

Ізабэла Мейза

Разам з дзіцем у Інтэрнэце

Шмат хто з бацькоў ды настаўнікаў ведаюць, што хацелася б змяніць у справе выкарыстання моладдзю Інтэрнэту. Падчас маіх майстар-класаў ці ў прыватных размовах ня раз гучалі наступныя сказы: «Трэба абмежаваць для іх інтэрнэт», «Яны занадта шмат гуляюць», «Яны губляюць час на прагляданне сацыяльных сетак». Так, мы, дарослыя, любім каментавачь тое, што дзеці няправільна робяць у Інтэрнэце.

Але ці задумваліся Вы калі-небудзь, чаму яны гэта робяць? Што нашым вучням даюць праведзеныя гадзіны на Tik Tok, перапіска з сябрамі ў WhatsApp або увесь вечар з любімай гульнёй? Калі нехта прысвячае шмат часу на нейкі занятак і траціць на гэта мноства энергіі, напэўна, гэты занятак для яго вельмі важны. Толькі тады, калі мы адкрыем гэта, мы зможам зразумець нашых дзяцей і пагаварыць з імі пра тое, што важна. Іншымі словамі: толькі тады, калі мы выслухаем тое, чым яны жывуць, яны захочуць выслухаць нас і пагаварыць пра каштоўнасці, якія мы хочам ім перадаць у справе выкарыстання Інтэрнэту. Падумайце самі: ці падабаецца вам размаўляць з тым, хто з першых слоў скажа, што вы робіце нешта не так? Або ён загадзя ацэньвае нашы паводзіны, выказваецца крытычна ды ўсё забараняе?

Не паказвайце на памылкі, шукай патрэбы

Маршал Розенберг, амерыканскі псіхолаг і медыятар і стваральнік метаду негвалтоўнай камунікацыі, заўважыў, што мова, якой мы карыстаемся, часта перашкаджае зносінам з іншымі людзьмі. Абвінавачванні, абвінавачванні ці наклеіванне ярлыкоў не спрыяюць камунікацыі, таму што моладзь, пачуўшы іх, зачыняецца і не слухае, што мы гаворым. Яны таксама часта адказваюць нам тым самым (бацькі падлеткаў і людзі, якія з імі працуюць, ведаюць, пра што я пішу). Розенберг прапануе змяніць спосаб зносін на такі, які дазваляе пачуць патрэбы. Свой метада ён назваў негвалтоўнай камунікацыяй (NVC, Nonviolent Communication).

Асновай гэтага падыходу з'яўляецца перакананне, што калі людзі не згодныя адзін з адным (а гэта часта бывае паміж дарослымі і маладымі людзьмі ў кантэксце Інтэрнэту), ім цяжка размаўляць на ўзроўні меркаванняў або інтэрпрэтацый, бо кожны з нас мае розны пункт гледжання. Таму варта звярнуць увагу на патрэбы і каштоўнасці, гэта значыць задаць сабе наступныя пытанні: «Што значыць дадзеная дзейнасць для гэтага чалавека? Чаму для яе гэта важна?» На думку Розенберга, патрэбы з'яўляюцца ключом да разумення, таму што калі мы адрозніваемся ад іншых людзей поглядамі або тым, што мы лічым правільным або няправільным, усе мы маем аднолькавыя патрэбы - незалежна ад узросту, культуры, прафесіі або светапогляду. Іншымі словамі: нават калі вы і вашы вучні адрозніваецеся ў ацэнцы, ці з'яўляецца Tik Tok каштоўным парталам, вы ўсе разумееце, што такое патрэба адпачынку, кантактавання ды прыняцця. Аднак вы можаце адрознівацца ў перакананні, што Tik Tok - гэта добрае месца для задавальнення гэтых патрэб.

Такім чынам, замест таго, каб казаць вучням, што яны робяць няправільна, Розенберг прапануе пачаць з прызнання таго, што кожны бок разглядае сітуацыю з іншага пункту гледжання, а затым прызнаць, што ніводзін з гэтых пунктаў гледжання не горш і не лепшы за іншы. Яны аднолькава важныя, таму што за імі стаяць аднолькава важныя пачуцці і патрэбы, якія патрабуюць рэалізацыі. «У многіх выпадках, — піша Розенберг, — я выявіў, што калі людзі пачынаюць гаварыць пра тое, што ім трэба, замест таго, каб указваць адзін аднаму на памылкі, ім значна лягчэй задаволіць патрэбы ўсіх зацікаўленых».

Размаўляць. Але як?

Мы, напэўна, усе пагодзімся, што з дзецьмі варта размаўляць. Але як гэта зрабіць? Як мне выйсці з замкнёнага кола навучання, асуджэння і забароны, што не будзе кантактаў?

Варта пачаць са слухання. Слухаць азначае, што мы на некаторы час прыпыняем ацэньванне, устрымліваемся ад парад і не кажам, як павінна быць, адкладаючы ў бок сваё бачанне, каб паспрабаваць зразумець, чым жыве іншы чалавек і што для яго важна. Слуханне вядзе да спробы зразумець пункт гледжання дзіцяці і можа стаць першым крокам у разглядзе таго, як змяніць праблемныя паводзіны (калі мы заўважым такія).

Рэцэптаў разумнай размовы шмат, але, на мой погляд, да яе варта падрыхтавацца ў першую чаргу. Я не кажу пра прадметную падрыхтоўку, пошук аргументаў, а пра тое, каб задаць сабе некалькі пытанняў, якія дапамогуць нам уважліва выслухаць тое, што скажа наша вучаніца або вучань, і ўстрымацца ад асуджэння яе паводзін.

Таму перш чым пачаць размаўляць з дзіцем, вы можаце падумаць, якія канкрэтна паводзіны вашага вучня вас раздражняюць і чаму? Якія вашы важныя патрэбы і каштоўнасці не задавальняюцца, калі вучні дзейнічаюць такім чынам? Магчыма, вам патрэбна эфектыўнасць, таму што вы хочаце скончыць урок, а вучні карыстаюцца тэлефонамі? Можа быць, вы хочаце бяспекі для ўсіх, або для Вас важна раўнавага паміж светам сеціўным ды афлайн? А можа, вам проста не хапае кантакту з дзіцем, які сядзіць у тэлефоне? Калі вы разумееце, якія важныя патрэбы вы маеце на ўвазе, вам будзе лягчэй распавесці пра іх у размове з вучнямі.

Пасля таго, як вы разумееце свае патрэбы, вы можаце паставіць сябе на месца сваіх вучняў і зрабіць наступнае практыкаванне. Памятаеце, што гэта толькі спроба суперажываць ім ды зразумець іх сітуацыю. Вы можаце праверыць сваю інтуіцыю ў гутарцы, арыентаванай на слуханне.

Практыкаванне

ПАТРЭБЫ РОЗНЫХ ЛЮДЗЕЙ

1. Згадайце сітуацыю, якая была для вас складанай або незразумелай і была звязана з выкарыстаннем вашым вучнем Інтэрнэту. Апішыце яе ў некалькіх сказах. Што менавіта робіць гэты чалавек? Як часта? Якія дзеянні Вас асабліва раздражняюць або незразумелыя? Запішыце гэта «мовай камеры», то бок не ўблытвайце ў апісанні Вашы пачуцці або інтэрпрэтацыі.

.....
.....

.....
.....

* Магчыма, у вас ёсць нейкая інтэрпрэтацыя, ацэнка або дыягназ сітуацыі. Калі ў вас ёсць думкі, што нехта павінен рабіць нешта іншае або тое, што ён робіць глупства і г.д., запішыце гэта сюды. Гэта месца, дзе вы можаце «без цензуры» запісаць свае думкі пра гэтага чалавека. Не трэба нікому паказваць.

.....
.....
.....
.....

2. Цяпер паспрабуйце «стаць на месца» гэтага чалавека. Як вы думаеце, што адчувае гэты чалавек, калі займаецца гэтым заняткам? Гэта прыемныя пачуцці, такія як радасць або энтузіязм? Ці гэта трывога, раздражненне або смутак? Запішыце свае інтуіцыйныя меркаванні.

.....
.....
.....
.....

3. Чаму гэтая дзейнасць у Інтэрнэце важная для гэтага чалавека? Якое гэта мае значэнне? Што ён атрымлівае дзякуючы гэтаму? Запішыце патрэбы і каштоўнасці, якія ён можа задаволіць такім чынам. Памятаеце, што вы не ўпэўненыя, што гэта за патрэбы, але дазвольце сабе «паразважаць».

.....
.....
.....

4. Якія яшчэ спосабы задавальнення гэтых патрэбаў вы бачыце? Паглядзіце на патрэбы, якія вы запісалі. Затым запішыце стратэгіі, дзякуючы якім гэты чалавек, улічваючы свае рэсурсы і сітуацыю, мог бы задаволіць іх па-іншаму (напрыклад, патрэба ў забаве - паход у кіно з аднагодкамі, патрэба ў кантакце - размова з бацькамі, настаўнікам, патрэба ў стымуляцыі - цікавыя ўрокі).

.....
.....
.....