

Moduł 1. Zrozumienie zjawiska przemocy rówieśniczej i potrzeb rozwojowych nastolatków

Ten moduł pomaga rodzicom zrozumieć zjawisko przemocy rówieśniczej we wszystkich jego formach oraz to, w jaki sposób łączy się ono z rozwojem nastolatków. Dowiesz się, jak rozpoznawać różne rodzaje przemocy, zrozumiesz psychologiczne i społeczne potrzeby młodzieży oraz poznasz strategie wspierania swojego dziecka w tym wymagającym okresie. Analizując związek pomiędzy potrzebami rozwojowymi a zachowaniami przemocowymi, będziesz lepiej przygotowany(-a), aby pomóc swojemu dziecku w budowaniu zdrowych relacji i skutecznym reagowaniu na sytuacje związane z przemocą rówieśniczą.



**Co-funded by
the European Union**

Czym jest bullying (przemoc rówieśnicza)?

Bullying (przemoc rówieśnicza) w szkołach to powszechny problem, dotyczący miliony uczniów na całym świecie i mający głębokie i długotrwałe skutki. Według UNESCO (2019) znęcanie się definiuje się jako „niechciane, agresywne zachowanie wśród dzieci w wieku szkolnym, które wiąże się z rzeczywistą lub postrzeganą nierównowagą sił”. Zachowanie to często powtarza się w czasie, zwiększając szkody dla osób zaangażowanych.

Dr Dan Olweus, znany badacz, zidentyfikował trzy kluczowe elementy przemocy rówieśniczej:

- Agresja: zamiar wyrządzenia krzywdy
- Powtarzanie: zachowanie powtarza się w czasie
- Nierównowaga sił: Agresor ma większą władzę, fizyczną, społeczną lub emocjonalną

Cztery rodzaje znęcania się

Znęcanie się fizyczne

Obejmuje wyrządzanie krzywdy dziecku lub jego rzeczom, w tym uderzanie, kopanie, popychanie lub niszczenie rzeczy. Zwróć uwagę na niewyjaśnione obrażenia, podarte rzeczy lub niechęć do chodzenia do szkoły.

Zastraszanie słowne

Używa słów, aby poniżyć lub ranić innych poprzez wyzwiska, drwiny, groźby lub niestosowne komentarze. Obserwuj zmiany nastroju lub poczucia własnej wartości dziecka i zwracaj uwagę na wzmianki o powtarzającym się dokuczaniu.

Znęcanie się relacyjne (społeczne)

Koncentruje się na niszczeniu relacji lub reputacji poprzez wykluczenie, rozsiewanie plotek lub manipulowanie przyjaciółmi. Objawy obejmują wycofanie społeczne, brak zaproszeń na wydarzenia lub narzekanie na poczucie wykluczenia.

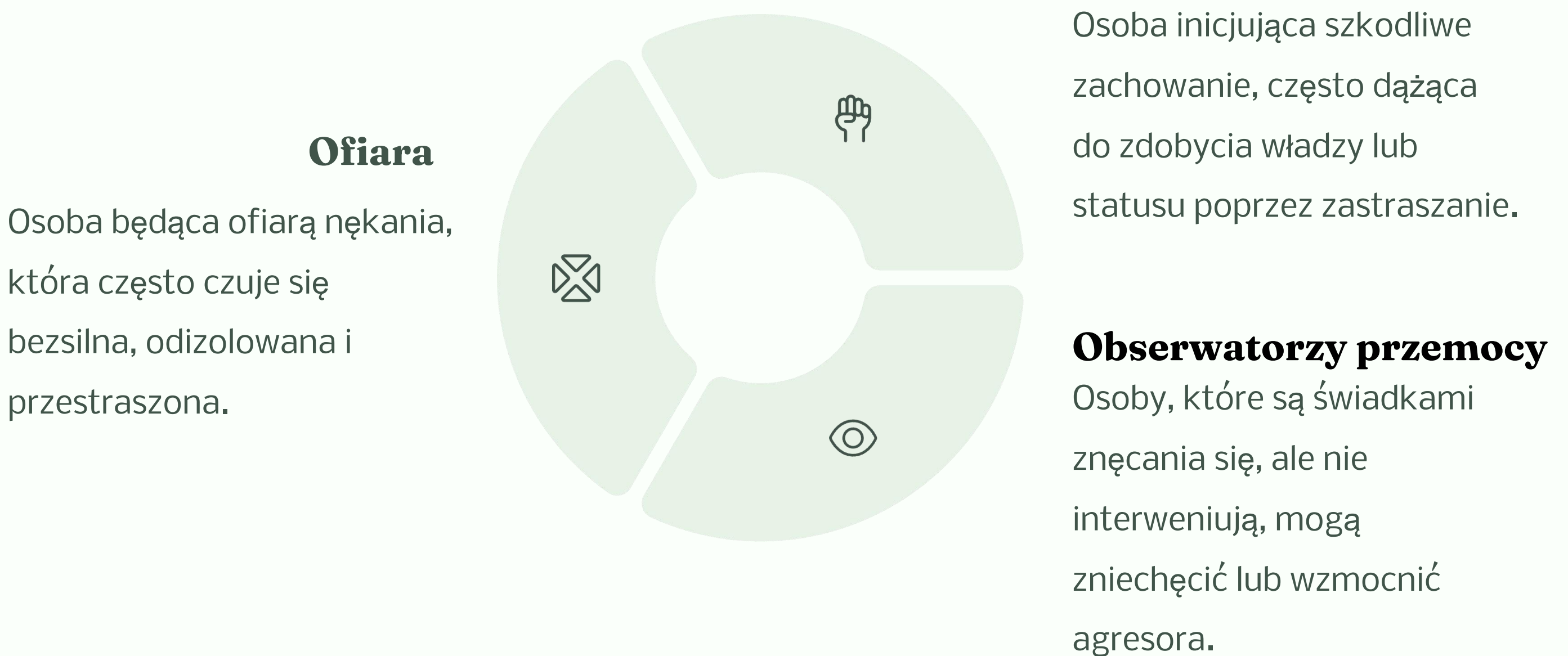
Cyberprzemoc

Ma miejsce za pośrednictwem urządzeń cyfrowych i platform internetowych, „podążając” za dziećmi nawet do ich domów. Objawami mogą być: lęk przed korzystaniem z Internetu, zmiany w zachowaniu po używaniu urządzeń cyfrowych albo wycofywanie się z dotychczasowych aktywności.

Według badania HBSC z lat 2021/2022, około 11% nastolatków w Europie zgłosiło, że padło ofiarą cyberprzemocy co najmniej dwa lub trzy razy w miesiącu, a wskaźniki wahały się od 2% do ponad 30% w różnych regionach. Wspólne Centrum Badawcze Unii Europejskiej ustaliło, że ponad 20% uczniów padło ofiarą cyberprzemocy co najmniej raz w życiu, co stanowi wyjątkowe wyzwanie ze względu na jej ciągły charakter i anonimowość.

Trójkąt przemocy rówieśniczej

Znęcanie się to nie tylko sporadyczne konflikty czy dokuczanie; to celowe i szkodliwe zachowanie, które może pozostawić trwałe blizny. Rozpoznanie oznak znęcania się - niezależnie od tego, czy Twoje dziecko jest ofiarą, sprawcą, czy świadkiem - ma kluczowe znaczenie dla skutecznej interwencji.



Rola osób postronnych jest szczególnie istotna, ponieważ ich reakcja może zniechęcić lub wzmocnić agresora. Nauczyciele powinni uczyć uczniów, jak bezpiecznie interweniować lub zgłaszać przypadki agresji zaufanej osobie dorosłej.

Przykładowy scenariusz

Podczas przerwy uczeń o imieniu Alex jest prześladowany przez Jake'a, który wyśmiewa jego ubranie i mowę w obecności innych. Dziś Jake popycha Alexa na ziemię i wyzywa go od frajerów, takich jak „frajer” i „słabiak”. Kilku kolegów z klasy jest świadkami incydentu, ale reagują inaczej:

- **Bierni obserwatorzy:** Niektórzy uczniowie pozostają milczący, mimo że czują się nieswojo, bojąc się, że staną się kolejnym celem Jake'a.
- **Wzmocnienie reakcji osób postronnych:** Kilku kolegów z klasy śmieje się lub uśmiecha, pośrednio potwierdzając zachowanie Jake'a.
- **Aktywni 6 wiadkowie:** Jedna z uczennic, Emma, staje w obronie Alexa, mówiąc Jake'owi, żeby przestał, i zgłaszając incydent nauczycielowi, co pomaga załagodzić sytuację i sprawia, że Alex czuje się mniej odizolowany.

Krótkoterminowe i długoterminowe skutki znęcania się

Znęcanie się może mieć poważne i długotrwałe konsekwencje nie tylko dla ofiary, ale także dla sprawcy, a nawet dla osób, które są świadkami incydentów znęcania się. Konsekwencje te obejmują zarówno natychmiastowe skutki psychologiczne, jak i długoterminowe konsekwencje behawioralne, emocjonalne i zdrowotne, które mogą utrzymywać się aż do dorosłości.

Wpływ na ofiary	Wpływ na prześladowców	Wpływ na osoby postronne
• Lęk, depresja i niska samoocena • Problemy psychosomatyczne, takie jak bóle głowy, zaburzenia snu i bóle brzucha • Problemy z nauką, trudności z koncentracją i częste nieobecności • Zwiększone ryzyko wystąpienia długotrwałych problemów ze zdrowiem psychicznym, w tym lęku disorders, depression, and suicidal thoughts • Trudności w dostosowaniu społecznym, nawiązywaniu trwałych przyjaźni i stabilnych związków romantycznych	• Agresywne i antyspołeczne zachowania, które mogą się nasilać, jeśli nie zostaną wcześniej rozwiązane • Zaangażowanie w inne zachowania antyspołeczne, takie jak wandalizm, kradzież i bójki fizyczne • Zwiększone ryzyko przestępczości i zachowań przestępczych w okresie dojrzewania i dorosłości • Wyzwania w relacjach osobistych i zatrudnieniu w dorosłym życiu • Potencjalne ryzyko wystąpienia depresji i nadużywania substancji psychoaktywnych w późniejszym życiu	• Poczucie winy, niepokoju i strachu • Zwiększone ryzyko wystąpienia objawów stresu i lęku • Presja przyłączenia się lub milczenia w celu uniknięcia stania się celem • Potencjalne odwróżliwienie na przemoc i agresję w miarę upływu czasu • Mniejsze prawdopodobieństwo interwencji w sytuacjach zastraszania lub innych przypadkach wykroczeń

Badania Giniego i Pozzoli (2009) wykazały, że ofiary znęcania się zgłaszają zwiększony poziom problemów psychosomatycznych, podczas gdy Nakamoto i Schwartz (2010) potwierdzili, że znęcanie się ma istotny negatywny wpływ na osiągnięcia akademickie ofiar. Badanie kohortowe przeprowadzone przez Copelanda i in. (2013) wykazało, że osoby doświadczające znęcania się w dzieciństwie częściej cierpiały na lęk, depresję i tendencje samobójcze w wieku dorosłym. W przypadku osób doświadczających znęcania się, badania Ttofiego i in. (2011) pokazują, że znęcanie się może być predyktorem zachowań przestępczych, a badania Riversa i in. (2009) wykazały, że nawet świadkowie znęcania się są bardziej narażeni na stres i lęk.

Rozwój nastolatków a zjawisko przemocy rówieśniczej

Okres dojrzewania to krytyczny okres charakteryzujący się znaczącymi zmianami w rozwoju mózgu, funkcjonowaniu poznawczym i dynamice społecznej. Zmiany te nie tylko kształtują sposób, w jaki nastolatki postrzegają siebie i innych, ale także wpływają na ich zachowania, w tym skłonność do bycia ofiarą znęcania się i znęcania się nad innymi. Zrozumienie tych czynników rozwojowych pomoże Ci rozpoznać przyczyny i objawy znęcania się oraz skutecznie wspierać swoje dziecko.



Rozwój poznawczy

Nastolatki doświadczają zwiększonych zdolności poznawczych, w tym lepszego myślenia krytycznego, regulacji emocji i rozwiązywania problemów. Rozwijająca się kora przedczołowa umożliwia lepsze podejmowanie decyzji i kontrolę impulsów, ale zdolności te wciąż się rozwijają, co sprawia, że nastolatki są bardziej podatne na impulsywne zachowania, zwłaszcza w towarzystwie rówieśników. W miarę kształtowania się tożsamości, wpływ rówieśników nabiera znaczenia w kształtowaniu samooceny, co może prowadzić do zachowań agresywnych lub poczucia niższości.



Rozwój emocjonalny

Nastolatki doświadczają silniejszych reakcji emocjonalnych w wyniku zmian w części mózgu odpowiedzialnej za emocje. Słaba regulacja emocji wiąże się ze zwiększonym prawdopodobieństwem zostania zarówno sprawcą przemocy rówieśniczej, jak i ofiarą. Młodzi ludzie są bardziej wrażliwi na odrzucenie i wykluczenie społeczne, co może nasilać konflikty z rówieśnikami. Osoby doświadczające przemocy często cierpią na podwyższony poziom lęku, depresji oraz mają skłonność do wycofywania się z życia społecznego, natomiast ci, którzy stosują przemoc, mogą to robić jako niewłaściwą reakcję na własne trudności emocjonalne.



Rozwój społeczny

Przynależność społeczna staje się niezwykle ważna w okresie dojrzewania, gdzie grupy rówieśnicze często wywierają silniejszy wpływ niż rodzina. Popularność i status społeczny stają się źródłami władzy, potencjalnie prowadząc do znęcania się, ponieważ niektórzy nastolatkowie dążą do dominacji lub utrzymania swojej pozycji w grupie. Nastolatki często tworzą kliki, a osoby marginalizowane mogą stać się celem ataków. Popularni uczniowie mogą wykorzystywać znęcanie się, aby utrzymać dominację społeczną, podczas gdy zmarginalizowani nastolatkowie są bardziej narażeni na nękanie.

Ważne jest, aby zastanowić się nad tym, na jakim etapie rozwoju poznawczego, emocjonalnego i społecznego znajduje się Twoje dziecko, aby zidentyfikować jego potencjalne słabości. Zrozumienie typowych wyzwań rozwojowych okresu dojrzewania może pomóc w zapewnieniu odpowiedniego wsparcia i wskazówek w tym trudnym okresie.

Normalny konflikt nastolatków kontra znęcanie się

Nastolatki często doświadczają konfliktów ze względu na rozwijające się umiejętności społeczne, wrażliwość emocjonalną i potrzebę niezależności. Chociaż konflikty są naturalnym elementem interakcji społecznych nastolatków, ważne jest, aby odróżnić normalne nieporozumienia od znęcania się.

Charakterystyka normalnych konfliktów

- **Równa władza:** obie strony mają względnie równą pozycję społeczną lub emocjonalną
- **Spontanizacja:** Konflikty często są incydentami odosobnionymi, a nie powtarzającym się schematem
- **Brak zamiaru wyrządzenia krzywdy:** Konflikt wynika z nieporozumienia lub braku porozumienia, a nie z zamiaru wyrządzenia krzywdy
- **Możliwe rozwiązanie:** Zwykłe konflikty często można rozwiązać poprzez komunikację i kompromis

Przykład: Dwie nastolatki, Lisa i Maria, nie zgadzają się co do tego, w którym centrum handlowym pójść na zakupy. Kłócą się o to, która lokalizacja jest lepsza i denerwują się na siebie, ale po ochłonięciu pozostają przyjaciółkami. Obie mają równą władzę, spór ma charakter sytuacyjny i można go rozwiązać bez trwałych szkód.

Charakterystyka znęcania się

- **Nierównowaga sił:** osoba znęcająca się ma większą władzę - społeczną, emocjonalną lub fizyczną - nad ofiarą
- **Zamiar wyrządzenia krzywdy:** Działania mające na celu wyrządzenie krzywdy emocjonalnej, fizycznej lub społecznej
- **Powtarzanie:** Zastraszanie nie jest jednorazowym zdarzeniem, lecz powtarzającym się wzorcem zachowania
- **Brak rozwiązania:** Ofiara często czuje się bezsilna, a agresor nie jest zainteresowany znalezieniem rozwiązania

Przykład: Student o imieniu Alex wielokrotnie rozpowszechnia fałszywe plotki o Benie, twierdząc, że oszukuje na egzaminach. To powoduje, że Ben izoluje się społecznie, a inni studenci odmawiają mu współpracy. Pomimo prób oczyszczenia imienia przez Bena, Alex nadal rozpowszechnia plotki, co powoduje ciągły stres i wykluczenie.

Jak rodzice mogą pomóc w rozwiązywaniu normalnych konfliktów



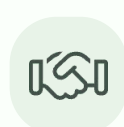
Zachęcaj do otwartej komunikacji

Naucz swoje dziecko, aby zaczynało rozmowę od stwierdzeń typu „co czuję”, zamiast obwiniać innych.



Wspieraj empatię

Zachęcaj dziecko, aby wzięło pod uwagę punkt widzenia drugiej osoby: „Rozumiem, dlaczego jesteś zdenerwowany i chcę znaleźć rozwiązanie, które będzie korzystne dla nas obojga”.



Naucz umiejętności rozwiązywania konfliktów

Odgrywaj z dzieckiem sytuacje, w których pojawiają się nieporozumienia, modelując spokojny i konstruktywny dialog.



Promuj refleksję

Zadaj pytania takie jak: „Jak się czułeś podczas kłótni i co mogłeś zrobić inaczej?”

Pomagając nastolatkowi zrozumieć różnicę między zwykłym konfliktem a znęcaniem się, możesz lepiej pokierować jego rozwojem zdrowych umiejętności budowania relacji, a także rozpoznać, kiedy interwencja jest konieczna w poważniejszych sytuacjach.

Wpływ rówieśniczy i zdrowe relacje

Rówieśnicy często stają się jedną z najbardziej wpływowych grup w życiu nastolatka, który dąży do niezależności od rodziny. Nastolatki są bardzo wrażliwe na opinie i zachowania swoich przyjaciół, a aprobata rówieśników staje się silnym czynnikiem motywującym. Ten wpływ może kształtować zachowanie zarówno w pozytywny, jak i negatywny sposób.

Pozytywny wpływ rówieśników

- Przyjaciele, którzy są wzorem zdrowych zachowań, mogą zachęcać swoich rówieśników do podobnych zachowań
- Wspierające i empatyczne przyjaźnie pomagają rozwijać odporność i dobre samopoczucie emocjonalne

Negatywne wpływy rówieśników

- Presja ze strony rówieśników może sprawić, że nastolatki będą podejmować ryzykowne zachowania, aby dopasować się do grupy
- Nastolatki mogą iść na kompromis w kwestii swoich wartości, aby uniknąć odrzucenia lub zyskać akceptację społeczną

Budowanie poczucia własnej wartości

Nastolatki z wysoką samooceną częściej opierają się negatywnej presji rówieśników i podejmują niezależne decyzje. Osoby z niską samooceną mogą szukać potwierdzenia u rówieśników, co zwiększa ich podatność na niezdrowe relacje lub ryzykowne zachowania.

Obraz ciała i porównanie społeczne

- Uważaj na to, jak mówisz o swoim ciele i wyglądzie
- Omów, w jaki sposób media społecznościowe i reklamy promują nierealistyczne obrazy
- Podkreślaj talenty, umiejętności i cechy charakteru nastolatka, a nie jego wygląd.

Wspierająca relacja rodzic-dziecko

- Dowiedz się więcej o ich hobby, przyjaciółach i zainteresowaniach, aby okazać troskę i zbudować zaufanie
- Bądź przykładem zdrowych zachowań w swoich relacjach i rozwiązywaniu konfliktów
- Dotrzymuj zobowiązań, okazując rzetelność i szacunek

Sukces i uznanie

- Zachęcaj do stawiania sobie realistycznych i znaczących celów, zgodnych z zainteresowaniami
- Doceniaj wysiłek i determinację, a nie tylko rezultaty
- Udzielaj konkretnych pochwał skupionych na zachowaniach lub osiągnięciach

Zdrowe przyjaźnie kontra „fałszywi przyjaciele”

Ucząc dzieci, jak rozpoznawać prawdziwych przyjaciół i rozpoznawać oznaki fałszywych przyjaźni, rodzice mogą pomóc im w budowaniu silniejszych i zdrowszych więzi.

Znaki prawdziwych przyjaciół

- Godny zaufania i niezawodny: dochowuje tajemnic i nie rozsiewa plotek.
- **Empatyczny i wspierający:** rozumie uczucia i oferuje wsparcie w trudnych chwilach
- **Wzajemny szacunek:** Szanuje granice i akceptuje decyzje
- **Zachęca do rozwoju:** inspiruje do rozwoju osobistego i świętuje osiągnięcia

Oznaki fałszywych przyjaciół

- Plotkowanie i zdrada zaufania: dzielenie się sekretami lub obgadywanie kogoś za plecami
- **Egoistyczni:** Są obecni tylko wtedy, gdy czegoś potrzebują
- **Manipulacyjny lub kontrolujący:** Próbuje kontrolować twoje działania lub przyjaźnie
- **Presja na podejmowanie szkodliwych zachowań :** zmusza Cię do robienia rzeczy, z którymi czujesz się niekomfortowo
- **Zazdrosny lub nastawiony na rywalizację:** okazuje zazdrość sukcesom zamiast je świętować

Rozmowy o przyjaźniach z niechętnymi nastolatkami

Nastolatki czasami niechętnie rozmawiają o swoich przyjaźniach, zwłaszcza jeśli zmagają się z presją ze strony rówieśników lub konfliktami. Rodzice potrzebują strategii, aby poruszać te wrażliwe tematy, nie wzbudzając w nastolatkach poczucia obronności ani niechęci.

Zacznij od podejść pośrednich

Zacznij od lekkich, nieskrępowanych pytań, które nie będą wywierać presji na nastolatka. Spróbuj luźnych pytań na początek rozmowy, takich jak: „Jak minął dzień? Czy ty i twoi znajomi robiliście coś ciekawego?” lub „Zauważyłem, że śmiałeś się wcześniej przez telefon. Brzmiało to jak przyjemna rozmowa!”. Te otwarte pytania zachęcają do dzielenia się, ale nie narzucają tego.

Wykorzystaj media jako punkt wyjścia do dyskusji

Filmy, seriale i wiadomości mogą stanowić pośredni sposób na omówienie dynamiki przyjaźni. Spróbuj powiedzieć coś w stylu: „Widziałam serial, w którym główna bohaterka miała problem z oceną, czy jej przyjaciele naprawdę ją wspierają. Myślisz, że takie przyjaźnie zdarzają się w prawdziwym życiu?”. To odsuwa na bok osobiste nastawienie, a jednocześnie porusza ważne tematy.

Podziel się swoimi doświadczeniami

Rozmowa o własnych nastoletnich przyjaźniach może znormalizować ich doświadczenia i sprawić, że poczują się mniej defensywni. Na przykład: „Kiedy byłam w twoim wieku, miałam najlepszą przyjaciółkę, która zawsze była przy mnie. Czasami się kłóciłyśmy, ale wiele się nauczyłam z tej przyjaźni. Czy czujesz, że masz kogoś takiego?”. Takie podejście pokazuje wrażliwość i buduje więź.

Obserwuj i delikatnie pytaj

Jeśli nastolatek wydaje się zdenerwowany po spędzeniu czasu z przyjaciółmi, delikatnie porusz ten temat: „Wydawałeś się trochę cichy po wcześniejszym spotkaniu z przyjaciółmi. Czy wszystko w porządku?”. Jeśli nie chce rozmawiać o konkretnych osobach, omów zamiast tego szerszą dynamikę relacji: „Co twoim zdaniem charakteryzuje dobrego przyjaciela?” lub „Czy kiedykolwiek czułeś się naciskany przez przyjaciół, żeby zrobić coś, czego nie chciałeś?”.

Pamiętaj, że budowanie zaufania wymaga czasu. Bądź cierpliwy i konsekwentny w swoim podejściu, okazując szczerze zainteresowanie bez osądzania. Daj nastolatkowi do zrozumienia, że pytasz, bo ci zależy, a nie dlatego, że chcesz się wtrącać: „Nie chcę być wścibski, ale zawsze jestem do twojej dyspozycji, jeśli chcesz podzielić się czymś o swoich znajomych”. Celem jest stworzenie otwartej przestrzeni, w której nastolatek czuje się bezpiecznie, rozmawiając o swoich doświadczeniach społecznych.

Wdrażając te strategie, skup się bardziej na słuchaniu niż na mówieniu. Uświadom sobie uczucia nastolatka i unikaj natychmiastowego rozwiązywania problemów lub krytykowania jego przyjaciół. To wspierające podejście pomoże mu rozwinąć pewność siebie w poruszaniu się po świecie społecznym, wiedząc, że w razie potrzeby może liczyć na Twoje wsparcie.