

Moduł 9: Kiedy Twoje dziecko jest ofiarą przemocy rówieśniczej



**Co-funded by
the European Union**

Ten moduł dostarcza rodzicom strategii, jak emocjonalnie wspierać dzieci, które doświadczyły przemocy rówieśniczej, pomóc im w przepracowaniu tych trudnych doświadczeń oraz przygotować je do radzenia sobie w przyszłych sytuacjach. Dzięki podejściom opartym na dowodach naukowych, zakorzenionym w teorii przywiązania i zasadach uczenia się społecznego, rodzice dowiedzą się, jak potwierdzać i uznawać uczucia swojego dziecka, jak zarządzać własnymi reakcjami emocjonalnymi oraz jak wspierać dziecko w kierunku odporności i procesu zdrowienia.

Zrozumienie skutków przemocy rówieśniczej

Dzieci doświadczające przemocy rówieśniczej często czują się odizolowane, zranione i zagubione. Zgodnie z teorią przywiązania (Bowlby, 1988), bezpieczna więź z opiekunem umożliwia dzieciom zaufanie i poczucie bycia rozumianymi, co stanowi fundament odporności. Badania pokazują, że emocjonalne wsparcie rodziców znacząco zmniejsza poczucie lęku i depresji u ofiar przemocy (Rivara & Menestrel, 2016).

Skutki przemocy mogą być bardzo dalekosiężne, wpływając na samoocenę dziecka, wyniki w nauce i rozwój społeczny. Dzieci mogą internalizować negatywne komunikaty, wierząc, że zasługują na złe traktowanie, którego doświadczają. Bez właściwego wsparcia te doświadczenia mogą prowadzić do długotrwałych konsekwencji emocjonalnych.

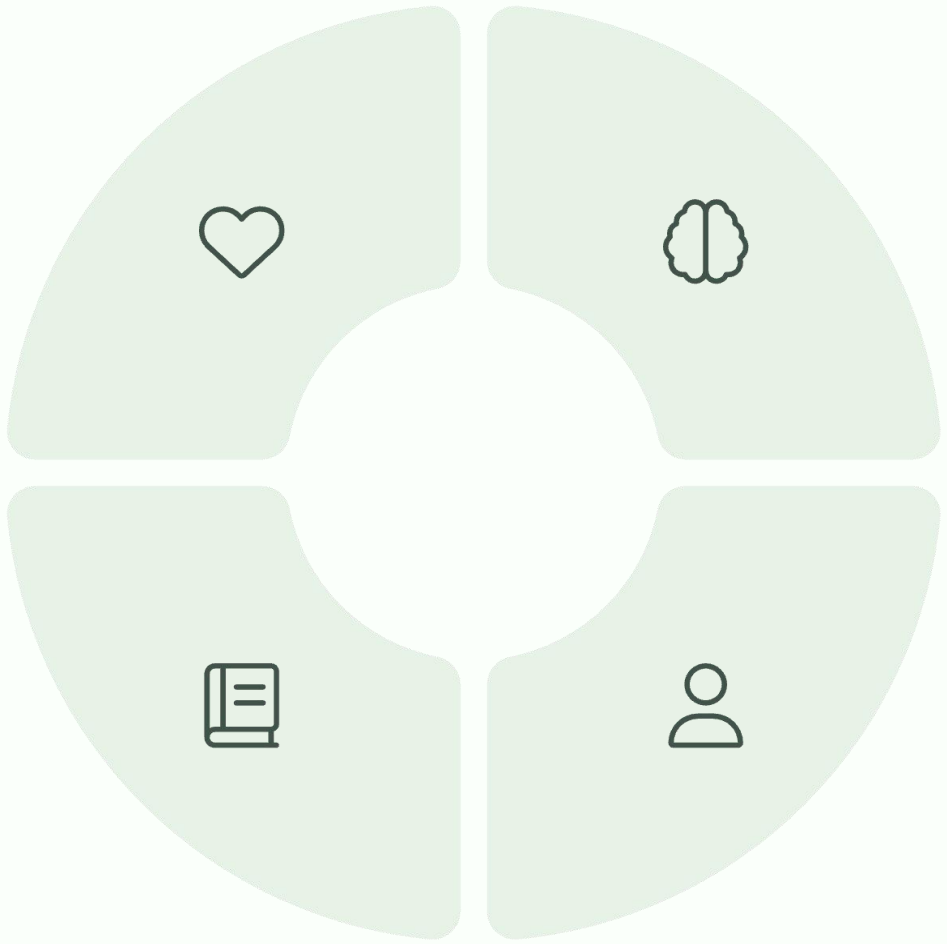
Rodzice odgrywają kluczową rolę w łagodzeniu tych skutków, tworząc bezpieczną przestrzeń, w której dzieci czują się komfortowo, dzieląc się swoimi doświadczeniami i emocjami. Odpowiednia reakcja rodziców na sytuacje związane z przemocą może pomóc dzieciom rozwijać odporność i nabywać umiejętności potrzebne do radzenia sobie w trudnych interakcjach społecznych.

Wpływ emocjonalny

Poczucie izolacji, zranienia, zagubienia, lęku i depresji

Wpływ poznawczy

Internalizacja winy, negatywny obraz siebie, obniżona pewność siebie



Wpływ akademicki

Obniżona koncentracja, gorsze oceny, ograniczony udział w zajęciach

Wpływ społeczny

Wycofanie się z relacji rówieśniczych, trudności w zaufaniu innym, lęk przed sytuacjami społecznymi

Oferowanie wsparcia emocjonalnego poprzez uznanie uczuć

Uznanie uczuć to potężne narzędzie wspierania dzieci, które doświadczyły przemocy rówieśniczej. Odpowiadając dziecku, które padło ofiarą bullyingu, zacznij od uznania jego emocji - zaakceptowania uczuć bez konieczności zgadzania się z nimi lub ich kwestionowania. Takie podejście pokazuje dziecku, że je słyszysz i rozumiesz, co pomaga zmniejszyć intensywność przeżywanego cierpienia i stworzyć bezpieczną przestrzeń do dalszej rozmowy (Sperling, 2021).

Aby skutecznie uznać doświadczenia swojego dziecka, należy dostrzegać jego reakcje emocjonalne bez oceniania. Na przykład, jeśli dziecko powie: „Czułem się bardzo zawstydzony, kiedy się ze mnie śmiali”, odpowiedz: „To brzmi naprawdę trudno. Rozumiem, dlaczego mogłeś się tak czuć” albo „To normalne, że czujesz się zdenerwowany po tym, co się stało. Twoje uczucia są ważne”.

Równie istotne jest unikanie fraz, które unieważniają emocje dziecka i zniechęcają je do ich wyrażania, np. „Opinia prześladowcy nie ma znaczenia” albo „Nie płacz i nie pozwól, żeby ci dokuczali”. Zamiast tego warto odzwierciedlać przeżycia dziecka w empatyczny sposób, aby potwierdzić jego uczucia: „Widzę, że bycie pominiętym naprawdę cię zasmuciło. To całkowicie zrozumiałe” albo „Kiedy powiedzieli te rzeczy, musiało to być bardzo niesprawiedliwe. Dobrze, że mi o tym opowiedziałeś”.

Skuteczne techniki uznawania uczuć

- Uważne słuchanie bez przerywania
- Dostrzeganie i nazywanie konkretnych emocji dziecka
- Używanie empatycznych zwrotów pokazujących zrozumienie
- Wspierająca mowa ciała i kontakt wzrokowy
- Powstrzymywanie się od proponowania rozwiązań, zanim w pełni wysłuchasz
- Upewnianie dziecka, że jego uczucia są ważne

Tworzenie bezpiecznej przestrzeni do wyrażania uczuć jest kluczowe, aby pomóc dziecku w przepracowaniu doświadczeń związanych z przemocą rówieśniczą.



Zarządzanie własnymi reakcjami emocjonalnymi

Emocjonalne reakcje rodziców na przemoc rówieśniczą są naturalne, ale mogą znacząco wpływać na wsparcie, jakie oferują dziecku. Aby pomagać skutecznie, kluczowe jest uznanie tych emocji przy jednoczesnym skupieniu się na potrzebach dziecka, co zapewnia konstruktywne podejście (BBC, b.d.). Odczuwanie zdenerwowania jest normalne, ale odłożenie własnych emocji na bok pozwala rodzicom przedkładać dobro dziecka ponad swoje przeżycia (PACER Center, 2018).

Kiedy dziecko mówi, że padło ofiarą przemocy, rodzic może odczuwać złość, smutek, poczucie winy czy lęk. Te reakcje, choć zrozumiałe, mogą niekiedy utrudniać udzielenie właściwego wsparcia. Dlatego tak ważne jest, aby dać sobie chwilę na przetworzenie emocji przed reakcją na opowieść dziecka. Można zrobić pauzę i policzyć do pięciu, aby uniknąć odpowiedzi wynikającej ze złości lub frustracji, albo powiedzieć:

„Daj mi chwilę, żeby się nad tym zastanowić, wtedy będę mógł/mogła pomóc ci najlepiej, jak potrafię.”

Podejście spokojne, które unika przenoszenia złości czy frustracji na dziecko, tworzy bardziej wspierające środowisko. Zamiast podnosić głos, warto powiedzieć: „To trudna sytuacja, ale razem znajdziemy właściwe rozwiązanie” albo „To normalne, że czujesz się zdenerwowany/a, ale skupmy się teraz na tym, jak rozwiązać problem.”

Takie wyważone podejście sprawia, że dziecko czuje się bezpieczne i wspierane, zamiast odczuwać dodatkowe obciążenie.

Rozpoznaj swoje emocje

Dostrzegaj swoje uczucia złości, lęku czy smutku bez oceniania.

Zrób pauzę

Daj sobie chwilę na przetworzenie emocji, zanim odpowiesz dziecku.

Skup się na dziecku

Przenieś uwagę z własnych emocji na potrzeby swojego dziecka.

Odpowiadaj rozważnie

Komunikuj się spokojnie i konstruktywnie, modelując regulację emocji.

Unikanie lekceważenia

Lekceważenie podważa pewność siebie dziecka i może zniechęcić je do dzielenia się swoimi trudnościami w przyszłości. Uznawanie doświadczeń dziecka z powagą i empatią jest kluczowe dla budowania zaufania i poczucia wsparcia w trudnych sytuacjach.

Aby nie bagatelizować doświadczeń dziecka związanych z przemocą, pozwól mu w pełni wyrazić swoje obawy bez przerywania. Kiwnij głową i używaj potwierdzających sygnałów („Rozumiem”, „Mhm”) podczas słuchania, pokazując, że naprawdę jesteś obecny. Unikaj przerywania z gotowymi rozwiązaniami, zanim dziecko skończy wyrażać swoje uczucia - mogłoby to sprawić, że poczuje się niedosłuchane i niezrozumiane.

Zachęcaj do otwartej komunikacji, okazując szczerze zainteresowanie i empatię. Powiedz np.: „Opowiedz mi więcej o tym, co się stało na przerwie”, utrzymując kontakt wzrokowy, by pokazać swoje zaangażowanie. Używaj empatycznych sformułowań, takich jak: „To musiało być naprawdę trudne. Jestem tu, żeby cię wysłuchać”.

Co najważniejsze - zapewnij dziecko, że nie ponosi winy za to, że jest ofiarą, i że ma twoje pełne wsparcie. Zdania typu: „To nie twoja wina, że to się dzieje. Przemoc nigdy nie jest w porządku, ale przejdziemy przez to razem” albo „Nie zasługujesz na takie traktowanie i zrobię wszystko, co mogę, żeby ci pomóc” wzmacniają poczucie bezpieczeństwa dziecka i uświadamiają mu, że przemoc nie definiuje jego wartości.

Sygnały lekceważenia, których należy unikać

- Bagatelizowanie sytuacji: „To nic takiego”
- Obwinianie ofiary: „Co zrobiłeś, że ci dokuczali?”
- Zbyt szybkie proponowanie rozwiązań: „Po prostu ich zignoruj”
- Porównania: „Kiedy ja byłem w twoim wieku...”
- Odkładanie rozmowy: „Porozmawiamy o tym później”
- Wyrażanie niedowierzania: „Na pewno tak było?”

Wspierające alternatywy

- Uznanie powagi: „To brzmi naprawdę trudno”
- Podkreślenie braku winy: „To nie jest twoja wina”
- Wspólne szukanie rozwiązań: „Zastanówmy się razem, co zrobić”
- Skupione słuchanie: „Chcę zrozumieć, co przeżywasz”
- Dotrzymywanie czasu: „Jestem tu dla ciebie, gdy tylko będziesz chciał porozmawiać”
- Okazywanie wiary: „Wierzę ci i chcę ci pomóc”

Pomaganie dzieciom w przepracowywaniu doświadczeń przemocy rówieśniczej

Przepracowywanie przemocy obejmuje rozumienie emocji, przekształcanie negatywnych myśli i rozwijanie odporności. Rodzice odgrywają kluczową rolę w pomaganiu dzieciom w wyrażaniu uczuć, redukowaniu emocji związanych z poczuciem winy oraz planowaniu konstruktywnych kroków w stronę zdrowia. Zgodnie z teorią uczenia się społecznego Bandury (1977), dzieci uczą się regulacji emocjonalnej, obserwując zachowania swoich opiekunów (Swearer & Hymel, 2015).

Jednym z efektywnych narzędzi wspierających dzieci w przepracowywaniu emocji jest koło emocji, np. koło emocji Plutchika.



Na przykład Liam, 14-latek, może użyć koła emocji, aby wyrazić, co czuje, gdy jest przezywany podczas przerwy obiadowej. Może wskazać smutek na kole, wyjaśniając, że dokuczanie sprawia, iż czuje się zraniony i przygnębiony. To proste ćwiczenie pomaga mu artykułować swoje emocje i szukać wsparcia. Podobnie dziecko, które czuje niepokój przed spotkaniem ze swoim prześladowcą, może użyć koła, aby wskazać emocję „zdenerwowania”, należącą do kategorii strachu, co zwiększa jego samoświadomość i zdolność komunikowania uczuć.

Korzystanie z takich narzędzi, jak koło emocji, nie tylko pomaga dzieciom identyfikować swoje uczucia, ale także wzmacnia ich umiejętności regulacji emocjonalnej. Dziecko, które po dokuczaniu czuje się „sfrustrowane”, może użyć koła, aby rozpoznać swoją złość, co pomoże mu szukać wsparcia zamiast reagować impulsywnie. Proces nazywania i rozumienia emocji jest kluczowym krokiem w przepracowywaniu doświadczeń przemocy i rozwijaniu odporności emocjonalnej.

Radzenie sobie z poczuciem winy i wstydu

Dzieci często internalizują poczucie winy, gdy doświadczają przemocy rówieśniczej, sądząc, że same to spowodowały lub że na to zasłużyły.

Aby skutecznie przeciwdziałać poczuciu winy i wstydu, należy podkreślać, że przemoc odzwierciedla zachowanie prześladowcy, a nie wartość dziecka. Używaj sformułowań typu: „To, co powiedzieli lub zrobili, świadczy o nich, nie o tobie. Ich działania nie są twoją winą” albo afirmacji takich jak: „Zasługujesz na to, by być traktowany z szacunkiem”.

Konsekwentnie upewnij dziecko, że nigdy nie jest winne temu, że stało się ofiarą, używając zwrotów w rodzaju: „Nikt nie zasługuje na to, aby być prześladowanym”, „To, co cię spotkało, nie jest wynikiem tego, co zrobiłeś/zrobiłaś” oraz „To, jak inni cię traktują, więcej mówi o nich niż o tobie”.

Ważne jest także, by nie przenosić rodzicielskich obaw na dziecko, ponieważ może to sprawić, że poczuje się jeszcze bardziej bezbronne. Zamiast witać je pytaniem: „Czy ktoś ci dokuczał dzisiaj w szkole?”, lepiej zastosować bardziej neutralne podejście, np. „Tęskniłem dziś za tobą. Jak minął ci lunch?”. Dzięki temu dziecko będzie mogło swobodniej dzielić się swoimi doświadczeniami, widząc spokojne i wspierające nastawienie rodzica, bez sugerowania konieczności skupiania się na negatywnych sytuacjach.

Kwestionuj poczucie winy

Pomóż dziecku zrozumieć, że bycie ofiarą przemocy nie jest jego winą, kontrując samokrytyczne stwierdzenia. Jeśli mówi: „Może gdybym nie był/była taki inny...”, odpowiedz: „Bycie wyjątkowym to coś wspaniałego. Problem leży w tym, jak inni wybierają swoje zachowania, a nie w tym, kim jesteś”.

Promuj współczucie dla siebie

Naucz dziecko, aby traktowało siebie z taką samą życzliwością, jaką obdarzyłoby przyjaciela. Kieruj je ku pozytywnym afirmacjom, np.: „Zasługuję na szacunek” czy „Nie zrobiłem/am nic złego”. Modeluj współczucie wobec siebie w swoim zachowaniu, aby wzmocnić tę postawę.

Przekształcaj negatywne myśli

Pomóż dziecku zmieniać negatywne przekonania w bardziej zrównoważone perspektywy. Jeśli powie: „Wszyscy mnie nienawidzą”, wskaż: „Niektórzy byli dziś niemili, ale mam też innych przyjaciół, którzy o mnie dbają” albo „Ta trudna sytuacja jest tylko chwilowa”.

Planowanie kroków do odzyskania równowagi

Posiadanie planu daje dzieciom siłę, pomagając im odzyskać kontrolę i poczucie bezpieczeństwa (Divecha, 2019). Proces ten powinien być wspólnym działaniem, obejmującym zarówno rodzica, jak i dziecko, i prowadzić do stworzenia mapy dalszych działań.

- Jedną ze skutecznych strategii wspierających powrót do równowagi jest spędzanie czasu z dzieckiem na jego ulubionych aktywnościach, takich jak zajęcia plastyczne, sport czy czytanie, aby wzmocnić jego poczucie własnej wartości.
- Udział w aktywnościach takich jak sztuki walki czy gry zespołowe może budować zarówno odporność fizyczną, jak i emocjonalną..
- Dodatkowo, pozwalanie dzieciom na samodzielne podejmowanie decyzji daje im poczucie sprawczości i rozwija zdolność decyzyjną. Proste pytania, takie jak: „W ten weekend możemy pójść do parku albo obejrzeć film w domu. Co wydaje ci się fajniejsze?” dają dziecku możliwość decydowania o własnym procesie powrotu do równowagi.

Czas spędzany sam na sam z rodzicem jest szczególnie cenny podczas procesu zdrowienia. Pomaga dziecku uświadomić sobie, że jest piękne, mądre i utalentowane, wzmacniając w nim poczucie wyjątkowości. Warto doceniać każdy jego wysiłek i hojnie je chwalić. Na przykład można poprosić dziecko o pomoc w obieraniu warzyw lub mieszaniu zupy podczas gotowania. Wspólnie pracując, rodzic może powiedzieć: „Bardzo doceniam, jak uważnie mi pomagasz. Jesteś taki troskliwy i świetnie ci to wychodzi!”. Takie pozytywne interakcje wzmacniają poczucie własnej wartości dziecka i tworzą fundament dla zdrowienia.

Aktywności wspierające powrót do równowagi

- Twórcza ekspresja poprzez sztukę, muzykę lub pisanie
- Aktywności fizyczne wzmacniające pewność siebie i siłę
- Czytanie opowiadań o odporności i przezwyciężaniu trudności
- Wolontariat lub pomoc innym w celu budowania poczucia sensu
- Nauka nowych umiejętności dająca poczucie osiągnięć
- Spędzanie czasu w naturze dla regulacji emocjonalnej



Twórcze aktywności dają dzieciom zdrowe sposoby na przetwarzanie emocji i odbudowę pewności siebie po doświadczeniach przemocy rówieśniczej.

Przygotowywanie dzieci do radzenia sobie z przyszłą przemocą rówieśniczą

Przygotowywanie dzieci poprzez asertywną komunikację i strategie proaktywne buduje pewność siebie oraz zmniejsza ryzyko ponownego doświadczenia przemocy (Craig i in., 2007).

Asertywność jest najskuteczniejszym sposobem rozwiązywania problemów interpersonalnych. Otwarta, szczerza i bezpośrednia komunikacja sprawia, że przekaz dociera bez zakłóceń i zniekształceń. Umiejętność wyrażania uczuć, emocji i myśli w sposób uczciwy, bez naruszania godności innych osób, prowadzi do lepszych interakcji społecznych. Asertywne reakcje pomagają dzieciom stawiać granice bez eskalowania konfliktu (kidshealth.org, 2023).

Aby rozwijać umiejętności asertywnej komunikacji, naucz dziecko mówić „Nie” stanowczo, ale spokojnie, dbając o to, by ton głosu i mimika nie wyrażały strachu ani złości. Pomóż dziecku wyrażać zarówno negatywne, jak i pozytywne emocje w sposób adekwatny do złożoności sytuacji (Denham, 2007). Ucz prostych reakcji, np.: „Proszę, przestań. Nie podoba mi się to”, albo łagodniejszych: „Myślę, że lepiej byłoby, gdyby...”, „Chciałbym zrobić to w ten sposób...”, „Czy przeszkadzałoby ci, gdyby...?”.



Ćwicz asertywne zwroty

Ucz prostych, jasnych sformułowań, np.: „Przestań, nie podoba mi się to” lub „Proszę, nie mów do mnie w ten sposób”.



Symulacje sytuacji

Twórz bezpieczne ćwiczenia, w których dziecko może przećwiczyć reakcje na różne sytuacje związane z przemocą.



Rozwijaj pewną mowę ciała

Ucz dziecko stania wyprostowanego, odpowiedniego kontaktu wzrokowego i używania spokojnego, wyraźnego głosu.



Buduj sieci wsparcia

Pomóż dziecku wskazać zaufanych dorosłych i rówieśników, do których może zwrócić się po pomoc, gdy będzie jej potrzebować.

Odegranie ról jako narzędzie rozwijania umiejętności

Odegranie ról to skuteczne narzędzie pomagające dzieciom rozwijać i ćwiczyć umiejętności asertywnej komunikacji w bezpiecznym środowisku. Symulując potencjalne scenariusze przemocy rówieśniczej, dzieci mogą przećwiczyć swoje reakcje bez presji rzeczywistej sytuacji, budując pewność siebie i kompetencje w czasie.

Podczas odgrywania ról warto stosować realistyczne scenariusze, które dziecko może rzeczywiście napotkać.

W trakcie ćwiczeń skup się także na wspieraniu pewnej mowy ciała, np. staniu wyprostowanym, utrzymywaniu kontaktu wzrokowego i uśmiechaniu się z pewnością siebie. Naucz dziecko, aby trzymało wyprostowane plecy i rozluźnione ramiona oraz aby ćwiczyło zachowanie zrównoważonej postawy podczas mówienia i słuchania. Wyjaśnij, że patrzenie innym w oczy pokazuje pewność siebie i przekonanie co do tego, co się mówi. Regularne angażowanie dziecka w tego typu ćwiczenia pozwala mu rozwijać umiejętności i pewność siebie potrzebne do skutecznego radzenia sobie z sytuacjami przemocy w prawdziwym życiu.

Dzięki systematycznym ćwiczeniom w wspierającym środowisku dzieci mogą rozwinąć umiejętności komunikacyjne i pewność siebie niezbędne do skutecznego reagowania na przemoc rówieśniczą. Pamiętaj, aby podczas tych sesji zawsze udzielać pozytywnej informacji zwrotnej i zachęty, co wzmocni ich postępy i pomoże budować pewność siebie.

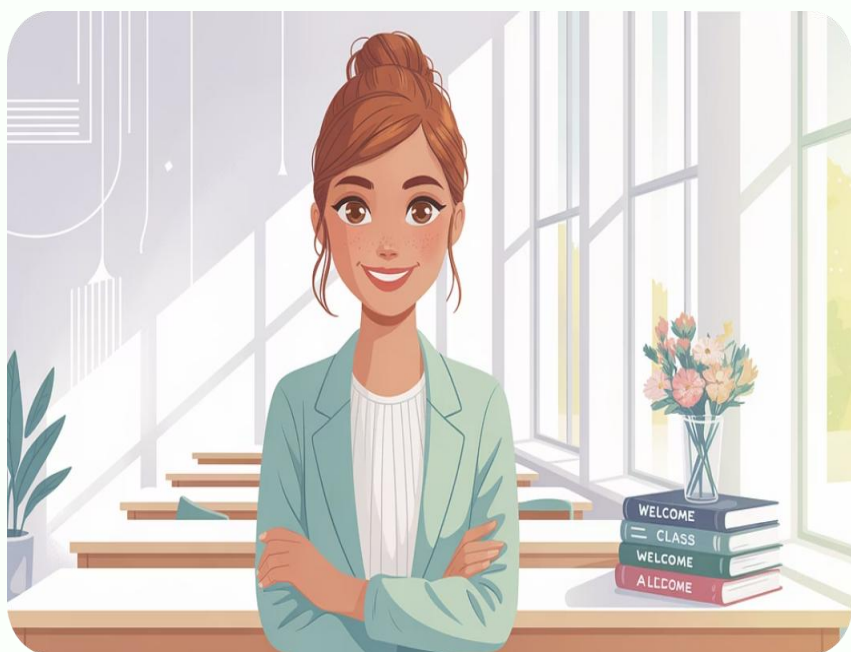
Szukanie pomocy u zaufanych dorosłych

Dzieci często unikają rozmów o przemocy z kilku powodów: wstydu, którego doświadczają, obawy przed odrzuceniem przez rówieśników, lęku, że nie zostaną zrozumiane przez rodziców, obawy, że im nie uwierzą, a następnie zostaną ukarane, jak również wskutek stopniowego przyzwyczajenia się do nowej sytuacji i braku konkretnych strategii, jak sobie z nią radzić. Zaufani dorośli oferują wskazówki i zmniejszają poczucie izolacji (UNICEF, 2020).

Aby pomóc dziecku w identyfikowaniu i zwracaniu się do wspierających dorosłych, warto sporządzić listę osób, do których może się zwrócić, np. rodziców, dziadków, nauczycieli czy sąsiadów. Jednym z efektywnych ćwiczeń jest zabawa w „rękę przyjaźni”, w której dziecko przypisuje każdy palec innej zaufanej osobie (LaRocque, 2021). Ta wizualna wskazówka pomaga dziecku pamiętać, że ma wiele źródeł wsparcia wokół siebie.

Zachęcaj do regularnego zgłaszania przypadków przemocy, tworząc bezpieczne i wspierające środowisko, w którym dziecko czuje się komfortowo, dzieląc się swoimi doświadczeniami. Buduj poczucie własnej wartości dziecka, powierzając mu odpowiedzialności. Gdy dziecko skutecznie radzi sobie z nowymi lub trudnymi sytuacjami, zyskuje lepsze zrozumienie swoich możliwości w radzeniu sobie ze stresem.

Wspieraj swobodną ekspresję, pozytywnie wzmacniając każdą próbę komunikacji i potwierdzając uczucia dziecka (Banham i in., 2009).



Pracownicy szkoły

Nauczyciele, pedagodzy i dyrekcja są przeszkoleni, by przeciwdziałać przemocy rówieśniczej i wdrażać interwencje w środowisku szkolnym.



Rodzina dalsza

Dziadkowie, ciocie, wujkowie i inni członkowie rodziny mogą dostarczać dodatkowego wsparcia emocjonalnego i perspektywy.



Specjaliści zdrowia psychicznego

Pedagodzy szkolni, terapeuci i psychologowie mogą zaoferować specjalistyczną pomoc w przepracowywaniu doświadczeń przemocy rówieśniczej.

Unikanie negatywnych środowisk

Dobrostan dziecka jest silnie uzależniony od środowisk, w których tolerowana jest agresja (Francis i in., 2022). Pomoc dzieciom w identyfikowaniu i unikaniu sytuacji, które narażają je na przemoc rówieśniczą, stanowi ważną strategię prewencyjną. Nie oznacza to unikania wszystkich trudnych sytuacji, ale raczej dokonywanie świadomych wyborów dotyczących środowiska oraz rozwijanie strategii pozwalających na radzenie sobie w trudnych miejscach, gdy jest to konieczne.

Warto zacząć od wskazania obszarów lub momentów, w których najczęściej dochodzi do przemocy rówieśniczej, i zaplanowania alternatyw. Należy zwiększać świadomość czynników sprzyjających takim zachowaniom. Wybierz takie środowisko, w którym dziecku będzie łatwiej się odnaleźć (Abayomi & Daniels, 2021).

- Na przykład dziecko, które przez trzy lata uczyło się gry na pianinie i chce zmienić instrument, może mieć trudności z nadążeniem za rówieśnikami. Szczera rozmowa o wysiłku potrzebnym, by nadrobić zaległości, pozwala dziecku podjąć świadomą decyzję, opartą na jego gotowości do pracy i zrozumieniu nakładu energii, jaki będzie konieczny. Podobnie, dziecko z niepełnosprawnościami poznawczymi może skorzystać na uczęszczaniu do szkoły dostosowanej do jego specyficznych potrzeb.

Zrozumienie ryzyka oraz poziomu wsparcia w różnych środowiskach pomaga rodzicom i dzieciom podejmować świadome decyzje dotyczące tego, gdzie spędzać czas oraz jak przygotować się na potencjalnie trudne sytuacje.