

Jak radzić sobie z bullyingiem i dyskryminacją w szkole?

VADEMECUM DLA UCZENNIA I UCZNIÓW



SZKOŁA PRZYJAZNA PRAWOM CZŁOWIEKA.

JAK PRZECIWDZIAŁAĆ WYKLUCZENIU I PRZEMOCY W SZKOLE?

SPIS TREŚCI

	Dziesięć ogólnych zasad szkoły przyjaznej prawom człowieka	3
	Wstęp	4
1.	Chciałabym/chciałbym, żeby w naszej szkole...	6
2.	Mity o bullyingu	7
3.	Agresja – przemoc – bullying	9
4.	Dlaczego warto przeciwdziałać bullyingowi?	11
5.	Związek dyskryminacji z bullyingiem	18
6.	Kto doświadcza bullyingu?	21
7.	Kto stosuje bullying?	22
8.	Samospełniająca się przepowiednia	23
9.	Czy zgłaszanie przejawów bullyingu jest donoszeniem?	24
10.	Co możesz zrobić, jeśli doświadczasz bullyingu?	25
11.	Co możesz zrobić, jeśli stosujesz bullying?	26
12.	Co możesz zrobić, jeśli jesteś świadkiem bullyingu?	27
13.	Asertywne i twórcze sposoby reagowania na bullying	29
14.	Szkolny system interwencji w sytuacjach bullyingu	38
	Nauczycielki/nauczyciele w szkole powinni...	40

10 ogólnych zasad szkoły przyjaznej prawom człowieka



Dbamy o atmosferę równości, godności, szacunku i braku dyskryminacji.



Zapewniamy środowisko nauki, w którym są przestrzegane prawa człowieka.



Dążymy do realizacji podstawowych praw człowieka w szkole (ekonomicznych, społecznych i kulturalnych).



Jesteśmy włączone i włączani we wszystkie aspekty życia szkoły.



Zachęcamy siebie i innych do dobrowolnego, aktywnego i świadomego uczestnictwa w codziennym życiu szkoły.



Zapewniamy dostęp do informacji niezbędnych do świadomego udziału w życiu szkoły.



Popieramy zasady uczciwości, szacunku i przejrzystości we wszystkich działaniach szkoły.



W naszej szkole możemy realizować swój potencjał przez edukację bez względu na pozycję społeczną.



Czynimy prawa człowieka integralną częścią wszystkich obszarów programu i metod nauczania.



Bezpieczeństwo i ochrona dobra wspólnego jest naszą wspólną odpowiedzialnością.

**Przemoc jest doświadczeniem, które nie powinno
być udziałem żadnego dziecka.**

Henrietta Fore, dyrektor generalna UNICEF

Drogie Uczennice, Drodzy Uczniowie,

W warszawskich szkołach podstawowych od 2018 roku realizowany jest program „Szkoła Przyjazna Prawom Człowieka. Jak przeciwdziałać wykluczeniu i przemocy w szkole?”.

Celem tego przedsięwzięcia jest budowanie szkoły przyjaznej i bezpiecznej dla każdego młodego człowieka oraz wsparcie was w ograniczeniu przejawów przemocy rówieśniczej w waszej szkole.

Chcemy zachęcić was do budowania relacji rówieśniczych opartych na wzajemnym szacunku oraz do działania i reagowania! To jedyny skuteczny sposób na ograniczenie przemocy rówieśniczej.

Raporty alarmują, że skala przemocy rówieśniczej nigdy jeszcze nie była w Polsce tak wysoka. Co dziesiąte dziecko doświadcza w szkole długotrwałej przemocy, dręczenia lub napastowania, 48% uczennic i uczniów w wieku od trzynastu do piętnastu lat w Polsce deklaruje, że co najmniej raz w ciągu ostatnich kilku miesięcy doświadczyło przemocy ze strony rówieśników na terenie szkoły lub w jej okolicy.

Z badań i rozmów z wami wynika, że połowa osób doświadczających przemocy nie otrzymuje wystarczającej pomocy ze strony rówieśników, 90% młodych osób w szkołach uważa, że przemoc jest zła, a tylko 17% reaguje, kiedy jest jej świadkiem. Lęk przed wykluczeniem i brakiem akceptacji wygrywa z wewnętrznym przekonaniem, że trzeba reagować na przemoc w szkole.

Osoby, które takich zachowań doświadczają, często czują osamotnienie i bezsilność – uczucia te mogą wynikać z braku umiejętności bronić się, braku wsparcia ze strony rówieśników i grona nauczycielskiego albo lęku przed jeszcze większymi prześladowaniami. Zdarza się, że młody człowiek

doświadczający wykluczenia i przemocy przestaje wierzyć w skuteczną pomoc, traci poczucie bezpieczeństwa, a w zamian zdobywa przekonanie, że argument siły zapewnia niekwestionowaną przewagę. Wtedy, aby przystosowywać się do warunków, jakie dyktują silniejsi, zaczyna szukać akceptacji w grupach o charakterze destruktywnym. Zdarza się również, że podejmując próby poradzenia sobie z doświadczaniem wykluczenia, przemocy, sięga po takie samo narzędzie, jakie wykorzystują ich sprawcy: przemoc, obrażanie, poniżanie – potwierdzając tym samym teorię błędnego koła przemocy, w którym relacje oparte na sile zacierają granicę między osobą stosującą przemoc a osobą jej doświadczającą, jej przyczynami i skutkami.

W tym projekcie chcemy aktywnie zaangażować was, waszych rodziców, nauczycieli i nauczycieli oraz kadrę administracyjną w skuteczne przeciwdziałanie najmniejszym nawet aktom przemocy i reagowanie na nie.

Przygotowaliśmy dla was ten zeszyt, żebyście mogli z niego korzystać, kiedy będziecie potrzebowali inspiracji, wsparcia i wskazówek do tego, jak reagować, co robić, kiedy sami doświadczacie przemocy, kiedy jesteście jej świadkami lub... kiedy sami ją stosujecie.

Bez waszego zaangażowania przemoc rówieśnicza nie ustanie!

DZIAŁAJCIE! REAGUJCIE! BUDUJCIE RELACJE!

Izabela Podsiadło-Dacewicz

koordynatorka projektu
Warszawskie Centrum Innowacji
Edukacyjno-Społecznych i Szkoleń

1

CHCIAŁABYM/CHCIAŁBYM, ŻEBY W NASZEJ SZKOLE...



- było bezpiecznie
- każdy był szczęśliwy i chciał do niej chodzić
- dobre relacje były równie ważne, jak nauka
- wszyscy się wzajemnie szanowali
- każdy miał przyjaciółki i przyjaciół
- dorośli naprawdę pomagali uczennicom i uczniom
 - było więcej zajęć pozalekcyjnych, które nas interesują
 - było więcej wycieczek i zajęć integracyjnych
 - było więcej zajęć, które są dla nas interesujące
 - był kącik, w którym możemy podyskutować o różnych sprawach i problemach
 - dorośli słuchali nas
 - dorośli wierzyli w nas
- dorośli pomagali nam
- koleżanki i koledzy pomagali nam
- było więcej możliwości rozwijania różnych zainteresowań
- wszyscy więcej się uśmiechali
- dorośli byli bardziej szczerzy i ufali nam
- wszyscy byli zauważani i szanowani
- można było uczyć się tego, co w życiu naprawdę potrzebne
 - był lepszy przepływ informacji
 - było więcej zajęć sportowych i lekcji wychowania fizycznego
 - wszyscy byli chronieni przed krzywdzeniem, przemocą
 - nie było dyskryminacji i bullyingu
- wygląd nie był taki ważny
- inność nie była powodem gorszego traktowania
- rodzice byli szanowani bez względu na to, kim są i czym się zajmują
- konflikty były rozwiązywane bez przemocy
- ...





MITY O BULLYINGU¹

MIT 1

TYLKO CHŁOPCY STOSUJĄ BULLYING.

Zarówno chłopcy, jak i dziewczęta stosują bullying. Chłopcy częściej stosują bullying fizyczny, dziewczęta zaś obgadyją, plotkują, manipulują związkami przyjacieli.

MIT 2

POWTARZAJĄCE SIĘ OBGADYWANIE I PLOTKOWANIE NIE JEST FORMĄ BULLYINGU.

Oprócz formy fizycznej istnieje wiele innych form bullyingu, na przykład przezywanie, wyśmiewanie, obgadywanie, plotkowanie, odsuwanie kogoś z grupy. Obgadywanie i plotkowanie jest formą bullyingu, ponieważ niszczy czyjeś dobre imię, uraża godność tej osoby. Słowa zostawiają bardzo bolesne rany w środku, chociaż nie widać śladów na ciele.

MIT 3

JEŚLI DOŚWIADCZA SIĘ BULLYINGU ZE STRONY RÓWIEŚNIKÓW W SZKOLE, NALEŻY SIEDZIEĆ CICHU I NIKOMU O TYM NIE MÓWIĆ.

Bullying jest czymś złym i zabronionym w szkole. Osoby stosujące bullying łamią prawo. Osoba doświadczająca bullyingu powinna szukać dla siebie pomocy i powiedzieć jak najszybciej o swojej sytuacji przyjaciółkom i przyjaciołom oraz dorosłym.

MIT 4

BULLYING FIZYCZNY JEST GORSZY NIŻ BULLYING RELACYJNY.

Wszystko zależy od sytuacji. Często bullying relacyjny jest o wiele gorszy i dłużej trwa. Cierpienie może być równie duże, jak fizyczne, tylko jest mniej widoczne, ponieważ „krew się nie leje”, a osoby poszkodowane ukrywają przyczynę problemów.

MIT 5

JEŚLI WIDZI SIĘ, ŻE GRUPA UCZENNIC/UCZNIÓW ZNĘCA SIĘ NAD KOLEŻANKĄ LUB KOLEGĄ, TO NIE NALEŻY STAWAĆ W OBRONIE TEJ OSOBY, PONIEWAŻ JEST TO NIEBEZPIECZNE.

Należy pomagać. Reagowanie na bullying i stawanie w obronie osób, które doświadczają bullyingu, jest trudne i wymaga dużej odwagi. Często trzeba samemu przeciwstawić się koleżankom lub kolegom. Można poprosić o pomoc osoby dorosłe.

MIT 6

JEŚLI KTOŚ DOŚWIADCZA BULLYINGU W SZKOLE I POWIE O TYM NAUCZYCIELCE/NAUCZYCIELOWI ALBO INNEJ OSOBE DOROSŁEJ, KTÓREJ UFA, TO BĘDZIE DONOSICIELKĄ/DONOSICIELEM.

Mówienie o bullyingu jest szukaniem pomocy, a nie donoszeniem. Osoba poszkodowana lub będąca świadkiem powinna powiedzieć nauczycielce/nauczycielowi o bullyingu. W ten sposób może uzyskać wsparcie.

MIT 7

NAJLEPSZĄ OBRONĄ PRZED WYŚMIEWANIEM I PRZEZYWANIEM JEST TAKŻE PRZEZYWANIE I WYŚMIEWANIE.

Jest wiele pozbawionych przemocy metod obrony przed bullyingiem. Metoda „oko za oko, ząb za ząb” często kończy się źle zarówno dla osoby zaczepiającej, jak i dla osoby zaczepianej. Lepiej się bronić, wykorzystując swój spryt oraz inteligencję, a także korzystając ze wsparcia innych osób.

MIT 8

BULLYING JEST NATURALNYM ELEMENTEM DZIECIŃSTWA.

Nie ma nic naturalnego ani w byciu osobą, która doświadczają bullyingu, ani w stosowaniu takich zachowań.

MIT 9

NIKTOŹY LUDZIE ZASŁUGUJĄ NA BULLYING.

Nikt nie zasługuje, aby być krzywdzony lub ranionym. Bullying nie jest sposobem na rozwiązywanie problemów. Każdy człowiek powinien być traktowany z szacunkiem.

MIT 10

JEŚLI KTOŚ DOŚWIADCZA BULLYINGU, TO BĘDZIE SIŁNIEJSZY.

Stosowanie bullyingu może obniżać poczucie własnej wartości, sprawiać, że osoba, która go doświadczają, zaczyna źle myśleć o sobie samej.

MIT 11

TO TYLKO ŻARTY I WYGŁUPY, A NIE BULLYING.

Gdy żarty i wygłupy kogoś ranią, to jest to bullying.



AGRESJA – PRZEMOC – BULLYING



KIEDY MAMY DO CZYNNIENIA Z AGRESJĄ?

Agresją jest każde zamierzone działanie, które ma na celu lub powoduje wyrządzenie komuś szkody albo straty, zadanie bólu.

Uczennice/uczniowie zachowują się agresywnie również wtedy, gdy niszczą swoje albo cudze rzeczy, sprzęt szkolny.

O agresji można mówić, kiedy obie strony mają podobną siłę fizyczną i psychiczną. Zaatakowana uczennica lub zaatakowany uczeń potrafi bronić swoich interesów i praw. Zachowania agresywne często są związane z konfliktami rówieśniczymi, kłótniami, bójkami, pojawiają się pod wpływem emocji, na przykład złości, gniewu.



KIEDY MAMY DO CZYNNIENIA Z PRZEMOCĄ?

Przemoc występuje wówczas, gdy ktoś silniejszy fizycznie lub psychicznie wyrządza krzywdę komuś słabszemu w sposób zamierzony, specjalnie.

Cechą charakterystyczną przemocy jest nierównowaga sił między uczennicami/uczniami, intencjonalność i powtarzalność tego typu zachowań.



KIEDY MAMY DO CZYNNIENIA Z BULLYINGIEM?

Bullying to forma przemocy rówieśniczej. Występuje wtedy, gdy ktoś celowo rani i poniża drugą osobę swoim zachowaniem lub swoimi słowami, przy czym robi to wielokrotnie i często.

Zachowania przemocowe stają się bullyingiem, kiedy do nierównowagi sił i intencjonalności zachowań przemocowych dochodzi jeszcze powtarzalność i uporczywość (częstotliwość – co najmniej raz w tygodniu lub dwa, trzy razy w miesiącu) i wszystkie te elementy występują łącznie.

Bullying jest szczególnym rodzajem przemocy, polegającym na długotrwałym nękanii, tyranizowaniu, napastowaniu, osaczaniu.



JAK ROZPOZNAĆ BULLYING?

Bullying występuje wtedy, gdy:

- jedna osoba rani lub poniża drugą osobę swoim zachowaniem albo swoimi słowami,
- robi to specjalnie,
- zachowanie to się powtarza, a osoba raniona nie jest w stanie powstrzymać takich zachowań,
- osoba stosująca bullying ma władzę i przewagę,
- ktoś próbuje sprawić, żeby osoba doświadczająca bullyingu myślała źle o sobie.



BULLYING MOŻE PRZYJMOWAĆ RÓŻNE FORMY:



FIZYCZNĄ

najprostszą do rozpoznania. Do bullyingu fizycznego dochodzi wtedy, gdy ktoś popycha, kopie, uderza, bije, pluje, zamyka w pomieszczeniach lub w inny sposób narusza granice fizyczne drugiej osoby. O bullyingu fizycznym mówimy także wtedy, gdy ktoś zabiera, chowa lub niszczy rzeczy należące do drugiej osoby.



WERBALNĄ

występującą najczęściej. Bullying werbalny jest szybki, bezpośredni i łatwy do zastosowania. Przykładami bullyingu werbalnego są: wyzywanie, przedrzeźnianie, obrażanie, grożenie, złośliwe żarty, ośmieszanie, szantażowanie, plotkowanie, mówienie kłamstw o drugiej osobie.



RELACYJNĄ

(emocjonalną), bez użycia słów i kontaktu fizycznego – najtrudniejsza do rozpoznania i w opiniach uczennic/uczniów najbardziej raniąca. Ta forma

bullyingu nie pozostawia ran na zewnątrz, ale rani od środka, sprawia, że dotknięta osoba zaczyna źle myśleć o sobie. Przykładami takiego traktowania są: wrogie gesty, miny, celowe wykluczanie kogoś z grupy, niezauważanie, pomijanie, izolacja, manipulowanie związkami przyjaźni.



CYBERBULLYINGU

to bullying z użyciem technologii informacyjnych i komunikacyjnych (Internet, telefony, media społecznościowe). Pozwala zachować anonimowość osobom, które stosują bullying. Taka forma bullyingu obejmuje między innymi wysyłanie obraźliwych wiadomości, publikowanie informacji, filmów i zdjęć bez zgody drugiej osoby, żarty w Internecie, publikowanie plotek online, podszywanie się pod kogoś w sieci, wykluczanie z grupy.



DLACZEGO WARTO PRZECIWDZIAŁAĆ BULLYINGOWI?



*Każda forma przemocy narusza podstawowe prawo
każdego dziecka do życia w poczuciu bezpieczeństwa.*

Większość uczennic/uczniów w polskich szkołach od czasu do czasu doświadcza szeroko rozumianych agresywnych zachowań ze strony koleżanek i kolegów, przy czym częściej niż agresja fizyczna są to działania w sferze relacyjnej i słownej. Ponad jedna trzecia uczennic/uczniów w ciągu miesiąca jest ofiarą co najmniej kilku agresywnych zachowań ze strony koleżanek i kolegów, które to zachowania uznaje za przykre.

**Aż 10% uczennic i uczniów doświadcza bullyingu w szkole²
(10% to około 486 tysięcy uczennic i uczniów³).**

2

Badanie na temat przemocy i agresji w szkole oraz klimatu szkoły w 2014 roku, przeprowadzone przez Instytut Badań Edukacyjnych (raport z badania opublikowany w lipcu 2015 roku).

3

Według szacunków Ministerstwa Edukacji Narodowej (stan na 30 września 2015 roku) na wszystkich poziomach nauczania kształciło się 4 865 331 uczennic i uczniów.

Boją się chodzić do szkoły, chorują, wagarują. To oznacza, że tracą możliwość uczenia się, bycia w grupie i nawiązywania przyjaźni. Osoby, które doświadczają bullyingu w szkole, mogą mieć obniżone poczucie własnej wartości i pewności siebie. Myślą, że coś z nimi jest nie tak, że są gorsze, a nawet że zasługują na takie traktowanie ze względu na jakieś swoje cechy lub na sytuację, w której się znajdują. Często wpływa to na ich funkcjonowanie podczas lekcji i osiągnięte wyniki. Osoby takie muszą wkładać ogromny wysiłek, aby skupić się i skoncentrować podczas lekcji, ponieważ cały czas się boją, że będą prześladowane.

Wszyscy zaangażowani w proces bullyingu wcześniej czy później doświadczają jego konsekwencji. **Bullying wpływa negatywnie na całą społeczność szkolną i świadczy o zaburzonych relacjach w szkole.** Wszyscy czują się źle, a atmosfera w szkole pozostawia wiele do życzenia pod względem bezpieczeństwa.

Zdarza się, że konsekwencje bullyingu są bardzo poważne, niektóre sytuacje prowadzą do samobójstwa osób doświadczających długotrwałego bullyingu.

Osoby, które stosują bullying, często odreagowują jakieś swoje problemy. Gdy są starsze, mogą mieć problemy z prawem, a przemoc staje się dla nich formą kontroli nad otaczającym je światem.

Świadkowie bullyingu często czują złość, smutek, ponieważ chcieliby pomóc, ale boją się lub nie wiedzą, jak skutecznie zareagować. **Zachowanie młodych ludzi, którzy są świadkami bullyingu, nigdy nie jest neutralne.** Ich bierność wzmacnia poczucie bezkarności, a nawet może doprowadzić do eskalacji negatywnych zachowań u osób stosujących bullying.

Są także osoby, które same nie inicjują zachowań typu bullying, ale jeśli otrzymają aprobatę dla takiego postępowania, czują się wzmocnione i zachęcane do kolejnych aktów przemocy. Inne osoby mogą na przykład śmiać się w sytuacjach, gdy ktoś jest krzywdzony, chwalić takie zachowania.

Są również osoby, które pomagają prześladowanym. Takich osób potrzeba jak najwięcej.



POMAGAĆ MOŻNA NA RÓŻNE SPOSOBY:

przez **KONFRONTACJĘ** z osobami stosującymi bullying – można powiedzieć, że nie pozwoli się na dalsze traktowanie innych osób w ten sposób;

przez **ROZMOWĘ I WSPIERANIE** osoby doświadczającej bullyingu, na przykład doradzanie jej, jak ma reagować, spędzanie z nią czasu podczas przerw (dzieci, które doświadczają bullyingu, bardzo często nie mają w ogóle przyjaciółki/przyjaciela);

przez **UJAWNienie** bullyingu i zaangażowanie innych osób – koleżanek i kolegów, dorosłych – w rozwiązanie problemu⁴.

90% młodych osób w szkołach uważa, że przemoc jest zła, ale tylko 17% reaguje, kiedy jest świadkiem przemocy⁵. Lęk przed wykluczeniem czy brakiem akceptacji grupy rówieśniczej wygrywa z reakcją na przemoc w szkole.

Analiza zachowania grup uczniowskich wskazuje, że większość przyjmuje role wzmacniające to zjawisko lub obojętne. Co więcej, przy braku pracy wychowawczej role, w które weszli młodzi ludzie, zwykle stają się stabilne, a nawet się umacniają.

Uczennice/uczniowie bardzo rzadko mówią nauczycielkom/nauczycielom i rodzicom o bullyingu, którego doświadczają, ponieważ są przekonane/przekonani, że nauczycielki/nauczyciele nie albo niewiele w tej sprawie robią, a reakcja rodziców może jeszcze pogorszyć sprawę, cierpią więc w samotności.



Bullying w szkole nie ustanie sam – brak interwencji dorosłych, zaplanowanych i regularnych działań pedagogicznych, najczęściej powoduje jego eskalację.

Często bullying to powtarzająca się dyskryminacja – piramida nienawiści Gordona Allporta⁶ (patrz strona 15.) ilustruje wiele zjawisk prowadzących do wykluczenia.

4 J. Pyżalski, *Bullying (mobbing) jako specyficzny typ agresji rówieśniczej*, [w:] *Poradnik pedagoga szkolnego. Gimnazjum i szkoła ponadgimnazjalna*, red. B. Rokicka, Dr Josef Raabe. Spółka Wydawnicza, Warszawa 2009.

5 Dane na podstawie badania Instytutu Socjologii Uniwersytetu Warszawskiego z 2011 roku.

6 Za: Ph. Clements, J. Jones, *The diversity training handbook*, Kogan Page, London-Philadelphia 2006, s. 180.

CO ŁĄCZY DYSKRYMINACJĘ Z BULLYINGIEM?

1

WŁADZA,
nierównowaga sił,
zależność

2

PRZYCZYNA:
inność, tożsamość,
różnorodność

3

DZIAŁANIE
intencjonalne

DYSKRYMINACJA

CZYLI MY KONTRA ONI

Nierówne, gorsze traktowanie, wykluczenie, ograniczenie korzystania lub uniemożliwienie korzystania z praw człowieka.

JAK RODZI SIĘ
DYSKRYMINACJA?



WŁADZA



STEREOTYPY



UPRZEDZENIA



przestanki do uprzedzeń: TOŻSAMOŚĆ I RÓŻNORODNOŚĆ SPOŁECZNA

- | | | |
|---------------|------------------------|----------------------|
| — kolor skóry | — narodowość | — niepełnosprawność |
| — płeć | — pochodzenie etniczne | — religia |
| — wygląd | — orientacja seksualna | — bezwyznaniowość |
| — wiek | — stan zdrowia | — status społeczny |
| | | — status ekonomiczny |

UWAGA!

Zobacz przykład na stronie 19.

RÓWNE TRAKTOWANIE



**TRAKTOWANIE
WSZYSTKICH IDENTYCZNIE**

SKUTKIEM DYSKRYMINACJI
JEST PRZEMOC



PIRAMIDA NIENAWIŚCI GORDONA ALLPORTA



OCHRONĄ PRZED PRZEMOCĄ JEST PRAWO

BULLYING W SZKOLE

PRZYCZYNA: WSZELKA INNOŚĆ



RODZAJE I FORMY



SKUTKI

złość, gniew, smutek, bezradność, strach, lęk, utrata poczucia bezpieczeństwa

UCZENNICE I UCZNIOWIE



OSOBA DOŚWIADCZAJĄCA
PRZEMOCY

OSOBA STOSUJĄCA
PRZEMOC

ŚWIADKOWIE
PRZEMOCY



REAGUJĄCY

NIEREAGUJĄCY

PRZECIWDZIAŁANIE I REAGOWANIE NA BULLYING

- komunikacja
- edukacja
- umiejętności rozwiązywania konfliktów
- relacje
- bezpieczeństwo
- plan, strategia

- informacja
- monitoring
- ewaluacja
- profilaktyka
- diagnoza

- reguły, zasady
- powinności szkoły
- interwencja
- prawo



dzieci

grono pedagogiczne

rodzice

osoby zatrudnione na etatach
administracyjnych



ZWIĄZEK DYSKRYMINACJI Z BULLYINGIEM

JAK ROZPOZNAĆ DYSKRYMINACJĘ?



STEREOTYPY

Stereotypy to upowszechnione opinie lub przekonania o grupie społecznej lub osobach należących do danej grupy. Stereotyp polega na przypisaniu osobom lub grupom określonych cech pozytywnych lub negatywnych. Stereotypy są nabywane w procesie wychowania i edukacji, są trwałe, sztywne i trudne do zmiany, pokazują rzeczywistość w uproszczony, niezgodny z prawdą sposób.

przykład

Dziewczęta to humanistki, a chłopcy to umysły ściste.

UPRZEDZENIA

Upředzenia to negatywne opinie i uczucia (na przykład obrzydzenie, pogarda, nienawiść) wobec osoby lub grupy, oparte na tendencyjnym i sztywnym postrzeganiu danej grupy lub osoby

ze względu na jej rzeczywistą albo domniemaną przynależność do określonej grupy objętej stereotypem.

przykład

Pobłażliwy stosunek nauczycielek/nauczycieli do dziewcząt na lekcjach matematyki, fizyki, chemii, oparty na przekonaniu, że dziewczęta to humanistki i nie mają predyspozycji do tych przedmiotów.

DYSKRYMINACJA

Dyskryminacja to nierówne, niesprawiedliwe, gorsze traktowanie osób ze względu na ich cechę związaną z przynależnością do jakiejś grupy lub przypisywanie przynależności do określonej grupy. Cechy, które mogą być podstawą dyskryminacji, to między innymi: **pleć, kolor skóry, pochodzenie narodowe i (lub) etniczne, religia lub bezwyznaniowość, stopień sprawności fizycznej, stan zdrowia (fizycznego i psychicznego), wiek, orientacja seksualna, status społeczny, status ekonomiczny, wygląd⁸.**

Dyskryminacja oznacza **zróźnicowanie, wykluczenie lub ograniczenie** ze względu na wymienioną cechę (cechy), których wynikiem jest utrudnienie lub uniemożliwienie korzystania na równi z innymi z praw, wolności i różnych dóbr.

przykład

Dziewczęta są bardziej surowo oceniane z przedmiotów ścisłych i zdecydowanie rzadziej niż chłopcy wiążą swoją przyszłość z nauką tych przedmiotów (studiują matematykę lub kierunki techniczne).

NIE KAŻDE NIERÓWNE, NIESPRAWIEDLIWE TRAKTOWANIE JEST DYSKRYMINACJĄ

przykłady

1 

*Kuba i Astan pokłócili się podczas meczu koszykówki, ponieważ Astan nie podał Kubie piłki i przez to ich drużyna przegrała mecz. Kuba obraził się na Astana i już nie chce z nim siedzieć w jednej ławce – **TO JEST KONFLIKT, A NIE DYSKRYMINACJA.***

2 

*Kuba i Astan pokłócili się podczas meczu koszykówki, ponieważ Astan nie podał Kubie piłki i przez to ich drużyna przegrała mecz. Kuba przy wszystkich nazwał Astana głupim Czeczenem i wrogiem Polaków. Astan jest jedynym uczniem pochodzenia czeczeńskiego w dwudziestoczteroosobowej klasie polskich dzieci. Na następnej lekcji Kuba nie usiadł z Astanem w jednej ławce, mówiąc, że nie będzie siedział z Czeczenem – **TO JEST DYSKRYMINACJA.***

RÓWNE TRAKTOWANIE ≠ TRAKTOWANIE WSZYSTKICH IDENTYCZNIE

przykład

Uczennic i uczniów nieznających języka polskiego w stopniu umożliwiającym im swobodną komunikację i korzystanie z nauki nie należy oceniać według tych samych kryteriów, co dzieci, dla których język polski jest językiem ojczystym.

BULLYING MOŻE BYĆ PRZEJAWEM DYSKRYMINACJI, GDY:



osoba doświadczająca bullyingu posiada lub przypisuje się jej cechy, które są podstawą dyskryminacji, na przykład płeć, kolor skóry, pochodzenie narodowe i (lub) etniczne, religia lub bezwyznaniowość, stopień sprawności fizycznej, stan zdrowia (fizycznego i psychicznego), wiek, orientacja seksualna, status społeczny, status ekonomiczny, wygląd lub inne;



jego celem jest ograniczenie lub uniemożliwienie, ze względu na wymienioną cechę (cechy), korzystania z praw, wolności i różnych dóbr osobie doświadczającej bullyingu;



osoba stosująca bullying pozostaje w stosunku władzy do osoby doświadczającej bullyingu.

przykład

Kuba i Astan pokłócili się podczas meczu koszykówki, ponieważ Astan nie podał Kubie piłki i przez to ich drużyna przegrała mecz. Kuba przy wszystkich nazwał Astana głupim Czeczenem i wrogiem Polaków.

Astan jest jedynym uczniem pochodzenia czeczeńskiego w dwudziestoczteroposobowej klasie dzieci pochodzenia polskiego. Na następnej lekcji Kuba nie usiadł z Astanem w jednej ławce, mówiąc, że nie będzie siedział z Czeczenem. Cała klasa odsunęła się od Astana. Kuba opowiada o nim i jego rodzinie bardzo przykre rzeczy, mówi, że są terrorystami i że powinni wracać do swojego kraju. Ostatnio ktoś kilka razy wrzucił plecak Astana do toalety, podeptał jego kurtkę w szatni. Na lekcjach wychowania fizycznego nikt nie chce z nim ćwiczyć, na pozostałych lekcjach siedzi sam.

Koleżanki i koledzy od kilku tygodni zwracają się do niego nie po imieniu, ale używają wyzwisk: terrorysta, talib. Astan od tygodnia nie chodzi do szkoły, mówi, że bardzo boli go brzuch i głowa.



KTO DOŚWIADCZA BULLYINGU?

Bullying rówieśniczy może dotknąć każdą uczennicę i każdego ucznia. Nie można stworzyć profilu osoby, która doświadcza bullyingu.

Zachowanie typu bullying może być skierowane zarówno do dziewcząt, jak i do chłopców, do kogoś nieśmiałego, cichego, a także do klasowej duszy towarzystwa.

Bullying występuje na każdym poziomie nauczania, w szkole podstawowej i w szkole ponadpodstawowej oraz w placówkach edukacji pozaszkolnej.

OSOBY, KTÓRE DOŚWIADCZAJĄ BULLYINGU, PRZEŻYWAJĄ wstyd, lęk, rozpacz, smutek, poczucie poniżenia i bezradność, a także złość.

Bullying ma długofalowe skutki, często nie kończy się wraz z ustaniem zachowań tego typu, ponieważ osoby, które doświadczyły bullyingu, mają zaniżoną samoocenę, są przekonane, że są winne temu, czego doświadczyły, mają trudności w nawiązywaniu kontaktów i skłonność do izolacji.

OSOBY, KTÓRE DOŚWIADCZAJĄ BULLYINGU, rzadko zwierzają się dorosłym ze swoich problemów, ponieważ obawiają się zemsty ze strony prześladowających, często mają za sobą doświadczenia bagatelizowania ich problemów przez dorosłych, którzy mówią: nie skarż, nie zwracaj na to uwagi, chyba wiesz, co należy zrobić.

OSOBY DOŚWIADCZAJĄCE BULLYINGU POTRZEBUJĄ przede wszystkim kogoś, kto zapewni im wsparcie, akceptację, zrozumienie i pomoże odbudować zaufanie do innych oraz wzmocni poczucie własnej wartości.



Nikt nie zasługuje na to, żeby doświadczać bullyingu, nawet jeśli sam go stosował.

KTO STOSUJE BULLYING?

Zazwyczaj myślimy, że osoba, która dopuszcza się bullyingu, jest wyrazista, duża, ma siłę. To ten, kto od małego popycha innych na placu zabaw. Oczywiście może tak być, ale nie jest to reguła.

Bullyingu dopuszczają się zarówno chłopcy, jak i dziewczęta. Osobą stosującą bullying może być przewodnicząca szkoły, jak i nieśmiały chłopak, osoba osiągająca bardzo dobre wyniki w nauce, jak i mająca problemy w nauce.

Uczennice i uczniowie, którzy stosują bullying, mogą być w różnym wieku czy różnego wzrostu. Często bullying jest sposobem na poradzenie sobie z własnymi problemami, z frustracją, ze złością, smutkiem, z zazdrością, jest sposobem na zdobywanie uznania i pozycji w grupie.



To zachowanie, a nie wygląd czy cechy wrodzone, definiuje kogoś, kto dopuszcza się bullyingu.

Badania pokazują, że chłopcy stosują bullying zarówno wobec chłopców, jak i wobec dziewcząt z ich grupy wiekowej i spoza niej. Z kolei dziewczęta stosują bullying wobec rówieśników z własnej grupy wiekowej. Dla chłopców ważne są wspólne aktywności, zdarza się więc, że mogą stosować bullying wobec kogoś jako działanie spajające grupę. Dziewczęta zaś angażują się w bullying z potrzeby bycia z przyjaciółkami i wykluczenie z grupy jest u nich jedną z najpowszechniejszych form tego typu zachowań.

Osoby zarówno stosujące bullying, jak i doświadczające bullyingu często podkreślają, że najbardziej dotkliwe jest bycie postrzeganym przez innych na uboczu.



SAMOSPEŁNIAJĄCA SIĘ PRZEPowiednia

Rola, jaką uczennica czy uczeń odgrywa w sytuacji, gdy dochodzi do bullyingu, może się zmieniać. Ktoś, kto doświadczył bullyingu, może następnego dnia wyśmiewać się z koleżanki lub kolegi. Ktoś, kto dokuczał innej osobie, może za kilka dni siedzieć sam w stołówce szkolnej, ponieważ grupa jego znajomych celowo zajmie miejsca przy innym stoliku i przestanie z nim rozmawiać.

DLATEGO WAŻNE JEST, ABY NIE PRZYKLEJAĆ NIKOMU ETYKIETKI SPRAWCY LUB OFIARY, ponieważ szybko zaczynamy jednowymiarowo myśleć o tej osobie, a ona wchodzi w przypisaną jej rolę. Bardzo trudno jest później uwolnić się z takiego błędnego koła stygmatyzujących etykietek, które działa na zasadzie samospełniającej się przepowiedni.

SAMOSPEŁNIAJĄCA SIĘ PRZEPowiednia⁹ to zjawisko polegające na tym, że w określonej sytuacji zaczynamy zachowywać się zgodnie z tym, czego oczekują od nas inni ludzie, na przykład:

- **w ujęciu pozytywnym** – dzieci uważane za zdolne i tak traktowane czy motywowane rzeczywiście osiągają lepsze wyniki w nauce¹⁰;
- **w ujęciu negatywnym** – ze względu na zaniżone oczekiwania edukacyjne dorostych dzieci romskie często uzyskują gorsze wyniki w nauce niż dzieci nieromskie, mimo braku obiektywnych różnic.

MECHANIZM SAMOSPEŁNIAJĄCEJ SIĘ PRZEPowiedni opiera się na tym, że osoba spostrzegająca wyrabia w sobie oczekiwania co do tego, jak będzie zachowywał się ktoś inny, i zaczyna traktować daną osobę zgodnie z własnymi oczekiwaniami. Osoba spostrzegana reaguje zachowaniem odpowiadającym oczekiwaniom, potwierdzając tym samym błędne spostrzeżenia i oczekiwania¹¹.

9

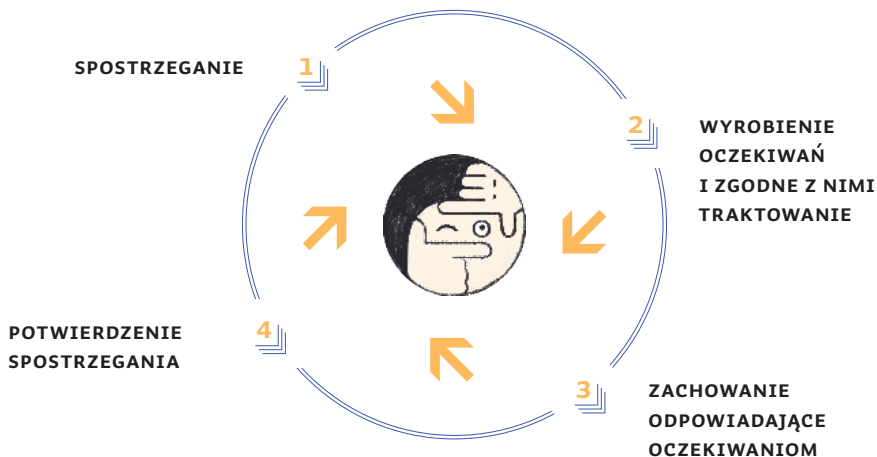
Termin ten pierwszy do nauk społecznych wprowadził Robert Merton w 1948 roku.

10

Badania Roberta Rosenthala.

11

Za: Edukacja antydyskryminacyjna. Podręcznik trenerski...



9

CZY ZGŁASZANIE PRZEJAWÓW BULLYINGU JEST DONOSZENIEM?

Często uczennice i uczniowie nie chcą mówić dorosłym – nauczycielkom/nauczycielom, rodzicom – że mają do czynienia z bullyingiem, ponieważ obawiają się posądzenia o donosicielstwo. Istnieje jednak ogromna różnica między zgłaszaniem przejawów bullyingu a donoszeniem.



Zgłaszanie przejawów bullyingu ma na celu ochronę siebie samego, innych uczennic i uczniów przed krzywdzeniem, poniżaniem, prześladowaniem, wykluczeniem.

TO ZACHOWANIE, KTÓRE WYMAGA ODWAGI I POCZUCIA ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA BEZPIECZEŃSTWO SVOJE I INNYCH.

Donosimy wtedy, gdy naszą intencją jest sprawienie, aby ktoś miał kłopoty (na przykład zgłaszamy nauczycielowi, że koleżanka nie odrobiła pracy domowej).

CO MOŻESZ ZROBIĆ, JEŚLI DOŚWIADCZASZ BULLYINGU?

Jest wiele rzeczy, które właśnie ty możesz zrobić, aby przeciwdziałać przejawom bullyingu w swoim otoczeniu.



Każdy ma prawo czuć się bezpiecznie w szkole.

- Pamiętaj, że nie zasługujesz na to, czego doświadczasz. Za bullying zawsze odpowiedzialne są osoby, które go stosują.
- Jeśli czujesz, że masz ochotę na odwet, nie rób tego. Bullying będzie się nasilał.
- Powiedz osobie dorosłej – twoim rodzicom, nauczycielkom i nauczycielom o tym, że doświadczasz bullyingu. To poważna sprawa. Potrzebujesz kogoś, kto stanie po twojej stronie, komu możesz zaufać.
- Razem z osobą dorosłą ułożcie plan, jak możesz reagować.
- Razem z osobą dorosłą pomyślcie, jak koleżanki i koledzy mogliby ci pomóc. Kiedy doświadczasz bullyingu, możesz czuć się samotnie i myśleć, że nikt nie jest w stanie pomóc.
- Pamiętaj, że są ludzie, których to obchodzi. Nie musisz przechodzić przez to samotnie.
- Pamiętaj o swoich prawach: w dokumentach szkolnych są zapisane regulacje gwarantujące uczennicom i uczniom ochronę przed bullyingiem.



CO MOŻESZ ZROBIĆ, JEŚLI STOSUJESZ BULLYING?

Możesz myśleć, że bullying to tylko żarty, które sprawiają, że jesteś postrzegana lub postrzegany jako dusza towarzystwa, ktoś fajny. Co jest fajnego w ranieniu kogoś? Czy wyzywanie, wyśmiewanie, wytykanie palcami, ignorowanie, wykluczanie to sposoby na zdobycie popularności i uznania w grupie? Czasami osoba stosująca bullying może przejąć kontrolę nad grupą tylko dlatego, że pozostałe osoby boją się jej, a nie dlatego, że chcą się z nią przyjaźnić.



Pamiętaj!

- Twoje działanie jest krzywdzące dla innych. Nikt nie zasługuje na to, aby doświadczać bullyingu. Stosowanie bullyingu, żeby poczuć się lepiej, nie jest w porządku. To ty ponosisz odpowiedzialność za stosowanie bullyingu. Nie możesz takiego zachowania niczym usprawiedliwiać.
- Różnice między ludźmi są ważnym elementem naszego świata i każdy zasługuje na szacunek.
- Jeśli stosujesz bullying, porozmawiaj z osobą dorosłą: rodzicami, nauczycielką/nauczycielem lub przyjaciółką/przyjacielem.
- Jeśli stosujesz bullying, ponieważ sama/sam go wcześniej doświadczałaś/doświadczałeś albo doświadczasz – i w ten sposób bronisz się lub odreagowujesz, to tylko pogarsza twoją sytuację i jest przyczyną kolejnych problemów. Jak najszybciej porozmawiaj z osobą dorosłą, której ufasz, opowiedz o tym, co się dzieje, i poproś o pomoc.
- Rozmowa to jeden ze sposobów na poradzenie sobie z frustracją, ze złością, smutkiem, z zazdrością. Często taka prośba o pomoc jest pierwszym krokiem do zmiany zachowań oraz impulsem do rezygnacji z zachowań typu bullying i poszukiwania konstruktywnych sposobów funkcjonowania w grupie.



- Razem z osobą dorosłą oraz koleżankami i kolegami przeanalizujcie konsekwencje twojego zachowania typu bullying i opracujcie plan działania, który pomoże ci zastąpić tego rodzaju zachowania konstruktywnymi reakcjami. Przeanalizujcie, jakie mogą być inne sposoby na to, aby zyskać akceptację w grupie, być w centrum uwagi, czuć się osobą lubianą i szanowaną.
- Razem z osobą dorosłą pomyślcie, jak inne koleżanki i inni koledzy mogliby wspierać cię w tym, żebyś nie stosowała/stosował bullyingu.
- Miej świadomość, że za bullying możesz ponieść konsekwencje, które są zapisane w dokumentach szkolnych gwarantujących uczennicom/uczniom ochronę przed bullyingiem.

12

CO MOŻESZ ZROBIĆ, JEŚLI JESTEŚ ŚWIADKIEM BULLYINGU?

Widzisz, że ktoś doświadcza bullyingu, i współczujesz mu, a jednocześnie się obawiasz, że jeśli zareagujesz, możesz stać się kolejnym obiektem prześladowań. Odczuwasz bezradność. Pojawia się złość, smutek. Czasami dezorientuje cię postawa osoby doświadczającej bullyingu, która nie broni się i nie reaguje.



ZASTANAWIASZ SIĘ, CO MOŻESZ ZROBIĆ, ŻEBY POMÓC OSOBIE DOŚWIADCZAJĄCEJ BULLYINGU?

Czy wiesz, że nie jesteś jedyną osobą, która o tym myśli? Około osiemdziesięciu procent uczennic i uczniów, kiedy widzi przejawy bullyingu, myśli i czuje podobnie jak ty. Jeśli ta grupa zdecyduje się zabrać głos i działać, może powstrzymać wiele zachowań typu bullying, ponieważ sama liczebność tej grupy zmienia strukturę władzy.

Jest wiele rzeczy, które każdy może zrobić, aby pomóc.



Pamiętaj!

- Informowanie osób dorosłych o tym, że ktoś doświadcza bullyingu, jest reagowaniem na czyjąś krzywdę, a nie donoszeniem. Pomagasz w ten sposób sobie i innym.
- Jeśli jesteś świadkiem stosowania bullyingu, powiedz komuś dorosłemu – nauczycielce/nauczycielowi, rodzicom – o tym, co widziałeś/widziałaś. Do wielu zachowań typu bullying dochodzi, gdy dorosłych nie ma w pobliżu. Jeśli dorośli widzą bullying albo usłyszą od kogoś, że dochodzi do bullyingu, powinni zareagować i wyciągnąć konsekwencje.

To dorośli w szkole mogą wprowadzać i egzekwować zasady, zarówno kiedy dochodzi do bullyingu, jak również przed i po nim.



Mów głośno, że nie akceptujesz bullyingu. Dzięki temu inne uczennice i inni uczniowie w twojej szkole także będą mieć więcej odwagi, aby reagować. Koniec bullyingu w twojej szkole może zacząć się od ciebie i twojej postawy.

- **REAGUJ!** Dzięki temu możesz coś zmienić.
- **POPROŚ** koleżanki i kolegów, aby dotoczyli do ciebie i razem z tobą sprzeciwili się bullyingowi. Jeśli nie będziecie akceptować bullyingu i będziecie trzymać się razem, możecie zmienić to, co się dzieje. Działając razem, możecie wprowadzać długoterminową, trwałą zmianę w szkole.
- **POWIEDZ** osobie, która doświadcza bullyingu, że nie zasługuje na takie traktowanie. Nikt nie zasługuje na takie traktowanie. Pokaż, że nie jesteś obojętna/obojętny. Poinformuj osobę doświadczającą bullyingu, że nie zgadzasz się z tym, co ją spotyka.
- **POSTARAJ SIĘ** okazywać zainteresowanie osobie doświadczającej bullyingu: zaproś ją do kina, porozmawiaj z nią podczas przerwy, spędzaj z nią czas, zauważ jej mocne strony i coś, co robi dobrze.
- **AKTYWNIE DZIAŁAJ** na rzecz zmiany w swoim środowisku szkolnym: angażuj koleżanki i kolegów, spróbuj swoją postawą i swoimi zachowaniami tworzyć otoczenie, w którym wszyscy będą czuli się współodpowiedzialni za bezpieczeństwo swoje i innych.

Nawet niewielkie działanie może prowadzić do dużej zmiany. Wszyscy w twojej szkole powinni wiedzieć, co robić, aby zapobiegać bullyingowi.

TWOJA OBOJĘTNOŚĆ DAJE WIĘCEJ SIŁY SPRAWCY BULLYINGU!

ZGŁASZAJ, GDY WIDZISZ BULLYING!

REAGUJ!

STAŃ W OBRONIE OSOBY DOŚWIADCZAJĄCEJ BULLYINGU!

DZIAŁAJ AKTYWNI NA RZECZ OCHRONY PRZED BULLYINGIEM W SZKOLE!

RAZEM Z OSOBĄ DOROSŁĄ UŁOŹCIE PLAN, JAK MOŻESZ REAGOWAĆ.



ASERTYWNE I TWÓRCZE SPOSOBY REAGOWANIA NA BULLYING



CZYM JEST ASERTYWNOŚĆ?

Asertywność to umiejętność pełnego wyrażania siebie w kontakcie z drugą osobą – bez poczucia winy i bez inwazyjności.

Oznacza przyjęcie postawy:

JA jestem OK – **TY** jesteś OK

Różni się od:

- **AGRESYWNOŚCI** – nie narusza praw innych
- **ULEGŁOŚCI** – pozwala bronić swoich praw i wyrażać siebie
- **MANIPULACJI** – jest zachowaniem szczerym i bezpośrednim



Granice nie muszą być murem.

CZTERY FUNDAMENTY ASERTYWNOŚCI

KOMUNIKAT JA



1

**OTWARTA
POSTAWA**



2

**DOBRY KONTAKT
WZROKOWY**



3

**NATURALNY
TON GŁOSU**



4

**UŻYWANE
SŁOWNICTWO**

1

POSTAWA CIAŁA

osoba asertywna jest pewna, nie agresywna: „głowa do góry”, „plecy prosto”, „ramiona wyprostowane”.

2

WZROK

osoba asertywna stara się spokojnie patrzeć na otaczające ją osoby, nie ucieka wzrokiem i wytrzymuje spojrzenie innych, nawet jeśli się boi. Rekomendacja dotycząca kontaktu wzrokowego nie jest uzasadniona w sytuacji osób z zespołem Aspergera, dla których kontakt wzrokowy bywa bardzo trudny, rozpraszający i sprawia, że nie są w stanie skoncentrować się wtedy na przykład na treści wypowiedzianych słów ani na chronieniu siebie.

3

TON GŁOSU I SPOSÓB MÓWIENIA

głos osoby asertywnej powinien być mocny, pewny siebie, stanowczy, zdecydowany.

4

TREŚĆ WYPOWIEDZI

osoba asertywna w swoich wypowiedziach jest konkretna, rzeczowa, otwarta, szczerą.

KOMUNIKAT JA



FAKTY

kiedy ty: ...

wymieniam konkretne zachowania danej osoby



ODNIESIENIE SIĘ

ja czuję: ...

mówię, jak się czuję



OCZEKIWANIA

i oczekuję/proszę: ...

mówię, jak chcę, aby było następnym razem, czego potrzebuję, o co chcę prosić

ROZMOWA W CZTERY OCZY – PRZYKŁADY

OSOBA

DOŚWIADCZAJĄCA WYŚMIEWANIA



FAKTY

Maćku, wczoraj przy całej klasie śmiałeś się i naśladowałeś mój sposób chodzenia.



ODNIESIENIE SIĘ

Zrobiło mi się bardzo smutno, ponieważ nie mam na to wpływu. Jestem chory na dziecięcę porażenie mózgowe. Dużo ćwiczę i mam nadzieję, że kiedyś będę w pełni sprawny i będę poruszał się tak jak ty.



OCZEKIWANIA

Chciałbym prosić cię o to, żebyś przestał to robić. Wtedy będę czuł się akceptowany i nie będę wstydził się swojej niepełnosprawności.

ŚWIADEK



FAKTY

Maćku, wczoraj przy całej klasie śmiałeś się z Karola i naśladowałeś jego sposób chodzenia.



ODNIESIENIE SIĘ

Zezłościło i zasmuciło mnie twoje zachowanie, ponieważ Karol jest chory na dziecięce porażenie mózgowe i nie ma wpływu na to, jak się porusza. Codziennie chodzi na rehabilitację i wiem, ile wysiłku wkłada, żeby odzyskać sprawność.



OCZEKIWANIA

Nie zgadzam się na takie traktowanie Karola i wyśmiewanie się z niego. Jest naszym kolegą, chciałabym, żeby czuł się szanowany i akceptowany w naszej klasie.

ASERTYWNE STAWIANIE GRANIC

KIEDY STOSOWAĆ?

Kiedy ktoś zachowuje się w sposób naruszający twoje, koleżanki lub kolegi granice psychologiczne i godność.

W JAKIM CELU?

- Żeby jak najszybciej przekazać informację o braku akceptacji danego zachowania.
- Żeby wyeliminować niepożądane zachowania bez ostrej konfrontacji i nakręcania spirali emocji.

NIESKUTECZNE STRATEGIE OBRONY WŁASNYCH GRANIC TO:

- prawienie kazań – monologi na temat przeszkadzających nam zachowań, które nie przekonują drugiej osoby do zmiany zachowania,

- ignorowanie zachowań, które nam nie odpowiadają – często w nadziei, że druga osoba domyśli się i się zmieni,
- targowanie się,
- formułowanie życzeń „byłoby miło...”,
- słowny ping-pong,
- szantaż,
- pośrednie „nie” – niejasne, niejednoznaczne dawanie drugiej osobie do zrozumienia, że nie życzymy sobie takich zachowań.



ETAPY ASERTYWNEGO STAWIANIA GRANIC

1

OPIS ZACHOWANIA JĘZYKIEM FAKTÓW

(to, co widzę, słyszę)

2

OCZEKIWANIE/PROŚBA

(o przerwanie zachowania, które narusza nasze granice)

3

INFORMACJA ZWROTNA OPARTA NA KOMUNIKACIE

JA + PROŚBA

Krok ten zakłada, że czasem ludzie nie zdają sobie sprawy z negatywnych skutków swoich zachowań – trzeba im dać rzetelną informację.

4

STANOWCZE ŻĄDANIE

Najbardziej skuteczny zwrot to:

NIE ZGADZAM SIĘ... + FAKTY

(wymieniam konkretne zachowania danej osoby).

5

ZAPOWIEDŹ SANKCJI/KONSEKWENCJI

Informacja o tym, co zrobisz, jeśli zachowanie będzie się powtarzać.

6

WYKONANIE SANKCJI – KROK OSTATECZNY

Poinformowanie wychowawczyni i prośba o wsparcie.

1

OPIS ZACHOWANIA JĘZYKIEM FAKTÓW

Maćku, śmiejesz się z Karola i naśladujesz jego sposób chodzenia.

2

OCZEKIWANIE/PROŚBA

Maćku, przestań naśladować i śmiać się ze sposobu chodzenia Karola.

3

INFORMACJA ZWROTNA

KOMUNIKAT JA:

FAKTY

Wczoraj przy całej klasie śmiałeś się z Karola i naśladowałeś jego sposób chodzenia.

ODNIESIENIE SIĘ

Zezłościło i zasmuciło mnie twoje zachowanie, ponieważ Karol jest chory na dziecięce porażenie mózgowe i nie ma wpływu na to, jak się porusza.

OCZEKIWANIA

Nie zgadzam się na takie traktowanie Karola i wyśmiewanie się z niego. Jest naszym kolegą. Chciałabym, żeby czuł się szanowany i akceptowany w naszej klasie.

PROŚBA:

Maćku, proszę, przestań naśladować sposób chodzenia Karola i śmiać się z tego.

4

STANOWCZE ŻĄDANIE

Maćku, nie zgadzam się na to, żebyś naśladował sposób chodzenia Karola i śmiał się z tego.

5

ZAPOWIEDŹ SANKCJI/KONSEKWENCJI

Maćku, jeśli nadal będziesz naśladował sposób chodzenia Karola i śmiał się z tego, poinformuję o tym naszą wychowawczynię i poproszę ją o wsparcie.

6

WYKONANIE SANKCJI – KROK OSTATECZNY:

Poinformowanie wychowawczynie i prośba o wsparcie.

1

OPIS ZACHOWANIA JĘZYKIEM FAKTÓW

Maćku, śmiejesz się ze mnie i naśladujesz mój sposób chodzenia.

2

OCZEKIWANIE/PROŚBA

Maćku, przestań naśladować mój sposób chodzenia i śmiać się z tego.

3

INFORMACJA ZWROTNA

KOMUNIKAT JA:

FAKTY

Wczoraj przy całej klasie naśladowałeś mój sposób chodzenia i śmiałeś się z tego.

ODNIESIENIE SIĘ

Zrobiło mi się bardzo smutno, ponieważ nie mam na to wpływu. Jestem chory na dziecięce porażenie mózgowe. Dużo ćwiczę i mam nadzieję, że kiedyś będę w pełni sprawny i będę poruszał się tak jak ty.

OCZEKIWANIA

Proszę, żebyś przestał to robić, wtedy będę czuł się akceptowany i nie będę wstydził się swojej niepełnosprawności.

PROŚBA:

Maćku, proszę, przestań naśladować mój sposób chodzenia.

4

STANOWCZE ŻĄDANIE

Maćku, nie zgadzam się na to, żebyś przed całą klasą naśladował mój sposób chodzenia i śmiał się z tego.

5

ZAPOWIEDŹ SANKCJI/KONSEKWENCJI

Maćku, jeśli nadal będziesz naśladował mój sposób chodzenia i śmiał się z tego, poinformuję o tym naszą wychowawczynię i poproszę ją o wsparcie.

6

WYKONANIE SANKCJI – KROK OSTATECZNY:

Poinformowanie wychowawczyni i prośba o wsparcie.

GDY KTOŚ CIEBIE PRZEZYWA, WYŚMIEWA, OBRAŻA, MOŻESZ¹²:

nie zwracać uwagi, odejść

zwrócić uwagę, na przykład:

*Nie przezywaj mnie, to nie jest miłe,
ja się do ciebie tak nie odzywam*

podejść do grupy koleżanek/kolegów
i włączyć się do rozmowy

powiedzieć:

Nie mów tak do mnie

albo: *Zostaw mnie w spokoju*

przedstawić się, na przykład: *Cześć, mam na imię...*

odwrócić uwagę, na przykład:

Ojej, jesteś pomazana długopisem...

powiedzieć dowcip,
zażartować,
zacząć śpiewać pod nosem,
zareagować atakiem śmiechu

ironicznie przytakiwać, na przykład:

Rzeczywiście moje ubranie jest beznadziejne

albo: *Oczywiście, że mam buty ze śmietnika, teraz śmietniki są bardzo dobrze zaopatrzone...*

zastosować metodę „zdartej płyty”, na przykład:

Ładna dzisiaj pogoda, ładna dzisiaj pogoda, ładna dzisiaj pogoda...

albo: *I tak cię lubię, i tak cię lubię, i tak cię lubię...*

albo: *Chcę, żebyś oddał mi zeszyt, chcę, żebyś oddał mi zeszyt...*

albo: *Dziękuję, dziękuję, dziękuję...*

„zamglenie”, na przykład: *Być może tak jest, być może...*

albo: *Możliwe, jeśli chcesz w to wierzyć...*

albo: *Może jest tak, jak mówisz...*

stosować poszukiwanie krytyki, na przykład:

I co ci się jeszcze nie podoba?

przedstawić własne zdanie, na przykład:

To twoje zdanie, ja tak nie sądzę...

albo: *Aha, tak myślisz? Ja jestem innego zdania*



W niebezpiecznych sytuacjach związanych z aktami przemocy fizycznej, które stanowią zagrożenie dla Ciebie, Twojego życia, kiedy jesteś sam, nie ma nikogo, kto mógłby Ci pomóc:

1

NIE PROWOKUJ OSÓB STOSUJĄCYCH PRZEMOC

nie zachowuj się hardo, agresywnie, nie pokazuj własnej wyższości, nie patrz wyzywająco w oczy.

2

ZACHOWUJ SIĘ SPOKOJNIE I DOSYĆ ULEGLE

nie wdawaj się w dyskusję, przytakuj, zapewnij, że „NIC nie masz” do osób stosujących przemoc.

3

ODDAJ RZECZY, KTÓRE CHCĄ ZABRAĆ

życie i zdrowie jest ważniejsze niż komórka i pieniądze.

4

ZAPAMIĘTAJ, JAK WYGLĄDALI

znaki szczególne, sposób ubrania, wiek, wszystko, co może później pomóc policji odnaleźć osoby, które Ciebie zaatakowały.

SZKOLNY SYSTEM INTERWENCJI W SYTUACJACH BULLYINGU

Każda szkoła powinna mieć własny system interwencji w sytuacjach bullyingu i dyskryminacji. Taki system powinien być opisany w odrębnym dokumencie i zawierać opisy działań i konkretnych strategii oraz szczegółowe procedury postępowania w określonych sytuacjach, które są możliwe do podjęcia przez wychowawczynię/wychowawcę. System powinien uwzględniać stopniowość działań.

Ze szkolnym systemem interwencji należy zapoznać wszystkie osoby przebywające w szkole – uczennice i uczniowie powinni wiedzieć, jak reagować, kogo w szkole mogą prosić o pomoc. Niezmiernie ważna jest spójność podejścia nauczycielek/nauczycieli oraz ich czujność i konsekwencja. Kadra administracyjna i rodzice również powinni być zaznajomieni z tym dokumentem i włączani aktywnie w proces interwencji i wsparcia w sytuacjach bullyingu.

Opracowanie systemu interwencji przez szkołę niesie następujące korzyści:

- Uczennice/uczniowie, którzy stosują bullying, zdają sobie sprawę, że szkoła będzie stanowczo i konsekwentnie reagować na bullying.
- Osoby doświadczające bullyingu oraz świadkowie, widząc konkretne działania zapobiegawcze, czują się bardziej bezpiecznie, mają większe zaufanie do dorosłych i wiedzą, że mogą liczyć na ich pomoc.
- Nauczycielki/nauczyciele mają jasno wytyczoną drogę postępowania i mogą wspierać się wzajemnie.
- Rodzice są informowani o postępowaniu i mogą prosić o uruchomienie określonych działań opisanych w systemie interwencji.



Pierwszym krokiem powinno być zwrócenie uwagi uczennicom/uczniom łamiącym zasady szkolne.



Jeśli kilkakrotne zwrócenie uwagi nie działa, należy przejść do następnego kroku – osobnej rozmowy z osobą stosującą bullying oraz osobą doświadczającą bullyingu, a także ze świadkami. Konieczny jest monitoring sytuacji i cykliczne spotkania, aż do ustania zachowań typu bullying.



Reagowanie na bullying w szkole powinno być związane ze stopniowym systemem konsekwencji, który zapewni bezpieczeństwo osobie doświadczającej bullyingu i da szansę na poprawę zachowania osobie stosującej bullying.



W trudnych wypadkach należy powołać nauczycielski zespół interwencyjny, żeby rzetelnie i gruntownie zająć się rozwiązaniem problemu.

Uczennice/uczniowie od początku obecności w szkole powinni otrzymywać od nauczycielek/nauczycieli jasny komunikat:



W tej szkole nie ma miejsca na agresję, przemoc, bullying i dyskryminację!

NAUCZYCIELKI/NAUCZYCIELE W SZKOLE POWINNI:

- **OKREŚLIĆ**, jakie zachowania uznają za agresję, przemoc, bullying, dyskryminację.
- **REAGOWAĆ NATYCHMIAST**
- **REAGOWAĆ ZAWSZE**
nawet jeśli jest się z daną klasą tylko na zastępstwie.
- **REAGOWAĆ STANOWCZO**
mieć pewną postawę i pewny ton głosu.
- **REAGOWAĆ KRÓTKO**
uwaga powinna odnosić się do konkretnego zachowania.
- **REAGOWAĆ SPOKOJNIE**
spokój nauczycielki/nauczyciela udziela się uczniom/uczniom.
- **REAGOWAĆ PODOBNI**
działajcie spójnie i konsekwentnie.
- **REAGOWAĆ** w sposób przekazujący troskę o uczennicę/ucznia, a nie odrzucenie.
- **UNIKAĆ AGRESJI**
agresja budzi agresję.
- **ZACHOWAĆ KONSEKWENCJĘ** w swoich działaniach.
- **MONITOROWAĆ** proces zmiany zachowania.
- **ORGANIZOWAĆ** dla uczennic/uczniów zajęcia integracyjne, profilaktyczne, treningi komunikacji, rozwiązywania konfliktów, zastępowania agresji, reagowania na bullying.

***Ciągle budujemy granice, stawiamy mury, dzień w dzień
ludzkość przechodzi segregację: czarny – biały,
ateista – wierzący, chory – zdrowy, grzesznik – święty,
brzydki – piękny, a przecież człowiek bez względu na fakt,
gdzie go postawią, pozostaje nadal człowiekiem.***

Elżbieta, uczennica szkoły średniej

