

Модул 10. Поддршка на жртвите на малтретирање и градење отпорност

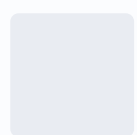
Овој модул им обезбедува на едукаторите основни алатки и стратегии за поддршка на учениците кои доживеале малтретирање. Документот се осврнува на емоционалните, социјалните и академските потреби на жртвите на малтретирање. Преку практични примери, интервенции засновани на докази и детална студија на случај, наставниците ќе добијат увид во создавање побезбедни училишни средини и помагање на засегнатите ученици да ја обноват својата самодоверба и чувство на безбедност.



**Co-funded by
the European Union**

Идентификување на емоционалните и психолошките потреби на жртвите на малтретирање

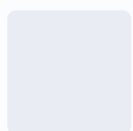
Децата кои доживуваат малтретирање имаат фундаментални емоционални и психолошки потреби на кои мора да се одговори. Wilson (2004) нагласува дека чувството на припадност е критична потреба, бидејќи децата кои се жртви на малтретирање имаат помала веројатност да се чувствуваат поврзани со нивната училишна средина. Ова исклучување често ги води кон повлекување од општествените активности и интеракции, создавајќи циклус на изолација.



Потреба за припадност

Учениците кои се жртви на малтретирање честопати се чувствуваат исклучени од врсниците и училишната заедница. Тие имаат тенденција да избегнуваат социјални интеракции и активности, дополнително изолирајќи се.

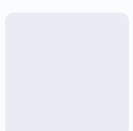
- Олеснување на програми за поддршка од врсници како што е системот за пријатели
- Поттикнување учеството во воннаставни активности



Потреба за безбедност

Жртвите повеќе не го перцепираат училиштето како безбедна средина за учење, туку како место кое предизвикува вознемиреност и страв (Brockenbrough et al., 2002; O'Brennan et al., 2009).

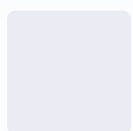
- Спроведувајте редовни проверки за безбедноста во училницата
- Воспоставете јасни политики против малтретирање со опции за анонимно пријавување



Потреба за емоционално изразување

На жртвите им се потребни можности да ги изразат своите чувства и тие да бидат признаени за да се спречи интернализираниот срам, фрустрација или тага да се развијат во депресија или анксиозност (Wang et al., 2013).

- Создадете безбедни простори за споделување искуства без осудување
- Вклучете дискусии во училница или активности за водење дневник



Потреба за самодоверба

Насилството ја нарушува самодовербата и самоперцепцијата на учениците преку постојано понижување (Rigby, 2003)

- Истакнете ги и прославете ги силните страни и достигнувањата на учениците
- Користете позитивно засилување за да изградите самодоверба

Cognitive Behavioral Therapy Approaches for Supporting Bullying Victims

Muslim и колегите (2019) истакнуваат дека **когнитивно-бихејвиоралната терапија** се покажува како особено делотворна, бидејќи е прилагодлива (соодветна и за краткотрајни и за подолготрајни интервенции), темелно истражена и едноставна за разбирање и примена.

Клучни техники на КБТ

Когнитивно реструктурирање: Со оваа техника учениците учат да ги забележат негативните мисли (на пр., „Јас не вредам затоа што ме малтретираат“) и да ги заменат со поправилни и корисни. Со поддршка од советник, тие вежбаат да размислуваат пофлексибилно и да гледаат на ситуациите на пореален начин.

Бихејвиорална активација: Овој пристап ги поттикнува учениците да се вклучат во позитивни и безбедни активности што го подобруваат расположението и ја зајакнуваат самодовербата. Со учество во активности што носат чувство на успех или радост, тие постепено можат да ги надминат негативните емоционални навики.

Развој на вештини за решавање проблеми

Решавањето проблеми е структуриран пристап фокусиран на решенија кој им помага на учениците да се справат со специфични предизвици. Процесот вклучува:

1. Јасно идентификување на проблемот
2. Размислување за потенцијални решенија без осудување
3. Проценка на опциите преку анализа на добрите и лошите страни
4. Избор на најперспективното решение
5. Спроведување на избраниот пристап
6. Преглед на резултатите и правење прилагодувања по потреба

Кратка терапија фокусирана на решение (SFBT)

Уште една ефективна индивидуална психолошка интервенција е краткотрајната терапија ориентирана кон решенија (SFBT), која ги поттикнува жртвите да се фокусираат на минатите успеси, постојните вештини и посакуваната иднина, наместо да се задржуваат на проблемите (Young & Holdorf, 2003).

Чудесното прашање

„Ако проблемот исчезнеше преку ноќ, како би се сменила ситуацијата?“ - ова прашање им помага на учениците да замислат можни решенија и да предвидат успешен исход.

Разговори надвор од проблемот

Советникот поставува прашања за да им помогне на учениците да се потсетат на моменти кога добро се справиле со проблемот или кога резултатот бил подобар од очекуваното.

Оценување на интензитетот

Учениците ја оценуваат својата самодоверба или напредок на скала од 1 до 10, што им помага да го визуализираат напредокот и да ги забележат постепените промени.

Откривање на силните страни

„Кои карактеристики ги поседувате што ќе ви помогнат да го надминете овој предизвик?“
Прашања кои го откриваат личниот потенцијал и системите на поддршка.

Group Counseling and Peer Support Programs

Клучен дел од превенцијата и справувањето со насилството е групното советување и поттикнувањето позитивна врсничка средина. Обуката за социјални вештини и програмите за поддршка од врсници помагаат за развој на способности за решавање конфликти и намалуваат чувство на изолираност и беспомошност (Ohrt et al., 2016).

Пример за групата за советување „Матадори“

Групата за советување „Матадорс“ при ССН (Tiger, 2016) е пример за успешна интервенција против насилство. Програмата, заснована на Моделот за слободни активности (LAM), работеше со млади од 8 до 20 години со искуства на траума, злоупотреба и занемарување.

Структура на сесија

Неделни состаноци од 30–45 минути со 2–4 учесници, водени од квалификувани психолози или сертифицирани терапевтски рекреативци.

Компоненти на сесијата

Секоја сесија почнува со воведна активност, продолжува со главна активност за теми како видови насилство или контрола на емоциите и завршува со активност за размислување и закрепнување на наученото.

Цели на програмата

Учесниците научија да ги препознаваат своите чувства, да ја преземаат одговорноста за постапките, да поставуваат граници, да решаваат конфликти и подобро да се однесуваат со врсници и возрасни.

Постигнати резултати

Проценките на почетокот и на крајот на програмата покажаа дека 61% од учесниците оствариле напредок, 32% останале на исто ниво, а само 7% незначително се вратиле назад.

Групното советување создава безбедна средина каде учесниците можат да учат и практикуваат стратегии како когнитивно преосмислување и изразување емоции. Поддршката од врсници е особено важна, бидејќи им покажува дека не се сами и им овозможува да учат од искуства на други со слични предизвици.

Наставниците играат клучна улога во создавањето училишна средина со почит и емпатија, поттикнувајќи позитивни врснички односи. Со групни активности, тие им помагаат на жртвите на насилство да ги зајакнат социјалните врски и вештините за справување со предизвици.

Помагање на жртвите да се реинтегрираат социјално и да ја обноват самодовербата

Социјалната реинтеграција е клучна за поддршка на жртвите на насилство, при што некои ученици напредуваат полесно, а други бараат долготрајна помош. Студијата на случајот на Џени, 16-годишна ученичка, прикажува целосен пристап кон оваа реинтеграција.

Искуството на Џени со булинг

Џени преживеа шест месеци насилство, почнувајќи со коментари за нејзината тежина и облека. Соучениците ја навредуваа преку групен чат, ја исклучуваа од активности и ја нарекуваа „тешка“, „командна“ или „не доволно кул“.



Емоционалниот удар беше сериозен. Џени разви физички симптоми на стрес, како главоболки и болки во stomакот. Нејзиното училишно постигнување опадна, се повлече од активности кои претходно ги сакала (вклучувајќи го и училишниот хор) и почна да покажува изолирачко однесување, седејќи на крајот од училницата и избегнувајќи контакт со очи.

Откако се отвори пред своите родители, Џени се согласи да разговара со училишниот советник, што беше првиот чекор кон интервенција. Училиштето спроведе темелна истрага, собирајќи докази од Џени, насилниците и сведоци, вклучувајќи и снимки од групниот чат обезбедени од загрижен соученик.

Училишната администрација организираше групна дискусија со учениците од чат групата и нивните родители. Некои учествуваа во ресторативен круг каде Џени и семејството споделија својот поглед. Чат групата беше затворена, а целата паралелка следеше десет групни сесии за повторно поврзување, развој на социјално-емоционални вештини и правилно он-лајн однесување.

Индивидуална поддршка

Џени учествуваше во 10 индивидуални советувања за справување со траума и обнова на самодовербата.

Врсничка врска

Системот на другари ја спои Џени со поддржувачки соученик, а колегите и нејзиниот наставник по музика ја охрабрија повторно да се приклучи на хорот.

Дневна поддршка

Означено „лице до кое ќе се обратиме“ беше достапно во текот на училишниот ден за да обезбеди непосредна поддршка кога е потребна.

Групна кохезија: Директорката организираше екскурзија на класот за да ја подобри кохезијата на групата преку воннаставни активности.

Создавање поддржувачка училишна средина

Поддршката за жртвите на насилство не треба да биде само поединечна, туку да се гради и преку создавање поддржувачка училишна средина. Со тоа се гради култура на почит, емпатија и прифаќање.

Јасни политики

Развијте и комуницирајте сеопфатни политики против малтретирање со специфични процедури за пријавување, истражување и справување со инциденти. Осигурајте се дека сите засегнати страни ги разбираат овие политики.

Обука на персоналот

Обезбедете редовен професионален развој за целиот училишен персонал за препознавање на малтретирањето, разбирање на неговото влијание и спроведување ефикасни интервенции.

Кампањи за подигање на свеста

Спроведувајте иницијативи за подигање на свеста низ целото училиште што промовираат почит, емпатија и позитивни социјални интеракции меѓу учениците.

Надзор

Засилете го мониторингот во областите со висок ризик како што се ходниците, кафетериите и игралиштата, особено во транзициските периоди кога е поголема веројатноста за појава на малтретирање.



Ангажирање на заедницата

Вклучете ги родителите, членовите на заедницата и локалните организации во напорите против малтретирањето за да создадете конзистентна порака во сите средини.

Мерки за физичка и емоционална безбедност

Создавањето физички и емоционално безбедни простори е од суштинско значење за жртвите на малтретирање. Училиштата можат да назначат „безбедни зони“ каде што учениците можат да одат кога се чувствуваат загрозени или преоптоварени. Овие области треба да бидат надгледувани од обучен персонал кој може да обезбеди непосредна поддршка и интервенција кога е потребно.

Дополнително, имплементирањето на анонимни системи за пријавување им овозможува на учениците да пријавуваат инциденти на малтретирање без страв од одмазда. Овие системи може да вклучуваат дигитални платформи, кутии за предлози или назначени членови на персоналот кои одржуваат доверливост.

Мониторинг на напредокот и прилагодување на интервенциите

Поддршката на жртвите на малтретирање не е еднократна интервенција, туку континуиран процес што бара внимателно следење и прилагодување. Ефективните системи за поддршка вклучуваат механизми за следење на напредокот, оценување на ефикасноста на интервенциите и правење потребни модификации за да се обезбедат оптимални резултати за засегнатите ученици.

Поставување основни проценки

Пред да се спроведат интервенции, важно е да се воспостави основно разбирање за моменталното функционирање на ученикот. Ова може да вклучува проценки на:

Емоционална благосостојба

Користење алатки за скрининг соодветни на возраста за проценка на нивоата на анксиозност, депресија и целокупно емоционално здравје.

Академски перформанси

Преглед на евиденцијата за присуство, оценките и учеството во училницата за да се идентификуваат областите погодени од малтретирање.

Општествено функционирање

Оценување на социјалните врски на ученикот, нивоата на изолација и учеството во врснички активности.

Себеразбирање

Проценка на самодовербата, самодовербата и верувањата на ученикот за неговите способности и вредност.

Редовни проверки и следење на напредокот

По воведувањето на интервенции, потребни се редовни и флексибилни средби со ученикот за следење на напредокот и навремено препознавање на потешкотии.

Следење на напредокот може да вклучува:

- Неделни состаноци со назначено лице за поддршка (советник, наставник или администратор)
- Периодична повторна проценка со користење на истите алатки што се користат за почетните мерења
- Повратни информации од наставниците за однесување и учење
- Вклучување од родителите за функционирањето на ученикот дома
- Извештаи од ученикот за сопствените искуства и чувства



Заклучок и размислувања за имплементација

Поддршката на жртвите на малтретирање и градењето отпорност бара повеќеслоен пристап што ги опфаќа емоционалните, социјалните и академските потреби. Низ целиот овој документ, истражувавме различни стратегии и интервенции што можат да им помогнат на едукаторите да создадат побезбедни училишни средини и да обезбедат ефикасна поддршка на учениците кои доживеале малтретирање.



Рефлексивност за едукатори

Наставниците треба да разгледаат кои практики од случајот со Џени можат да се применат и да предложат други начини за поддршка на жртвите според ресурсите на своето училиште.

Најефективната борба против насилство спојува поддршка за жртвите со превенција, промовирајќи училишна култура на почит и емпатија.

Со спроведување на стратегиите и пристапите наведени во овој документ, едукаторите можат да им помогнат на жртвите на малтретирање не само да се опорават од своите искуства, туку и да ја развијат отпорноста и вештините што им се потребни за да напредуваат во училиштето и пошироко. Преку овие напори, училиштата можат да станат побезбедни, поподдржувачки средини каде што сите ученици имаат можност да го остварат својот целосен потенцијал.