teljesülniük az iskolai bántalmazás megelőzéséhez. Ma már azt gondolom, hogy ennél sokkal többről van szó. A mai magyar társadalom légköre bántalmazó: a hatalom bántalmazza az állampolgárokat, a civil szervezeteket, csorbítja a demokratikus alapjogokat, gyűlöletet szít a különböző társadalmi csoportok és rétegek között, diszkriminál, kirekeszt, idegenek ellen uszít, elhallgattatja a másként gondolkodókat. Az iskolák, mint az őket fenntartó társadalom leképeződései, maguk is áldozatul esnek a demokratikus alapértékek és intézményrendszer leépítése, pl. az iskolai autonómia megszüntetése, az iskolaigazgatók hatáskörének korlátozása, a szabad tankönyvválasztás megszüntetése, a keresztény ideológia erőltetése és a szegregációt támogató egyházi iskolák előnyben részesítése révén. Egy bántalmazó, beteg társadalmi légkör hatása alól az iskolák sem tudják kivonni magukat

A gyerekek és családok nevelésén keresztül azonban az iskolák maguk is aktívan visszahathatnak a társadalmi folyamatok alakulására. A jövő társadalmának légkörét a felnövekvő generáció fogja alakítani, és a gyerekeket leghatékonyabban talán éppen az iskolai légkör tudatos szabályozásával lehet a helyes irányba terelni. Azok a gyerekek, akik valódi közösségi tapasztalatokat szereznek az iskolában, jó eséllyel, felnőttként is érettebben fognak gondolkodni demokráciáról és békés társadalmi együttélésről. A békés iskolák (vagy röviden: békítő projekt) célkitűzése, hogy az iskola polgárai tapasztalatot szerezzenek és példát mutassanak a társadalom számára békés együttélésből, embertársaink és az osztálytársadalom iránti felelősségvállalásból és aktív cselekvésből.

A pszichoterapeuták társadalmi felelőssége

A békítő projekt átgondolt lélektani alapelveken, mindenekelőtt a mentalizáció és a kötődés elméletén alapul. A lelki betegségek végsősoron az emberi kapcsolatok zavaraiaként is felfoghatók, ami összefügg a társadalom általános légkörével és lélektani kultúrájának színvonalával. A felnőtt társadalom számos csatornán keresztül közvetíti és termeli újra a patológiás jelenségeket a fiatalabb generációkban. A kóros mintázatok transzgenerációs átadásában - a médián túl - kitüntetett jelentősége van a családi és iskolai nevelés során közvetített mintáknak, illetve a családi és iskolai közösségekben szerzett személyes tapasztalatoknak.

Ugyanakkor ez visszafelé is igaz: a nevelők személyes lélektani kulturáltságának színvonala és minősége nagyban hozzájárul az iskolai légkör alakulásához. Ezáltal egy ideális légkörű békés iskola számos gyermekkorban kialakuló mentális betegség megelőzéséhez is aktívan hozzájárulhat. A békés iskolákban nevelkedő gyerekek olyan tapasztalatokat és lélektani tudást szívhathatnak magukba, amellyel felnőtt korukban jelentősen hozzájárulhatnak egy lelkileg egészségesebb, fejlettebb pszichológiai kultúrával rendelkező társadalom megteremtéséhez.

A pszichoterapeuták az egyének (vagy kiscsoportok) kezelésének szintjén alig tudnak hatást gyakorolni a társadalom lélektani kultúrájának színvonalára, ezért sziszifuszi munkát végeznek: csekély mértékben képesek megakadályozni az egyéni pszichopatológiák újratermelődését. Azonban áttételesen, például az iskolai közösségek rendszerszintű fejlesztésén, terápiáján keresztül, lehetőségük nyílik, hogy szaktudásukat a lélektani kultúra társadalmi szintű fejlesztésének szolgálatába állítsák.

Az eddigieket összefoglalva: a békés iskolák program mély pszichológiai tudáson alapuló megközelítés, amely az iskolai közösségben - a mentalizációs képesség fejlesztésén és a biztonságos kötődés kialakításán keresztül - egy békés iskolai tanulási környezet kialakítására törekszik. Hosszú távon jelentős népművelő potenciállal rendelkezik, mert a gyerekekben kialakítja a demokratikus együttélés lélektani feltételeit, javítja a társadalom lélektani kultúrájának színvonalát, és áttételesen preventíven hathat számos mentális betegség kialakulása ellen.

Ha békés együttélésen alapuló, szolidáris, segítőkész légkörű, demokratikus társadalomban szeretnénk élni, ennek mintáit először az iskolákban kell a felnőtteknek és a gyerekeknek közösen kialakítani és megélni. Ebben a célkitűzésben kitüntetett szerepe lehet az iskolákban dolgozó pszichológusoknak, akik az ehhez szükséges lélektani ismereteket és készségeket elsőként megszerezhetik és képviselhetik. A békítő-projekt ehhez igyekszik útmutatást, eszköztárat, szakmai háttérrel és kapcsolatrendszerrel biztosítani.

Békés iskolák = Mentalizáló közösségek

A bántalmazás megjelenésének egyik legfőbb oka - egyéni és közösségi szinten egyaránt - a fejletlen mentalizációs képesség (Twemlow, Fónagy). A gyengén mentalizáló ember nehezen ismeri fel, tartalmazza és gondolkodik a benne keletkezett érzelmeken, ezért az indulataitól hajlamos impulzív, agresszív cselekedetek formájában megszabadulni. Hasonló módon, képtelen a másokban zajló lelki-érzelmi folyamatok felismerésére, ezért nem képes a másik nézőpontjába helyezkedni és együttérezni vele. Szempontváltás és empátia hiánya esetén képtelen a konfliktusok rugalmas, kreatív kezelésére, a másikkal való együttműködésre és kiegyezésre. A mentalizáció fejletlenségének legsúlyosabb következménye a másik dehumanizálása, tárgyként kezelése. A másik bántalmazásának, a vele szembeni féktelen agresszióknak talán ez a legalapvetőbb oka.

Azonban, ha valaki képes az együttérzésre, nehezen tud másoknak fájdalmat okozni, mert az önmagának is fáj. A mentalizáció teszi lehetővé az indulatok megfékezését, átalakítását és ezáltal a társas interakciók rugalmasabb, szocializált módon való kezelését. A bántalmazás megelőzésének a kulcsa a mentalizációs képesség fejlesztése, egy békés légkör kialakításának legalapvetőbb kritériuma pedig egy jól mentalizáló iskolai közösség kialakítása.

Biztonságos kötődési kapcsolatok kialakítása

A mentalizációs képesség fejlődése szoros kapcsolatban áll a biztonságos kötődéssel. Ha a gyermek (és ez a felnőttre is igaz) nem érzi magát biztonságban kötődési kapcsolataiban, nehezebben tudja értelmezni mások szándékait, és alacsonyabb lesz a társas kompetenciája. Egy mentalizáló közösség ideális teret nyújt az egyén mentalizációs képességének fejlesztéséhez. Egy elfogadó közösségben, ahol az emberek tekintettel vannak egymásra, ahol érzelmileg biztonságban érezhetik magukat, lehetőség nyílik a mentalizáció képességének elmélyítésére és megszilárdítására.

Egy mentalizáló közösségben tehát senki nem maradhat közönyös a másik szenvedése és szorongásai iránt. Ezért a békés iskolák program egyik legfontosabb üzenete, hogy a közösség tagjai felelősséggel tartoznak egymásért és a közösség egészéért. Twemlow és Sacco hívta fel rá a figyelmet, hogy a bántalmazás mindig három szereplős társas jelenség. A bántalmazó a legtöbb esetben maga is áldozat (például, a bántalmazó vagy elhanyagoló szülői magatartás áldozata), aki azzal igyekszik szabadulni saját áldozat-szerepétől, hogy ő maga is bántalmazóvá válik. Áldozatának megalázásával, kényszerítéssel próbál domináns pozícióba kerülni a közösségben. Akkor érzi magát biztonságban a társai között, ha erőfölényével visszaélve, befolyást szerez fölöttük és uralkodik rajtuk. A bántalmazó stratégiájának nemcsak a kiszemelt célpont válik áldozatává, hanem maga az egész osztályközösség.



A bántalmazás főszereplői valójában nem a bántalmazó és a kiszemelt célpont, hanem a bántalmazó és a szemlélő közösség, amely nem csupán tanúja a történéseknek, hanem - passzív vagy aktív hozzáállásával - maga is alakítja a bántalmazás lefolyását. Az iskolai bántalmazó célja a szemlélő közönségnek való imponálás. Bár ennek a szemlélők nincsenek tudatában, a bántalmazás kimenetele valójában rajtuk múlik. A bántalmazók csak azt teszik, amire a szemlélő közönség – akarva-akaratlan – felhatalmazza őket.

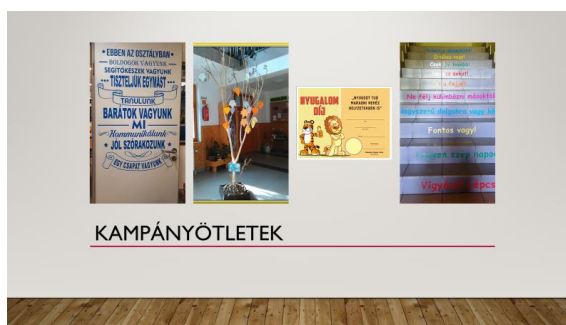
A bántalmazást a jól mentalizáló, autonóm személyiségű, együttérző szemlélők képesek megakadályozni vagy leállítani, illetve az áldozat segítségére sietni. Ha a gyerekek (és felnőttek) elég jól mentalizálnak, felismerik a bántalmazást, tudatában vannak saját passzív szemlélő-szerepüknek, ha a közösség normává teszi a bántalmazás minden fajtájának az elutasítását és közösen lép fel ellene, akkor a bántalmazók elveszítik tömegbázisukat és a bántalmazó stratégia kudarcba fullad. A békítő projekt legelsősorban a passzív szemlélő közösséget szólítja meg és ösztönzi aktív, tudatos fellépésre és segítő beavatkozásra.

A békés iskolákban a felnőttek képviselik a gondoskodó, törődő (megértő, elfogadó, visszatükröző) attitűdöt, amivel felületet adnak a gyerekek számára a biztonságos kötődéshez. A bántalmazó viselkedésnek azzal lehet a leginkább elejét venni, ha a gyerekek érzelmi biztonságban érzik magukat, ha számíthatnak a felnőttek (és a közösség) őszinte figyelmére, megértésére és elfogadására. Ez csak jól mentalizáló közösségben válik lehetségessé. A program célja, hogy az iskola polgárai (gyerekek, felnőttek, tanárok, szülők és segítő személyzet) valódi közösséget alkossanak, ahol az emberek nem idegenként tekintenek egymásra, hanem kölcsönös törődéssel, aktív jelenléttel és segítőkészséggel viszonyulnak egymáshoz.



Programelemek

A Békés iskolák projekt különböző programelemekkel vagy modulokkal igyekszik elősegíteni a közösség mentalizációs képességének fejlesztését. Fontos hangsúlyozni, hogy a békítő projekt nem kidolgozott program, amit az iskola változtatás nélkül átvesz és alkalmaz, hanem szemléleti keret, eszköztár, amiből minden iskola a saját szükségletei és lehetőségei szerint válogat, illetve dolgozhatja ki a neki leginkább megfelelő, eredeti programelemeit. A békés iskolák szemlélet minden bántalmazás-megelőző programmal, közösségfejlesztő tréninggel jól együttműködik, mert a hangsúly nem a programon, hanem a szemléleten és a célokon van, amit a hatékonyság érdekében, minden program alkalmazása során figyelembe kell venni. A következőkben, a teljesség igénye nélkül, röviden felvillantok néhány lehetséges programmodult.



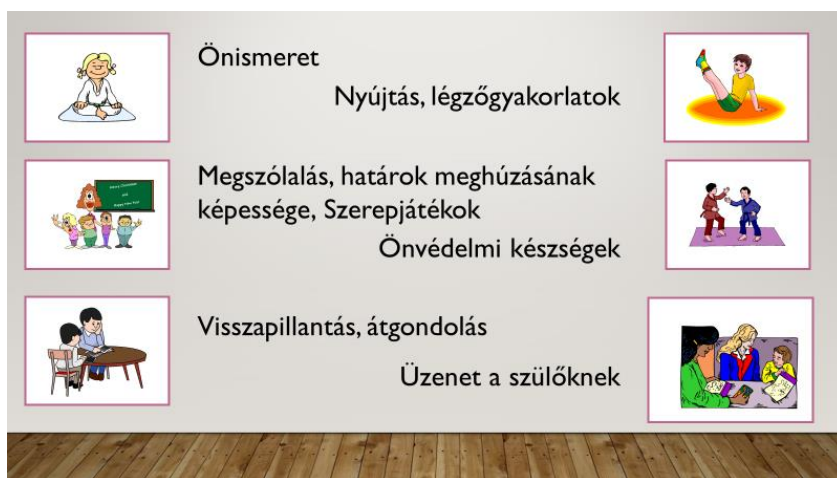
Kampány

A kampány nélkülözhetetlen programelem. Célja a bántalmazás dinamikájának tudatosítása, valamint a közös célok és normák deklarálása. A gyerekek és felnőttek figyelmét fel kell hívni a bántalmazás dinamikájában való akaratlan részvételükre, aktív vagy passzív szerepükre, valamint a békés légkör kialakításában való személyes felelősségükre. "Ne légy bántalmazó, ne légy áldozat és ne légy passzív szemlélő! Konfliktusaidat szavakkal rendezd, vedd meg magad, és ha bántalmazást látsz, kérj segítséget és társaiddal avatkozz közbe!"

Fegyelmezési terv

A szerzők álláspontja szerint, az osztálytermi fegyelmezés során, a hatékonyság érdekében, az iskola minden pedagógusának egységesen kellene fellépnie. A fegyelmezési terv alap gondolata, hogy a valódi fegyelem az önfegyelem. A pedagógusok dolga, hogy a gyerekek bevonásával közösen alakítsák ki az önfegyelem iránti igényt, és tapasztalják meg ennek jótékony hatásait. Ennek legfontosabb feltétele a pedagógussal való jó érzelmi kapcsolat, az iránta érzett bizalom, a biztonságos kötődés. Ez csak úgy következhet be, ha a pedagógusok maguk is elsajátítják a mentalizáció képességét. A mentalizáció a gyerekeket is mentalizációra ösztönzi. Az önfegyelem kialakulásának feltétele pedig éppen ez: az érzelmi állapotok és szükségletek felismerése, saját és mások lelkiéletével való jó kapcsolat, illetve az osztályközösségben átélt biztonságos kötődés. A gyerekek ezáltal válnak képessé az önuralomra, késleltetésre és a tanárok és diáktársaik zavarásának elkerülésére.

A mentalizáció fejlesztésére, közvetve, minden oktatási-nevelési helyzet alkalmas. A nevelő a személyes kommunikációjával, mentalizációjával, szempontváltásra való képességével nevel. Ugyanakkor, a tananyag tartalmilag is sok lehetőséget ad ezeknek a szempontoknak a kiemelésére. Számos eszközt dolgoztunk ki a mentalizációs képesség közvetlenebb módon történő fejlesztésére. Például, osztálytermi beszélgetések tematikáját, helyzetgyakorlatokat, játékos foglalkozásokat, társasjátékokat, melyek az emberi kapcsolatokkal foglalkoznak. A legfontosabb kérdés az, hogy az egyén hogyan gondolkodik, érez és viselkedik másokkal, mennyire ismeri fel saját és mások tudatállapotait, a társas folyamatokat és ezek hatásait az abban résztvevő szereplőkre.



Békés Harcos modul

A gyerekek által nagyon kedvelt és életkori szükségleteikkel a leginkább összhangban álló programelem lehet a Békés Harcos program. Képzett testnevelők fejlesztik a gyerekek testtudatosságát, fizikai és lelki önvédelmi készségeit, játszatják el és tudatosítják bennük a bántalmazó-áldozat-szemlélő szerepeket, és alakítják ki és gyakoroltatják a segítő szerepet. Ennek keretében, a mentalizáció fejlődését elősegítő számos további módszer is alkalmazható: relaxáció, meditáció, pszichodráma, harcművészet és hasonlók.

<http://bekesiskolak.hu/bekes-harcos-filmek/>

A békés iskolák hálózata

Az elmúlt 10 évben a békés iskolák hazai viszonyokra adaptált verzióját intézményektől független, személyes érdeklődésen és önkéntes részvételen alapuló műhelyfoglalkozások keretében dolgoztuk ki és alkalmazzuk. A műhely tagjai elkötelezett pszichológusok, pedagógusok, harcművész, önvédelmi instruktorok, szociális munkás, gyógypedagógus, jogász, akik - hozzám hasonlóan – túlnyomórészt szabadidejükben, belső motivációból, önkéntesként dolgoznak. Megbeszéléseinkhez és munkánkhoz a Zuglói Közbiztonsági Nonprofit Kft (ZKNP) biztosít helyiséget és anyagi támogatást. A projekt oktatását, országos szintű terjesztését és a békés iskolák hálózata szervezését a projekt két fő koordinátora, Adler Katalin, a ZKNP prevenciós koordinátor munkatársa, valamint Sándor Éva, a Fővárosi Pedagógiai Szakszolgálat Zuglói tagintézményénél óvoda- és iskolapszichológus koordinátor végzi. A Békés iskolákhoz jelenleg kilenc iskola kapcsolódik országszerte. A projekt iránt azonban jelentős az érdeklődés, amit műhelyünk képtelen kielégíteni. Ezért a koordinátorok célja olyan regionális békítő műhelyek létrehozása, ahol képzett pedagógusok, pszichológusok segítenek a területileg hozzájuk közel lévő intézményeknek a projekt megismerésében, indításában és figyelemmel kísérésében.

Szakirodalom



Stuart W. Twemlow – Frank C. Sacco:

**Miért nem működnek az iskolai
bántalmazás-ellenes programok.**

Flaccus Kiadó Budapest, 2012.

www.flaccus.hu

KISSNÉ VISZKET MÓNICA – HORGÁSZ CSABA:
BÉKÉS ISKOLÁK PROJEKT.
AZ ISKOLAI AGRESSZIÓ MEGFÉKEZÉSE ÉS MEGELŐZÉSE



In: Kiss Enikő Csilla – Sz. Makó Hajnalka (szerk.): Mentálhigiéné és segítő hivatás
Pro Pannonia Kiadói Alapítvány, Pécs.
Megrendelhető: info@propannonia.hu
www.propannonia.hu

Barbara Coloroso: Zaklatók, áldozatok,
szemlélők: az iskolai erőszak



Óvodától középiskoláig: hogyan szakíthatja meg a szülő és a pedagógus az erőszak körforgását?

Harmat Kiadó, Budapest. 2014.

www.harmat.hu



Békés iskolák program folyamatmodellje

