

Moduł 11. Kiedy twoje dziecko jest świadkiem (biernym obserwatorem)



**Co-funded by
the European Union**

Ten moduł pomaga rodzicom przekształcić ich dzieci z biernych obserwatorów w aktywnych świadków reagujących w sytuacjach bullyingu. Dzięki strategiom opartym na dowodach, praktycznym ćwiczeniom i przykładom z życia codziennego, rodzice dowiedzą się, jak wzmacniać swoje dzieci, aby mogły bezpiecznie i skutecznie interweniować, gdy są świadkami bullyingu. Dokument porusza również kwestie obaw rodziców dotyczących bezpieczeństwa, dostarcza narzędzi do budowania asertywności oraz wyjaśnia, jak współpracować ze szkołami, aby wzmacniać politykę przeciwdziałania bullyingowi.

Zrozumienie znaczenia aktywnych świadków

Efekt gapia, opisany przez Latané i Darleya w 1969 roku, pokazuje, że prawdopodobieństwo interwencji maleje wraz ze wzrostem liczby świadków. „Aktywny świadek” aktywnie interweniuje w szkodliwych sytuacjach, podczas gdy „bierny obserwator” tylko je pasywnie obserwuje. To rozróżnienie jest kluczowe dla rodziców, gdy prowadzą rozwój społeczny swoich dzieci.

Rodzice często obawiają się, że zachęcanie dziecka do bycia aktywnym świadkiem może narazić je na odwet lub wykluczenie społeczne. Choć te obawy są uzasadnione, można je przezwyciężyć dzięki odpowiedniemu przygotowaniu. Warto spojrzeć na to w ten sposób: jeśli nie będziemy zachęcać naszych dzieci do bycia aktywnymi świadkami, mogą same stać się kolejnymi ofiarami. Nauka zabierania głosu w obronie innych jest inwestycją w ich bezpieczeństwo i rozwój społeczny.

Milczenie w sytuacjach bullyingu może być interpretowane jako przyzwolenie. Wiele szkół wprowadza już konsekwencje wobec obserwatorów, którzy nie zgłaszają bullyingu lub sprawiają wrażenie, że go akceptują przez brak działania. Nawet drobne gesty - jak stanie w milczeniu obok sprawcy - mogą być odebrane jako aprobata dla takiego zachowania.



Rodzice jako kluczowe ogniwo

Rodzice stanowią ważne ogniwo łączące dzieci ze szkołami, pomagając kształtować postawy wobec bullyingu. Każdy rodzic ma obowiązek rozumieć szkolne polityki przeciwdziałania bullyingowi i środki ochronne..



Zachęcanie do komunikacji

Rodzice mogą uspokajać dzieci, że zabieranie głosu jest właściwe i pomagać im czuć się swobodnie w omawianiu sytuacji bullyingu z nauczycielami. Mogą także zachęcać ofiary, by jednoczyły się i działały wspólnie.



Budowanie zrozumienia

Oglądanie materiałów edukacyjnych, np. filmów „Bullying: How to Safely Help Someone”, razem z dzieckiem może ułatwiać prowadzenie wartościowych rozmów o różnicy między biernym obserwatorem a aktywnym świadkiem.

Ocena aktualnej roli twojego dziecka

Zrozumienie, czy twoje dziecko ma tendencję do bycia aktywnym świadkiem czy biernym obserwatorem, jest pierwszym krokiem w kierunku zachęcania do pozytywnej interwencji. Ćwiczenie „Czy jestem aktywnym świadkiem czy obserwatorem?” pomaga rodzicom i dzieciom wspólnie zbadać to pytanie poprzez ukierunkowaną refleksję.

Pytania dla rodziców

- Do której kategorii twoim zdaniem należy twoje dziecko: aktywny świadek czy obserwator?
- Czy uważasz, że twoje dziecko ma przyjaciół, którzy pomogliby mu, gdyby było ofiarą bullyingu?
- Czy twoje dziecko zaangażowałoby się jako aktywny świadek, gdyby inne dziecko było prześladowane?
- Jeśli twoje dziecko stałoby się ofiarą bullyingu, czy myślisz, że ufa ci na tyle, by ci o tym powiedzieć?

Pytania dla dzieci

- Czy widzisz siebie jako aktywnego świadka czy obserwatora?
- Czy pomógłbyś przyjacielowi, gdybyś zobaczył, że jest prześladowany?
- Czy pomógłbyś nieznajomemu, który byłby prześladowany?
- Gdybyś był prześladowany, komu najpierw byś o tym powiedział?

Po tym, jak ty i twoje dziecko odpowiecie na te pytania, poświęć czas na analizę i omówienie różnic w waszych perspektywach. Ta rozmowa może ujawnić ważne spostrzeżenia dotyczące wartości twojego dziecka, jego obaw i sposobu podejmowania decyzji w sytuacjach społecznych. Daje również okazję do wyjaśnienia wszelkich nieporozumień i podkreślenia znaczenia zachowania aktywnego świadka.

Pamiętaj, że odpowiedzi dzieci mogą ewoluować wraz z rozwojem większej empatii, pewności siebie i świadomości społecznej. Regularne rozmowy kontrolne, z wykorzystaniem podobnych pytań, mogą pomóc śledzić rozwój twojego dziecka i zidentyfikować obszary, w których może potrzebować dodatkowego wsparcia lub wskazówek.

Uczenie Bezpieczeństwa podczas Interwencji

Kiedy zachęcasz swoje dziecko do bycia aktywnym świadkiem, jego osobiste bezpieczeństwo musi pozostać najwyższym priorytetem. Naucz dziecko oceniać bezpieczeństwo sytuacji związanej z bullyingiem, zanim zdecyduje się interweniować. Jeśli bezpośrednia interwencja wydaje się niebezpieczna, skieruj je ku strategiom pośrednim, które nadal mogą wnieść pozytywną różnicę.

Oceń sytuację

Naucz swoje dziecko, by zatrzymało się i oceniło, czy sprawca wygląda na fizycznie agresywnego lub czy w pobliżu są dorośli. Pomóż im rozpoznawać sygnały ostrzegawcze wskazujące, że sytuacja może być zbyt niebezpieczna na bezpośrednią interwencję.

Rozważ bezpieczniejsze opcje

Jeśli bezpośrednia interwencja wydaje się ryzykowna, zachęcaj do alternatyw, takich jak zgłoszenie zachowania zaufanemu dorosłemu, użycie technik odwracania uwagi, by rozładować napięcie, lub wsparcie ofiary po incydencie.

Okaż wsparcie później

Nawet jeśli natychmiastowa interwencja nie jest możliwa, dzieci mogą okazać życzliwość ofiarom, zapraszając je do swojej grupy, oferując wsparcie emocjonalne lub po prostu uznając, że to, co się stało, było złe.

Przypomnij swojemu dziecku, że jego bezpieczeństwo jest równie ważne jak bezpieczeństwo każdego innego w sytuacji bullyingu. Ucząc je dokonywania przemyślanych ocen zamiast impulsywnych decyzji, pomagasz rozwijać umiejętności osądu, które będą im służyć przez całe życie.

Ćwicz ocenę bezpieczeństwa z dzieckiem, używając hipotetycznych scenariuszy. Zadawaj pytania takie jak: „Co byś zrobił, gdybyś zobaczył, że ktoś jest prześladowany na korytarzu?” albo „Skąd byś wiedział, że bezpiecznie jest zareagować?” Takie rozmowy pomagają rozwijać umiejętność krytycznego myślenia, jednocześnie podkreślając znaczenie osobistego bezpieczeństwa.

Siła Interwencji Grupowej

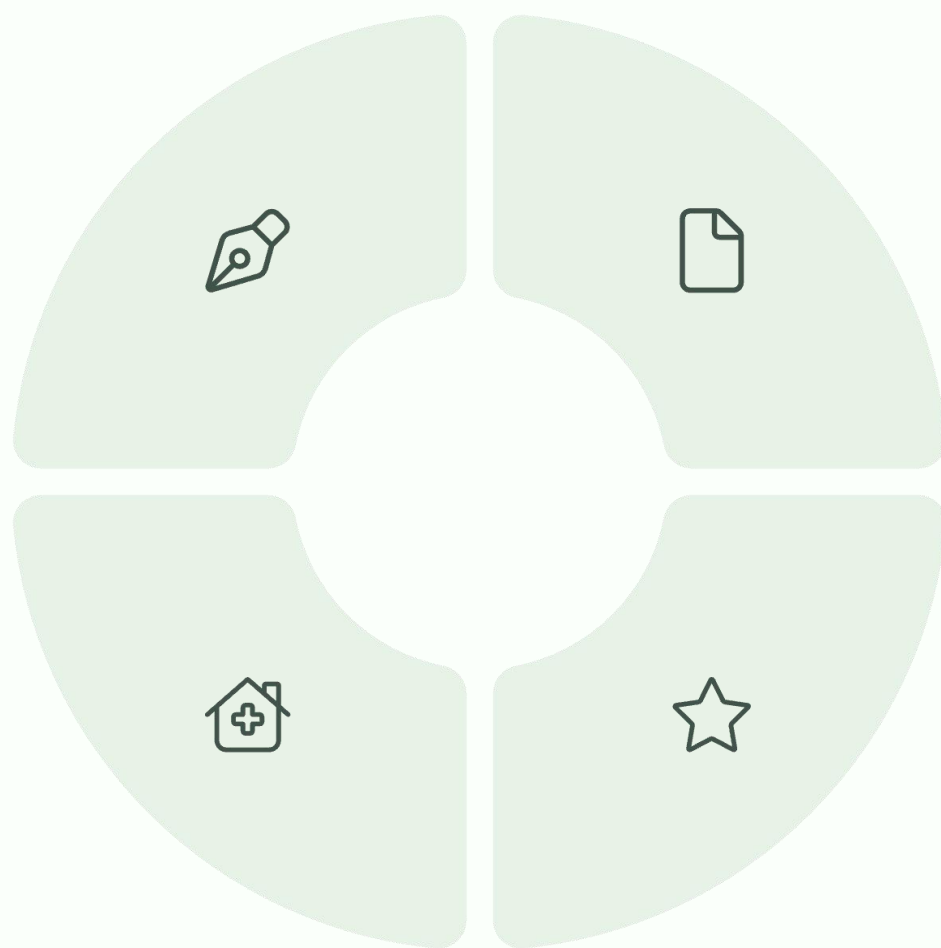
Interwencja w grupie może wydawać się bezpieczniejsza i skuteczniejsza niż działanie w pojedynkę. Pomóż swojemu dziecku zidentyfikować rówieśników, którym ufa i z którymi czuje się komfortowo - przyjaciół, kolegów z klasy czy drużyny, którzy podzielają podobne wartości. Zachęć je, by rozmawiało z nimi o wspólnym stawaniu w obronie życzliwości i sprawiedliwości, tworząc wspólne zobowiązanie do interwencji, gdy dochodzi do bullyingu.

Przejmowanie inicjatywy

Jeśli twoje dziecko podejmuje inicjatywę w organizowaniu interwencji grupowych, inni chętniej pójdą za nim. Naucz je prostych zwrotów, takich jak: „Chodźmy usiąść z nimi” albo „Powinniśmy razem powiedzieć o tym nauczycielowi”.

Budowanie pewności siebie

Ćwicz w domu reakcje na różne scenariusze związane z bullyingiem, aby wzmocnić pewność dziecka w jego zdolności do bezpiecznego i skutecznego działania w realnych sytuacjach..



Okazywanie solidarności

Samo stanie przy ofierze - bez konfrontacji ze sprawcą - może powstrzymać dalszy bullying. Na przykład, jeśli ktoś jest celem podczas przerwy obiadowej, grupa może usiąść przy tej osobie, aby okazać wsparcie.

Tworzenie rozproszeń

Naucz swoje dziecko i jego przyjaciół odwracać uwagę od bullyingu. Jeden członek grupy może rozpocząć rozmowę ze sprawcą, podczas gdy inni pomagają ofierze opuścić miejsce zdarzenia.

Strategia oparta na sile liczby nie tylko zapewnia bezpieczeństwo, ale także pokazuje sprawcom, że ich zachowanie nie jest akceptowane społecznie. Kiedy wiele dzieci wspólnie staje przeciwko bullyingowi, powstaje potężny przekaz, który może zmienić dynamikę społeczną klasy lub szkoły.

Odgrywanie Ról: Od Obserwatora do Obrońcy

Odgrywanie ról to potężne narzędzie, które pomaga dzieciom zrozumieć wpływ ich wyborów w sytuacjach bullyingu. Ćwiczenie „Być albo nie być obrońcą” daje uporządkowany sposób na eksplorowanie różnych reakcji poprzez naukę przez doświadczenie.

Instrukcje do ćwiczenia

Rozpocznij od prostego scenariusza bullyingu, np.: „Dziecko w twojej szkole jest prześladowane z powodu swojego wzrostu”. Następnie przeprowadź dwie rundy odgrywania ról:

Runda 1: Rola Obserwatora

W tej rundzie rodzic odgrywa obserwatora, który nie interweniuje w sytuacji bullyingu. Po odegraniu scenki porozmawiaj z dzieckiem:

- Jak prawdopodobnie czuła się ofiara, gdy nikt nie pomógł?
- Jakie mogą być długoterminowe skutki tej bierności??
- Jakie emocje odczuwał obserwator, który nie zaangażował się?

Podkreśl negatywne skutki braku interwencji i zwróć uwagę na stan emocjonalny ofiary pozostawionej bez wsparcia.

To ćwiczenie pomaga dzieciom zobaczyć rzeczywisty wpływ ich wyborów i przećwiczyć skuteczne strategie interwencji w bezpiecznym środowisku. Doświadczając obu ról, zyskują głębsze zrozumienie, jak ich działania - lub ich brak - wpływają na sytuacje bullyingu.

Możesz tworzyć dodatkowe scenariusze dostosowane do wieku i środowiska społecznego dziecka. Im więcej ćwiczą, tym bardziej pewnie i przygotowani będą się czuć w prawdziwych sytuacjach bullyingu.

Runda 2: Rola Obrońcy

W tym samym scenariuszu rodzic demonstruje zachowanie obrońcy, który podejmuje działanie. Po odegraniu scenki omów:

- Jakie konkretne działania podjął obrońca?
- Jak te działania mogły zmienić sytuację ofiary?
- Jakie różne metody można wykorzystać, by zatrzymać bullying?

Przedstaw różne metody interwencji, takie jak: bezpośrednie powiedzenie sprawcy, aby przestał, odwrócenie uwagi od sytuacji, wsparcie ofiary czy zwrócenie się o pomoc do dorosłego.

Współpraca ze Szkołami nad Działaniami Antybullyingowymi

Wiele szkół włącza programy interwencji obserwatorów jako część edukacji antybullyingowej. Jako rodzic, ważne jest, aby rozumieć te programy i wzmacniać ich przekaz w domu. Proaktywna komunikacja ze szkołą dziecka tworzy spójne podejście do zapobiegania bullyingowi.



Komunikuj się z nauczycielami

Skontaktuj się z nauczycielami i administratorami dziecka, aby zrozumieć ich program antybullyingowy. Zadawaj konkretne pytania o to, jak podchodzą do interwencji obserwatorów i jakiego języka używają, gdy omawiają zachowania obrońców.



Przejrzyj zasady szkolne

Familiarize yourself with the school's anti-bullying policies, including any zero-tolerance policies that apply to bystanders who fail to report bullying. Ensure your child understands these policies and the potential consequences of remaining passive.



Wzmacniaj w domu

Rozmawiaj w domu o lekcjach szkolnych na temat bullyingu, używając spójnej terminologii i podejść. Takie wzmocnienie pomaga dzieciom przyswoić wagę zachowania obrońcy we wszystkich środowiskach.



Dawaj informacje zwrotne

Dziel się obserwacjami lub obawami dotyczącymi działań antybullyingowych szkoły z administratorami. Twoja perspektywa jako rodzica jest cenna w doskonaleniu tych programów.

Kiedy rodzice i szkoły współpracują, dzieci otrzymują spójny przekaz o znaczeniu zachowania obrońcy. Taka współpraca tworzy podejście społecznościowe do zapobiegania bullyingowi, które jest skuteczniejsze niż działania każdej ze stron osobno.

Rozważ wolontariat w szkolnych inicjatywach antybullyingowych lub w komitetach rodziców zajmujących się klimatem szkoły. Twój udział pokazuje dziecku, jak ważne jest tworzenie bezpiecznych i wspierających środowisk dla wszystkich uczniów.

Zachęcanie do zgłaszania dorosłym osobom zaufanym

Dzieci często wahają się angażować dorosłych w sytuacji bullyingu, obawiając się, że zostaną nazwane „skarżypytami”. Ta niechęć może pozwolić, aby bullying trwał bez kontroli. Jako rodzic możesz pomóc przekształcić zgłaszanie w akt odpowiedzialności i odwagi, a nie „skarżenia się”.

Identyfikowanie zaufanych dorosłych

Pomóż dziecku wskazać zaufanych dorosłych w szkole - nauczycieli, pedagogów, trenerów lub administratorów - do których czuje się swobodnie zwracać. Omów, co sprawia, że dana osoba jest godna zaufania i jak może skutecznie pomóc powstrzymać bullying. Zachęcaj dziecko do budowania relacji z tymi dorosłymi, zanim pojawią się problemy. Kiedy dzieci mają ustalone więzi z pracownikami szkoły, chętniej szukają pomocy w razie potrzeby.



Kontynuacja po zgłoszeniu

Naucz dziecko, jak ważne jest utrzymywanie kontaktu z dorosłymi, aby upewnić się, że problem jest rozwiązywany.

Taka konsekwencja pokazuje, że dziecku naprawdę zależy na rozwiązaniu sytuacji. Pomaga też zrozumieć, że niektóre problemy wymagają stałej uwagi.

Zgłaszanie bullyingu nie polega na „wpędzaniu kogoś w kłopoty” - chodzi o zapewnienie wszystkim bezpieczeństwa i stworzenie lepszego środowiska dla uczniów.

Ćwicz z dzieckiem, jak zwrócić się do dorosłego w sprawie bullyingu. Odtwarzaj różne scenariusze i pomagaj tworzyć jasne, konkretne sposoby opisywania tego, co widziało.

Np.: „Widziałem, jak ktoś kilkakrotnie popychał młodszego ucznia na korytarzu między lekcjami” - jest bardziej pomocne niż: „Ktoś był niemiły”.

Uspokajaj dziecko, że dorośli chcą wiedzieć o przypadkach bullyingu i że zgłaszanie to ważny sposób na wprowadzanie pozytywnych zmian w społeczności szkolnej.

Inspirowanie poprzez wzorce osobowe

Nastolatki często bardziej inspirują się postaciami medialnymi niż tym, co mówią rodzice czy nauczyciele. Rozmowy o celebrytach, którzy przezwyciężyli bullying i stali się orędownikami życzliwości, mogą być szczególnie skuteczne w motywowaniu nastolatków do bycia obrońcami innych.



Lady Gaga

Lady Gaga doświadczyła poważnego bullyingu w latach szkolnych, była wyśmiewana za swój wygląd, miłość do teatru i unikalną osobowość. Zamiast pozwolić, by te doświadczenia ją zdefiniowały, przekształciła je w swoją muzykę i działalność społeczną, zakładając fundację Born This Way Foundation, aby wzmacniać młodych ludzi i budować bardziej życzliwy świat.



Emma Watson

Najbardziej znana z roli Hermiony Granger w Harrym Potterze, Emma Watson doświadczała bullyingu i krytyki jako młoda aktorka, a później za swoje działania feministyczne. Została Ambasadorką Dobrej Woli ONZ Kobiety i rozpoczęła kampanię HeForShe, opowiadając się za równością płci i zachęcając wszystkich do wspólnego przeciwstawiania się dyskryminacji.

Te przykłady pokazują nastolatkom, że nawet bardzo odnoszący sukcesy ludzie doświadczali bullyingu i że te doświadczenia mogą stać się katalizatorem pozytywnych zmian. Łącząc doświadczenia swojego dziecka z historiami osób, które podziwia, pomagasz mu dostrzec potencjał rozwoju i wpływu na własne życie.

Zachęcaj nastolatka do badania historii innych celebrytów lub postaci historycznych, którzy przezwyciężyli bullying lub dyskryminację. Takie poszukiwania mogą pomóc mu rozwinąć szerszą perspektywę na temat odporności i znaczenia stawania w obronie innych. Wiele gwiazd stworzyło fundacje lub kampanie poświęcone walce z bullyingiem, co może dostarczyć dodatkowych zasobów i inspiracji.

Budowanie umiejętności asertywności

Asertywność to kluczowa umiejętność, która pozwala dzieciom bronić siebie i innych w sytuacjach bullyingu. Asertywny nastolatek częściej podejmuje interwencję, gdy jest świadkiem bullyingu, i może stanowić wzór odpowiedzialności społecznej oraz odwagi dla rówieśników.

Badania pokazują, że uczniowie częściej przyjmują postawę obrońcy, gdy zaangażowany jest bliski przyjaciel, gdy wykazują wysoką empatię wobec innych oraz gdy należą do grupy wyznającej wartości antyprzemocowe. Trening asertywności może wspierać rozwój wiary w siebie, poczucia własnej wartości i sprawczości, umożliwiając dzieciom zmianę negatywnych postaw i reakcji.

Ćwiczenie: „Stań mocno na swoim z pewnością siebie”

To ustrukturyzowane ćwiczenie pomaga nastolatkom rozwijać umiejętności asertywności poprzez praktykę i refleksję:

Przygotowanie

Stwórz fiszki z różnymi scenariuszami bullyingu, np. „Ktoś wyśmiewa twój strój na forum klasy” lub „Kolega jest popychany na korytarzu.” Wyjaśnij różnicę między reakcją asertywną, agresywną i pasywną.

Ćwiczenie odgrywania ról

Na zmianę odgrywajcie każdy scenariusz. Rodzic wciela się w rolę prześladowcy, ofiary lub obserwatora, a nastolatek ćwiczy asertywne reakcje, używając spokojnych słów, pewnej mowy ciała i utrzymując kontakt wzrokowy. Zmieniajcie role, aby uzyskać różne perspektywy.

Aby wzmocnić umiejętności asertywności, pomóż swojemu nastolatkowi stworzyć osobistą „mantrę pewności siebie” - krótką, wzmacniającą frazę, której może użyć, gdy czuje niepokój przed obroną siebie lub innych. Przykłady: „Mam prawo zabrać głos.” „Mogę być pewny siebie i pełen szacunku.” „Opowiadam się za tym, co słuszne.”

Rozmowa wstępna

Porozmawiaj ze swoim nastolatkiem o tym, dlaczego asertywność ma znaczenie w sytuacjach bullyingu. Zadawaj pytania refleksyjne, np. „W jaki sposób bycie asertywnym może pomóc w rozwiązaniu sytuacji?” albo „Jaka jest różnica między obroną siebie a agresją?”

Refleksja i korekta

Po każdym scenariuszu omów, co zadziało dobrze, jakie były odczucia związane z wypowiedzeniem się i co można poprawić następnym razem. Podkreślaj znaczenie spokoju, jasności i szacunku przy wyrażaniu myśli lub stawianiu granic.

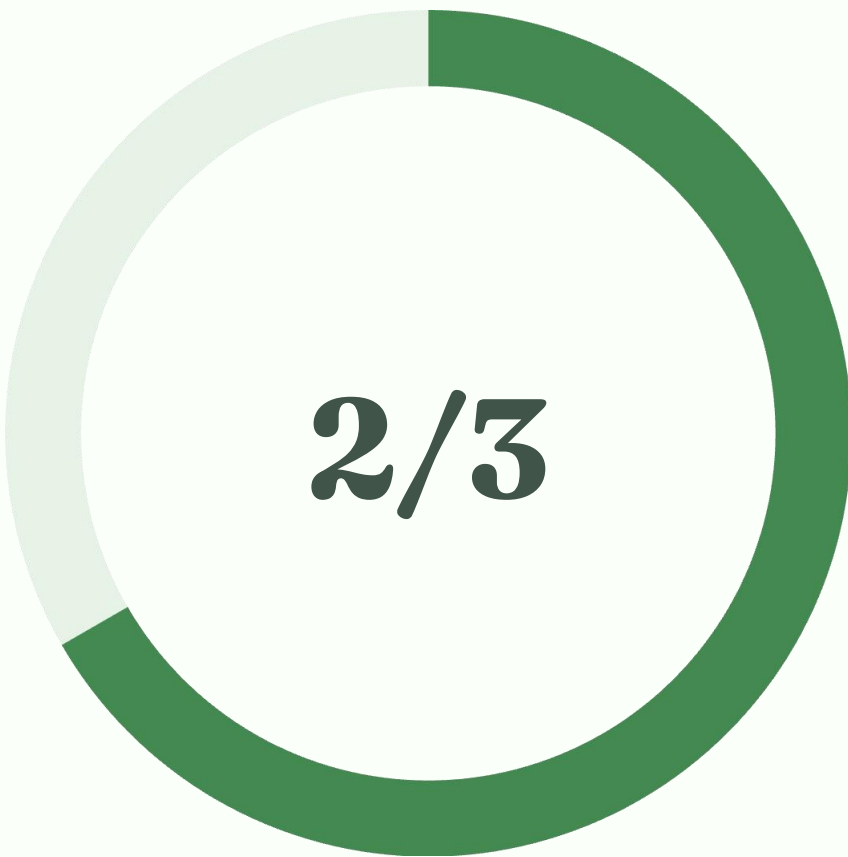
Kluczowe czynniki w interwencji obrońcy

Zrozumienie czynników, które wpływają na prawdopodobieństwo, że dziecko zainterweniuje w sytuacji bullyingu, może pomóc rodzicom w zapewnieniu ukierunkowanego wsparcia i zachęty. Badania zidentyfikowały kilka kluczowych predyktorów zachowań obrońców, o których rodzice powinni wiedzieć.



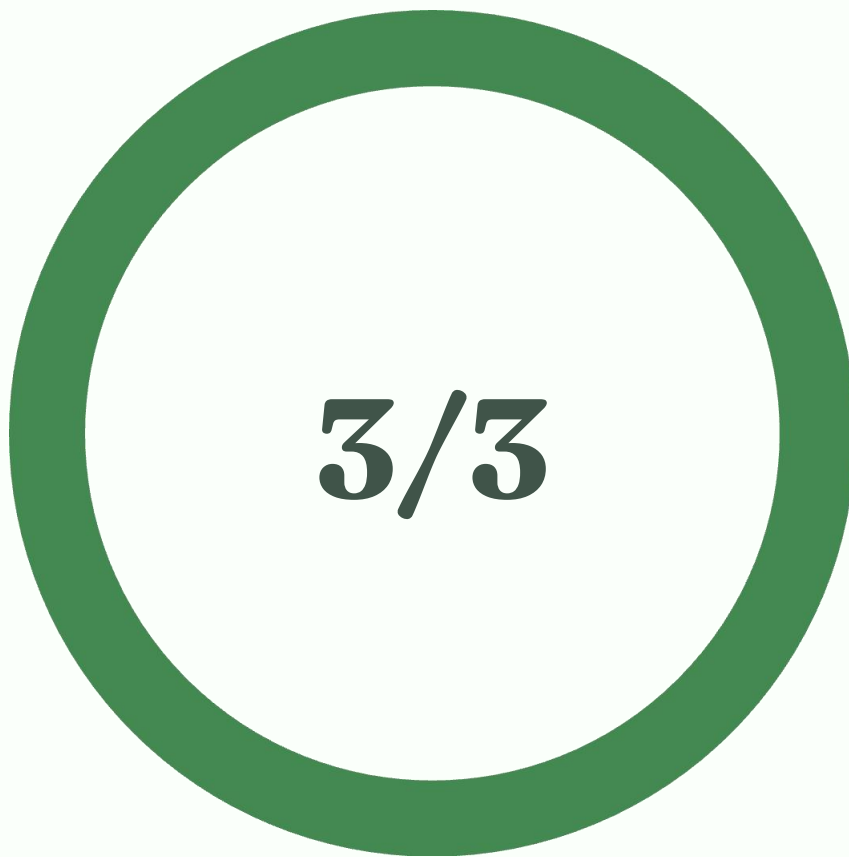
Bliskość relacji

Uczniowie znacznie częściej interweniują, gdy w sytuację bullyingu zaangażowany jest bliski przyjaciel. Podkreśla to znaczenie sieci przyjaźni w promowaniu zachowań obrońców..



Rozwój empatii

Dzieci, które wykazują wysoki poziom empatii wobec innych, częściej podejmują działania, gdy są świadkami bullyingu. Empatia pozwala im zrozumieć cierpienie ofiary i motywuje do interwencji..



Wartości grupowe

Przynależność do grupy rówieśniczej wyznającej wartości antyprzemocowe znacząco zwiększa prawdopodobieństwo zachowań obrońców. Normy społeczne panujące w grupie przyjaciół dziecka silnie wpływają na ich działania.

Trening asertywności okazał się skuteczną strategią w zwalczaniu bullyingu. Wspiera on rozwój wiary w siebie, poczucia własnej wartości, sprawczości i asertywności, umożliwiając dzieciom zmianę negatywnych postaw i reakcji. Osoby asertywne potrafią lepiej budować wspierające relacje, chronić siebie przed bullyingiem i wyrażać zarówno pozytywne, jak i negatywne myśli bez poczucia winy czy naruszania praw innych.

Co najważniejsze, rozwój asertywności zwiększa świadomość dzieci w zakresie prawa do obrony siebie i innych przed bullyingiem. Ta świadomość jest fundamentem w tworzeniu kultury, w której bullying jest konsekwentnie zwalczany, a nie tolerowany.