FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

DLA UCZNIÓW

Bullying - jak go określić?

FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

COPYRIGHT © FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE 2023
Tytuł: Dla uczniów. Bullying - jak go określić?
ISBN: 978-83-67802-21-5

Autor: Marta Mikołajczuk
Korekta: Urszula Szybowicz
Korekta składu: Kamila Olejnik
Kolaże w książce: zdjecia iStock, kolaż Marcin Czaja
Skład: Marcin Czaja

Spis treści

1 — Bullying - jak go określić?

2 — Cyberbullying

3 — Przyczyny przemocy rówieśniczej

4 — Co może nas chronić przed stosowaniem przemocy

5 — Co mówią badania na temat przemocy w szkole

6 — Co robić, gdy osoba z mojego otoczeni doświadcza bullyingu?

7 — Skutki Bullyingu

8 — Miejsca, gdzie można uzyskac wsparcie

Bullying - jak go określić?

Przemoc rówieśnicza to sytuacja, w której młoda osoba cierpi z powodu działań innych rówieśników.

Może to przybierać formę:

Przemocy fizycznej:

- bicie lub uderzanie kogoś
- kopanie kogoś
- popychanie kogoś
- celowe potykanie się o kogoś, powodujące jego upadek (zwłaszcza jeśli ktoś niesie kilka przedmiotów)
- plucie na kogoś

Przemocy psychicznej:

- przezywanie,
- wyśmiewanie,
- szantażowanie
- plotkowanie
- dokuczanie
- groźby wyrządzenia krzywdy fizycznej
- wyzwiska, które mogą zawierać rasistowski, homofobiczny lub inny obraźliwy język
- krzyczenie
- nękanie, mimo że nękanie słowne nie pozostawia siniaków, zadrapań ani śladów, może mieć znaczący wpływ na czyjeś zdrowie psychiczne.

Znęcanie się może również przybierać następująca formę:

- rozpowszechnianie plotek o kimś
- celowe wykluczanie kogoś z aktywności
- milczące traktowanie
- plotkowanie

Znęcanie się może być szczególnie szkodliwe dla nastolatków, ponieważ może zaburzać rozwój społeczny i wpływa negatywnie na zdrowie psychiczne.

Cyberbullying

Cyberprzemoc jest to forma znęcania się z użyciem Internetu i/lub mediów społecznościowych. Formy cyberprzemocy mogą być różnorodne w tym m.in. nękanie, grożenie, szantażowanie, podszywanie się pod kogoś w sieci, publikowanie lub rozsyłanie ośmieszających, kompromitujących zdjęć i filmów.

Cyberprzemoc może mieć poważne konsekwencje dla ofiar takie jak zaburzenia emocjonalne, problemy z zachowaniem, a nawet depresja czy myśli samobójcze. Dlatego tak ważne jest, aby społeczeństwo, młodzi ludzie - nastolatkowie byli świadomi tego problemu i podejmowali odpowiednie kroki, aby zapobiegać i zwalczać zjawisko w swoim otoczeniu.

Rodzaje cyberprzemocy:

Istnieje kilka powszechnych rodzajów cyberprzemocy.

Komentarze i plotki
Jedną z najczęstszych form cyberprzemocy jest rozpowszechnianie złośliwych komentarzy i plotek na portalach społecznościowych. Popularne platformy to: Facebook, Instagram, TikTok, Twitter i Snapchat.

Kompromitujące zdjęcia
Innym rodzajem cyberprzemocy jest rozpowszechnianie kompromitujących zdjęć danej osoby. Przesyłanie innym, umieszczanie w mediach społecznościowych, bądź na grupach internetowych.

Groźby cyfrowe
Wysyłanie wiadomości z groźbami pod czyimś adresem. Na przykład, może zamieszczanie filmików, w którym celuje w kogoś ze złymi zamiarami.

Podszywanie się pod kogoś

Osoba stosująca przemoc może dokonać próby kradzieży hasła do kont w mediach społecznościowych, aby móc zamieszczać negatywne treści na koncie ofiary, podszywając się pod nią. Może też stworzyć fałszywe konto, używając zdjęć i treści innych osób, aby nękać lub udawać kogoś innego.

Przyczyny przemocy rówieśniczej

- Wpływ grupy rówieśniczej.
- Wpływ mediów – brak kontroli treści przez dorosłych, częste oglądanie przemocy.
- Negatywne relacje z nauczycielami
- Bycie ofiarą przemocy w przeszłości
- Wczesne zachowania agresywne w przeszłości
- Słaba kontrola zachowania
- Deficyty w społecznych zdolnościach poznawczych lub przetwarzaniu informacji
- Wysokie napięcie emocjonalne
- Antyspołeczne przekonania i postawy
- Narażenie na przemoc i konflikty w rodzinie
- Kontakty z rówieśnikami popełniającymi przestępstwa
- Odrzucenie społeczne przez rówieśników
- Słabe wyniki w nauce
- Niskie zaangażowanie w naukę i niepowodzenia szkolne

Co może nas chronić przed stosowanie przemocy

- **Łączność z rodziną lub dorosłymi spoza rodziny**
- **Umiejętność omawiania problemów z rodzicami lub zaufanym dorosłym**
- **Częste wspólne gry i zabawy z rodzicami**
- **Zaangażowanie w działania społeczne**
- **Stosowanie konstruktywnych strategii radzenia sobie z problemami**
- **Posiadanie silnych, bliskich i prospołecznych relacji z osobami w szkole**
- **Zaangażowanie w szkołę**
- **Bliskie relacje z rówieśnikami, którzy znają zasady społeczne**
- **Przynależność do grup rówieśniczych, które nie akceptują zachowań antyspołecznych**
- **Zaangażowanie w działania prospołeczne**

Co mówią badania na temat przemocy w szkole

Wielu młodych ludzi jest narażonych na przemoc ze strony swoich rówieśników. Według badania przeprowadzonego przez Fundację Dzieci Niczyje w 2010 roku, co czwarta osoba w wieku 15-18 lat przyznała, że była ofiarą przemocy fizycznej ze strony rówieśników przynajmniej raz w ciągu ostatniego roku, a 10% respondentów doświadczyło takiej przemocy kilka razy lub wielokrotnie. Ponadto, 12% badanych doświadczyło psychicznego znęcania się ze strony rówieśników w ciągu ostatniego roku.

Natomiast według badania przeprowadzonego przez Uniwersytet Wrocławski w 2016 roku, najczęstsze formy przemoc rówieśniczej w polskich szkołach to prześladowanie (39,7%), wyśmiewanie (32,9%) i ignorowanie (26,3%). W badaniach przeprowadzonych przez Krajową Kampanię Przeciwko Przemocy w 2018 roku, 34% uczniów deklarowało doświadczenie przemoc fizycznej, a 62% psychicznej ze strony rówieśników. Natomiast w ankiecie przeprowadzonej przez Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich w 2018 roku, 38% uczniów deklarowało, że w ich szkole miało miejsce przynajmniej jedno zdarzenie związane z przemocą rówieśniczą w ciągu ostatniego roku szkolnego. W badaniu przeprowadzonym rok później przez Centrum Badań nad Uprzedzeniami 34% uczniów w wieku 11-15 lat przyznało, że doświadczyło przemocy ze strony rówieśników w ciągu ostatniego roku.

W polskich szkołach problem przemoc rówieśniczej jest wciąż aktualny i dotyczy znacznej liczby uczniów. Badania przeprowadzone w latach 2010-2019 pokazują, że odsetek nastolatków doświadczających przemocy psychicznej ze strony rówieśników pozostaje na podobnym poziomie, a co trzeci uczeń przyznaje się do doświadczenia przemocy fizycznej. Najczęściej występującymi formami są prześladowanie, wyśmiewanie i ignorowanie. Mimo spadku liczby uczniów doświadczających przemocy fizycznej w ostatnich latach, wciąż potrzebna jest działalność w celu jej przeciwdziałania.

Co robić, gdy jestem prześladowany?

POWIEDZ: Jeśli czujesz się nieswojo z komentarzami lub działaniami kogoś, zakomunikuj osobie, na której wsparcie możesz liczyć.
Lepiej poinformować zaufaną osobę dorosłą niż pozwolić, by problem trwał dalej.
Jeśli rozpoznajesz któryś z opisów, powinieneś zachować spokój i jak najszybciej powiedzieć o tym osobie dorosłej.

Pamiętaj, że zastraszanie nie zdarza się tylko w szkole. Może zdarzyć się wszędzie, także przez wiadomości, w internecie i mediach społecznościowych.

FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE

Co robić, gdy osoba z mojego otoczeni doświadcza bullyingu?

Sytuacje bullyingu warto traktować poważnie. Okaż pomoc osobie poprzez słuchanie i udzielanie wsparcia emocjonalnego. Takie zachowanie pozwoli poczuć się bezpiecznie.
Rozmawiaj z przyjacielem i daj mu do zrozumienia, że jesteś gotowy mu pomóc, jeśli potrzebuje kogoś, z kim może porozmawiać o swoich przeżyciach.

Zachęć ofiarę do szukania pomocy u specjalistów. Czekają na nią pedagodzy, psycholodzy, terapeuci i inne osoby mające doświadczenie w pomaganiu ofiarom przemoc rówieśniczej.

Zgłoś sytuację prześladowania w szkole.

Przypomnij ofierze, że to nie jej wina, że doświadcza przemocy rówieśniczej. Przemoc jest zawsze nieakceptowalna, a ofiara nie powinna się czuć winna.

Zaproponuj bliskiej osobie alternatywne zajęcia lub hobby, które pozwolą jej odciąć się od sytuacji prześladowania i zająć myśli czymś pozytywnym.

Pamiętaj, że każdy przypadek przemocy rówieśniczej jest inny. Należy więc dostosować swoją reakcję do konkretnej sytuacji.

Rozmawiaj z przyjacielem i daj mu do zrozumienia, że jesteś gotowy mu pomóc, jeśli potrzebuje wsparcia lub kogoś, z kim może porozmawiać o swoich przeżyciach.

FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE

Skutki Bullyingu

Doświadczanie przemocy rówieśniczej może prowadzić do zwiększenia poziomu lęku. Ofirarom towarzyszy strach przed potencjalnymi napaściami i niepewnością. Ten lęk może utrudnić nawiązywanie relacji z innymi uczniami, nauczycielami i wpłynąć na umiejętności społeczne i zaufanie do ludzi.

Bulling utrudnia osiąganie sukcesu w klasie. Jeśli jesteście regularnie zastraszani, możecie odczuwać niechęć do szkoły lub uczestnictwa w zajęciach pozaszkolnych takich jak sport czy wycieczki.

Zastraszani nastolatkowei mogą postrzegać siebie jako mniej warci od innych. Możecie mieć wrażenie, że inni ludzie są lepsi od was. Powstają błędne myśli, że nie zasługujecie na to, by cieszyć się takim samym szczęściem i sukcesem jak inni. Jest to niszczące dla rozwoju szkolnego i społecznego.

Utrata pewności siebie

Jednym z pierwszych skutków, jakie możecie odczuwać, gdy jesteście zastraszani, to utrata pewności siebie. Przykładowo, może towarzyszyć wam przekonanie, że nie jesteście dobrzy w danej dziedzinie jak osoba, która was dręczy. Ta utrata pewności siebie może mieć wpływ na inne dziedziny życia. Jest to mylne przekonanie o sobie, które blokuje do podejmowania działań i próbowania nowych rzeczy.

Zwiększona samoizolacja

Zastraszani nastolatkowie często czują się tak źle ze sobą, że próbują izolować się od swoich rówieśników, członków rodziny i przyjaciół.

Zwiększona samokrytyka

Osoby, które są zastraszane, często są surowe wobec siebie. Możecie słyszeć negatywne stwierdzenia od dręczyciela tak często, że zaczynacie wierzyć, że są one prawdziwe. Występuje poczucie bezradności z powodu czegoś, czego nie można zmienić np. koloru włosów, skóry czy wzrostu. Osobom zastraszanym często towarzyszy uczucie wstydu lub zażenowania z powodu wydarzeń lub zachowań, które są dodatkowo zawstydzane przez dręczyciela.

Bullying wpływa nie tylko na ofiarę, ale również na sprawcę

Nastolatkowie, którzy znęcają się nad innymi są bardziej narażeni na ryzyko wdania się w bójki fizyczne, sprzeczki słowne. Są mniej skłonni do wzięcia odpowiedzialności za swoje czyny. Uczniowie, którzy znęcają się nad innymi, są narażeni na rozwój zachowań antyspołecznych takich jak problemy w nauce, używki oraz zachowania agresywne

Miejsca, gdzie można uzyskać wsparcie

Helpline.org.pl – przez telefon 800 100 100 lub przez stronę www.helpline.org.pl (chat, e-mail lub wiadomość), od poniedziałku do piątku w godzinach 11:00–17:00.

Osoby doświadczające bezpośredniej przemocy rówieśniczej mogą zwrócić się o wsparcie do Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111, który działa codziennie w godzinach 12:00–20:00. Z konsultantami 116 111 można skontaktować się również przez stronę www.116111.pl, która umożliwia przesłanie anonimowej wiadomości online przez całą dobę.

Piśmiennictwo

1. StopBullying.gov, Effects of bullying. Retrieved from https://www.stopbullying.gov/bullying/effects
2. UNICEF, How to talk to your children about bullying. https://www.unicef.org/end-violence/how-talk-your-children-about-bullying
3. American Psychological Association, (2022) Cyberbullying: What is it and how can you stop it? https://www.apa.org/topics/bullying/cyberbullying-online-social-media
4. Orłowski S. Mobbing i bullying w szkole: Charakterystyka zjawiska i program zapobiegania. Miejsce publikacji: ORE
5. Małysz Z. (2018), Agresywność, agresja, przemoc, bullying i cyberbullying jako problemy opiekuńczo-wychowawcze XXI wieku, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze", 1, s. 12–20
6. Makaruk K. (2013), Przestępstwa konwencjonalne. Wyniki Ogólnopolskiej diagnozy prob- lemu przemocy wobec dzieci, Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka, 12(3), 30–39.
7. Makaruk K. (2017), Przemoc rówieśnicza. Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka, 16(1)

O Fundacji

FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

Pogorszająca się sytuacja związana ze zdrowiem psychicznym społeczeństwa zmotywowała nas do spojrzenia na problem od strony zdrowia publicznego, którego niezwykle istotnym i ważnym elementem jest aspekt psychiczny.

Z potrzeby mówienia otwarcie o problemach i oswajania społeczeństwa z tematami zdrowia psychicznego zrodziła się koncepcja Fundacji Nie Widać Po Mnie.

Celem Fundacji jest budowanie świadomości z zakresu zdrowia publicznego z nastawieniem na zdrowie psychiczne i zaburzenia psychospołeczne wśród Polaków, a także wspieranie rodziców, placówek oświatowych i ochrony zdrowia, budowanie świadomości z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz edukacja w zakresie szybkiego reagowania na pojawiające się trudności i kryzysy. Realizujemy Program Polityki Zdrowotnej w zakresie profilaktyki zaburzeń depresyjnych dla dzieci i młodzieży z województwa mazowieckiego na lata 2022-2024

Fundacja obejmuje także swoim wsparciem personel medyczny, organizujemy szkolenia z zakresu wsparcia psychologicznego, wypalenia zawodowego, mobbingu i komunikacji z pacjentem wśród personelu medycznego, który szczególnie teraz zgłasza wypalenie zawodowe i problemy ze zdrowiem psychicznym.

www.niewidacpomnie.org

FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

ISBN 978-83-67802-21-5