

Autorki: Melania Dominiak, Barbara Michalska



CO MOGĘ ZROBIĆ, GDY WIDZĘ PRZEMOC RÓWIEŚNICZĄ

Współfinansowanie:



Ministerstwo
Edukacji Narodowej



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

Realizator:



Stowarzyszenie
Polskie Towarzystwo
Suicydologiczne

Co mogę zrobić, gdy widzę przemoc rówieśniczą

Autorzy:

Melania Dominiak

Barbara Michalska

Konsultacja merytoryczna:

dr Halszka Witkowska

Projekt graficzny i skład:

Konstancja Szymacha

Redakcja i korekta:

Iwona Szymacha

Copyright © 2025 Stowarzyszenie Polskie Towarzystwo Suicydologiczne

Uwagi dotyczące korzystania z materiałów edukacyjnych:

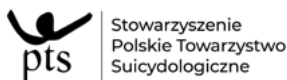
Materiały edukacyjne są bezpłatne. Treści i grafiki mogą być cytowane i publikowane na stronach internetowych, blogach, w biuletynach, piśmie i wszelkich innych mediach pod warunkiem podania źródła.

Materiały edukacyjne dostępne na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa na tych samych warunkach 4.0.

Cytowanie: Co mogę zrobić, gdy widzę przemoc rówieśniczą.

Materiały edukacyjne. Dominiak M., Michalska B., Warszawa 2025

Realizator:



Współfinansowanie:



Zadanie dofinansowane z budżetu państwa ze środków Ministerstwa Edukacji Narodowej w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2025



Przemoc rówieśnicza i bullying to nie tylko pojęcia z książek, ale coś, co dzieje się w klasach, na szkolnych korytarzach, podczas przerw i w Internecie. Znamy ciężar milczenia, które czasem staje się odpowiedzią na to zjawisko. Z badań i z własnej praktyki wiemy, jakie są tego konsekwencje. I właśnie dlatego musimy o tym mówić i reagować uważnie, krok po kroku, bez pośpiechu, bez straszenia i bez bagatelizowania. Bo ten problem jest naprawdę ważny.

Zaczniemy od rozróżnienia: przemoc rówieśnicza a bullying

W naszej pracy odwołujemy się do ujęcia przemocy rówieśniczej przedstawionego przez prof. Jacka Pyżalskiego. To właśnie on zwraca uwagę, że bullying jest szczególną, bardziej złożoną formą przemocy rówieśniczej, a nie każde trudne zdarzenie między uczniami można tak nazwać.

Aby mówić o **bullyingu**, muszą wystąpić trzy elementy jednocześnie.

Po pierwsze, **intencjonalność**: sprawca działa z zamiarem zranienia, ośmieszenia lub poniżenia drugiej osoby.

Po drugie, **powtarzalność**: nie chodzi o jednorazowy incydent, lecz o serię zachowań, które tworzą utrwalony wzorec krzywdzenia.

Po trzecie, **nierównowaga sił**: osoba doświadczająca przemocy ma ograniczone możliwości obrony, ponieważ przewaga sprawcy lub grupy może mieć charakter fizyczny, liczebny lub społeczny, wynikający z pozycji, ze statusu, z wpływu czy popularności.

To rozróżnienie okazuje się bardzo pomocne w praktyce. Kiedy w szkole słyszymy: „Oni się pobili. To bullying”, warto się zatrzymać i zapytać: „Czy na pewno?”. Być może to zwykły konflikt między równymi sobie, a być może proces, w którym jedna z osób jest systematycznie poniżana i krzywdzona.

Właśnie w relacjach między osobami tkwi istota bullyingu, nie w pojedynczym zdarzeniu, ale w dynamice, która utrwała nierówność i cierpienie.

Co to znaczy „bullying”? Jak go widzimy w klasie?

Z perspektywy codziennego życia szkolnego te trzy elementy przybierają różne formy. Uczniowie najczęściej mówią o wyśmiewaniu, przezywaniu, rozpuszczaniu plotek czy ośmieszających komentarzach. W takich sytuacjach mamy do czynienia z **przemocą słowną i psychiczną**.

Zdarza się też **przemoc fizyczna**: popychanie, szturchanie, bicie, niszczenie rzeczy, zamykanie w toalecie.

Coraz częściej spotykana jest również **przemoc relacyjna**, szczególnie wśród nastolatków. Przejawia się ignorowaniem, „cichymi dniami”, wykluczaniem z grupy, nieprzypadkowym „zapominaniem” o wspólnych aktywnościach.

A w ostatnich latach coraz wyraźniej pojawia się **cyberprzemoc**, czyli obraźliwe wiadomości, kompromitujące zdjęcia, wykluczanie z grup internetowych, podszywanie się pod inne osoby.

Tak jak zaznaczono wcześniej, nie są to pojedyncze epizody. Bullying rozwija się w określonej atmosferze i znajduje sprzymierzeńców w śmiechu, spojrzeniach, bezradnym wzruszeniu ramion czy słowach „to nie moja sprawa”. Dlatego tak ważne jest, by patrzeć na to zjawisko systemowo, a nie tylko jak na relację między dwójgą uczniów.

„Architektura ról”, czyli kto tak naprawdę jest wciągnięty w rozgrywkę zwaną bullyingiem

Kiedy pracujemy z klasą, lubimy opowiadać o tym, co nazywamy „architekturą ról”. Dan Olweus, norweski badacz, który bardzo uważnie przyglądał się temu zjawisku, zauważa, że **sprawcy** długofalowi to specyficzna grupa uczniów. Często łączy ich impulsywność, niska empatia, potrzeba dominacji, czasem nawet autentyczna fascynacja przemocą. Sprawcy nie działają w pojedynkę. Zazwyczaj obok nich pojawiają się **asystenci**, czyli „przyjaciele”, osoby niepewne, zastraszone, które „idą za silniejszym”. Nie zawsze inicjują przemoc, ale ją wzmacniają, napędzają, „pomagają”.

Gdyby w tym miejscu padło pytanie o motywy, to nasza odpowiedź brzmiałaby „to zależy”. Czasami bullying stosowany jest „dla zabawy”, szczególnie w młodszych klasach. Innym razem z powodu nierozwiązanych konfliktów, które przerodziły się w stałą wrogość. Najczęściej kluczową rolę odgrywa potrzeba posiadania władzy i wysokiego statusu. W tle pojawia się bycie widocznym, by inni wiedzieli, kto ustala zasady.

Agata Komendant-Brodowska nazywa to agresją proaktywną, czyli agresją planowaną, chłodno skalkulowaną, w której krzywdzenie staje się narzędziem budowania hierarchii. Obok sprawcy i asystentów pojawiają się świadkowie, zazwyczaj większość klasy.

Badania Debry Pepler i Wendy Craig pokazały, że rówieśnicy byli w jakiś sposób zaangażowani w 85 procentach epizodów bullyingu. W tym miejscu warto wrócić do koncepcji Christiny Salmivalli, która oprócz sprawców wyróżnia następujące role:

- **asystentów** (aktywnie współdziałających);
- **wspierających** (dopingujących, śmiejących się);

- **outsiderów** (milczących obserwatorów);
- **obrońców** (tych, którzy stają po stronie krzywdzonego).

Wnioski autorki są kluczowe do opracowania programów przeciwdziałania przemocy rówieśniczej czy bullyingowi. Aż 60 procent uczniów zachowuje się w sposób, który wzmacnia sprawcę, lub pozostaje obojętnych, a tylko około 17 procent realnie broni ofiary.

W schemacie Olweusa pojawiają się jeszcze dwie dodatkowe role:

- **gapiów**, którzy obserwują, ale nie klaszczą;
- **potencjalnych obrońców**, którzy uważają, że powinni zareagować, ale tego nie robią.





Dlaczego tak się dzieje?

Ponieważ bullying to proces grupowy, w którym ujawniają się mechanizmy silniejsze od indywidualnych przekonań. I to właśnie one w dużej mierze decydują o tym, jak klasa reaguje na przemoc.

Dzieci i nastolatki mówią wprost: „boję się, że sam będę następnym”, „nie chcę wyjść na konfidenta”, „jeśli powiem, to X może się zemścić”. Barbara Coloroso nazwała te lęki po imieniu: to strach o własne bezpieczeństwo i status, obawa pogorszenia sytuacji, a także zwykły brak narzędzi, czyli trudność z odpowiedzią na pytania: „jak zareagować?” i „do kogo pójść?”.

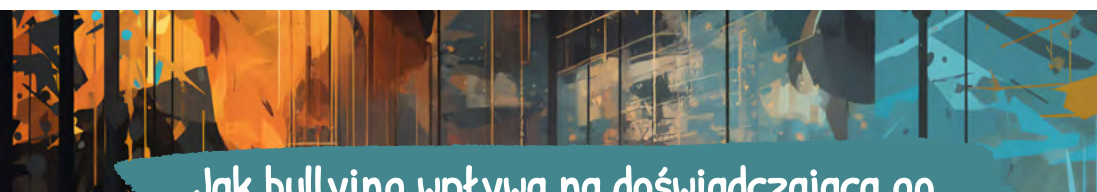
Potem mogą dojść do głosu wymówki: „to tylko żart”, „nie moja sprawa”, „sam się prosił”.

I tak oto włącza się:

- **konformizm normatywny** – nie wyłamywać się z grupy;
- **konformizm informacyjny** – gdy nie wiem, co słuszne, patrzę na innych;
- **efekt widza** – im nas więcej tym mniej czuję, że to ja powinienem zareagować.

Te mechanizmy zostały dobrze opisane przez specjalistów zajmujących się bullyingiem, ale w klasie ich odpowiednikiem są: „nie chcę, żeby mnie znienawidzili”, „wszyscy milczą, to chyba tak trzeba”.

Właśnie dlatego nie wystarczy apel do empatii. Trzeba uczyć konkretnych, bezpiecznych mikroreakcji: podejść i stanąć bliżej ofiary, odwrócić uwagę, nie dokładać śmiechu, powiedzieć jedno proste zdanie: „hej, stop, u nas to nie przechodzi”, pójść po dorosłego, zainicjować proste „siadaj z nami”. Małe gesty zmieniają normę klasy. I to jest praca, którą można podjąć od razu.



Jak bullying wpływa na doświadczającą go osobę? Skutki, o których nie zapominamy

Kiedy rozmawiamy z rodzicami, mówimy wprost: osoby doświadczające przemocy częściej mają obniżone poczucie własnej wartości, popadają w depresję, odczuwają lęk społeczny, a w literaturze mówi się nawet o *bullycide*, czyli samobójstwie w następstwie długotrwałego dręczenia. Do tego dochodzą objawy psychosomatyczne: bóle brzucha, głowy, bezsenność, utrata apetytu, moczenie nocne. To realna reakcja ciała na przewlekły stres.

To powinno zostać usłyszane: bullying werbalny oraz bullying relacyjny są częstsze niż bullying fizyczny. I choć nie zostawiają siniaków ani ran fizycznych, bywają dla osób doświadczających przemocy bardziej bolesne.

Dlatego warto pamiętać, że przemoc nie zawsze ma formę krzyku czy szarpaniny. Czasem zadawany ból dzieje się w milczeniu przy stoliku na środku klasy.

Cyberprzemoc – to wszystko może dziać się także w telefonie, na ekranie, w sieci

O cyberprzemocy można by napisać osobny poradnik. Tu chcemy podkreślić przede wszystkim, że osoba doświadczająca przemocy w Internecie nie ma gdzie uciec. Przemoc wchodzi do domu razem z telefonem. Zrzuty ekranu krążą, „żart” żyje własnym życiem, a sprawcy czują się bezpieczniej, bo „to tylko sieć”. Dlatego tak ważne jest, aby uczyć dzieci ustawień prywatności, zgłaszania i blokowania, robienia zrzutów ekranu (nie usuwajmy dowodów). Rozmawiajmy o tym, co się publikuje i komu. A gdy trzeba, nie bójmy się pójść dalej i zgłaszać cyberprzemocy odpowiednim instytucjom.



Co dalej?

W ostatnich latach z dużą ciekawością śledzimy badania nad *social mindfulness*, czyli uważnością społeczną, przejawiającą się w codziennych, drobnych gestach uwzględniania innych: zostawieniu komuś wyboru, zadaniu pytania czy dostrzeżeniu potrzeb osób wokół. Te z pozoru niewielkie rzeczy mają znaczenie. Badania pokazują, że są one powiązane ze spadkiem agresji. To dla nas ważny kierunek: budowanie mikronawyków uwzględniania, troski i współobecności może stać się realnym elementem profilaktyki przemocy.

Bliskie tej ścieżce działania jest również tak zwane podejście otwartego dialogu (ODA – Open Dialogue Approach). To sposób pracy, który w szkołach może być pomocą w rozwiązywaniu konfliktów, odbudowie relacji i towarzyszeniu klasie w kryzysie.

W otwartych dialogach nie chodzi o szybkie rozwiązania, lecz o stworzenie przestrzeni, w której każda osoba może zabrać głos i zostać wysłuchana. W pracy z klasą te wartości można przełożyć na siedem praktycznych zasad:

1. **Szybka reakcja** – to nie działanie pod wpływem impulsu, lecz uważne zatrzymanie się, przyjrzenie sytuacji i zaproszenie do rozmowy. Reagujemy, bo widzimy, że coś się dzieje, ale zaczynamy od pytania i ciekawości, nie od oceny.
2. **Perspektywa sieci** – zapraszamy do rozmowy różne osoby: uczniów, wychowawców, rodziców, pedagoga. Wspólna rozmowa daje większą szansę na zrozumienie i zmianę.

3. **Elastyczność** – dopasowujemy formę do sytuacji: czasem jest to spotkanie w klasie, czasem zaproszenie do rozmowy rodziców, praca w małej grupie. Nie każda rozmowa musi wyglądać tak samo.
4. **Współodpowiedzialność** – każdy uczestnik spotkania ma wpływ na to, co się dzieje. Uczymy, że bezpieczeństwo i klimat w klasie to nasza wspólna sprawa.
5. **Ciągłość relacji** – nie zostawiamy klasy samej po jednym spotkaniu. Wracamy, kontynuujemy, pytamy, jak jest dziś. Dajemy sygnał: „jesteśmy”, „można mówić dalej”.
6. **Tolerancja niepewności** – nie wszystko trzeba wiedzieć od razu. W trudnych sytuacjach dajemy sobie czas, aby zrozumieć, i nie przyspieszamy zmian na siłę.
7. **Dialogiczność** – zamiast pouczać, pytamy. Zamiast zakładać, słuchamy. Uczymy się rozmawiać tak, aby naprawdę usłyszeć, co druga osoba chce powiedzieć.

Dialog oparty na uważności, otwartości i współodpowiedzialności sprawia, że szkoła staje się miejscem, w którym konflikty i trudne emocje mogą być początkiem zmiany, a nie tylko źródłem napięcia i lęku.

To właśnie rozmowa, uważność i relacja są przeciwieństwem bullingu, rozbrajają jego mechanizmy, zanim zdążą się one utrwalić.

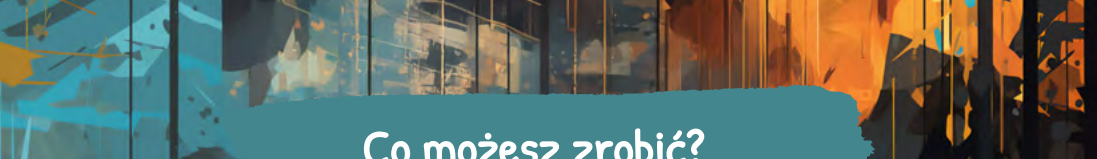
Zarówno uważność społeczna, jak i podejście otwartego dialogu przypominają, że ciekawość drugiego człowieka i wspólne szukanie znaczeń to nie są dodatki do wychowania, ale jego rdzeń i realne przeciwdziałanie zachowaniom przemocowym.



Konsekwencje dla osoby doświadczającej przemocy

Obniżone poczucie własnej wartości, wycofanie, unikanie szkoły, izolowanie się, objawy depresyjne, lęk społeczny, utrata zaufania do rówieśników, silne objawy psychosomatyczne, takie jak: bóle brzucha, bóle głowy, bezsenność, brak apetytu, moczenie nocne (u młodszych).

„W literaturze pojawia się pojęcie *bullycide*, czyli samobójstwo w następstwie długotrwałego dręczenia. Mówimy o tym, by pokazać, jak poważny może być to temat”.



Co możesz zrobić? (krok po kroku)

Jeśli jesteś osobą, która doświadcza przemocy, możesz skorzystać z kilku możliwości, pamiętając, że to normalne, że możesz czuć strach, niepewność czy nawet mieć wrażenie, że już nic w tej sytuacji nie da się zrobić.

To naturalna reakcja w sytuacji zagrożenia. Nie jesteś z tym sam. Co możesz zrobić?

- **Na tyle, na ile to możliwe, zadбай o swoje bezpieczeństwo** – jeśli jesteś w bezpośrednim niebezpieczeństwie, spróbuj znaleźć bezpieczne miejsce i w razie potrzeby wezwij pomoc (np. dzwoniąc pod numer alarmowy 112).
- **Porozmawiaj z kimś bezpiecznym** – zaufanym – może to być przyjaciel, ktoś z rodziny, osoba, której ufasz. Czasem samo powiedzenie na głos o tym, co Cię spotkało, pomaga uporządkować myśli i tym samym rozpocząć działania.
- **Zadzwoń do telefonu zaufania** – to normalne, że możesz kilka razy próbować i się rozłączać. Twoje dłonie mogą drżeć lub się pocić. Możesz też odczuwać suchość w gardle. To wszystko to reakcja Twojego ciała na sytuację, która nie jest dla Ciebie bezpieczna. Możesz zrobić kilka podejść, aż poczujesz się gotowa. Każda próba jest krokiem naprzód.
- **Zapisz ważne numery** – np. do telefonu zaufania, lokalnego centrum pomocy, na policję. Trzymaj je w miejscu, do którego masz dostęp.
- **Nie obwiniaj się** – przemoc stosowana wobec Ciebie nigdy nie jest Twoją winą.



Konsekwencje dla świadka przemocy

Poczucie winy („mogłem coś zrobić”), stres i napięcie, lęk przed odwetem, normalizacja przemocy („przyzwyczajam się, że tak wygląda szkoła”), wyuczona bezradność („to i tak nic nie zmieni”).



Świadków jest najwięcej i to ich reakcje mają realny wpływ na zmianę.



Konsekwencje dla sprawcy przemocy

Rośnie potrzeba dominacji, spada empatia, utrwalają się agresywne wzorce radzenia sobie z problemami, relacje budowane są na strachu, a nie na zaufaniu, zwiększa się ryzyko konfliktu z rówieśnikami i dorosłymi.



O przemocy rówieśniczej mówimy, kiedy sprawca i osoba doświadczająca przemocy mają mniej niż 18 lat i są w tej samej grupie wiekowej.

W Polsce osoby w wieku 13–17 lat odpowiadają za czyny karalne na podstawie Ustawy o wspieraniu i resocjalizacji nieletnich. Sąd rodzinny może zastosować m.in.: upomnienie, zobowiązanie do naprawienia szkody (np. usunięcia materiałów, zapłacenia za zniszczenia), zobowiązanie do formalnych przeprosin, obowiązek udziału w zajęciach wychowawczych lub terapeutycznych, nadzór kuratora, środek poprawczy (np. umieszczenie w zakładzie poprawczym (w poważnych sprawach)).

W przypadku cyberprzemocy to, co wrzucisz do Internetu, zostawia ślad. Anonimowość w sieci to mit. Dzięki współpracy policji i administratorów serwisów można ustalić: kto założył ośmieszającego bloga, kto zhakował konto lub podszył się pod drugą osobę, kto rozsyłał zdjęcia bez zgody, kto wyzywał, groził lub szantażował.





„Nie zaproszono mnie... i zaczęło się piekło” – historia Ryan*

Ryan była jedną z tych uczennic, które zdawały się mieć wszystko. Była lubiana, uśmiechnięta, zaangażowana w życie szkoły. Należała do drużyny cheerleaderek, była wiceprzewodniczącą kilku klubów i aktywnie uczestniczyła w pracy nad kroniką szkolną. Często pomagała innym uczniom, a nauczyciele cenili ją za otwartość i kulturę osobistą. Sama uważała się za osobę życzliwą, która stara się nikogo nie wykluczać.

Pewnego dnia podczas przerwy w szkole w rozmowie z jedną z koleżanek z drużyny przypadkiem dowiedziała się, że istnieje grupowy

* Ta historia wydarzyła się naprawdę i została opisana przez samą Ryan Walker, dziś studentkę Uniwersytetu Nowojorskiego, w artykule *I'm a Teenager Who Was Bullied: Here's What Bullying Among Teens Looks Like Today*. Ryan postanowiła podzielić się swoim doświadczeniem, aby inni uczniowie zrozumieli, że przemoc rówieśnicza i cyberprzemoc nie zawsze wyglądają jak w filmach. Często mają postać żartów, wykluczenia czy plotek, które ranią równie głęboko jak słowa wypowiedziane wprost.

czat cheerleaderek, do którego nie została zaproszona. Na początku nie przejęła się tym szczególnie, uznała, że to zwykła organizacyjna grupa, w której ktoś mógł ją omyłkowo pominąć. Szybko jednak okazało się, że sytuacja wygląda inaczej.

Po kilku dniach ta sama koleżanka przysłała do niej zaniepokojona. Powiedziała, że w tej grupie dziewczyny wysyłają wiadomości, filmiki i komentarze o Ryan, wszystkie nieprzyjemne, złośliwe i ośmieszające. Pokazała jej jedno z nagrań. Na filmiku Ryan szła przez szkolną stołówkę, a pod spodem widniał podpis: „Fuj! Dlaczego ona tu jest i zabiera mi tlen?”.

Z czasem zaczęły pojawiać się kolejne nagrania, krótkie filmiki, zdjęcia i prześmiewcze wiadomości. Niektóre dziewczyny śmiały się z nich, inne lajkowały, a część milczała, udając, że nie widzi problemu. Ryan zaczęła czuć, że coś się zmieniło, rozmowy w drużynie stawały się chłodniejsze, kilka dziewczyn przestało się do niej odzywać, przesiadały się w stołówce dalej.

Z każdym dniem sytuacja coraz bardziej ją przytłaczała. Ryan przestała czuć się sobą, zaczęła unikać kontaktów, wycofywać się z zajęć, w których dotąd chętnie uczestniczyła. W domu starała się zachowywać pozory normalności, ale coraz częściej zamykała się w pokoju i płakała. Czuła się bezradna, zagubiona i zawstydzona. Nie wiedziała, jak zareagować ani komu zaufać. Bała się, że jeśli powie o wszystkim komuś dorosłemu, sytuacja się pogorszy.

Dopiero po szczerej rozmowie z rodzicami odważyła się poprosić o pomoc. Z ich wsparciem poszła do wicedyrektora szkoły i opowiedziała, co się dzieje. Obawiała się, że zostanie oceniona lub że nikt nie potraktuje jej poważnie. Jednak reakcja była inna, niż się spodziewała. Wicedyrektor zachował dyskrecję i indywidualnie porozmawiał z każdą z dziewczyn z grupowego czatu. Wyjaśnił, że ich zachowanie to forma cyberprzemocy, która może mieć poważne

konsekwencje. Zapowiedział, że jeśli podobne sytuacje się powtórzą, uczennice zostaną zawieszone w prawach ucznia.

Po tej interwencji sytuacja w szkole zaczęła się poprawiać. Filmiki zniknęły, a dziewczyny przestały komentować Ryan w sieci. Choć nie wszystkie relacje udało się odbudować, Ryan poczuła ulgę i wsparcie. Zrozumiała, że zareagowanie i poproszenie o pomoc nie jest donoszeniem, ale aktem odwagi i troski o siebie.



10 kroków ucznia w reagowaniu na przemoc rówieśniczą w szkole

Zanim zaczniesz

Pamiętaj, że przemoc rówieśnicza nigdy nie jest w porządku i nikt nie zasługuje na złe traktowanie. Jeśli coś budzi Twój niepokój, to nie ignoruj tego ważnego sygnału, nawet jeśli nie masz stuprocentowej pewności, że doszło do przemocy. Każdy z nas ma wpływ na to, jak wygląda szkolna rzeczywistość. Pamiętaj, Twoja postawa może zapoczątkować ważną zmianę.

1. Zatrzymaj się

Nie musisz od razu rzucać się w wir wydarzeń. Zatrzymaj się, weź głęboki oddech, policz do pięciu. To pomoże Ci ochłonąć i pozwoli pomyśleć, jak najlepiej zareagować.

2. Zobacz, co się naprawdę dzieje

Rozejrzyj się. Poszukaj odpowiedzi na pytania: kto? co? gdzie? kiedy? Staraj się zrozumieć sytuację, zanim zareagujesz. Ten krok pomoże Ci dobrać najlepszy sposób działania.

3. Nie ignoruj i nie szukaj alternatywnych wytłumaczeń

Przemoc rówieśnicza to nie „żart” ani „zabawa”. Ignorowanie sytuacji czy udawanie, że nic się nie dzieje, też jest reakcją, tylko taką, która daje sprawcy siłę. Jeśli coś budzi Twój niepokój, to znaczy, że warto to zauważyć. Przemoc rówieśnicza nie znika sama. Twoje spojrzenie, słowo, rozmowa – to bezcenne reakcje.

4. Bohaterstwo nie oznacza, że masz się narażać

Nie narażaj własnego bezpieczeństwa. Czasem pomoc to zatrzymanie się i poszukanie wsparcia. Ważne, aby nie przejść obojętnie.

5. Poszukaj wsparcia

Powiedz komuś dorosłemu, komu ufasz (wychowawcy, nauczycielowi, pedagogowi, rodzicowi), o tym, co Cię niepokoi. Taka reakcja to wyraz troski o drugiego człowieka. Dzięki niej dorośli mogą zareagować i pomóc Twojemu rówieśnikowi.

6. Wspieraj osobę, która doświadcza przemocy rówieśniczej

Jeśli czujesz się na siłach, podejdź do osoby, która doświadczyła przemocy rówieśniczej, i zaoferuj wsparcie. Twoja troska może dać jej ogromną siłę i poczucie, że ktoś naprawdę ją widzi i rozumie. Nie musisz rozwiązywać problemów tej osoby, rozweselać jej czy otwarcie sprzeciwiać się osobom, które ją krzywdzą. Wystarczy, że będziesz obok i okażesz życzliwość.

7. Zatrzymaj przemoc rówieśniczą także w Internecie

Nie lajkuj, nie udostępniaj i nie komentuj filmików, zdjęć ani postów, które kogoś ośmieszają lub poniżają. Każde kliknięcie, serduszko czy udostępnienie sprawia, że przemoc w sieci rozprzestrzenia się dalej. Zatrzymaj to. W Internecie też możesz być częścią rozwiązania, a nie problemu. Korzystaj z możliwości zgłaszania niepokojących Cię treści.

8. Zapisz, co pamiętasz

Aby ułatwić sobie zgłoszenie sytuacji przemocy dorosłej osobie, możesz zapisać konkretne informacje w notatkach telefonu lub na zwykłej kartce. Rozmowy bywają stresujące, warto więc dobrze się do nich przygotować. Jeśli do przemocy dochodzi za pośrednictwem nowych technologii lub w Internecie, zbieraj dowody, robiąc zrzuty ekranu. Jeśli martwi Cię, że ktoś otrzyma

powiadomienie o zrobionym zrzucie, możesz poprosić drugą osobę, aby zrobiła zdjęcie Twojego telefonu z widocznym dowodem przemocy.

9. Zadbaj o siebie

Świadkowie przemocy rówieśniczej też mogą czuć stres, strach, lęk, złość czy bezsilność. Porozmawiaj z kimś, jeśli tego potrzebujesz. Ty również nie musisz być sam.

10. Uwierz, że masz wpływ!

Twoja reakcja, nawet ta najmniejsza, ma znaczenie. Kiedy zatrzymujesz hejt, zgłaszasz to, co widzisz, albo po prostu okazujesz komuś wsparcie, pomagasz przerwać przemoc rówieśniczą. Masz prawo i siłę, żeby działać.



10 kroków rodzica, gdy dziecko doświadcza przemocy rówieśniczej

Zanim zaczniesz

Przemoc rówieśnicza nigdy nie jest winą dziecka. Reagując, uczysz je, że warto mówić o zachowaniach raniących, i sprawiasz, że świat staje się bezpiecznym miejscem. W trudnych chwilach szukanie wsparcia i pomocy to najwyższy akt odwagi.

1. Zauważ sygnały

Zwróć uwagę na zmiany w zachowaniu dziecka. Nie przechodź obojętnie obok doświadczanych przez dziecko trudnych emocji (złość, smutek, lęk), drażliwości, bólów brzucha, niechęci do szkoły, spadku zainteresowań, bezsenności. Nie ignoruj tych sygnałów. Widząc, że coś jest nie tak, zatrzymaj się i powiedz sobie: „Muszę się temu przyjrzeć”. Twoja czujność może zapobiec pogłębianiu się cierpienia dziecka.

2. Zauważ własne emocje

Podejrzewając albo dowiadując się o tym, że Twoje dziecko doświadcza przemocy rówieśniczej, możesz czuć złość, bezsilność, wstyd lub winę. To naturalne emocje. Zanim zareagujesz, sięgnij po oddech. Nie działaj w afekcie. Zadbaj o siebie, porozmawiaj z kimś zaufanym. Pamiętaj, spokojny rodzic może naprawdę pomóc swojemu dziecku.

3. Daj dziecku bezpieczną przestrzeń

Usiądź spokojnie, wyłącz telefon, odłóż inne codzienne sprawy, bądź w pełni obecny przy dziecku i bez oceniania powiedz: „Widzę, że coś Cię martwi. Powiedz mi, proszę, co się dzieje”. Nie przerywaj. Cierpliwie słuchaj. Nie mów od razu, co powinniście zrobić. Daj dziecku poczucie, że jego emocje są ważne i że warto o nich rozmawiać.

4. Uwierz dziecku

Jeśli dziecko mówi, że doświadcza przemocy rówieśniczej, uwierz mu. Nie bagatelizuj przeżyć dziecka słowami: „przesadzasz”, „za bardzo się tym przejmujesz”, „to nic takiego, nie myśl o tym”. Zaufanie, które zbudujesz, będzie fundamentem poczucia bezpieczeństwa i gotowości Twojego dziecka do dalszej rozmowy.

5. Nazwij to, co się stało

Pomóż dziecku zrozumieć, że to, czego doświadcza, to przemoc, agresja, krzywda, a nie „zabawa” czy „żarty”. Podkreśl, że nie ma zgody na przemoc i trzeba się jej przeciwstawiać. Możesz powiedzieć: „To, jak się zachowali wobec Ciebie, to przemoc. Nikt nie ma prawa Cię tak traktować”.

6. Działaj z empatią i wyjaśniaj cel własnych działań

Powiedz dziecku: „Przykro mi, że to Cię spotkało. Zrobię wszystko, żeby Ci pomóc”. Nie obiecuj, że zachowasz to w tajemnicy. Milczenie chroni sprawcę przemocy, nie dziecko, które jej doświadcza. Wyjaśnij, że istnieją sposoby na zatrzymanie krzywdy.

7. Zbierz informacje

Ustal, co się wydarzyło. Kiedy? Gdzie? Kto był obecny? Jak często to się powtarza? Zapisz fakty podawane przez dziecko, zachowaj wiadomości, zdjęcia, zrzuty ekranu. Zebrana dokumentacja może być kluczowa, jeśli sprawa trafi do szkoły lub innych instytucji.



8. Skontaktuj się ze szkołą

Umów się na rozmowę z wychowawcą, pedagogiem lub dyrektorem. Spokojnie, ale stanowczo opisz sytuację, możesz mieć przygotowane pismo. Poproś o informację, jakie kroki szkoła podejmie i jak będziesz informowany o postępach. Pamiętaj, masz prawo oczekiwać konkretnych działań i informacji o nich.

9. Szukaj wsparcia

Nawet najlepiej przeprowadzona interwencja szkolna może być niewystarczająca. Szukaj pomocy np. w poradni psychologiczno-pedagogicznej, u psychologa, w ośrodku interwencji kryzysowej lub na policji. W razie potrzeby skonsultuj się z prawnikiem. Nie jesteś sam, istnieją instytucje, które pomogą Tobie i Twojemu dziecku.

10. Dbaj o relację i o siebie

Największym wsparciem, jakie możesz dać dziecku, jest Twoja obecność i spokój. Ustalcie, co pomaga dziecku poczuć się lepiej choćby przez chwilę. Ale nie zapominaj o sobie. Dla Ciebie to też sytuacja trudna. Rozmawiaj, korzystaj ze wsparcia specjalistów, ucz się reagować z troską.

10 kroków nauczyciela w reagowaniu na przemoc rówieśniczą w szkole

Zanim zaczniesz

Pełnisz bardzo ważną rolę. Dziecko doświadczające przemocy rówieśniczej potrzebuje dorosłego, który potrafi zachować spokój. Reagowanie nie polega na pochopnym działaniu, jest świadomym towarzyszeniem i zakłada podjęcie przemyślanych kroków, których celem jest przywrócenie poczucia bezpieczeństwa w grupie. Czasami jeden uważny nauczyciel może zatrzymać lawinę krzywdy.

1. Zatrzymaj się na moment

Zrób świadomie jeden głęboki oddech. Zanim zareagujesz, wycisz emocje. Twój spokój da poczucie bezpieczeństwa uczniom, a Tobie pomoże działać z większą jasnością. Zanim ruszysz dalej, zadbaj o siebie.

2. Oceń zagrożenie zdrowia lub życia

Zadaj sobie pytanie, czy osoba doświadczająca przemocy rówieśniczej jest teraz bezpieczna. Jeśli istnieje ryzyko dla jej zdrowia lub życia (zarówno ze strony dzieci stosujących przemoc, jak i samej osoby, która jej doświadcza), działaj natychmiast, zgodnie z procedurą szkolną i obowiązkiem interwencji. W sytuacjach zagrożenia życia liczy się każda minuta.

3. Zbierz informacje

Skup się na tym, co naprawdę się wydarzyło. Oddziel domysły i interpretacje od informacji. Kto? Kiedy? Gdzie? Jak? Uporządkowanie faktów pozwoli Ci lepiej zrozumieć sytuację i dobrać właściwe działania.

4. Spójrz na całość sytuacji i nie działaj w pojedynkę

Zastanów się, co jest teraz najważniejsze. Jak możesz pomóc od razu? Do których działań potrzebne jest Ci wsparcie innych dorosłych? Nie działaj w pojedynkę, włącz pedagoga, psychologa, wychowawcę klasy. Wspólne działanie zwiększa skuteczność reakcji.

5. Rozpoznaj formę przemocy rówieśniczej

Zadaj sobie pytanie, czy to, co widzisz lub o czym słyszysz, to przemoc fizyczna, emocjonalna, relacyjna, czy cyberprzemoc. Nazwanie tego, co się dzieje, to pierwszy krok do zatrzymania krzywdy i wyznaczenia kierunków działań dorosłych.

6. Oceń nasilenie przemocy rówieśniczej

Poszukaj odpowiedzi na pytania: czy to jednorazowy incydent, czy coś, co się powtarza? Jak długo to trwa? Czy są osoby wspierające sprawcę przemocy? Ilu jest świadków przemocowych zachowań? Zrozumienie skali zjawiska pomoże dobrać odpowiednią interwencję i wsparcie.

7. Zastanów się nad skutkami

Zauważ, jak osoba doświadczająca przemocy rówieśniczej reaguje. Czy wycofuje się z kontaktu? Czy zmieniło się jej zachowanie, emocje, sposób bycia w grupie? Wycofanie, drażliwość, unikanie szkoły, zmiana nastroju to ważne sygnały wskazujące na obciążenie psychiczne.

8. Sprawdź, czy osoba doświadczająca przemocy rówieśniczej szukała pomocy

Dowiedz się, czy osoba doświadczająca przemocy rówieśniczej próbowała wcześniej szukać pomocy i z jakim skutkiem. Może rozmawiała z innym nauczycielem, pedagogiem lub rodzicem. Te informacje pomogą zrozumieć dotychczasowe doświadczenia tej osoby i ułatwią zaplanowanie adekwatnego wsparcia.

9. Zaplanuj działania i rozmowy

Nie rozmawiaj ze wszystkimi naraz. Rozmawiaj po kolei z osobami uwikłanymi w przemoc rówieśniczą: osobą, która doświadcza przemocy, świadkami przemocy i osobami, które ją stosują. Każdej stronie zapewnij spokojną, bezpieczną przestrzeń. Słuchaj uważnie, bez oceniania. Włącz dorosłych, którzy potrafią zachować profesjonalny dystans i wspierać uczniów.

10. Bądź w kontakcie

Po ujawnieniu przemocy nie zostawiaj doświadczającej jej osoby samej. Dopytuj, jak się czuje. Obserwuj, czy sytuacja się poprawiła. Dotrzymuj obietnic i terminów spotkań. Twoja konsekwencja i obecność to dla osoby doświadczającej przemocy sygnał, że nie jest sama. Pomóż jej stopniowo odzyskać poczucie sprawstwa i wpływu.



Numery pomocowe

W sytuacji przemocy możesz nie tylko zwrócić się do rodziców, nauczycieli czy innych dorosłych w szkole, ale także skorzystać z: telefonów zaufania, stron i chatów pomocowych, specjalistycznych organizacji wspierających młodych.

FUNDACJA ŻYCIE WARTO JEST ROZMOWY

www.zwjr.pl

Życie Warto Jest Rozmowy to fundacja, która pomaga osobom w kryzysie oraz ich bliskim. Na jej stronie znajdziesz rzetelną wiedzę, materiały edukacyjne oraz możliwość anonimowego kontaktu ze specjalistą. Misją portalu jest pokazanie, że rozmowa ma znaczenie i może uratować życie.

TELEFON ZAUFANIA FUNDACJI DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ

116111

<https://116111.pl/>

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży to bezpłatna i anonimowa pomoc dostępna codziennie. Na stronie znajdziesz chat, artykuły oraz porady dotyczące emocji, relacji, przemocy i kryzysów. Możesz napisać lub zadzwonić zawsze, gdy potrzebujesz wsparcia.

TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY RZECZNIKA PRAW DZIECKA

800121212

<https://brpd.gov.pl/dzieciocy-telefon-zaufania-rzecznika-praw-dziecka/>

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka działa przez całą dobę i jest bezpłatny. Dzieci i młodzież mogą uzyskać tu pomoc w sytuacjach przemocy, zagrożenia lub naruszenia praw dziecka. Na stronie dostępny jest także chat, gdzie można anonimowo porozmawiać z konsultantem.

TELEFON I CZAT ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

800119119

<https://800119119.pl/>

Bezpłatna i anonimowa linia wsparcia psychologicznego prowadzona przez Towarzystwo Przyjaciół Dzieci (TPD). Czynna codziennie w godz. 14–22. Dzieci i młodzież mogą zadzwonić lub napisać na czacie, gdy przeżywają coś trudnego i potrzebują rozmowy z psychologiem.

DYŻURNET

<https://dyzurnet.pl/zglos-nielegalne-tresci>

Dyzurnet.pl to zespół, do którego możesz anonimowo zgłosić nielegalne treści w Internecie, takie jak przemoc, wykorzystywanie seksualne dzieci czy nawoływanie do nienawiści. Serwis prowadzi NASK – Państwowy Instytut Badawczy, zajmujący się edukacją cyfrową i bezpieczeństwem w sieci.

TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI

800100100

<https://800100100.pl/>

Bezpłatna i anonimowa linia oraz pomoc online dla dorosłych, którzy potrzebują wsparcia w sprawach dotyczących bezpieczeństwa dzieci. Dyżury pełnią specjaliści – psycholodzy, pedagodzy, prawnicy i eksperci programu Dziecko w Sieci.

112

Ogólny numer alarmowy, pod który możesz dzwonić w każdej sytuacji zagrożenia życia, zdrowia lub bezpieczeństwa. Połączenie jest bezpłatne i działa w całej Unii Europejskiej przez całą dobę.



Karta refleksji

Co było dla mnie najbardziej wartościowe podczas tego szkolenia?

Co chciałbym rozwinąć lub przećwiczyć w przyszłości?

Jak mogę wykorzystać zdobytą wiedzę w swojej codziennej pracy z młodzieżą?



Materiały i inspiracje, na których się opieramy

- Coloroso, B. (2003). *The Bully, the Bullied, and the Bystander: From Preschool to High School – How Parents and Teachers Can Help Break the Cycle of Violence*. New York: HarperResource.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Pepler, D.J., Craig, W.M. (1995). Peer Processes in Bullying and Victimization: An Observational Study. *Exceptionality Education Canada*, 5(3/4), 81-95.
- Program KiVa. University of Turku, Finland. Pozyskano z <https://www.kivaprogram.net>.
- Program NoTrap! University of Florence, Italy. Pozyskano z <https://www.notrap.it>.
- Pyżalski, J. (2012). *Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Salmivalli, C., Lagerspetz, K., Björkqvist, K., Österman, K., Kaukiainen, A. (1996). Bullying as a Group Process: Participant Roles and Their Relations to Social Status Within the Group. *Aggressive Behavior*, 22(1), 1-15.
- Smith, P.K. (2024). *Psychologia prześladowań w szkole*. Przeł. K. Piszczek. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Węgrzynowska, J. (2021). *Profilaktyka agresji i przemocy rówieśniczej w klasie*. Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.