

Moduł 1. Zrozumienie przemocy w szkołach

Ten moduł bada złożony problem przemocy w środowisku edukacyjnym, dostarczając nauczycielom wiedzy. Od definiowania różnych typów przemocy po zrozumienie jej rozpowszechnienia i wpływu, ten dokument wyposaża nauczycieli w narzędzia do identyfikacji, interwencji i zapobiegania zachowaniom przemocowym. Dzięki podejściom opartym na dowodach, studiom przypadków i pytaniom refleksyjnym, zbadamy role prześladowców, ofiar i świadków, jednocześnie obalając powszechne mity, które utrudniają skuteczną interwencję.



**Co-funded by
the European Union**

Co to jest przemoc?

Przemoc w szkołach to powszechny problem, który dotyka miliony uczniów na całym świecie, mający głębokie i długotrwałe skutki. Według UNESCO (2019) przemoc definiuje się jako „niechciane, agresywne zachowanie wśród dzieci w wieku szkolnym, które wiąże się z rzeczywistą lub postrzeganą nierównowagą sił.” To zachowanie jest powtarzane lub ma potencjał do powtarzania się w czasie.

1	Agresja	2	Powtarzalność	3	Nierównowaga sił
	Zamiar wyrządzenia krzywdy innemu uczniowi.		Zachowanie występuje wielokrotnie w czasie, a nie tylko jako jednorazowy incydent.		Agresor ma większą władzę, czy to fizyczną, społeczną, czy emocjonalną.

Te trzy kluczowe elementy, zidentyfikowane przez pionierskiego badacza Olweusa (1993), są niezbędne do zrozumienia i identyfikacji prawdziwych sytuacji przemocy w porównaniu do izolowanych konfliktów. Rozpoznawanie tych elementów pomaga nauczycielom odróżnić przemoc od innych form konfliktów rówieśniczych i opracować odpowiednie interwencje.

Rodzaje przemocy: fizyczna i werbalna

Przemoc fizyczna

Przemoc fizyczna polega na wyrządzaniu krzywdy ciału lub rzeczom danej osoby. Obejmuje to bicie, kopanie, popychanie lub niszczenie przedmiotów. Według UNESCO (2019) ta forma jest częstsza wśród młodszych dzieci, ale maleje wraz z wiekiem uczniów.

- Wielokrotne popychanie kolegi do szafek
- Podstawianie nogi uczniom w korytarzach, powodując urazy
- Grupowe zastraszanie poprzez przepychanie i zabieranie rzeczy

Przemoc werbalna

Przemoc werbalna polega na używaniu słów, aby zranić lub poniżyć kogoś poprzez wyzywanie, drwiny, grożenie czy niestosowne komentarze. WHO wskazuje, że jest to jedna z najczęściej występujących form zarówno w szkołach podstawowych, jak i średnich.

- Wyzywanie uczniów obraźliwymi przezwiskami, co wpływa na ich samoocenę
- Drwiny z rówieśników dotyczące wyników w nauce
- Obrażliwe uwagi dotyczące pochodzenia kulturowego

Rodzaje przemocy: relacyjna i cyberprzemoc

Przemoc relacyjna (społeczna)

Przemoc relacyjna polega na szkodzeniu czyjejś reputacji lub relacji poprzez rozsiewanie plotek, wykluczanie społeczne lub publiczne zawstydzanie. Jest bardziej ukryta niż przemoc fizyczna czy werbalna, co utrudnia jej wykrycie, i częściej występuje wśród uczennic (Crothers & Levinson, 2004).

- Celowe wykluczanie z wydarzeń towarzyskich
- Rozsiewanie fałszywych plotek, które szkodzą reputacji
- Manipulowanie przyjaciółmi w celu izolowania ofiar

Cyberprzemoc

Cyberprzemoc występuje za pośrednictwem urządzeń cyfrowych poprzez wiadomości tekstowe, media społecznościowe lub inne kanały online. Wspólne Centrum Badawcze Unii Europejskiej (2020) informuje, że ponad 20 % uczniów na świecie jej doświadczyło, a jej występowanie rośnie z powodu zwiększonej cyfrowej łączności.

- Groźby lub kompromitujące zdjęcia udostępniane online
- Tworzenie fałszywych profili w celu podszywania się pod kogoś i poniżania
- Wysyłanie nękających wiadomości z groźbami przemocy



Globalne występowanie przemocy rówieśniczej



Wpływ na całym świecie

Przemoc rówieśnicza dotyka uczniów niemal w każdym kraju na świecie, przy czym jej nasilenie różni się w zależności od regionu. Według kompleksowego raportu UNESCO analizującego dane ze 144 krajów, około 1 na 3 uczniów na świecie doświadczyło jakiejś formy przemocy.



Badania europejskie

Badanie HBSC z lat 2021/2022 wykazało, że około 11 % europejskich nastolatków zgłaszało, że było prześladowanych co najmniej dwa lub trzy razy w miesiącu, przy czym wskaźniki wahały się od 2 % do ponad 30 % w zależności od regionu. Cyberprzemoc stała się poważnym problemem — Wspólne Centrum Badawcze UE stwierdziło, że ponad 20 % uczniów przynajmniej raz padło jej ofiarą. **Cyberbullying** has emerged as a critical issue, with the EU's Joint Research Centre finding over 20% of students have been victims at least once.



Statystyki z Macedonii

W **Macedonii** zarejestrowane przypadki przemocy rówieśniczej w szkołach wzrosły dramatycznie z 27 w 2021 roku do 102 w 2023 roku, przy czym największy wzrost odnotowano w szkołach średnich oraz w regionach takich jak Skopje i Tetovo. Pomiędzy 2012 a połową 2023 roku ministerstwo odnotowało łącznie 1 189 incydentów — najwięcej w 2013 roku, spadek w latach pandemii COVID, a następnie ponowny wzrost aż do 2023 roku.



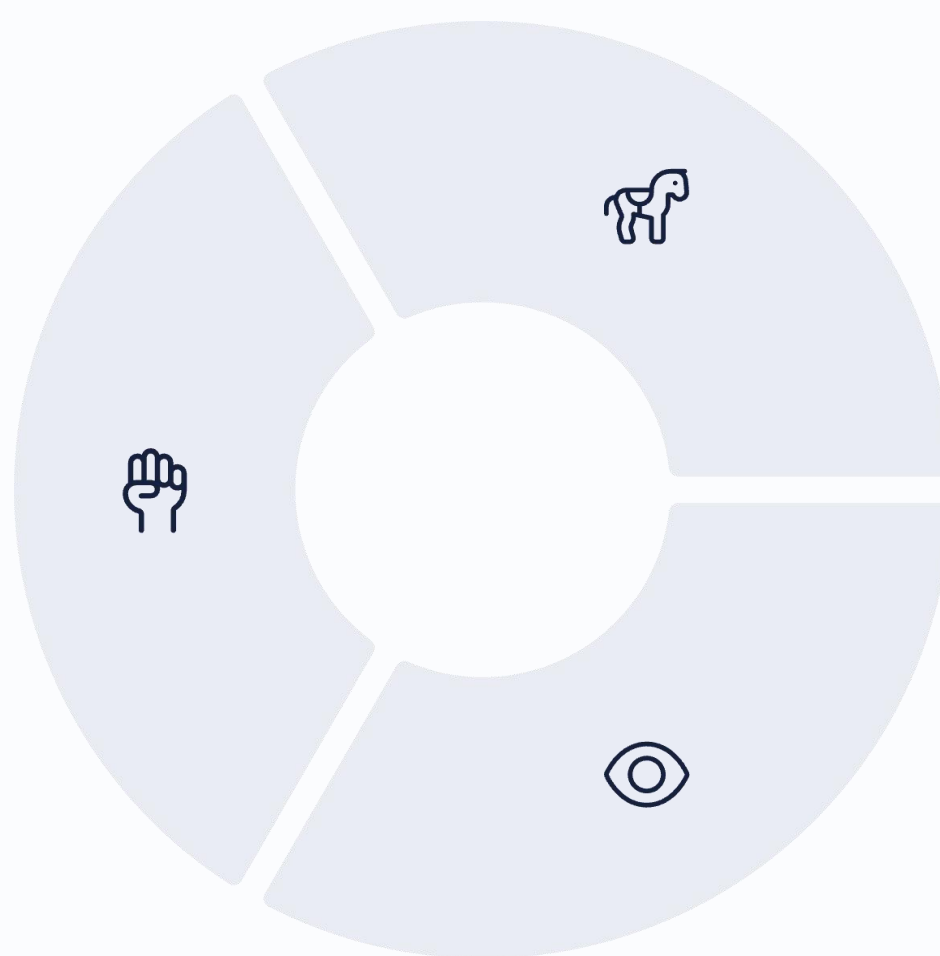
Czynniki społeczno- ekonomiczne

Czynniki społeczno - ekonomiczne również wpływają na rozpowszechnienie przemocy. Uczniowie z rodzin o niższym statusie majątkowym są na ogół bardziej narażeni na prześladowanie niż rówieśnicy z zamożniejszych środowisk, choć zachowania przemocowe nie są ograniczone do żadnej pojedynczej grupy społeczno- ekonomicznej.

Zrozumienie ról w przemocy rówieśniczej

Prześladowca

Osoba inicjująca szkodliwe zachowanie, często dążąca do osiągnięcia władzy lub dominacji nad innymi. Prześladowcy konsekwentnie wybierają ofiary poprzez agresję werbalną, fizyczną lub społeczną, wzmacniając swoje poczucie siły poprzez publiczne poniżanie.



Ofiara

Osoba doświadczająca prześladowania. Ofiary często czują się bezsilne, odizolowane i boją się zgłaszać incydenty z obawy przed odwetem lub nazwaniem ich „kapusiem”. Przewlekłe nękanie wpływa na ich życie społeczne i wyniki w nauce.

Świadkowie

Osoby, które są świadkami incydentów prześladowania, ale mogą nie interweniować. Świadkowie mogą być bierni (pozostając w milczeniu), wzmacniający (śmiejący się lub zachęcający) lub aktywni (wstawiający się za ofiarą i zgłaszający incydent).

Rola świadków jest kluczowa, ponieważ ich reakcja może zarówno zniechęcać, jak i wzmacniać prześladowcę. Aktywni świadkowie, którzy reagują, mogą pomóc w deeskalacji sytuacji i zapewnić ofiarom niezbędne wsparcie, podczas gdy bierni lub wzmacniający świadkowie mogą mimowolnie przyczynić się do problemu.



Skutki przemocy rówieśniczej dla ofiar

Skutki krótkoterminowe

- Lęk, depresja i niska samoocena
- Problemy psychosomatyczne (bóle głowy, zaburzenia snu, bóle brzucha)
- Problemy w nauce, trudności z koncentracją i nieobecności w szkole
- Wycofanie społeczne i izolacja od rówieśników

Zgodnie z badaniami Gini i Pozzoli (2009) ofiary zgłaszają nasilone problemy psychosomatyczne, które pojawiają się szybko po rozpoczęciu prześladowań i utrudniają codzienne funkcjonowanie.

Skutki długoterminowe

- Zwiększone ryzyko zaburzeń lękowych, depresji i myśli samobójczych
- Trudności w przystosowaniu społecznym i nawiązywaniu relacji
- Utrzymująca się niska samoocena i problemy z zaufaniem
- Wyższe prawdopodobieństwo słabszych wyników w nauce

Copeland i współautorzy (2013) stwierdzili, że osoby prześladowane w dzieciństwie miały w dorosłości wyższe wskaźniki lęku, depresji i skłonności samobójczych.



Skutki przemocy dla sprawców i świadków



Skutki dla sprawców

- Krótkoterminowe: zachowania agresywne, tendencje antyspołeczne, chwilowy wzrost statusu społecznego
- Długoterminowe: większe ryzyko wykołajenia i zachowań przestępczych (Ttofi i in., 2011)
- Trudności w relacjach osobistych i stabilności zatrudnienia (Farrington i in., 1998)
- Potencjał depresji i nadużywania substancji w późniejszym życiu

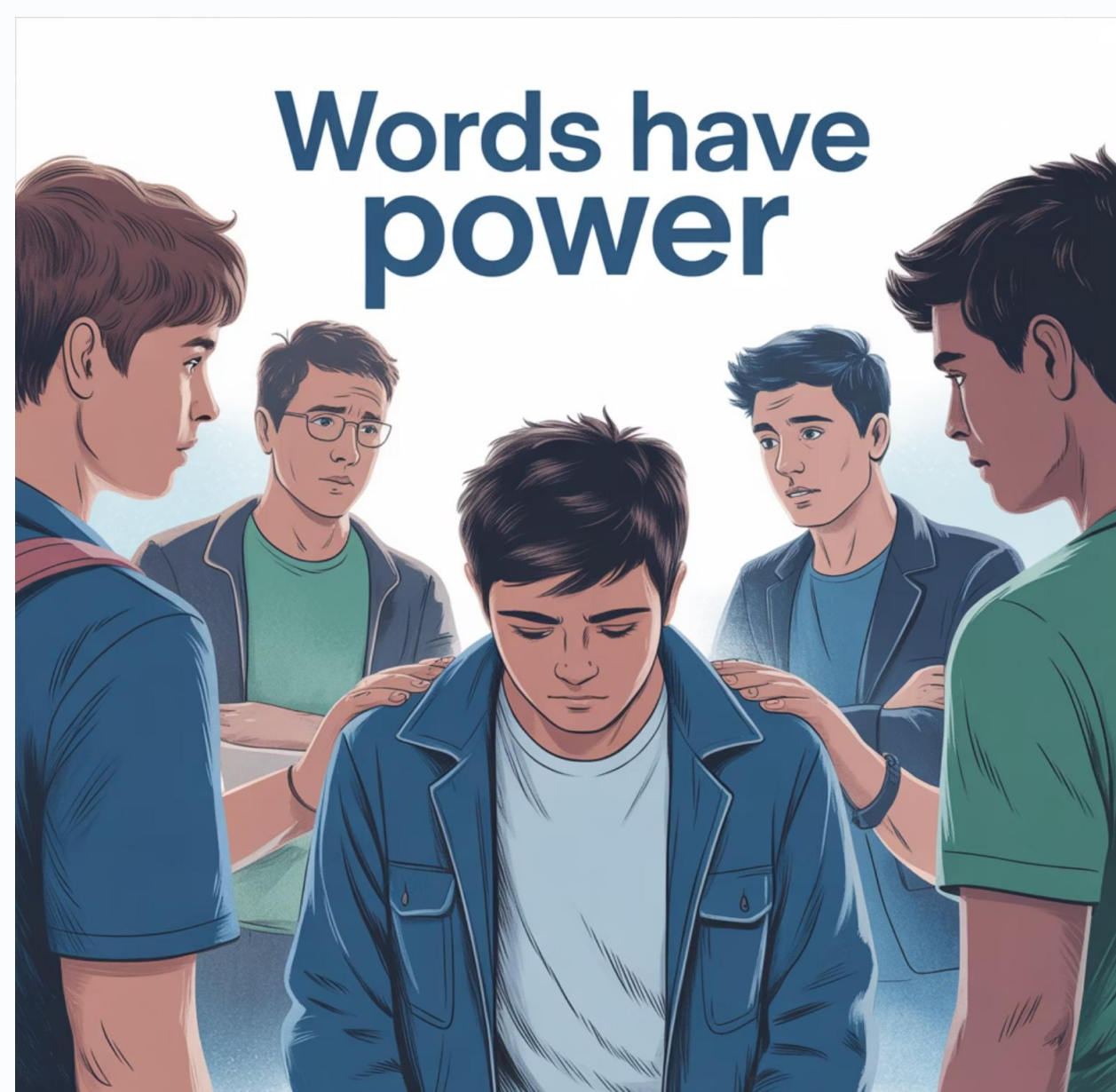


Skutki dla świadków

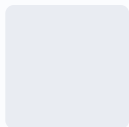
- Uczucia winy, lęku i bezradności
- Strach przed staniem się kolejnym celem
- Wyższe ryzyko objawów stresu i lęku (Rivers i in., 2009)
- Możliwość znieczulenia na przemoc i agresję z upływem czasu
- Zmniejszona skłonność do interweniowania w przyszłych aktach przemocy

Badania pokazują, że negatywne skutki przemocy wykraczają poza samą ofiarę.

Sprawcy mogą napotkać poważne trudności w dorosłym życiu, podczas gdy świadkowie mogą doświadczać psychicznego stresu z powodu obserwowania incydentów prześladowania.

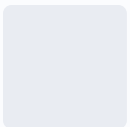


Powszechne mity o przemocy rówieśniczej



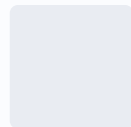
„Przemoc jest naturalną częścią dorastania”

Rzeczywistość: Nie ma nic „naturalnego” w prześladowaniu. Zgodnie z American Psychological Association i UNESCO (2020) przemoc może prowadzić do długotrwałych trudności emocjonalnych, psychologicznych i edukacyjnych. Postrzeganie jej jako „normalnej” umniejsza doświadczenia ofiar i zniechęca do interwencji.



„Słowa cię nie zranią”

Rzeczywistość: Przemoc werbalna może pozostawić głębokie blizny emocjonalne. Badania pokazują, że może prowadzić do długotrwałych konsekwencji psychologicznych, w tym obniżonej samooceny i zwiększonego ryzyka zaburzeń psychicznych, takich jak lęk i depresja.



„Przemoc czyni dzieci twardszymi”

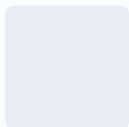
Rzeczywistość: Przemoc nie buduje odporności; niszczy pewność siebie i poczucie własnej wartości. Ofiary często zgłaszają wzrost poczucia lęku, strachu i bezradności, co obniża ich pewność siebie oraz zdolność do radzenia sobie w sytuacjach społecznych (Psy- ed, 2023).

Fałszywe przekonania

- „Zgłoszenie nauczycielowi to donoszenie”
- „To tylko droczenie się”
- „Przemoc łatwo rozpoznać”
- „Dzieci, które są prześladowane, zawsze powiedzą dorosłemu”

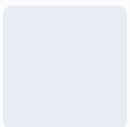
Rzeczywistość

- Istnieje kluczowa różnica między donoszeniem (żeby komuś zaszkodzić) a informowaniem (żeby kogoś chronić).
- Droczenie się staje się przemocą, gdy jest powtarzalne, złośliwe i ma na celu skrzywdzenie.
- Wiele form przemocy, szczególnie relacyjnej, jest ukrytych i trudnych do wykrycia.
- Zaledwie około 33 % prześladowanych uczniów zgłasza to dorosłym, często obawiając się represji.



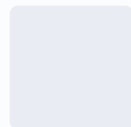
„Chłopcy się znęcają, dziewczyny nie”

Rzeczywistość: Dziewczyny również stosują przemoc, choć często w formie agresji relacyjnej, a nie fizycznej. To błędne przekonanie zaniża skalę i szkody przemocy wśród dziewcząt.misconception underestimates the prevalence and harm of bullying among girls.



„Cyberprzemoc jest mniej szkodliwa niż przemoc twarzą w twarz”

Rzeczywistość: Cyberprzemoc może być nawet bardziej szkodliwa, ponieważ trwa przez całą dobę, dociera do ofiar w domu, a szkodliwe treści mogą być szeroko i szybko rozpowszechniane, pozostawiając ofiary w ciągłym poczuciu zagrożenia.



„Ignorowanie przemocy sprawi, że zniknie”

Rzeczywistość: Ignorowanie przemocy zazwyczaj ją nasila. Gdy nie reagujemy, przemoc może eskalować i prowadzić do poważniejszych konsekwencji. Milczenie często wzmacnia sprawców, sugerując, że ich działania są akceptowalne.

Rola nauczyciela w identyfikowaniu przemocy rówieśniczej

Nauczyciele odgrywają kluczową rolę w zapobieganiu, rozpoznawaniu i interweniowaniu w sytuacjach przemocy. Pierwszym krokiem jest dokładne zidentyfikowanie wszystkich form przemocy — od oczywistej agresji fizycznej po subtelniejsze formy przemocy relacyjnej lub cyberprzemocy.



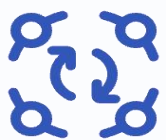
Wskaźniki przemocy fizycznej

- Widoczne urazy lub niewyjaśnione siniaki
- Uszkodzone lub zaginione rzeczy osobiste
- Uczniowie wykazujący strach przed konkretnymi rówieśnikami
- Niechęć do udziału w aktywnościach fizycznych



Wskaźniki przemocy werbalnej

- Zmiany nastroju po wymianach słownych
- Słyszenie powtarzających się obelg lub przezywania
- Uczniowie stają się wycofani po interakcjach
- Niechęć do zabierania głosu w klasie



Wskaźniki przemocy relacyjnej

- Widoczne wykluczanie podczas zajęć grupowych
- Unikanie konkretnych kręgów społecznych
- Rozsiewanie plotek o konkretnych uczniach
- Nagła utrata przyjaźni



Wskaźniki cyberprzemocy

- Zauważalne emocjonalne zdenerwowanie po korzystaniu z urządzeń
- Niechęć do korzystania z urządzeń cyfrowych lub mediów społecznościowych
- Niepokój przy otrzymywaniu powiadomień
- Wycofanie się z aktywności online



Rola nauczyciela w interwencji

Najbardziej skuteczne interwencje – jak wskazują badania – są natychmiastowe, bezpośrednie i skupione na powstrzymaniu przemocy przy jednoczesnym wsparciu ofiary. Nauczyciele muszą podejmować zdecydowane działania, gdy dochodzi do nękania.

Natychmiastowa interwencja

Wydawaj jasne reprimendy, kiedy dochodzi do nękania, określając zachowanie i jego naruszenie zasad szkolnych. .

Przykład: „To zachowanie jest sprzeczne z zasadami naszej szkoły i musi zostać natychmiast przerwane.”

Wspieranie ofiary

Zapewnij wsparcie emocjonalne poprzez słuchanie, uznawanie uczuć i zapewnienie, że sytuacja zostanie rozwiązana. Ustalaj codzienne lub cotygodniowe spotkania, aby ofiara czuła się bezpiecznie i wspierana.

Dokumentacja

Prowadź „księgę prześladowcy” lub dziennik incydentów, notując rodzaj przemocy, zaangażowanych uczniów i podjęte kroki. Sporządzaj raport z każdej sytuacji nękania i przekazuj go doradcom szkolnym i dyrekcji.

Angażowanie świadków

Wzmacniaj pozytywne zachowania u osób, które przeciwstawiły się nękanii. Biernym świadkom tłumacz, jak mogli inaczej zareagować, aby pomóc im zrozumieć ich rolę w zapobieganiu przemocy.

Współpraca z rodzicami

Organizuj spotkania z rodzicami zarówno ofiar, jak i sprawców. Przekazuj plany interwencji, omawiaj wdrażanie ich w domu i oferuj zasoby, takie jak poradnictwo i grupy wsparcia.

Zwiększony nadzór w miejscach, w których często dochodzi do nękania — takich jak korytarze, stołówki czy place zabaw — może zapobiec kolejnym incydentom.

Dokumentacja jest niezbędna do identyfikowania wzorców zachowań i eskalacji problemów, gdy jest to konieczne

Studium przypadku: Doświadczenie Marii

Sytuacja nękania

Maria, wcześniej towarzyska piętnastolatka, stała się celem cyberprzemocy i werbalnego nękania w szkole średniej. To, co zaczęło się od drobnych docinków, przerodziło się w eskalację, gdy koledzy założyli anonimowe konta w mediach społecznościowych, by ją publicznie wyśmiewać, zamieszczając przerobione zdjęcia z raniącymi podpisami i rozpowszechniając fałszywe plotki. W szkole ta sama grupa nękała ją słownie podczas przerw, wyzywając ją od „przegrywa” i „brzydkiej” na oczach innych.

Konsekwencje dla Marii

Maria zaczęła odczuwać lęk przed szkołą, jej oceny spadły, a ona wycofała się z zajęć, które kiedyś lubiła. Jej samoocena gwałtownie się obniżyła, stała się izolowana i miała trudności ze snem. Zaczęła nawet kwestionować swoją wartość i miała przelotne myśli o samookaleczeniu.

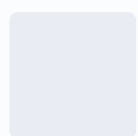
Interwencja szkoły

Szkoła zastosowała dwutorowe podejście::

- Dyskusje w klasach na temat prześladowania w ramach szerszego programu rozwoju społeczno-emocjonalnego.
- Program mediacji rówieśniczych, w którym uczniowie byli szkoleni do rozwiązywania konfliktów.

Z czasem te działania przyniosły efekty. Koledzy Marii zaczęli być bardziej świadomi konsekwencji swoich działań, a niektórzy przeprosili. Szkoła wprowadziła również surowsze zasady korzystania z mediów społecznościowych i natychmiast reagowała na nękanie w sieci.

Pytania do refleksji



Refleksje studium przypadku

- Jakie oznaki nękania wykazywała Maria i jak nauczyciele mogą rozpoznać podobne objawy u uczniów, którzy mogą nie zgłaszać nękania?
- Jak skuteczna była interwencja szkoły? Jakie inne podejścia mogłyby pomóc?
- Jak szkoły mogą tworzyć środowiska, w których uczniowie czują się bezpiecznie, zgłaszając incydenty nękania?
- Jakiego długoterminowego wsparcia może potrzebować Maria nawet po zakończeniu nękania?