

Przemoc rówieśnicza

Do pionierów badań dotyczących przemocy rówieśniczej w szkole należy szwedzki naukowiec Dan Olweus. Jako pierwszy sformułował on precyzyjną definicję dręczenia (ang. bullying) oraz wyznaczył granicę, od której kwalifikował uczniów jako ofiary przemocy. Za ofiarę dręczenia uznawał dzieci, które na pytanie o częstotliwość doświadczania przemocy wybierały odpowiedź mieszczącą się w przedziale od czasami przez raz w tygodniu lub częściej do kilka razy dziennie. Według Olweusa (1993, 1998) ok. 9–10% uczniów jest ofiarami dręczenia w szkole, a 3% doświadcza dręczenia bardzo często – raz lub wiele razy w ciągu tygodnia.

Czynnikami ryzyka, czyli tym, co naraża dziecko na dręczenie jest trudna sytuacja interpersonalna w klasie (złe stosunki między uczniami, brak poczucia bezpieczeństwa, podziały na wrogie podgrupy, odrzucanie jednostek, panujące zamieszanie i brak skoncentrowania na lekcjach, negatywne normy dotyczące traktowania innych). W niespokojnej i niejasnej sytuacji w klasie uczniowie walczą o pozycję, wpływ i przynależność do grupy, a agresja staje się jednym ze sposobów umożliwiających jej osiągnięcie. Ofiarą często są rówieśnicy o niższej pozycji społecznej. Gdy dodatkowo stosowne okoliczności „zezwołą” na takie działania osoby, które mają ku temu predyspozycje szybko połączą się we wspólnym krzywdzeniu innych.

Istnieją również **indywidualne czynniki ryzyka** czyli indywidualne cechy osobowości i zachowania, by stać się kozłem ofiarnym. Są to: wrażliwość, nieśmiałość, niepewność, słabe relacje z rówieśnikami, nieumiejętność nawiązywania przyjaźni, lęk, bierność, uległość, brak umiejętności bronięcia się w sytuacji przemocy, płaczliwość, niska samoocena, słaba lub niska sprawność fizyczna (chłopcy).

Typy ofiar możemy podzielić na pasywne, które mają w głównej mierze powyższe cechy, są bardziej introwertyczne, ciche, lękliwe i nieszcześliwe. Drugi typ to ofiary prowokujące. Mają one problemy z koncentracją, są niespokojne, nadaktywne, zachowują się agresywnie, wytwarzają atmosferę irytacji i napięcia, mają zmienne nastroje, przeszkadzają innym, zwykle nie mają kolegów.

Na dręczenie narażeni są głównie uczniowie, którzy czują się osamotnieni, mają niewielu przyjaciół, są przekonani, że rzadko mogą liczyć na czyjąś pomoc. Ofiarami przemocy rówieśniczej są też często uczniowie, którym brakuje wsparcia rodziców czy mają gorszą sytuację materialną.

Dzieci rzadko informują dorosłych o sytuacji przemocy, ponieważ:

- wstydzą się;
- boją się zemsty sprawcy, czują się bezradne;
- nie wierzą, że ktoś może im pomóc;
- dorośli mówili im, że dręczenie jest częścią okresu dojrzewania;
- boją się, że dorośli zlekceważą problem;
- nauczyli się w szkole, że „donoszenie” na kolegów nie jest w porządku.

Sporządzono **listę sygnałów** mogących wskazywać, że dziecko jest ofiarą dręczenia:

- dziecko jest zdenerwowane i zaniepokojone, odmawia odpowiedzi na pytanie, co się dzieje;
- skaleczenia i siniaki niewiadomego pochodzenia;
- uszkodzenia ubrania, książek, przyborów szkolnych;
- pogorszenie wyników w nauce;
- prośby o dodatkowe pieniądze;
- zaginięcia rzeczy osobistych;
- niechęć do chodzenia do szkoły lub nasilenie się tej niechęci;
- wzrost liczby spóźnień do szkoły;
- zmiany nastroju i zachowania, przedłużający się obniżony nastrój;
- brak pewności siebie i zaniżona samoocena, nagły spadek samooceny;
- skargi na bóle głowy i brzucha, choroby,
- problemy ze snem,
- brak kontaktów z rówieśnikami poza szkołą.

Przemoc rówieśnicza jest jednym z największych zagrożeń dla zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Do **negatywnych skutków** dręczenia zaliczamy:

- trudności w koncentracji, obniżone poczucie własnej wartości i pewności siebie, poczucie wyobcowania;
- wagary, unikanie szkoły;
- zaburzenia psychosomatyczne (bóle głowy, mięśni, wymioty, zaburzenia snu, zmęczenie, depresja);
- myśli lub próby samobójcze.

Wiele zależy od drastyczności doświadczania przemocy (długości, częstotliwości, rozległości), odporności dziecka, reakcji rówieśniczej. Skutki mogą być krótkoterminowe lub długoterminowe. W dorosłym życiu u takich osób jest obniżone poczucie własnej wartości, skłonność do depresji, trudności w relacjach partnerskich.

Możemy i powinniśmy chronić nasze dzieci przed przemocą. W jaki sposób możemy przeciwdziałać przemocy rówieśniczej opisane zostanie w następnej części naszego cyklu.

W czasie wakacji czy ferii zimowych poświęćmy więcej czasu naszym dzieciom, więcej rozmawiajmy, przebywajmy razem. Wspólnie spędzany czas, nasze zainteresowanie okazane dziecku daje mu poczucie, że jest dla nas ważne, a to najlepsza inwestycja w jego szczęśliwą przyszłość!

Budowanie relacji z rówieśnikami, zawieranie przyjaźni

Grupa rówieśnicza jest ważnym czynnikiem chroniącym przed dręczeniem, dlatego umiejętność nawiązywania relacji i zdobywania przyjaciół jest tak istotna. Rodzice mogą od najmłodszych lat stwarzać dziecku wiele sytuacji do kontaktów z innymi dziećmi, w których dziecko ma szansę zdobywać doświadczenia, poznawać rówieśników, „uczyć” się ich i docierać w grupie. Warto także rozwijać w dziecku różne zainteresowania i pasje, aby było interesujące dla innych dzieci i miało coś do zaoferowania. Rodzice mogą też sami modelować pozytywne i oparte na szacunku relacje z innymi ludźmi oraz uczyć dzieci, jak zdobywać kolegów i pielęgnować relacje. Oto kilka wskazówek, jakich rodzice mogą udzielać swoim dzieciom:

- Pomaganie innym jest dobrym sposobem zawierania przyjaźni. Jeśli widzisz, że komuś jest ciężko – zapytaj, czy potrzebuje pomocy.
- Zapisuj się w szkole na różne zajęcia, wstępuj do klubów i kółek zainteresowań, które cię ciekawią lub na temat których coś wiesz. Jeśli będziesz się na czymś znał – grupa będzie chciała z tobą być.
- Przebywaj z dziećmi o podobnych zainteresowaniach lub tymi, które lubisz.
- Bądź dobrym słuchaczem, gdy ktoś ci coś opowiada, okazuj zainteresowanie i zadawaj pytania.
- Pamiętaj, że zawieranie bliższej przyjaźni trwa dłuższy czas, bądź cierpliwy, nie zniechęcaj się po pierwszym niepowodzeniu, ale też nie zmuszaj innych, by byli twoimi najlepszymi przyjaciółmi.
- Nie powierzaj od razu innym swoich sekretów, najpierw zbuduj zaufanie.
- Nigdy nie obgaduj swoich przyjaciół, nie mów o nich źle przy innych.
- Wspieraj swoich przyjaciół.

Asertywność

Osoby asertywne są rzadziej dręczone. Asertywność pomaga dziecku konstruktywnie bronić się przed przemocą. Dziecko powinno wzrastać w przekonaniu, że inni ludzie zasługują na szacunek, ale szacunek należy się również jemu. Dopiero na takim gruncie można uczyć różnych technicznych sposobów odpowiadania na zaczepki, realizacji swoich potrzeb, stawiania granic, bronięcia cudzych i swoich praw.

Odporność na przeciwności losu Nie da się całkowicie uchronić dziecka przed trudnymi sytuacjami w życiu, przed uczuciami smutku czy nieszczęścia. Rodzice mogą jednak spróbować przygotować dziecko na takie sytuacje i nauczyć je, jak samo ma poradzić sobie z trudnościami. Jak to zrobić?

- Mów swojemu dziecku, że je kochasz za to, kim jest, a nie za to, co osiąga. Płynące z bezwarunkowej akceptacji poczucie bezpieczeństwa jest mocną podstawą, na której dziecko może zbudować poczucie własnej wartości.
- Okazuj dziecku, że cenisz zarówno jego wytrwałość w dążeniu do celu, jak i osiągnięcie celu.
- Zawsze traktuj dziecko z szacunkiem, nigdy go nie poniżaj. Szacunek do siebie determinuje poczucie pewności siebie i pomaga konstruktywnie radzić sobie z ludźmi.

- Namawiaj dziecko do rozwijania swoich zainteresowań, zachęcaj do doskonalenia posiadanych umiejętności. Bycie „mistrzem” w jakiejś dziedzinie daje poczucie mocy i szacunek do siebie. Robienie tego, co się lubi przynosi ulgę i stanowi oparcie w trudnych chwilach.
- Ucz dziecko, że każdy czasem potrzebuje emocjonalnego wsparcia od drugiej osoby.
- Pomóż patrzeć dziecku na trudności i porażki jak na wyzwania, a nie katastrofy. Ucz (najlepiej przez modelowanie) konstruktywnego podejścia do rozwiązywania trudności, pokazuj dziecku też sytuacje w dłuższej perspektywie.

A co zrobić, jeśli dowiemy się, że nasze dziecko jest dręczone?

- Nie ignoruj problemu.
- Zachęć dziecko do opowiedzenia o sytuacji i o swoich uczuciach.
- Staraj się zachować spokój przy dziecku, kontroluj swoje emocje.
- Zapytaj dziecko, jakie ma pomysły na rozwiązanie problemu.
- Pomóż dziecku wymyślić różne, pełne poczucia humoru odpowiedzi na wyśmiewanie.
- Zapewnij dziecko o swojej miłości i chęci pomocy.
- Postaraj się nawiązać konstruktywną współpracę z wychowawcą (umów się na rozmowę, daj czas wychowawcy, aby podjął działania).
- Jeśli sytuacja nie poprawia się, nie ustawaj w wysiłkach – nawiąż współpracę z pedagogiem, a w dalszej kolejności z dyrektorem szkoły.
- Jeśli to potrzebne – zapewnij swojemu dziecku wsparcie psychologiczne w instytucjach pozaszkolnych.

Przemoc rówieśnicza to poważny problem w wielu szkołach. Nie jest łatwo ją rozpoznać, gdyż dzieci doświadczające przemocy często ukrywają to przed dorosłymi. Rodzice i nauczyciele muszą czujnie obserwować zachowanie dziecka i zwracać uwagę na niepokojące symptomy. Bagatelizowanie problemu przez dorosłych może prowadzić do eskalacji przemocy. Przy podejrzeniu przemocy, należy szybko rozpocząć działania. Trzeba pamiętać, że konsekwencje doświadczania dręczenia są dla dzieci bardzo dotkliwe i niszczące. Podejmując interwencję należy prowadzić ją w trosce o dziecko poszkodowane.

Agnieszka Czerwińska - pedagog