

Czym jest bullying?

Przemoc rówieśnicza

Według wyników międzynarodowego badania EU Kids Online, przeprowadzonego w 19 krajach Europy, aż 40% polskich dzieci i nastolatków w wieku 9-16 lat doświadczyło przemocy rówieśniczej w ciągu ostatniego roku od przeprowadzenia badania, a 38% przyznało się do stosowania jej. Doświadczenie przemocy wzrastało wraz z wiekiem uczniów - w grupie wiekowej 9-11 lat ofiarami przemocy padło 33% osób, 44% w grupie 12-14 lat, a wśród młodzieży w wieku 15-16 lat aż 49 %. W tej ostatniej grupie wiekowej jest najwięcej zarówno ofiar jak i sprawców. Wyniki cyklicznych badań Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę w ramach Ogólnopolskiej diagnozy skali i uwarunkowań krzywdzenia dzieci (Włodarczyk i in., 2018) wskazują, że przemoc rówieśnicza wśród dzieci i młodzieży w wieku 11–17 lat jest najbardziej rozpowszechnioną kategorią wiktymizacji, jakiej doznają dzieci i nastolatki. W swoim życiu doświadczyła jej ponad co druga osoba (57%), a co trzecia (36%) – doznała jej w ciągu roku poprzedzającego badanie.

Inne badania, które objęły 500 uczniów szkół podstawowych z różnych szkół w Polsce, dostarczyły równie niepokojących wyników (Poszwa, Myślińska, 2020). Analiza wykazała, że dominującą formą bullyingu jest przemoc słowna. Do najczęściej występujących należały: przezywanie (doświadczyły go 472 osoby na 500), zaczepianie (377 osób), wyśmiewanie (354) i szturchanie (334). Zauważono również stosunkowo wysoki poziom cyberprzemocy, w tym obraźliwych komentarzy w internecie, czyli tzw. „hejtu” (164 ofiar na 500 osób), oraz obraźliwych wiadomości (181 ofiar). Zjawiska takie jak wyłudzenie pieniędzy (doświadczone przez 58 osób na 500) i kradzieże (65 osób) pojawiały się najrzadziej. Również w raporcie Instytutu Badań Edukacyjnych z 2015 roku wykazano, że takie zjawiska jak obgadywanie, izolowanie oraz nastawianie grupy przeciwko jednostce występują częściej niż fizyczne akty przemocy (Przewłocka, 2015).

Uzyskane przez Poszwę i Myślińską dane wskazują, że najczęściej sprawcą przemocy rówieśniczej jest osoba z najbliższego otoczenia – w 233 przypadkach na 500 jest to kolega/koleżanka z tej samej klasy, w 124 z innej.

65% badanych (326 na 500) było świadkami przemocy w szkole. Warto zaznaczyć, że aż 80% z nich zareagowało w tej sytuacji. Niestety, pozostałe 20% uczniów nie podjęło żadnej reakcji, mimo że przemoc nie dotyczyła ich bezpośrednio. Najczęstszą formą reakcji była obrona ofiary (u 177 osób) oraz

zgłoszenie sprawy nauczycielowi (137). Kolejne odpowiedzi to poszukiwanie wsparcia u kolegów (55 osób) i rodziców (31).

Co do reakcji samych ofiar, 61% decydowało się na szukanie pomocy i informowanie o innych o swojej sytuacji. Analiza szczegółowa pokazała, że dzieci najczęściej informują o sytuacjach zagrażających ich bezpieczeństwu rodziców (215 przypadków na 500), wychowawcę (146) lub kolegów/koleżanki (130). Nie można jednak zapominać, że część ofiar (58) pozostaje z problemami sama.

Na pytania o powody niezgłaszania bullyingu w sytuacji jego doświadczenia lub bycia jego świadkiem, odpowiedziało 49 uczniów, z czego 53% przyznało się, że nie ujawniało sytuacji żadnym osobom trzecim. Najczęstszym powodem takiego zachowania, podanym przez 23% uczniów, był lęk. Dodatkowo, sześciu ankietowanych obawiało się, że nikt im nie uwierzy, a czterech utożsamiało poszukiwanie pomocy z donosicielstwem.

Czym jest bullying?

Bullying (z ang. dręczenie) to szczególnie groźny rodzaj przemocy, polegający na celowym i długotrwałym nękaniu i poniżaniu drugiej osoby swoimi słowami i/lub zachowaniem. Może występować na każdym poziomie nauczania, od szkoły podstawowej po średnią. Wśród innych form agresji wyróżnia się:

- intencjonalnością - sprawca działa z premedytacją, to co robi, robi specjalnie, by skrzywdzić ofiarę
- przewaga sprawcy nad ofiarą
- powtarzalność - akty agresji wobec ofiary nie są jednorazowe, powtarzają się regularnie od dłuższego czasu
- brakiem usprawiedliwienia (typu użycie siły w samoobronie)

Bullying może przyjmować najróżniejsze formy, mniej lub bardziej trudne do zaobserwowania i prawidłowego rozpoznania. Wyróżnia się następujące rodzaje przemocy rówieśniczej:

- fizyczna - polega na naruszaniu nietykalności cielesnej drugiej osoby. Może to być np. popychanie, bicie, kopanie, szarpanie, plucie, unieruchamianie ofiary, rzucanie w nią przedmiotami, zamykanie jej w pomieszczeniach, ranienie jej za pomocą ostrych

przedmiotów, przywłaszczanie sobie lub niszczenie jej rzeczy

- werbalna - objawia się obraźliwym odnoszeniem się do drugiej osoby, np. poprzez wyzywanie, wyśmiewanie, przezywanie, opowiadaniu o niej obraźliwych żartów, rozsiewaniu fałszywych informacji, przedrzeźnianie, obrażanie
- relacyjna - jedna z trudniejszych do zaobserwowania form bullyingu, polega na obniżaniu statusu danej osoby w grupie i/lub wykluczeniu jej, np. poprzez izolowanie, plotkowanie, dyskryminowanie, grożenie, szantaż, zniesławianie, zastraszanie. Ten rodzaj przemocy może też odbywać się nie bezpośrednio - namawianie innych osób do dokuczania ofierze, nastawianie ich przeciwko sobie i manipulowanie "przyjaźniami" to też dręczenie.
- cyberbullying - przemoc online, np. hejtowanie drugiej osoby w mediach społecznościowych, publikowanie o niej informacji, filmów i zdjęć bez jej zgody, podszywanie się pod nią w sieci, wysyłanie obraźliwych wiadomości, blokowanie i wykluczanie z grup online
- seksualna - częstsza w szkołach średnich, objawia się naruszeniem granic drugiej osoby w sferze seksualnej, można do tego wykorzystywać wszystkie z wcześniej wymienionych form przemocy. Przemoc seksualna odbywa się m.in. poprzez niechciany dotyk, podglądanie, przymuszanie do stosunku, pieszczoty, dwuznaczne komentarze i żarty pod adresem drugiej osoby, pokazywanie jej pornografii, nagrywanie jej w intymnych sytuacjach, wysyłanie tego w sieć.

Przyczyny bullyingu

Jednym z kluczowych czynników ryzyka rozwoju przemocy rówieśniczej jest trudna sytuacja interpersonalna w klasie - dominacja wrogości we wzajemnych stosunkach uczniów, podziały na niechętne sobie podgrupy i wykluczanie poszczególnych osób. W takich warunkach dzieci nie mają poczucia bezpieczeństwa. Dodatkowymi elementami zwiększającymi ryzyko wystąpienia przemocy w klasie są nieefektywna współpraca nauczycieli, brak jasno określonego modelu pracy oraz brak szacunku wobec wychowawcy.

Preteksty, z których dzieci i nastolatki padają ofiarą agresji ze strony rówieśników bywają różne, zarówno po stronie cech ofiar, jak i motywacji agresorów.

Celem ataków bardzo często są osoby odbiegające od normy,

wyglądem, zachowaniem lub sytuacją życiową. Najczęściej są to osoby z nadwagą, bardzo szczupłe, bardzo niskie, rzadziej bardzo wysokie, nieśmiałe, z niską samooceną, z trudnościami w nauce, w komunikacji, o urodzie niepasującej do narzuconych przez społeczeństwo standardów, należące do mniejszości, pochodzące z rodzin o niskim statusie społeczno-ekonomicznym.

Cechy wzbudzające uprzedzenia u rówieśników jednak niekoniecznie muszą wiązać się z niskim statusem i wzbudzać pogardę. Niekiedy ofiarami bywają też osoby wzbudzające w kolegach zazdrość - z wybitnymi osiągnięciami w nauce, chwaleni przez dorosłych.

W literaturze po stronie ofiar wyróżnia się następujące czynniki ryzyka związane z ich zachowaniem i cechami, które mogą czynić je bardziej podatnymi na doświadczanie przemocy rówieśniczej:

- wysoka wrażliwość i skłonność do płaczu;
- nadmierny lęk;
- niskie poczucie pewności siebie;
- nieśmiałość i ostrożność w nawiązywaniu relacji interpersonalnych;
- trudności w tworzeniu trwałych więzi przyjacielskich;
- bierność i uległość w sytuacjach przemocy;
- niska siła fizyczna (szczególnie istotna w przypadku chłopców).

Warto mieć na uwadze, że oprócz typowych ofiar bullyingu, dręczonych "za niewinność", istnieją też tzw. ofiary prowokacyjne, czyli takie, które swoim zachowaniem mogą nieświadomie lub celowo wzbudzać w innych negatywne reakcje. W tę rolę mogą wchodzić np. osoby:

- z porywczym temperamentem, reagujące agresją na najmniejsze zaczepki;
- poszukujące uwagi kolegów poprzez m.in. niewybredne zaczepianie, wygłupianie się i przeszkadzanie na lekcji;
- traktujące rówieśników z wyższością, przymilające się nauczycielowi;

Należy jednak pamiętać, że niezależnie czy znęcanie ma charakter całkowicie jednostronny, czy w swoim procesie przypomina raczej błędne koło, odpowiedzialność pozostaje po stronie sprawców. Motywacja do dokuczania rówieśnikom może mieć najróżniejsze źródła. Można wyróżnić cztery obszary, na których może się ona kształtować, mogą się one wzajemnie przeplatać (Leżucha, 2020; za: Urban, 2005; Miedzińska, 2020):

a. Rodzina

Na stosowanie agresji i przemocy przez dzieci i młodzież wpływa stosowanie jej przez rodziców (wobec dziecka i/lub wobec siebie nawzajem), atmosfera przyzwolenia na nią jako metodę rozwiązywania problemów, ale również niedostatek ciepła i zainteresowania sprawami dziecka oraz brak stawiania mu jasnych granic odnośnie dozwolonych zachowań.

b. Szkoła

Chłodne relacje i niewłaściwy sposób komunikowania się nauczycieli z uczniami sprzyjają rozwojowi bullyingu. Zwłaszcza zbyt duże wymagania nieuwzględniające możliwości ucznia, niesprawiedliwe traktowanie i ocenianie oraz brak jasnych reguł i konsekwentnego egzekwowania są źródłem zarówno złego przykładu, jak i frustracji u młodzieży, która później znajduje ujście w znęcaniu się.

c. Grupa rówieśnicza

Niekiedy stosowanie przemocy może być efektem naśladowania lidera grupy i/lub próby zdobycia popularności. Aprobata grupy, a nawet brak potępiającej reakcji z jej strony, zmniejsza poczucie winy i daje poczucie zwolnienia z odpowiedzialności za swoje czyny.

d. Media

Sposób w jaki przemoc jest pokazywana na ekranie, wpływa na to czy dziecko będzie miało motywację by nauczyć się agresywnych zachowań. Sprzyja temu oglądanie sytuacji (np. w filmach, grach, na platformach społecznościowych), gdzie agresorzy są za swoje zachowanie nagradzani i przedstawiani jako atrakcyjni do utożsamienia się, a cierpienie ich ofiar nie jest pokazywane lub jest bagatelizowane. Samo pokazywanie przemocy jako akceptowalnego społecznie rozwiązania i pomijanie negatywnych konsekwencji jej używania, zachęca młodzież do jej stosowania.

Konsekwencje przemocy rówieśniczej

Raport „Dzieci się liczą 2022. Raport o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci” dostarcza nam wyników badań potwierdzających negatywne skutki doświadczania przemocy rówieśniczej, dotyczące nie tylko ofiar, ale także sprawców i świadków tych zdarzeń. Te skutki można podzielić na trzy główne grupy: skutki zdrowotne w dzieciństwie, skutki edukacyjne w dzieciństwie oraz długofalowe konsekwencje w

dorosłym życiu (Armitage, 2021).

Oprócz uszczerbków na zdrowiu w wyniku bezpośredniego działania sprawców, typu siniaki, złamania, rany cięte, itd., ofiara znęcania rówieśniczego jest narażona też na tzw. obawy psychosomatyczne - dolegliwości fizyczne, które mają swoje źródło w problemach psychicznych lub emocjonalnych. Chociaż są one odczuwane w ciele, ich przyczyną nie są konkretne choroby (np. infekcje czy urazy), lecz emocje typu stres, lęk. Do częstych dolegliwości u osób dotkniętych bullyingiem można zaliczyć bóle szyi, ramion, głowy, brzucha, pleców (Garmy i in., 2019) oraz zawroty głowy (Hansson i in., 2020). Im częściej ofiara doświadcza przemocy, tym większe jest prawdopodobieństwo nasilenia się objawów (Due i in., 2005). Liczne badania potwierdzają wpływ wielokrotnego doświadczenia przemocy rówieśniczej na rozwinięcie problemów natury psychicznej, takich jak stany lękowe, depresja (Zwierzyńska i in., 2013), poczucie osamotnienia (Nansel, 2001), obniżona samoocena (Pyżalski, 2012) oraz myśli samobójcze (Klomek, 2008). Dodatkowo, doświadczenie przemocy rówieśniczej zwiększa ryzyko wystąpienia zachowań autodestrukcyjnych, takich jak samookaleczanie się czy próby samobójcze (Włodarczyk i in., 2018). Nawet samo bycie świadkiem przemocy wśród rówieśników może prowadzić do negatywnych skutków psychicznych, w tym zwiększonego ryzyka myśli samobójczych (Rivers i Noret, 2013).

Doświadczenie bullyingu może także prowadzić do wykluczenia społecznego, które z kolei może skutkować wycofaniem się z aktywności w życiu społecznym i mieć negatywny wpływ na rozwój umiejętności społecznych (Due i in., 2005). Bycie ofiarą przemocy rówieśniczej wiąże się też z gorszym funkcjonowaniem w szkole (Harel-Fisch i in., 2011). Dzieci, które częściej jej doświadczały, miały poczucie mniejszego bezpieczeństwa w szkole (Glew i in., 2008) i czuły mniejszą przynależność do niej (Bulska i in., 2021). Osoby, które pełniły podwójną rolę – były zarówno ofiarami, jak i sprawcami przemocy – zwykle mają gorsze wyniki w nauce oraz częściej borykają się z problemami zdrowotnymi, zarówno psychicznymi, jak i fizycznymi (Kowalski i Limber, 2013).

Istnieje wiele badań dowodzących, że negatywne konsekwencje przemocy rówieśniczej mogą zbierać swoje żniwo nawet w dorosłym życiu (Copeland i in., 2013; de-Lara, 2019; Vassallo i in., 2014). Przykładowo, wyniki badań z Wielkiej Brytanii (Takizawa i in., 2014) wykazały, że osoby, które w dzieciństwie doświadczały przemocy rówieśniczej, odczuwały jej negatywne skutki w sferze społecznej, zdrowotnej i ekonomicznej niemal

czterdzieści lat później. Obniżenie poczucia własnej wartości, wyższe prawdopodobieństwo cierpienia na zaburzenia nastroju typu depresja czy zaburzeń o charakterze lękowym, czy trudności w nawiązywaniu relacji w środowisku pracy i trwałych związków partnerskich, to tylko niektóre z typowych skutków. Z kolei badania przeprowadzonego w Stanach Zjednoczonych ujawniły, że u dorosłych, którzy w przeszłości angażowali się w bullying, jest zwiększone ryzyko rozwoju antyspołecznego zaburzenia osobowości (Copeland i in., 2013).

Jak walczyć z bullyingiem w szkole?

Wykrycie przemocy rówieśniczej bywa niełatwe, bo młodzież nie zawsze informuje o wszystkim rodziców i nauczycieli, m.in. z powodu wstydu, lęku przed zemstą prześladowców i lęką „donosiciela”, czy założenia, że dorośli zlekceważą problem. Na podstawie pracy psycholożki Mony O'Moore sporządzono dla rodziców listę potencjalnych sygnałów, że dziecko jest ofiarą bullyingu:

- dziecko wykazuje niepokój i zdenerwowanie, ale nie chce wyjaśnić przyczyn swojego stanu;
- na ciele dziecka pojawiają się siniaki i skaleczenia, których pochodzenie trudno wyjaśnić;
- ubrania dziecka oraz jego przybory szkolne są widocznie uszkodzone;
- dziecko zaczyna mieć trudności w nauce, a jego wyniki w szkole nagle się pogarszają;
- dziecko może zacząć prosić o dodatkowe kieszonkowe, unikając podawania powodu;
- zniknęło wiele osobistych rzeczy dziecka;
- dziecko wyraża niechęć do chodzenia do szkoły lub, jeśli ta niechęć występowała wcześniej, nagle się nasila;
- wyraźnie wzrasta liczba spóźnień do szkoły i nieusprawiedliwionych obecności;
- u dziecka występują widoczne zmiany nastroju i zachowań, np. apatia, wybuchy złości, niekiedy widoczne objawy depresji;
- nagły spadek samooceny i pewności siebie u dziecka;
- dziecko nie podejmuje kontaktów z rówieśnikami poza szkołą, nie jest odwiedzane przez kolegów ani zapraszane do nich;
- u dziecka pojawiają się dolegliwości somatyczne, takie jak bóle głowy, brzucha, nudności, czy problemy ze snem;

Gdy problem znęcania zostanie odkryty, należy uruchomić wszelkie środki zaradcze, zarówno ze strony szkoły, jak i

rodziców. Współpraca obu stron jest konieczna, ponieważ obie kształtują swoimi postawami środowisko, w którym rozwija się dziecko.

Zadaniem pedagogów jest właściwa diagnoza sytuacji (poprzez np. obserwację rozmowy z uczniami, nauczycielami, ankiety), wybór odpowiednich form interwencji, monitorowanie dalszego rozwoju sytuacji (skuteczności interwencji), wsparcie dziecka będącego ofiarą i współpraca z jego rodzicami, w tym zapewnienie mu dostępu do wsparcia psychologicznego, oraz edukowanie na temat bullyingu i wdrażanie programów prewencyjnych. Rodzice, zarówno ofiar jak i agresorów, powinni być poinformowani o problemie i zaangażowani przez szkołę w rozwiązywanie go. Pierwszym krokiem, który mogą wykonać, jest zwykle spotkanie z wychowawcą - szczegółowe i konkretne omówienie problemu, opisanie stanu dziecka i wyegzekwowanie obserwacji sytuacji w klasie oraz wspólne opracowanie dalszego planu działania. Warto zaangażować w sprawę psychologa szkolnego. W razie nieskuteczności interwencji na tym poziomie, kolejnym krokiem jest kontakt z dyrekcją szkoły, osobiście lub pisemnie. Jeśli szkoła pozostaje bezradna lub odmawia reakcji, jest możliwość złożenia skargi do Kuratorium Oświaty. Przed zdecydowaniem się na ten krok można telefonicznie lub osobiście skonsultować się z pracownikiem Kuratorium i zasięgnąć porady co do wyboru drogi postępowania. W przypadku zagrożenia zdrowia lub życia dziecka rodzice mają prawo zgłosić sprawę na policję.

Bullying jest regulowany przez polski Kodeks karny (Dz.U. 1997 nr 88 poz.553). Przepisy dotyczące go bezpośrednio są następujące:

Art. 190.

§ 1. Kto grozi innej osobie popełnieniem przestępstwa na jej szkodę lub szkodę osoby najbliższej, jeżeli groźba wzbudza w zagrożonym uzasadnioną obawę, że będzie spełniona, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

(...)

Art. 190a.

§ 1. Kto przez uporczywe nękanie innej osoby lub osoby jej najbliższej wzbudza u niej uzasadnione okolicznościami poczucie zagrożenia lub istotnie narusza jej prywatność, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

§ 2. Tej samej karze podlega, kto, podszywając się pod inną osobę, wykorzystuje jej wizerunek lub inne jej dane osobowe w celu wyrządzenia jej szkody majątkowej lub osobistej.

§ 3. Jeżeli następstwem czynu określonego w § 1 lub 2 jest targnięcie się pokrzywdzonego na własne życie, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10.

(...)

Art. 191.

§ 1. Kto stosuje przemoc wobec osoby lub groźbę bezprawną w celu zmuszenia innej osoby do określonego działania, zaniechania lub znoszenia, podlega karze pozbawienia wolności od lat 3.

(...)

Art. 212.

§ 1. Kto pomawia inną osobę, grupę osób, instytucję, osobę prawną lub jednostkę organizacyjną niemającą osobowości prawnej o takie postępowanie lub właściwości, które mogą poniżyć ją w opinii publicznej lub narazić na utratę zaufania potrzebnego dla danego stanowiska, zawodu lub rodzaju działalności, podlega grzywnie albo karze ograniczenia wolności.

§ 2. Jeżeli sprawca dopuszcza się czynu określonego w § 1 za pomocą środków masowego komunikowania, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.

(...)

Art. 216.

§ 1. Kto znieważa inną osobę w jej obecności albo choćby pod jej nieobecność, lecz publicznie lub w zamiarze, aby zniewaga do osoby tej dotarła, podlega grzywnie albo karze ograniczenia wolności.

§ 2. Kto znieważa inną osobę za pomocą środków masowego komunikowania, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.

§ 3. Jeżeli zniewagę wywołało wyzywające zachowanie się pokrzywdzonego albo jeżeli pokrzywdzony odpowiedział naruszeniem nietykalności cielesnej lub zniewagą wzajemną, sąd może odstąpić od wymierzenia kary.

(...)

Art. 217.

§ 1. Kto uderza człowieka lub w inny sposób narusza jego nietykalność cielesną, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.

§ 2. Jeżeli naruszenie nietykalności wywołało wyzywające zachowanie się pokrzywdzonego albo jeżeli pokrzywdzony

odpowiedział naruszeniem nietykalności, sąd może odstąpić od wymierzenia kary.

(...)

Art. 280.

§ 1. Kto kradnie, używając przemocy wobec osoby lub grożąc natychmiastowym jej użyciem albo doprowadzając człowieka do stanu nieprzytomności lub bezbronności, podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 12.

§ 2. Jeżeli sprawca rozboju posługuje się bronią palną, nożem lub innym podobnie niebezpiecznym przedmiotem lub środkiem obezwładniającym albo działa w inny sposób bezpośrednio zagrażający życiu lub wspólnie z inną osobą, która posługuje się taką bronią, przedmiotem, środkiem lub sposobem, podlega karze pozbawienia wolności na czas nie krótszy od lat 3.

Art. 288.

§ 1. Kto cudzą rzecz niszczy, uszkadza lub czyni niezdatną do użytku, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

§ 2. W wypadku mniejszej wagi, sprawca podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.

(...)

Kluczowe jest, aby środki zaradcze były dostępne nie tylko na poziomie jednostki, ale też klasy i całej szkoły. Statut szkolny i regulamin klasowy powinny zawierać w sobie opis działań profilaktycznych i interwencyjnych oraz gwarantować spójny system wdrażania i egzekwowania ich. Powinny to być m.in. jasny system zgłaszania przypadków znęcania, który zapewnia anonimowość oraz chroni ofiarę przed możliwym odwetem sprawców, np. ankiety, skrzynka na zgłoszenia, telefon zaufania, procedury bezpieczeństwa typu nadzór pedagogiczny podczas przerw (dyżury), przed i po lekcjach, a także w miejscach, gdzie najczęściej dochodzi do aktów przemocy. Równie konieczne jest szkolenie pracowników szkoły w zakresie przeciwdziałania przemocy, nie tylko nauczycieli, ale również personelu administracyjnego, by móc go angażować w działania prewencyjne.

Ważne jest by uczniowie byli osobiście zaangażowani w tworzenie reguł w tym zakresie. W ten sposób nie tylko mają

możliwość wspólnego przećwiczenia i rozwinięcia swoich kompetencji społecznych (m.in. w ocenie jakie zachowania są niepożądane i naruszają bezpieczeństwo w grupie), ale też zbudowania poczucia autonomii i kontroli w kształtowaniu szkolnej rzeczywistości, co zmniejsza poczucie bezsilności i braku osobistego wpływu na problem bullyingu. Partnerstwo między uczniami, rodzicami i nauczycielami również zwiększa szanse właściwego przepływu informacji o aktach przemocy - dzieci i młodzież, mają poczucie, że mogą swobodnie rozmawiać o tym, co je niepokoi, z dorosłymi w szkole i w domu.

Zarówno w przeciwdziałaniu, jak i zapobieganiu wystąpienia bullyingu niezwykle ważne jest rozwijanie u uczniów umiejętności społecznych - dla sprawców może to pełnić funkcję wychowawczą, a ofiarom i świadkom zapewnić narzędzia obrony. Nauka może się odbywać poprzez np. warsztaty asertywności, treningi umiejętności społecznych, zajęcia integracyjne wzmacniające więzi w klasie, promowanie sposobów nauki opartych na współpracy. Te umiejętności powinna uzupełniać wiedza teoretyczna w temacie znęcania rówieśniczego - poświęcenie godziny wychowawczej czy całego dnia zajęć na przybliżenie młodzieży czym jest bullying, jakie ma konsekwencje i jak można mu zapobiegać, umożliwia dostrzeżenie ich praktycznego zastosowania. Równie ważna jest bardziej ogólna edukacja psychologiczna, np. o mechanizmach uruchamiających zachowania agresywne, sposobach radzenia sobie z frustracją i stresem, oraz o bezpieczeństwie i o życiu społecznym, w tematach takich prawa człowieka, prawa dziecka, tolerancja i dyskryminacja, prawne skutki przemocy czy zasady zachowania się w sytuacji zagrożenia czyjś życia lub zdrowia. Upowszechnienie tej wiedzy i znormalizowanie związanych z nią postaw pozwala kształtować w szkole środowisko, w którym panuje atmosfera wzajemnego szacunku, a przemoc nie jest tolerowana.

Bibliografia:

- Arora, T. (1989). Bullying – action and intervention. *Pastoral Care in Education*, 7(3), 44–47.
- Bulska, D., Skrodzka, M., Smulczyk, M., Wiśniewski, M., Kuruś, M., & Szczerba, A. (2021). Równe traktowanie w szkole: Raport z badania w szkołach oraz analiza ilościowa programów wychowawczo-profilaktycznych. Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich.
- Byrne, B. (1997). Bullying: A community approach. *Irish Journal of Psychology*, 18(2), 258–266.
- Coloroso, B. (2004). *The Bully, the Bullied and the Bystander*. Quill A HarperResource Book.
- Copeland, W. E., Wolke, D., Angold, A., & Costello, E. J. (2013). Adult psychiatric outcomes of bullying and being bullied by peers in childhood and adolescence. *JAMA Psychiatry*, 70(4), 419–426.
- Czapliński, J., & Horoszczak, J. (2016). Przemoc rówieśnicza w szkole. *Rocznik Pedagogiczny*, 35, 27–40.
- Dambach, K. E. (2003). Mobbing w szkole: Jak zapobiegać przemocy grupowej? GWP.
- de Lara, E. W. (2016). Mental health consequences and risk factors of physical intimate partner violence. *Mental Health in Family Medicine*, 12(1), 119–125.
- de Lara, E. W. (2019). Consequences of childhood bullying on mental health and relationships for young adults. *Journal of Child and Family Studies*, 28(9), 2379–2389. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1197-y>
- Due, P., Holstein, B. E., Lynch, J., Diderichsen, F., Gabhain, S. N., Scheidt, P., & Currie, C. (2005). Bullying and symptoms among school-aged children: International comparative cross-sectional study in 28 countries. *European Journal of Public Health*, 15(2), 128–132.
- Gini, G., & Pozzoli, T. (2009). Association between bullying and psychosomatic problems: A meta-analysis. *Pediatrics*, 123(3), 1059–1065. <https://doi.org/10.1542/peds.2008-1215>
- Gladden, R. M., Vivolo-Kantor, A. M., Hamburger, M. E., & Lumpkin, C. D. (2014). Bullying surveillance among youths: Uniform definitions for public health and recommended data elements. Version 1.0. National Center for Injury Prevention and Control.
- Haataja, A., Sainio, M., Turtunen, M., & Salmivalli, C. (2016). Implementing the KiVa antibullying program: Recognition of stable victims. *Educational Psychology*, 36(3), 595–611. <https://doi.org/10.1080/01443410.2015.1066758>
- Harel-Fisch, Y., Walsh, S. D., Fogel-Grinvald, H., Amitai, G., Pickett, W., Molcho, M., Due, P., de Matos, M. G., & Craig, W. (2011). Negative school perceptions and involvement in school bullying: A universal relationship across 40 countries. *Journal of Adolescence*, 34(4), 639–652.
- Hennesey, E., & Guerin, S. (2004). Przemoc i prześladowanie w szkole. Skuteczne przeciwdziałanie agresji wśród młodzieży. GWP.
- Hodges, E. V., & Perry, D. G. (1999). Personal and interpersonal antecedents and consequences of victimization by peers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(4), 677–685. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.4.677>
- Glew, G. M., Fan, M. Y., Katon, W., & Rivara, F. P. (2008). Bullying and school safety. *The Journal of Pediatrics*, 152(1),

123–128.

Idsoe, T., Dyregrov, A., & Idsoe, E. C. (2012). Bullying and PTSD symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 40, 901–911.

Kliś, M. (2000). Zachowania agresywne, a zagrożenia zdrowia psychicznego młodzieży szkolnej. Katedra Psychologii Akademii Pedagogicznej.

Kowalska, M. (2007). Bullying w szkole. Difin.

Kowalski, R. M., & Limber, S. P. (2013). Psychological, physical, and academic correlates of cyberbullying and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health*, 53(1 Suppl), 13–20.

Leżucha, M. (2021). Bullying – przemoc rówieśnicza. *Edukacja, Terapia, Opieka*, 2, 104–124. <https://doi.org/10.52934/eto.16>

Makaruk, K. (2022). Przemoc rówieśnicza. W M. Sajkowska & R. Szredzińska (Eds.), *Dzieci się liczą 2022: Raport o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci* (pp. 256–273). Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.

Makaruk, K., Drabarek, K., Popyk, A., & Wójcik, Sz. (2023). *Diagnoza przemocy wobec dzieci w Polsce 2023*. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.

Monks, C. P., & Coyne, I. (2012). *Przemoc i mobbing w szkole, w domu, w miejscu pracy*. Wydawnictwo Naukowe PWN.

Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Blackwell Publishers.

Olweus, D. (1998). *Mobbing – fala przemocy w szkole. Jak ją powstrzymać?* Jacek Santorski & Co.

Olweus, D. (2002). Bully/victim problems in school: Basic facts and an effective intervention program. In S. Einarsen, H. Hoel, D. Zapf, & C. L. Cooper (Eds.), *Bullying and emotional abuse in the workplace: International perspectives in research and practice* (pp. 80–96). CRC Press.

O'Moore, A. M., & Hillery, B. (1989). Bullying in Dublin schools. *Irish Journal of Psychology*, 10(3), 426–441.

Przewłocka, J. (2015). *Bezpieczeństwo uczniów i klimat społeczny w polskich szkołach: Raport z badania*. Instytut Badań Edukacyjnych.

Pyżalski, J. (2012). Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży. *Impuls*.

Pyżalski, J., Zdrodowska, A., Tomczyk, Ł., & Abramczuk, K. (2019). *Polskie badanie EU Kids Online 2018: Najważniejsze wyniki i wnioski*. Uniwersytet Adama Mickiewicza.

Salmivalli, C. (2014). Participant roles in bullying: How can peer bystanders be utilized in interventions? *Theory into Practice*, 53(4), 286–292.

<https://doi.org/10.1080/00405841.2014.947222>

Sitek, M. (Ed.). (2020). *TIMSS 2019: Wyniki międzynarodowego badania osiągnięć czwartoklasistów w*

matematyce i przyrodzie. Instytut Badań Edukacyjnych.

Sitek, M., & Ostrowska, E. B. (Eds.). (2020). *PISA 2018: Czytanie, rozumienie, rozumowanie*. Instytut Badań Edukacyjnych.

Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., Livingstone, S., & Hasebrink, U. (2020). *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries*. EU Kids Online.

Smith, P. K., & Shu, S. (2000). What good schools can do about bullying: Findings from a survey in English schools after a decade of research and action. *Childhood*, 7(2), 193–212.

<https://doi.org/10.1177/0907568200007002005>

Smith, P. K., Cowie, H., Olafsson, R. F., & Liefhoghe, A. P. D. (2002). Definitions of bullying: A comparison of terms used, and age and gender differences, in a fourteen-country international comparison. *Child Development*, 73(4), 1119–1133.

Strumińska-Kutra, M. (2013). *Przemoc w szkole*. Wydawnictwo Naukowe PWN.

Surzykiewicz, J. (2000). *Agresja i przemoc w szkole – uwarunkowania socjologiczne*. MEN.

Swearer, S. M., Espelage, D. L., & Napolitano, S. A. (2010). *Przemoc rówieśnicza: Zapobieganie i interwencje: Skuteczne strategie dla szkół*. Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

Szewczyk, R. (2011). Agresja w szkole: mobbing i bullying. *Postępy Psychiatrii i Neurologii*, 20(4), 307–316.

Takizawa, R., Maughan, B., & Arseneault, L. (2014). Adult health outcomes of childhood bullying victimization: Evidence from a five-decade longitudinal British birth cohort. *American Journal of Psychiatry*, 171(7), 777–784.

Vassallo, S., Sanson, A., & Olsson, C. A. (2014). 30 years on: Some key insights from the Australian Temperament Project. *Family Matters*, 94, 29–34.

Wójcik, M., & Hełka, A. M. (2019). Meeting the needs of young adolescents: ABBL anti-bullying program during middle school transition. *Psychological Reports*, 122(3), 1043–1067.

Włodarczyk, J., Makaruk, K., Michalski, P., & Sajkowska, M. (2018). *Ogólnopolska diagnoza skali i uwarunkowań krzywdzenia dzieci: Raport z badań*. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.

Yablon, Y. B. (2017). Students' reports of severe violence in school as a tool for early detection and prevention. *Child Development*, 88(1), 55–67. <https://doi.org/10.1111/cdev.12679>

Maria Wójcik, Psycholog

