

Moduł 10. Wsparcie dla ofiar przemocy rówieśniczej i budowanie odporności

Ten moduł dostarcza nauczycielom niezbędnych narzędzi i strategii, aby wspierać uczniów, którzy doświadczyli nękania. Dokument omawia emocjonalne, społeczne i edukacyjne potrzeby ofiar przemocy rówieśniczej. Dzięki praktycznym przykładom, interwencjom opartym na dowodach oraz szczegółowemu studium przypadku nauczyciele zdobędą wiedzę na temat tworzenia bezpieczniejszego środowiska szkolnego i pomocy uczniom w odbudowie pewności siebie oraz poczucia bezpieczeństwa.



**Co-funded by
the European Union**

Identyfikowanie emocjonalnych i psychologicznych potrzeb ofiar bullyingu

Dzieci, które doświadczają bullyingu, mają podstawowe potrzeby emocjonalne i psychologiczne, które muszą zostać zaspokojone. Wilson (2004) podkreśla, że poczucie przynależności jest kluczową potrzebą, ponieważ dzieci prześladowane rzadziej czują się związane ze swoim środowiskiem szkolnym. To odłączenie często prowadzi je do wycofywania się z aktywności i interakcji społecznych, tworząc cykl izolacji.

Potrzeba przynależności

Prześladowani uczniowie często czują się odłączeni od rówieśników i społeczności szkolnej. Mają tendencję do unikania interakcji i aktywności społecznych, jeszcze bardziej izolując się.

- Ułatwiać programy wsparcia rówieśniczego, takie jak systemy koleżeńskie
- Zachęcać do uczestnictwa w zajęciach pozalekcyjnych

Potrzeba bezpieczeństwa

Ofiary nie postrzegają już szkoły jako bezpiecznego środowiska nauki, lecz raczej jako miejsce wywołujące lęk i strach (Brockenbrough i in., 2002; O'Brennan i in., 2009).

- Regularnie przeprowadzać kontrole bezpieczeństwa w klasie
- Ustanowić jasne polityki antymobbingowe z anonimowymi możliwościami zgłaszania

Potrzeba emocjonalnego wyrażania

Ofiary potrzebują możliwości wyrażania swoich uczuć i ich uznania, aby zapobiec internalizacji wstydu, frustracji czy smutku, co mogłoby prowadzić do rozwoju depresji lub lęku (Wang i in., 2013).

- Tworzyć bezpieczne przestrzenie do dzielenia się doświadczeniami bez oceniania
- Włączać do zajęć dyskusje klasowe lub aktywności w formie prowadzenia dziennika

Potrzeba poczucia własnej wartości

Bullying podkopuje pewność siebie i obraz własny uczniów poprzez powtarzające się upokorzenia (Rigby, 2003).

- Podkreślać i celebrować mocne strony oraz osiągnięcia uczniów
- Stosować pozytywne wzmocnienia, aby budować pewność siebie

Poznawczo-behawioralne podejścia terapeutyczne we wspieraniu ofiar bullyingu

Muslim i in. (2019) zauważają, że terapia poznawczo-behawioralna (CBT) jest szczególnie skuteczna, ponieważ jest elastyczna (odpowiednia zarówno w krótkoterminowej, jak i długoterminowej interwencji), dobrze przebadana i łatwa do zrozumienia oraz stosowania.

Kluczowe techniki CBT

Restrukturyzacja poznawcza: Ta technika pomaga uczniom identyfikować niezdrowe myśli (np. „Jestem bezwartościowy, bo jestem prześladowany”) i przekształcać je w bardziej realistyczne perspektywy. Pracując z doradcą, uczniowie uczą się rozpoznawać zniekształcone poznania i czynić je bardziej elastycznymi i pomocnymi.

Aktywacja behawioralna: To podejście zachęca uczniów do angażowania się w pozytywne, bezpieczne aktywności, które mają na celu poprawę nastroju i odbudowę pewności siebie. Uczestnicząc w działaniach, które przynoszą poczucie osiągnięcia lub radości, uczniowie mogą stopniowo przezwyciężać negatywne wzorce emocjonalne.

Rozwijanie umiejętności rozwiązywania problemów

Rozwiązywanie problemów to uporządkowane, zorientowane na rozwiązanie podejście, które pomaga uczniom stawić czoła konkretnym wyzwaniom. Proces obejmuje:

1. Jasne zidentyfikowanie problemu
2. Burzę mózgów nad możliwymi rozwiązaniami bez oceniania
3. Analizę opcji poprzez rozważenie zalet i wad
4. Wybranie najbardziej obiecującego rozwiązania
5. Wdrożenie wybranego podejścia
6. Przegląd wyników i wprowadzanie potrzebnych korekt

Terapia krótkoterminowa skoncentrowana na rozwiązaniach (SFBT)

Inną skuteczną indywidualną interwencją psychologiczną jest terapia krótkoterminowa skoncentrowana na rozwiązaniach (SFBT), która zachęca ofiary do skupiania się na wcześniejszych sukcesach, istniejących umiejętnościach i preferowanej przyszłości zamiast rozpamiętywania problemów (Young & Holdorf, 2003).



Pytanie o cud

Gdyby problem zniknął z dnia na dzień, co by się zmieniło?” To pytanie pomaga uczniom wyobrazić sobie rozwiązania i przewidzieć sukces.



Technika skalowania

Uczniowie oceniają swoją pewność siebie lub postęp w skali od 1 do 10, co pomaga im wizualizować poprawę i rozpoznawać stopniowe zmiany.



Rozmowy niezwiązane z problemem

Doradca zadaje pytania, aby pomóc uczniom przypomnieć sobie momenty, gdy problem był dobrze opanowany lub gdy sytuacja potoczyła się lepiej, niż się spodziewali.



Odkrywanie mocnych stron

„Jakie cechy posiadasz, które pomogą ci pokonać to wyzwanie?” – pytania, które pozwalają zidentyfikować osobiste zasoby i systemy wsparcia.

Poradnictwo grupowe i programy wsparcia rówieśniczego

Niezbędnym elementem kompleksowej profilaktyki i zarządzania bullyingiem jest wdrożenie poradnictwa grupowego oraz wspieranie pozytywnego środowiska rówieśniczego. Podejścia te wykorzystują trening umiejętności społecznych i programy wsparcia rówieśniczego, aby budować zdolności rozwiązywania konfliktów oraz umiejętności interpersonalne (Ohrt i in., 2016). Środowisko grupowe może znacząco zmniejszyć poczucie izolacji i bezradności, które często towarzyszą doświadczeniom bullyingu.

Przykład grupy poradnictwa Matadors

Grupa poradnictwa Matadors w CCH, opisana przez Tigera (2016), stanowi doskonały model interwencji antymobbingowej. Program ten, oparty na Leisure Ability Model (LAM), działał w warunkach ośrodka stacjonarnego i obejmował młodzież w wieku od 8 do 20 lat, która często doświadczała poważnych traum, w tym przemocy i zaniedbania.

Struktura sesji

Cotygodniowe spotkania trwające 30–45 minut, z udziałem 2–4 uczestników na sesję, co umożliwiało skoncentrowane interakcje. Sesje były prowadzone przez wykwalifikowanych specjalistów zdrowia psychicznego lub certyfikowanych specjalistów terapii rekreacyjnej.

Cele programu

Uczestnicy uczyli się identyfikować uczucia, brać odpowiedzialność za działania, rozwijać odpowiednie granice, ćwiczyć umiejętności rozwiązywania konfliktów i poprawiać relacje z rówieśnikami oraz dorosłymi..

Poradnictwo grupowe zapewnia bezpieczną przestrzeń, w której uczestnicy mogą uczyć się i praktykować różne strategie, w tym restrukturyzację poznawczą i wyrażanie emocji. Aspekt wsparcia rówieśniczego jest szczególnie cenny, ponieważ pomaga uczniom zrozumieć, że nie są sami w swoich doświadczeniach, i uczyć się od innych, którzy stanęli wobec podobnych wyzwań.

Nauczyciele odgrywają kluczową rolę w ułatwianiu tej dynamiki grupowej poprzez tworzenie środowiska klasowego, które sprzyja szacunkowi, empatii i pozytywnym interakcjom społecznym. Dzięki włączaniu ustrukturyzowanych działań grupowych i zachęcaniu do wspierających relacji rówieśniczych, pedagodzy mogą pomóc ofiarom bullyingu odbudować swoje więzi społeczne i rozwinać umiejętności potrzebne do radzenia sobie z przyszłymi wyzwaniami interpersonalnymi.

Elementy sesji

Każda sesja obejmowała aktywność wprowadzającą (zabawy integracyjne lub krótkie dyskusje), główną aktywność skoncentrowaną na określonych tematach, takich jak rodzaje bullyingu czy regulacja emocjonalna, oraz końcową aktywność mającą na celu refleksję i wzmocnienie efektów uczenia się.

Zmierzona skuteczność

Oceny przeprowadzone na początku i na końcu programu wykazały, że 61% uczestników odnotowało postęp, 32% utrzymało stały poziom, a tylko 7% wykazało niewielki regres.y.

Pomoc ofiarom w ponownej integracji społecznej i odbudowie pewności siebie

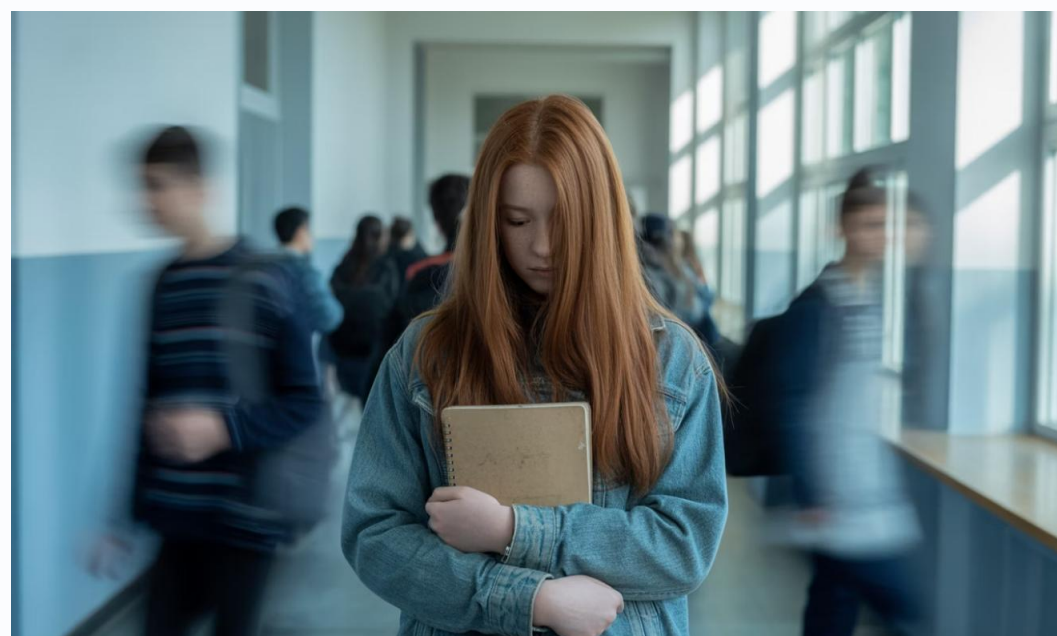
Reintegracja społeczna jest kluczowym elementem wspierania ofiar bullyingu. Proces ten może być łatwiejszy dla niektórych uczniów niż dla innych, przy czym część wymaga długotrwałych, systematycznych działań. Poniższe studium przypadku Jenny, 16-letniej uczennicy szkoły średniej, ilustruje kompleksowe podejście do reintegracji społecznej po bullyingu.

Doświadczenie bullyingu Jenny

Jenny przez sześć miesięcy znosiła narastający bullying, który rozpoczął się od subtelnych uwag na temat jej wagi i wyboru ubrań. Sytuacja zaostrzyła się, gdy koledzy z klasy założyli czat grupowy, na którym publikowali krzywdzące memy i komentarze na jej temat, celowo wykluczając ją z rozmowy, w której uczestniczyła większość rówieśników. Bullying obejmował również bezpośrednio wykluczanie z aktywności grupowych i projektów, a rówieśnicy nazywali ją „trudną”.

Wpływ emocjonalny był poważny. Jenny zaczęła odczuwać fizyczne objawy stresu, w tym bóle głowy i brzucha. Jej wyniki w nauce pogorszyły się, zrezygnowała z zajęć, które wcześniej sprawiały jej przyjemność (w tym z chóru szkolnego), i zaczęła przejawiać zachowania unikowe, takie jak siadanie z tyłu klasy i unikanie kontaktu wzrokowego.

Dyrekcja szkoły podjęła zdecydowane działania, organizując dyskusję grupową ze wszystkimi uczniami zaangażowanymi w czat oraz ich rodzicami. Wielu zgodziło się, że takie zachowania wymagają konsekwencji; niektórzy uczestniczyli w kręgu naprawczym, w którym Jenny i jej rodzina mogli podzielić się swoimi doświadczeniami i bólem. Czat grupowy został zamknięty, a cała klasa została zobowiązana do uczestnictwa w dziesięciu sesjach poradnictwa grupowego, koncentrujących się na odbudowie więzi, rozwijaniu umiejętności społeczno-emocjonalnych i nauce właściwego korzystania z internetu.



APo zwierzeniu się rodzicom Jenny zgodziła się porozmawiać z pedagogiem szkolnym, co było pierwszym krokiem do interwencji. Szkoła przeprowadziła dokładne dochodzenie, zbierając dowody od Jenny, sprawców i świadków, w tym zrzuty ekranu z czatu grupowego dostarczone przez zaniepokojonego ucznia.

Indywidualne wsparcie

JJenny uczestniczyła w 10 indywidualnych sesjach poradnictwa, aby przepracować traumę i odbudować pewność siebie.

Relacja rówieśnicza

System partnerski połączył Jenny ze wspierającą koleżanką, a nauczyciel muzyki wraz z rówieśnikami zachęcił ją do powrotu do chóru.

Codziennie wsparcie

Wyznaczono osobę, do której Jenny mogła się zwrócić w ciągu dnia szkolnego, aby uzyskać natychmiastową pomoc, gdy tego potrzebowała.

Spójność grupy

Wychowawca zorganizował wycieczkę klasową w celu wzmocnienia więzi grupowych poprzez zajęcia pozalekcyjne.

Tworzenie wspierającego środowiska szkolnego

Kompleksowe podejście do wspierania ofiar bullyingu wykracza poza interwencje indywidualne i obejmuje tworzenie wspierającego środowiska szkolnego. To systemowe podejście odnosi się do szerszego kontekstu, w jakim dochodzi do bullyingu, i ustanawia kulturę szacunku, empatii i inkluzji.

Jasne zasady

Opracowanie i komunikowanie kompleksowych zasad antymobbingowych ze szczegółowymi procedurami zgłaszania, badania i rozwiązywania incydentów. Zapewnienie, że wszyscy interesariusze rozumieją te zasady.

Zaangażowanie społeczności

Angażowanie rodziców, członków społeczności i lokalnych organizacji w działania antymobbingowe w celu stworzenia spójnego przekazu we wszystkich środowiskach.



Szkolenia kadry

Regularne szkolenia zawodowe dla całego personelu szkolnego w zakresie rozpoznawania bullyingu, zrozumienia jego skutków i wdrażania skutecznych interwencji.

Kampanie uświadamiające

Wdrażanie inicjatyw o zasięgu całoszkolnym, które promują szacunek, empatię i pozytywne interakcje społeczne wśród uczniów.

Supervision

Zwiększenie monitoringu w obszarach wysokiego ryzyka, takich jak korytarze, stołówki i place zabaw, szczególnie podczas przerw i zmian, gdy bullying występuje częściej.

Środki bezpieczeństwa fizycznego i emocjonalnego

Tworzenie fizycznie i emocjonalnie bezpiecznych przestrzeni jest kluczowe dla ofiar bullyingu. Szkoły mogą wyznaczać „strefy bezpieczne”, do których uczniowie mogą się udać, gdy czują się zagrożeni lub przytłoczeni. Obszary te powinny być nadzorowane przez przeszkolony personel, który może zapewnić natychmiastowe wsparcie i interwencję w razie potrzeby.

Dodatkowo wdrożenie anonimowych systemów zgłaszania pozwala uczniom informować o przypadkach bullyingu bez obawy przed odwetem. Systemy te mogą obejmować platformy cyfrowe, skrzynki sugestii lub wyznaczonych pracowników zachowujących poufność.

Monitorowanie postępów i dostosowywanie interwencji

Wspieranie ofiar bullyingu nie jest jednorazową interwencją, lecz procesem ciągłym, który wymaga uważnego monitorowania i dostosowywania. Skuteczne systemy wsparcia obejmują mechanizmy śledzenia postępów, oceniania skuteczności interwencji oraz wprowadzania niezbędnych modyfikacji w celu zapewnienia optymalnych rezultatów dla uczniów dotkniętych problemem.

Ustalanie ocen wyjściowych

Przed wdrożeniem interwencji ważne jest ustalenie punktu odniesienia, czyli zrozumienie aktualnego funkcjonowania ucznia. Może to obejmować ocenę:

Dobrostanu emocjonalnego

Wykorzystanie narzędzi diagnostycznych dostosowanych do wieku w celu oceny poziomu lęku, depresji i ogólnego zdrowia emocjonalnego.

Funkcjonowania społecznego

Ocena więzi społecznych ucznia, poziomu izolacji i uczestnictwa w aktywnościach rówieśniczych..

Wyników w nauce

Analiza frekwencji, ocen i uczestnictwa w zajęciach w celu identyfikacji obszarów dotkniętych bullyingiem.

Samooceny

Ocena poczucia własnej wartości ucznia, pewności siebie i przekonań na temat własnych umiejętności oraz wartości.

Regularne spotkania kontrolne i monitorowanie postępów

OPO wdrożeniu interwencji regularne spotkania kontrolne z uczniem są niezbędne dla monitorowania postępów. Powinny one być ustrukturyzowane, ale elastyczne, umożliwiając uczniowi dzielenie się swoimi doświadczeniami oraz stwarzając nauczycielom okazję do oceny poprawy lub trwających trudności.

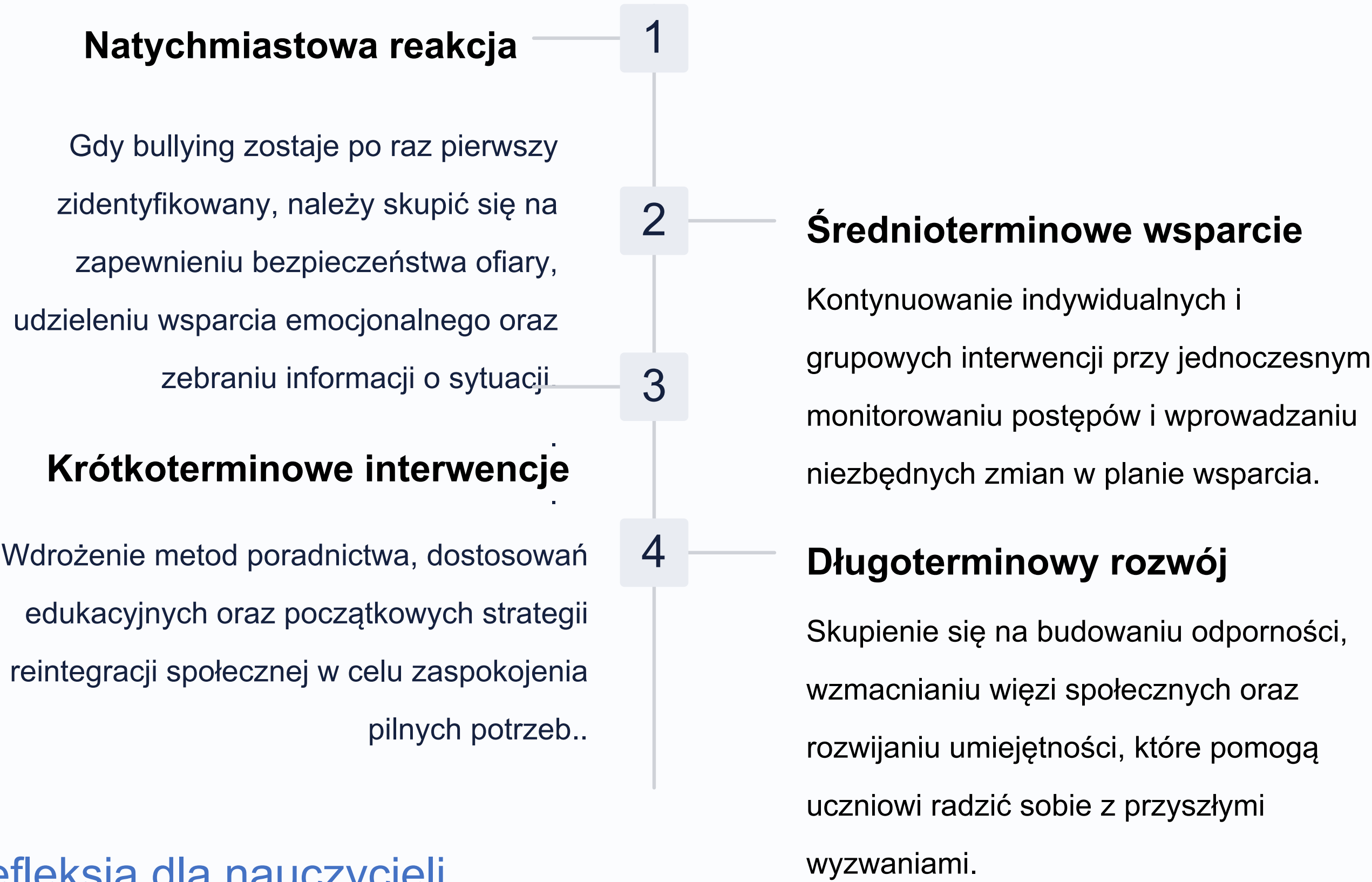
Monitorowanie postępów może obejmować::

- Cotygodniowe spotkania z wyznaczoną osobą wspierającą (pedagogiem, nauczycielem lub administratorem)
- Okresową ponowną ocenę przy użyciu tych samych narzędzi, które zastosowano do oceny wyjściowej
- Informacje zwrotne od nauczycieli dotyczące zachowania w klasie i wyników w nauce
- Opinie rodziców na temat funkcjonowania ucznia w domu
- Samooceny ucznia dotyczące jego doświadczeń i odczuć



Wnioski i kwestie dotyczące wdrożenia

Wspieranie ofiar bullyingu i budowanie odporności wymaga wieloaspektowego podejścia, które uwzględnia potrzeby emocjonalne, społeczne i edukacyjne. W całym dokumencie przedstawiono różne strategie i interwencje, które mogą pomóc nauczycielom tworzyć bezpieczniejsze środowiska szkolne i zapewniać skuteczne wsparcie uczniom, którzy doświadczyli bullyingu.



Refleksja dla nauczycieli

Jak zasugerowano w pierwotnym module, nauczyciele powinni zastanowić się nad własnym środowiskiem szkolnym i rozważyć, które elementy ze studium przypadku Jenny mogłyby zostać wdrożone w ich kontekście. Dodatkowo powinni opracować inne możliwe sposoby wspierania ofiar bullyingu, dostosowane do unikalnych cech i zasobów swoich szkół.

Najskuteczniejsze podejścia antymobbingowe łączą interwencje wspierające ofiary z proaktywnymi działaniami zapobiegawczymi, które odnoszą się do podstawowych przyczyn bullyingu. Tworząc kulturę szkolną opartą na szacunku, empatii i inkluzji, nauczyciele mogą zmniejszać częstość występowania bullyingu, jednocześnie zapewniając solidne systemy wsparcia uczniom, którzy go doświadczają.

Wdrażając strategie i podejścia opisane w tym dokumencie, nauczyciele mogą pomóc ofiarom bullyingu nie tylko przezwyciężyć ich doświadczenia, lecz także rozwijać odporność i umiejętności potrzebne do odniesienia sukcesu w szkole i poza nią. Dzięki tym działaniom szkoły mogą stać się bezpieczniejszymi, bardziej wspierającymi środowiskami, w których wszyscy uczniowie mają możliwość osiągnięcia pełnego potencjału.