

# Bas Rosenbrand: Feszültségek Levezetése az iskolában

január 5, 2023

Fejezet a szerző "A New Morning" c. könyvéből (Processing Tensions 249-265. old.)

## Bevezető

a szerző előszava a magyar fordításhoz

Ha a gyerekeknek lehetőséget adunk saját tevékenységeik megválasztásához, akkor óhatatlanul egymással is foglalkozniuk kell. És ilyenkor valami olyasmi is történhet, amit a tanárok rendszerint el akarnak kerülni vagy meg akarnak előzni: konfliktusok. Konfliktusok – ezt hangsúlyozni kell -, lehetnek értékek is, amennyiben a tanulás forrásaivá is válhatnak.

Amikor a 2002 és 2007 között működő hollandiai Iederwijs iskolával kapcsolatos elképzeléseinket kidolgoztuk, olyan környezetet akartunk teremteni, amely egymás és önmagunk megértésén alapul, ahol mindenki úgy érzi, hogy látják, meghallgatják és megértik.

Teret kívántunk nyújtani a gyerekeknek annak kiderítésére, hogy mit is választanak maguknak egy érzelmileg biztonságos környezetben aminek része a természet, a különböző felnőttek azok módszereivel és anyagaival.

Nem a társadalmat akartuk másolni, hanem olyasmit akartunk létrehozni, ami szerintünk az elképzelhető legjobb. És így a gyerekek és a tizenévesek megtanulnák, hogy mi minden lehetséges. Négy év előkészítés, mindenféle elméleti munkában való elmélyedés és a kisgyerekekkel való gyakorlati tapasztalatszerzés után 2001-ben indultunk el.

Iskolánkban a kapcsolódás és az odafigyelés kultúrája uralkodott. Az egészséges kultúra egyik alapeleme, hogy hogyan kezeljük a feszültségeket és hogyan oldjuk meg a konfliktusokat. A konfliktusok definíció szerint feszültséget okoznak. Olyan helyzetek, ahol a kapcsolódás reménytelen. A kapcsolódás a másikkal, önmagunkkal és a saját szükségleteinkkel, vagy azzal, amire az adott helyzetben szükség volt. Azáltal, hogy megmerítkeztünk bennük, a gyerekek és mi is megtanultuk, hogyan állítsuk helyre a kapcsolatot.

A helyszínen és azon melegében kerestük a megoldást. Az évek során megtanultuk, hogyan lehet ezt kisgyerekekkel csinálni, és a szerzett tapasztalatok felhasználásával iskolánkban a nagyobb gyerekekkel és tinédzserekkel folytattuk.

A következő szöveg egy fejezet az *Egy új reggel* című könyvből arról, mi mit tanultunk iskolánkban a feszültségek és konfliktusok által. Mint egy lehetőség ahogy ezt csinálni lehet. Sok sikert kívánok a konfliktusok megoldásához, úgy, hogy azok segítsenek azokat kapcsolattá, kapcsolódássá alakítani.

## **Feszültségek feldolgozása**

### **Hat lépés a konfliktusok megoldásához**

Néha nagy lett a feszültség. Ezek konfliktusokban nyilvánultak meg. Lopikban (első telephelyünkön) nem volt annyi konfliktus, mint Schoonhoven első éveiben. De azért néha előfordultak. Ahol emberek vannak, ott konfliktusok is lesznek. Ezt nem lehet elkerülni, mert a társadalom része vagy, és a társadalomban vannak konfliktusok.

Az elmúlt néhány évben sokat tanultunk a konfliktusok megoldásáról. Rájöttünk, hogy a gyerekek nem egyenlők a viselkedésükkel. Megtanultuk, hogy a konfliktus egy szükséglet

kifejeződése. Ha kiderítjük, hogy mi ez az igény, és a másik „fél” elismeri ezt az igényt, a konfliktus szinte megoldódik. Megtanultuk, hogy a konfliktusaik az ő konfliktusaik, és hogy ne keveredjünk bele személyesen a konfliktusba. És megtanultuk, hogyan segíthetünk nekik abban, hogy megtalálják a saját megoldásaikat.

Az évek során a tapasztaltakat szisztematikusabbá tudtuk alakítani a konfliktusok megoldásának módját illetően. Hat lépéshez jutottunk, mint a konfliktusok megoldásának hatékony folyamatához:

1. Hozz létre egy biztonságos teret
2. Hallgassuk meg mindkét oldalt
3. Aktív hallgatás/figyelem: mi volt a szándék vagy az igény?
4. Megoldások keresése
5. Válasszunk közösen megoldást
6. Ellenőrzés: mindenkinek megfelel?

Ez volt a konfliktus érzelmi folyamata, és ehhez volt egy struktúra, amely megkönnyítette ezt a folyamatot.

Egy konfliktusban először összeütközés van. Egyes feszültségek annyira felerősödnek, hogy kifejezésre jutnak. A legtöbb ember fél ettől az összeütközéstől. Elszabadulhat a pokol, amikor a gyerekek és a felnőttek elkezdnek egymásra reagálni. A reakció reakciót követ, és az embereket még agresszívabbá teszi.

Ha van hely a meghallgatásra, az érzelmek intenzitása csökken. Amikor az első hullámot kifejezzük és befogadjuk, több hely marad a másíknak. Ugyanez a folyamat történik a másik féllel is. Több hely lesz a másik meghallgatására és a másik oldalának megértésére.

BIZTONSÁGOS TÉR	HALLGASSUK MEG MINDKÉT OLDALT	AKTÍV HALLGATÁS	MEGOLDÁSOK KERESÉSE	A MEGOLDÁS KÖZÖS KIVÁLASZTÁSA	CHECK ELLENŐRZÉS
VISELKEDÉS	EMOTIONS ÉRZÉSEK	SZÜKSÉGES	FELFEDEZÉSMEGOLDÁSOK	DÖNTÉS	CHECK ELLENŐRZÉS
Egy ábra a konfliktus kezdetével és lecsengő hullámmal					

Konfliktus lefolyása

## Biztonságos tér létrehozása

Az első dolog, amit tenni kellett, az volt, hogy odamentünk a gyerekekhez, akiknek konfliktusuk volt. Nem mondtunk semmit, csak ott voltunk velük. Azzal, hogy ott voltunk, biztonságos teret teremtettünk. Így nem tudták egymást bántani vagy fizikailag megtámadni. Ha mégis megtették, mi közbeléptünk.

Általában ennek a biztonságos térnek a megteremtése már elég volt ahhoz, hogy képesek legyenek egymással beszélgetni. Rájöttünk: amíg beszélnek, addig nem kell semmit sem tennünk.

Amikor már eljutottak egymás megütéséhez vagy bántalmazásához, biztonságos teret teremtettünk azzal, hogy azt mondtuk: „Állj!”, és külön tartottuk őket.

Amikor csak lehetett, leguggoltunk és lementünk a szintjükre, hogy egy szemmagasságban legyünk. Lehetőség szerint, bonyolult vagy nagyon érzelmes esetekben mindkét oldalra egy-egy munkatársat állítottunk, hogy mindketten érezzék, hogy támogatjuk őket.

## Hallgassuk meg mindkét oldalt

Amikor még nem tudtak beszélni és hallgatni, struktúrát adtunk nekik: „Először beszélsz, aztán hallgatsz. Aztán te (a másik) beszélhetsz, és te hallgatsz”. Mindkét fél elmondhatta a

történetét, és mindkét fél meghallgathatta.

Ezzel a struktúrával garantálja, hogy meghallgatják és meghallgatják őket. Ha mindkét fél úgy érzi, hogy meghallgatják, a konfliktus a megoldás irányába mozdulhat el.

Később tudatosult bennünk, hogy amikor azt mondjuk: „Először hallgatsz, aztán beszélhetsz”, akkor arra kell nézzünk, akinek először hallgatnia kell, mert ő fogadó pozícióból indul. Neki egy kicsit több türelemmel kell rendelkeznie, ezért az elején egy kicsit több figyelmet kap.

## **Aktív hallgatás/figyelem: mi volt a szándék vagy az igény?**

Amikor a gyerekek nem tudták elmondani, hogy mire gondolnak, áttértünk az aktív hallgatásra/figyelemre. Megpróbáltuk kifejezni, hogy szerintünk mire van szüksége a gyermeknek.

„Csalódott voltál, hogy nem tudtál csatlakozni?”

„Te is akartál rajzot készíteni?”

„Nem tudtad, hogy ez volt a megállapodásuk?”

Ha jól tippelsz, a válasz mindig egy „igen”, amit néhány további magyarázó szó követ: „Igen, én is csatlakozni akartam”. Mert tegnap azt mondta, hogy igen. “Igen, én is ki akartam próbálni ezeket az új ceruzákat”.

Ha a tipped nem talált, nem történt semmi, és újra próbálkozhattál.

Ügyeltünk arra, hogy a másik gyermek az első gyermekre nézzen, aki éppen beszél, hogy megkapja az üzenetet. Amikor válasz érkezett, például: “Igen, és nem tudtam, hogy az ő ceruzái”, odamentünk a másikhoz, és megkérdeztük: „Amikor ezt hallod, hogy ő nem tudta, ez neked hogy esik?”.

Ellenőriztük velük, hogyan fogadták az üzeneteket.

## **Megoldások keresése**

A legtöbbször, amikor úgy érezték, hogy a másik meghallgatja és megérti őket, a konfliktus megoldódott. A konfliktus oka az volt, hogy nem érezték, hogy látják, meghallgatják és/vagy megértik őket. Vagy olyan igényük volt, aminek nem voltak tudatában, vagy nem tudták, hogyan fejezzék azt ki konstruktív módon.

Most, hogy a másik látta, hallotta és megértette őket, nem volt szükség többé konfliktusra.

Néha nem volt elég, ha érezték, hogy látják, meghallgatják és megértik őket. Konkrét megoldásra volt szükség. Megkérdeztük őket, hogy tudnak-e megoldásokat: „Tudsz-e megoldást? Van valami ötletetek?” Ők saját megoldásokkal álltak elő. Megtanultuk, hogy a saját megoldásaik a legjobb megoldások.

## **Válasszunk közösen megoldást**

Az egyik megoldás kiválasztása külön fázis. Mindkét félnek elégedettnek kell lennie. A konfliktusok megoldása során azt láttuk, hogy a dominánsabb, idősebb vagy szavakkal gyorsabban bánó fél által kifejezett megoldást könnyen elfogadják. A közvetítő felnőttek által javasoltat is. Ez azonban nem jelenti azt, hogy a másik gyerek valóban egyetért.

Az előző fázis megoldásokat generált. Ebben a fázisban kiválasztjuk azt, amellyel mindketten egyetértenek. Ellenőrizni kell, hogy ez a megoldás valóban mindkét fél számára megfelelő-e.

Ha a konfliktus összetett, a megoldásokat kis részekre lehet osztani, és megkérdezni, hogy mindenki egyetért-e az egyes részekkel. Így lépésről lépésre haladhat a teljes megoldás felé.

Ebben a fázisban a kölcsönös megértés és együttműködés révén helyreáll a kapcsolat.

## **Ellenőrizzük: mindenkinek megfelel?**

A végén ellenőriznünk kell, hogy mindenre figyeltünk-e: „Most már rendben van? És neked is?”

És ellenőrizd magadat is: „Én jól érzem magam?”

Később a nap folyamán még egyszer ellenőrizheted, hogy vannak. Csak megfigyeléssel, vagy úgy, hogy megkérdezed őket.

Néha, amikor az érzelmek elmúltak, a gyermekkel együtt elgondolkodhatunk a történetekről, és arról, hogy mit tehetne a gyermek legközelebb, hogy elkerülje a helyzet megismétlődését. Például meg lehet beszélni, hogyan ismerhetné fel a másik gyermek viselkedését, vagy hogyan adhatna hatékony választ.

A folyamat során alapvető fontosságú, hogy ne ítélkezzünk semmi felett! Ha ítélkezel, akár csak egy kicsit is, akkor megszűnik a bizalom, hogy mindkét félnek segítesz a konfliktus megoldásában. Csak figyelj a folyamatra, és keresd a következő lépést.

Ez a folyamat nagyfokú tudatosságot igényel a felnőttektől. Ez azt jelenti, hogy a felnőttek és a gyermekeknek időt és teret kell hagyni arra, hogy ezt a konfliktust feldolgozzák. Ha az adott pillanatban nem tudunk elég időt szánni a konfliktussal való foglalkozásra akkor, nem tudjuk megoldani a konfliktust. Képesnek kell lenned arra, hogy tudatosan figyelj a történésekre, a változásokra és az épp felmerülő dolgokra.

## **Mi a helyzet a „sajnálom”-mal?**

Azt kell mondanod: „Bocsánat? Vagy bocsánatot kérni? Az egyik fiú bocsánatot kért a másik fiútól, miután az tett valamit. És ez rendben volt. Később a nap folyamán valami más történt. És megint azt mondta: „Bocsánat!”. De most a másik fiú tiltakozni kezdett: „Bocsánatot kértél, de nem gondoltad komolyan!”. Ekkor értettem meg a „sajnálom” valódi jelentését. Ez nem csak egy kifogás. A bocsánat azt jelenti: ‘Láttalak téged.

Később megtudtam, hogy a „sajnálom” szó a „bánat” szóból származik. Valószínűleg valami ilyesmit jelentett: „Látom a bánatodat vagy a fájdalmadat. Ha úgy érzed, hogy látja a másik, aki bántott téged, akkor a másik valószínűleg nem fogja újra megtenni. De a „sajnálom” szó pusztán használata nem adja azt az érzést, hogy a másik látott téged.

Amikor a kapcsolat helyreáll, amikor a másik úgy érzi, hogy látják, nem mindig kell bocsánatot kérni. Azt tapasztaltuk, hogy a különböző emberek különböző preferenciákkal rendelkeznek. Van, akinek szüksége van arra, hogy a másik bocsánatot kérjen, van, akinek nem. Van, akinek könnyebb bocsánatot kérni, van, akinek nem.

Két testvérnek konfliktusa volt a bocsánatkérésről. Az egyikük egy bélyegzővel hasba vágta a másikat. Nem szándékosan, hogy fájdalmat okozzon neki, de azért fájt. Annyira, hogy a bátyja sírni kezdett.

A bélyegzős fiú nem mutatott megbánást vagy azt, hogy kényelmetlenül érezné magát. A bátyja azt mondta: „Csak bocsánatot kell kérned, nekem ennyi elég!”.

Nem akarok bocsánatot kérni. Tudod, hogy nem állt szándékomban bántani téged.

Ez egy egész folyamat lett, a bocsánatkéréssel szembeni ellenállásról és a bocsánatkérés meghallgatásának szükségességéről. Azzal a kijelentéssel zárult, hogy megpróbálja kimondani, de nehéz neki. Amikor megpróbálta, az már egy lépés volt.

Oké, tehát amikor megpróbálsz bocsánatot kérni, az neked már bocsánat. Nekem nem könnyű, de megpróbálok emlékezni rá.

## **A hat szakasz a gyakorlatban**

Az emeleten két fiú veszekszik! Az egyik fiatalabb fiú lejött, hogy szóljon nekünk. Jochem és Eefke felmentek, és két fiút



találtak, akik egymást fojtogatták a kanapén, mindketten dühösnek tűntek.

Jochem fogta az egyik fiút, Eefke a másikat, a fiát, hogy egy pillanatra szétválassza őket.

Mi történt: egyikük megzavarta a többieket a játékukban. Többszöri felszólítás után, hogy hagyják abba, elég volt. Kapott egy ütést.

A másik fiú könnyes szemmel mesélte: „De nem volt mit tennem.”

Eefke megkérdezte: „Amikor ezt mondd, zokog a hangod, ez fontos neked?”.

„Igen, csatlakozni akartam” a D&D játékhoz, de meghaltam a játékban, és most már nem lehetek ott többé.”

„Kihagytak?”

„Igen, de nekem nem kell csatlakoznom a játékhoz, csak a többieket akarom nézni.”

„Mit szeretnél? Mi a megoldás most?”

„Újra meg akarom kérdezni őket, hogy csatlakozhatok-e?”

Ebben a pillanatban két fiú a D&D-ből kijött a szobából, hogy megbeszéljenek valamit a játékkal kapcsolatban. A fiú szomorúan állt mellettük.

Eefke megkérdezte tőlük, hogy kérdezhet-e valamit.

A legidősebb elmagyarázta Eefkének, hogy mi történt, és hogy ha valaki figyel, az zavaró lehet. Miközben beszélt, nem figyelt a mellette álló fiúra.

A másik fiú megfogta a legidősebb fejét, és nagyon finoman a szomorú fiú irányába mozdította.

Felvette a célzást, és így szólt a fiúhoz: „Igen, megértem,

hogy úgy érzed, kirekesztett vagy.”

A fiú most újra beszélni kezdett: – Azt is el tudom képzelni, hogy ez zavaró lehet.

Csend.

A legidősebb fiú: „Van egy javaslatom: megpróbáljuk újra?”

„Oké.”

Eefke ellenőrizte, hogy tényleg rendben van-e: „Ez csak rendben van, vagy tényleg ezt akarod?”

„Igen, ezt akarom.”

És felmentek, és folytatták a játékot.

Aztán Eefke visszament, hogy megnézze a másik fiút. Most már újra nyugodt volt.

és folytatták a játékot a másik fiúval.

Láthattuk az összes stádiumot: először egy tudattalan frusztráció, amely zavaró viselkedéshez vezethet, de nem a zavarás szándékával. Amikor elkezdtek egymásra reagálni, az már verekedéssé fajult. Segített, hogy szétválasztották őket, hogy biztonságos teret teremtsenek. Az első érzelmi kitörés, amikor már volt egy kis tér. Eljutni a szükséghez. A megoldások feltárása. Amikor elismerik egymás szükségleteit, növekszik a tér a másik nézőpontjának meglátására: az igény, hogy ne zavarják őket, és az igény, hogy figyeljék a másikat. És a végén az ellenőrzés, hogy valóban minden rendben van-e mindenki számára.

## **Konfliktusok megoldása a helyszínen**

A konfliktusokat a helyszínen, a pillanatban oldottuk meg, amennyire csak lehetett. Ebben már tapasztalatot szereztünk a kisgyerekekkel végzett munkánk során, mielőtt saját iskolánkat

elindítottuk volna. Ugyanezt a gyakorlatot folytattuk a lederwijsben is. Mivel már hozzászoktunk ehhez, nem vezettünk be formálisabb megközelítéseket a konfliktusok megoldására, mint például a közvetítői körök vagy a bírói bizottságok.

Utólag visszatekintve sok előnyét találtam annak, ahogy a konfliktusokkal a mi iskolánkban dolgoztunk. Először is, közvetlenül oldja meg a konfliktusokat. A konfliktus abban a pillanatban jelent meg, abban a pillanatban volt egy szükséglet, eljutsz ehhez a szükséglethez, és megtalálod a megoldást. Folytathatjátok a tevékenységeket, egymás mélyebb megértésével.

Ha egy konfliktust később oldasz meg, az összetettebbé válhat. Képzeljünk el egy hatéves gyereket, akinek vissza kell térnie egy reggel történt konfliktusra. Az akkori és a mostani pillanat között sok más helyzet is volt. Emlékeznie kell arra, hogyan zajlott, mi történt, vagy hogyan érezte magát, amikor ez történt. Közben számos más interakciója is lehetett azzal, akivel konfliktusa volt, ami szintén színezi az értelmezését. Közben még mindig van feszültség az érintettek között. Ha helyben oldja meg, azonnal tisztulhat a levegő.

Amikor később megoldja a konfliktust, gondolatai, ötletei és új tapasztalatai keveredhetnek azzal, ami a múltban történt az adott helyzetben. Valójában a jövőben egy új helyzetbe kerülsz. A társadalomban ugyanezeket a folyamatokat tapasztalták a bíróságon is: a tanúk vallomásainak pontossága idővel csökken. Összekeveredik a látottak és tapasztaltak mindenféle más hatással. Emberi lényekként nem fényképezőgépek vagy számítógépes fájlok vagyunk, hanem érzelmi és kapcsolati lények. Folyamatosan változunk.

A konfliktus lényege nem arról szól, hogy mi történt, hanem arról, hogy hogyan éljük meg. A fájdalom abban áll, hogy a kapcsolatba vetett bizalom megtört. A konfliktus közvetítése valójában a kapcsolat helyreállításáról szól. Ezért a tanúk és a bizottságok nem a legjobb módszerek a kapcsolatok

helyreállítására. Akár útban is lehetnek. A kapcsolatokat csak egymással való kapcsolatban lehet helyreállítani.

Természetesen a társadalomban nem mindenkivel van ilyen szoros kapcsolatunk. Ezekben az esetekben a tanúk hasznosak lehetnek. De egy olyan kis közösségben, mint a mi iskolánk, vannak ilyen szoros kapcsolatok. Legalábbis ezen a szinten lehet dolgozni.

A konfliktusok helyben történő megoldásával a gyerekek megtanulták, hogy maguk is megtegyék. Jobbá váltak az önkifejezésben. Ha elképzelem azt a helyzetet, hogy nincs egy bizottság, aki segít megoldani a konfliktust, akkor a helyzet nehezebb, de értékeesebb. Meg kell tanulnom, hogy magam csináljam, a körülöttem lévő felnőttek támogatásával. Ha érzik a bizalmat, hogy gyermekként vagy kamaszként támogatni tudják ezt a folyamatot, akkor elég biztonságban érzem magam ahhoz, hogy én is belépjek ebbe a folyamatba. Ha a felnőttek nem érzik magukat biztonságban, én sem merem megtenni.

A konfliktusok helyszíni megoldásának előnye: összességében kevesebb időt vesz igénybe. Ha egy bizottsághoz kellene fordulni, az több ember részvételét igényelné ebben a bizottságban, és valószínűleg némi adminisztrációra lenne szükség előtte és utána. Egyszer órákban kiszámoltam, hogy mennyibe kerülhet egy ilyen bizottsági ülés: a bizottság négy embere plusz a két konfliktusban résztvevő. Egy ilyen folyamat húsz-harminc percig is eltarthat, tapasztaltabb emberekkel. Összességében két-három óra munkát igényelne. Nem számítva a közvetítés előtti és utáni adminisztrációt. Ha ezt helyben, egy mediátorral és a konfliktusban érintett két személlyel meg tudnánk oldani, akkor tizenöt perc alatt meg lehetne oldani. Néha több, néha kevesebb. Az összesen negyvenöt perc. Kevesebb, mint a fele, vagy akár a negyede az időnek.

Számunkra az ilyen típusú iskolákban a konfliktusokban való közvetítés képessége a személyzet egyik alapvető készsége. Ha a személyzet nem érzi jól magát a konfliktusok megoldásában, és nem tudja megtalálni a konfliktusok mögött meghúzódó

igényeket, az mindenféle felesleges intézkedésekhez és szabályokhoz vezethet.

A konfliktusok akkor is kihívást jelentenek, ha már több tapasztalattal rendelkezik. Kezdetben csak az adott pillanat feszültsége van meg. Nem tudod, hogy mi lesz a végeredmény, amikor elkezded, és nem tudod irányítani, hogy mi fog történni. Csak egy hatékony kereted van, valamint a bizalom és a tapasztalat, hogy ez a múltban már bevált. Neked kell belépned ebbe a folyamatba.

Az elmúlt évben két fiú konfliktusba keveredett. Az egyik a másikat hibáztatta, mert rosszul cselekedett. Ismét elmagyaráztam: „Különböző nézőpontok vannak: neked van igazad, és neki van igaza. A fiú azt mondta: „Igen, igen, tudom. De ettől olyan bonyolult a dolog.” Nevetnem kellett. Minden befektetett időnk és figyelmünk után még mindig nehéz volt neki. Elég tapasztalata volt a konfliktusokkal kapcsolatban ahhoz, hogy tudja, de mégis egy egyszerű változatra vágyott: vannak jófiúk és rosszfiúk. És én vagyok a jó fiú. De legalább őszinte volt. Ez lefegyverző volt. És azt is tudta, hogy ez a jó/rossz gondolkodás nem a valóság.

Minden rendben ment vele. Amikor visszatekintett a lederwajsre, azt mondta, hogy mit tanult a legtöbbit: „Különböző emberekkel dolgozni”.

## **Egy teli vödör kiürítése**

Az egyik fiú a lépcsőn állt. Elsétáltam mellette, és azt mondtam: „Szia!”. Ő egy nagyon félénk „Szia”-val válaszolt. Nem tűnt boldognak.

Folytattam, amit tennem kellett.

Visszasétálva még mindig ott állt.

Még mindig itt állsz. Valami baj van?

„Igen. Beragadtam.

Elmagyarázta, hogy mindenkivel barátok akart maradni, de ezért beadta a derekát. Alkalmazkodott másokhoz. De mostanra már nagy lett a feszültség. Úgy érezte, mintha egy teli vödör lenne. Ha kifejezte volna bosszúságának vagy frusztrációjának egy részét, a vödör túlcsordult, és a másik személy kapta az egészet, ami nem neki szólt. És attól félt, hogy emiatt elveszít egy barátot.

Az érzelmi munkából tanultam valamit, hogy mozgásba hozzam a dolgokat: a düh vagy a frusztráció kifejezése egy párna felé. Javasoltam neki ezt a tevékenységet, hogy próbálja ki. Az irodában is megtehattük, mert ez egy olyan helyiség volt, amelyet mások előtt le lehetett zárni. Ott biztonságosan ki tudta fejezni magát. Ő ezt akarta.

Az irodában elvégeztünk egy gyakorlatot, amit én tanultam. Érdekes volt kipróbálni. Rövid idő után azt mondta, hogy elég volt. Bement az iskolába.

Később a nap folyamán láttam, hogy a barátaival beszélget. A foglalkozás segített neki oldani a feszültséget. Ez elég volt ahhoz, hogy újra képes legyen kapcsolatot teremteni.

## **A zaklatás a fájdalom továbbadása**

Nemrégiben az egyik fiú, aki a kezdetektől fogva a lederwijsbe járt, mutatott képeket az iskoláról az egyik barátjának, aki nagyon érdeklődött e különleges iskola iránt.

Az egyik képen sapkában volt – mindig sapkát viselt -, és egy nagy plüssmackót tartott a kezében.

Ez felvetett egy kérdést a barátja számára: „Ez a medve, téged nem emiatt a medve miatt terrorizáltak?”

Amikor meghallotta a kérdést, el kellett kapcsolnia egy kapcsolót. Olyan volt, mintha ez a kérdés egy másik világból

érkezett volna. Soha nem jutott eszébe, hogy a plüssmacija miatt zaklathatják. Miért zaklatnák? Hiszen neki csak a mackója volt. Valószínűleg azért, mert szüksége volt rá. Vagy szerette, mert megnyugvást adott neki.

Senki nem vette el tőle, nem mondta neki, hogy tegye félre, vagy nem javasolta, hogy ez akadályozza a tevékenységét. Mert nem volt az. Még fordítva is volt: amikor szomorú volt, a többi gyerek hozta neki a mackóját, mert tudták, hogy az vigasztalja. Amikor felnőtt, természetesen nem fog örökké ezt a mackót cipelni magával. (És most, hogy idősebb lett, valóban nem is hordja.)

Ez a kérdés a zaklatásról egy másik világból jött, mert a lederwijs iskolában nem volt zaklatás. Voltak konfliktusok, főleg az elején voltak. A gyerekeknek meg kellett tanulniuk, hogyan szabjanak határokat, és hogyan fejezzék ki, hogy mire van szükségük. És nem volt az, hogy mindenki mindig jól kijött volna egymással. De igazi zaklatás? Szándékosan lehúzni valakit? Nem.

Nem volt rá ok. Ha jól érzed magad, miért bántanál mást? Az egyik lány (9 éves) leírta egy másik lánnyal való konfliktusát: „Amikor fájdalmat érzel, meg akarsz szabadulni tőle, ezért továbbadod a fájdalmat.”. Amikor nem érzed jól magad, azt akarod, hogy mások is ne érezzék jól magukat.

Ugyanez a felismerés egy másik incidens során is elhangzott: egy fiú odajött hozzám, és mesélt két fiúról, akik becsukták az ajtót, miközben a harmadik bent volt. Láthatóan megzavarta a történetek. Megkérdeztem tőle, hogy akar-e beszélni velük erről, és összegyűjtöttem őket. Eljöttek. A beszélgetés a zaklatás témájához vezetett. Nem arról, hogy ki a hibás, vagy ki a rossz, hanem arról, hogy mi is az a zaklatás tulajdonképpen? Hogyan működik? Egyikük azt mondta: „Ha én magam nem érzem jól magam, akkor nem akarom ezt érezni. Ezért bántani vagy terrorizálni fogok valaki mást.

E felismerések alapján a zaklatás nem oldható meg erkölcsi prédikációval vagy büntetéssel. Különböző perspektívák léteznek.

## **Első nézőpont: a zaklató a hibás**

A zaklatás megoldásának első szempontja: a zaklatónak nincs igaza. A megoldás az, hogy visszavágunk, megfélemlítjük a zaklatót, megbüntetjük, hogy ne mutassa újra ezt a viselkedést. A zaklató valaki ellen van, ezért: mi a zaklató ellen.

## **Második nézőpont: ez egy dinamika, az áldozatnak is meg kell tanulnia kiállni magáért.**

A második nézőpont szerint van egy zsarnok és van egy áldozat. Ez egy kétoldalú dinamika. A zsarnok nem lehet többé zsarnok, ha az áldozat nem hajlandó áldozat lenni. A megoldás: az áldozatnak meg kell tanulnia kiállni magáért. Önvédelmi képzést kap, pszichológiai belátást vagy harcművészetet.

## **Hármas perspektíva: több embert érint, mint a zaklatót és az áldozatot.**

A harmadik perspektíva a következő: ha van zaklatás, akkor többen érintettek vagy érintettek. Nem csak a zaklató és az áldozat (helyreállító körökben „szereplőnek” és „befogadónak” nevezik). Hanem azok is, akik ugyanabban a szobában vannak, a zaklató barátai, és az áldozat barátai a körülállók, vagy azok, akiket felzaklat a helyzet, mert az egy múltbéli helyzetre emlékezteti őket. A megközelítés itt az, hogy megosszuk egymás tapasztalatait a helyzettel kapcsolatban: a zaklató, az áldozat, a barátok, a körülöttük állók és azok, akiket megérintett a helyzet. Mit tesz velem, mit tesz a másikkal? A megosztás által kölcsönös megértést generálunk, és ha ez sikerül, kapcsolathoz vezet.



## **Negyedik perspektíva: a rendszerből származó feszültség kifejeződése.**

A negyedik perspektíva: a nagyobb képet nézzük. A zaklatás a rendszerből származó feszültség kifejeződése. Milyen stressz zajlik a rendszerünkben, ami miatt a zaklatás megtörténik? Ahogy a lány mondta: „A fájdalmat továbbadod”. Honnan jön a fájdalom? Mi történik a családban? Mi történik a tanárokkal? Mi történik az oktatásban? Mi történik a társadalomban?

Hol van a fájdalom? Például: a kormány nyomást gyakorol az iskolákra mindenféle intézkedésekkel, ellenőrzésekkel, tesztekkel és a pontszámok elérésére irányuló nyomással. A kormány megmondja a tanároknak, hogy mit tegyenek, a tanárok megmondják a gyerekeknek, hogy mit tegyenek, a gyerekek megmondják... nos, kinek? A gyengéknek mondják meg, hogy mit tegyenek. A megoldás ebből a szempontból nem az, hogy ujjal mutogassunk a zsarnokra, a tanárra, az ellenőrre vagy a kormányra, hanem az, hogy tudatosítjuk magunkban, mi történik, osszuk meg, mit tapasztalunk ebben a helyzetben, és lássuk, mire van szükségünk. Nincs szükségünk egy stresszes, felülről lefelé irányuló rendszerre. A kapcsolat, a kétirányú kommunikáció, vagy még jobb esetben a rendszerszemléletű megközelítésre van szükségünk.

## **A zaklatás akkor történik, ha nincs helye a különbségeknek, vagy ha minden különbséget el kell fogadni.**

Úgy tudom, hogy sok zaklatásellenes program nem működik. Vagy épp ellenkező hatást érnek el: fokozzák a zaklatást. Miért? Mert ezekben a programokban nincs helye a különbözőségnek. Mindenkinek egyformának kell lennie. Mindenkit egyformán kezelnek. Ebben a rendszerben, ha egy kicsit is más vagy, kiszolgáltatott vagy a zaklatásnak. Egy olyan iskolában, ahol mindenkinek magas pontszámokat kell elérnie, táptalajt teremtet

a zaklatásnak. Az emberek megijednek, félnek a kudarctól, és elkezdnek másokat terrorizálni. A zaklatás egy olyan rendszer tünete, amely nem engedi meg a különbözőséget.

Vagy az ellenkező oldal: mindenkit be kell vonni és el kell fogadni. Nem szabad nem tetszeni egy másik ember viselkedése miatt. Még akkor sem, ha csak egy bizonyos cselekedet nem tetszik. Ebben a megközelítésben nem tanulod meg, hogy saját magadnak szabj határokat. Ha gyerekként nem engedik meg, hogy természetes módon szabd meg a saját határaidat, akkor azt megfélemlítéssel teszed. Ha nem nyíltan, akkor a tanár szeme láttára.

A zaklatás tekintetében hatékonyabb megközelítés, ha elfogadjuk, hogy vannak különbségek, sőt, akár gazdagításként is tekinthetünk rájuk, hagyjuk, hogy a gyerekek maguk szabják meg a határaikat, és hagyjuk, hogy ők válasszák meg, kivel akarnak együtt dolgozni és játszani. Amikor feszültségek keletkeznek, vagy a gyerekeket kihagyják, beszéljünk ezekkel a gyerekekkel, ítélezés nélkül, menjünk oda az igényekhez, és oldjuk meg a konfliktusokat.

Az egyik idősebb lány elmondta, hogy nagyon érdekesnek találta: amikor meghallotta mások nézőpontját, még azokét is, akiket először nem kedvelt, még valami szeretetfélét is érzett irántuk.

## **Valami sokkoló eseményről/gondolatról beszélgetni**

Egy eset: valaki megütött valakit egy ostorral. Egy ostorral! Egy ostor az iskolában! Megdöbbszünk. Sokan megdöbbsztek.

Érdeklődés után kiderült, mi történt: egy csapat fiú Larp-játékot (Life Action Role Play) játszott. Mindannyian választott karaktert: elfet, harcost, varázslót vagy törpét. Saját készítésű fegyvereik voltak, például kardok, botok,

fejszék és török habból és latexből. Mi ezt tudtuk. A fegyvereket rendszeresen ellenőrizték a biztonságosságukat, és szükség esetén javították. Egyikük otthon készített egy ostort, ami illett a karakteréhez. Elhozta az iskolába, de soha nem azzal a szándékkal, hogy valóban használja. Valaki más találta meg az ostort, és nem tudott róla, és kipróbálta valaki más irányába. Fájt ugyan, igazi baja nem történt, de az ötlet sokunkat megdöbbsentett.

Ezt meg kellett beszélnünk, és ki kellett találnunk, hogy mit tegyünk. Bejelentettük, hogy egy órakor találkozó lesz a nappaliban, hogy megbeszéljük ezt a dolgot. Mindenki, aki akart, csatlakozhatott.

Elég nagy volt a csoport, köztük a személyzet több tagja is. Elkezdtünk osztozkodni.

(Itt kitalált neveket használtam, hogy könnyebb legyen olvasni, és átlagéletkorokat, hogy képet kapjunk arról, ki mit mondott. Az egész beszélgetés hosszabb ideig tartott, mint ami itt le van írva. Azért készítettem egy válogatást, hogy benyomást keltsék arról, hogyan is folyhat egy ilyen beszélgetés).

## **Az első forduló**

Így kezdtem: „Nem tudok elviselni egy olyan iskolát, ahol az emberek egymást ütik. Ez a foglalkozás nem arról szól, hogy ujjal mutogassunk, vagy hogy ki volt az, hanem arról, hogy megtudjuk, hogyan működik az, hogy megütünk valakit.

Mary (11): „Megdöbbsentem, amikor hallottam, hogy valaki megütött valakit. Én nem...

ezt akarom.

Bárd (30): Egyszer láttam. Fájt. Tudni akarom, hogy mit gondolunk róla.

Paul (12): De el kell kerülni, hogy dühből üssön az ember.

Nikki (17): Nikki: „Amikor megütök valakit, az még jobban fáj nekem.”

Julie (56): Azt hallottam, hogy amikor dühös vagy, akkor késztetést érzel arra, hogy megüss. Szeretném megtudni, hogy vannak-e más dolgok is, amiket megtehetsz, ha dühös vagy.

## **A második forduló**

És még több megosztott. Az első kör után rájöttem, hogy a fiúk, akik részt vettek ebben a játékban, nem tartoznak ebbe a csoportba. Nekik is el kellett jönniük. Részt kellett venniük a folyamatban, mert ez róluk is szólt.

Elmentünk hozzájuk, és mondtuk nekik, hogy el kell jönniük. Először nem akartak, de ebben az esetben nem volt más választásunk. Ez az iskola kultúrájáról szólt, rólunk, róluk és mindenkiről.

Ha van egy jó kapcsolatod, akkor ezt megteheted: nyomást gyakorolsz valakire, hogy jöjjön. Ha nincs ilyen kapcsolatod, akkor szabályokat, intézkedéseket és büntetést kell alkalmaznod. Ha jó a kapcsolatod, akkor van hiteled, bár a hitel nem végtelen.

Eljöttek. Folytattuk a megosztást.

Megismételtem, mi volt a lényege annak, amiről beszéltünk.

Paul hozzátette: „Tehát nem azt keressük, hogy ki a bűnös, hanem azt, hogy mit jelent: megütni valakit?”.

Frank (9): Szeretném tudni, hogy ez az ütés valódi volt-e, vagy egy játék része volt?

Dániel (11): „Ok nélkül ütött meg. Egyetértünk abban, hogy nem szabad ütni, vagy ez néha megengedett?”

Sean (13): Egyáltalán nem tetszik, hogy ütlegelés történt. De különlegesnek tartom, hogy mindannyian összejöttünk.

Jan (12): Tetszik a bokszlabda ötlete. Ez talán hatékonyabb, mint megütni valakit.

Jelle (12): Szeretném megtudni, mi történik, ha dühös leszel. Amikor ütlegelni kezdünk, akkor már nem értjük meg egymást.'

Jelle (12): „Ha azt mondom, hogy „Állj!”, és mások folytatják, akkor az ütés az én vészkijáratom. Hogyan tudnám másképp megmutatni, hogy mire gondolok?

Eefke (47): Ha azt mondod: „Állj!”, akkor segít, ha magyarázatot adsz arra, hogy miért akarod, hogy abbahagyja.

Timon (12): Timon: „Amit Jelle mondott, azt nagyon szépnek találok.

Alan (11): „Ha dühös vagyok, akkor magamban tudom tartani. Meg tudom csinálni.

Frank (9): Nem könnyű a haragot magában tartani. Megpróbálhatsz találni valakit, aki megérti és tudja, hogyan működik. Ez egy jó módszer arra, hogy megszabadulj tőle.

Marc (8): „Dennisszel és Seannal veszekszem és játszom. És néha fáj. De ez is jó móka. De nekünk nem számít, ha fáj.

A beszélgetés egy órán át tartott. Ez alatt az egy óra alatt megosztottuk egymással, hogy hogyan ütöttük egymást, mit tett velünk, mi okozta, és mit lehetne tenni. Ítékezés, hibáztatás nélkül.

## **A harmadik forduló**

Mondtam: „Egy órán keresztül tárgyaltunk erről. Ez után az egy óra után még egy körrel szeretném lezárni, azzal, hogy mire lenne szükséged valakitől, ha dühös vagy.

Nikki (17): Öt perc kell, hogy feldolgozzam, ha dühös vagyok.

Jelle (12): Jelle: „Legutóbb dühös voltam, és segít, ha odamehetek valakihez, megoszthatom vele, és ez a személy meghallgat.

Martin (14): Martin: „Az utóbbi időben dühös voltam Eefke-re, néhány napig gondolkodnom kellett rajta. Általában másnap elmondom neki.

Paul (12): Paul: „Szükségem van egy kis pihenésre. Segít, ha valaki öt perc után odajön hozzám. Nehéz magamtól csinálni. Amit az utóbbi időben felfedeztem, hogy egyeseknek fontos, hogy hallják, hogy 'bocsánat', de nekem ez nem fontos.

Timon (12): Timon: „Nekem az segít, hogy van valaki, aki ugyanezt érti, aki ugyanezért dühös.

Arnold (18): Ha dühös vagyok, el kell engedned. Később biztosan szeretnék beszélgetni, de nem akkor, amikor dühös vagyok.

ÉN: „Időre van szükségem, hogy rájöjjek, miért vagyok dühös. Ha tudom, meg tudom mondani. De ehhez idő kell.

## **Visszatekintés**

Csak megosztottuk és felfedeztük. De ez a beszélgetés megváltoztatott valamit az iskolában. Újra megerősítette a kultúránkat: nem bántunk senkit, és mindenkinek megvannak a maga igényei.

Ha ez egy program lett volna („Hogyan ne hagyjuk, hogy a gyerekek megverjék egymást” vagy „Hogyan legyünk békések egymással”), vagy ha előadást tartottunk volna arról, hogy miért rossz egymást ütni, akkor nem lett volna ilyen hatása. Azzal kifejezetten vagy finoman ítélkeztünk volna a történetek felett, és az ítélkezés nem segít. A megértés igenis segít.

Mélyebb megértést nyertünk az ütés, a dühöngés

összetettségeről és sokféleségeről, és arról, hogy mire van szüksége mindenkinek, ha dühös.

Ennek a folyamatnak az eredménye az volt, hogy megerősítették, hogy az ütés nem tartozik ebbe az iskolába. Nem hoztunk döntést. Nem hoztunk szabályt: nem szabad ostort hozni az iskolába. Vagy: nem szabad megütni valakit.

És mindannyian visszanyertük a biztonságérzetünket.

forrás: Bas Rosenbrand: A New Morning

Kapcsolódó oldalak:

- Fóti Péter: A legfontosabb “tananyag”: A konfliktusmegoldás I.
- Bas Rosenbrand: A New Morning
- „Mindig azt tanítod, ami te magad vagy” – interjú a demokratikus oktatásról