# „Mamo! Oni mi dokuczają!”

# Problem dokuczania wśród dzieci w wieku szkolnym i świadomość ich rodziców

## Zjawisko dokuczania. Definicja.

Według badania „Baseline Study On The State Of Art Of Bullying In Europe” przeprowadzonego na zlecenie Komisji Europejskij[[1]](https://spkaluszyn.edupage.org/text76/" \l "_ftn1" \o ") dokuczanie (eng. bullying) to powtarzająca się, długotrwała forma agresji i / lub przemoc wobec jednej lub więcej osób wbrew ich woli, na przykład ze względu na rasę, kulturę, pochodzenie, religię, status społeczno-ekonomiczny, język, opinie polityczne, wygląd fizyczny lub zdolności, wielkość ciała, zdolności intelektualne, płeć, wiek, orientację seksualną itp. w celu wyrządzenia krzywdy, zranienia, zastraszania, upokorzenia, wykluczania, izolowania lub zastraszania. Dokuczanie to każde zachowanie innych osób, które celowo sprawiają komuś przykrość, powoduje uczucia, smutku, złości, odtrącenia. Dokuczanie może zdarzyć się wszędzie – w szkole, domu, na podwórku, placu zabaw, boisku i Internecie (tzw. cyberprzemoc). Dokuczanie za pomocą Internetu czy telefonu ma swoją specjalną nazwę – jest to cyberprzemoc. „Zjawisko dokuczania wśród dzieci jest jednym z najczęstszych zagadnień poruszanych wśród rodziców, nauczycieli, jak i specjalistów zajmujących się świadczeniem pomocy dla dzieci. Z badań przeprowadzonych przez agencję SW Research w ramach kampanii Cartoon Network[[2]](https://spkaluszyn.edupage.org/text76/" \l "_ftn2" \o ") wynika, że 70% respondentów wskazuje, że dokuczanie w szkole zdarza się często, a aż 36% rodziców deklaruje, że ich dziecko kiedyś bało się iść do szkoły z powodu opresji lub też złej atmosfery w klasie. Oznacza to, że skala problemu dręczenia jest olbrzymia i dotyka wielu uczniów” - wyjaśnia Marta Żysko-Pałuba Psycholożka i psychoterapeutka, założycielka Pracowni psychologicznej NINTU.

## Kto pada ofiarą dokuczania?

W pierwszych latach edukacji wczesnoszkolnej poszkodowanymi stają się bardzo różne dzieci: czasami te, które są słabsze od rówieśników, bardziej wrażliwe, a czasami te z silnym, dominującym charakterem, które mogą być rywalami. Wbrew powszechnie panującym przekonaniom, to nie cechy szczególne dziecka sprawiają, że staje się ono ofiarą dokuczania czy wyśmiewania przez rówieśników. Oczywiście zdarza się, że wśród ofiar przemocy rówieśniczej spotyka się dzieci z pewnymi charakterystycznymi cechami, jak kolor włosów, okulary, wady fizyczne. Jednakże poszkodowanymi są także dzieci, które niczym charakterystycznym się nie wyróżniają, a nawet są bardzo atrakcyjne fizycznie. Obserwuje się też, że dziećmi, którym dokuczają rówieśnicy, są zarówno dobrzy, jak i źli uczniowie, chłopcy i dziewczynki, osoby dobrze i źle sytuowane. Okazuje się więc, że to raczej pewne mechanizmy grupowe, bardziej niż cechy charakterystyczne dzieci, powodują, że w niektórych zespołach pojawia się kozioł ofiarny[[3]](https://spkaluszyn.edupage.org/text76/" \l "_ftn3" \o ").

## Dlaczego dzieci sobie dokuczają?

„Jednym z najczęstszych powodów, dla których uczniowie sięgają do znęcania się nad innymi, jest chęć posiadania władzy. Zazwyczaj są to te dzieci, które uwielbiają, kiedy wszystko dzieje się na ich warunkach. W gronie sprawujących kontrolę i władzę możemy też znaleźć osoby silniejsze fizycznie albo popularne wśród rówieśników. Czynnikiem nakręcającym chęć dokuczania może być rozpoznawalność dziecka. Często zdarza się, że ci bardziej popularni dokuczają tym mniej znanym i lubianym. Czasami chęć utrzymania swojego statusu społecznego sprzyja zastraszaniu. Stosunkowo popularnym powodem nękania innych jest bycie ofiarą dokuczania lub doświadczenie przemocy w środowisku domowym. Dręczyciel próbuje odbudować swoje poczucie siły i tym samym kontroli, których brakuje w jego własnym życiu rodzinnym. Niekiedy powodem znęcania się nad innymi jest chęć pozyskania uwagi i zainteresowania u najbliższych, innym razem są to uprzedzenia, doświadczanie braku tolerancji, strach przed wykluczeniem z grupy oraz brak akceptacji. Zazwyczaj dokuczają osoby słabe, z niskim poczuciem własnej wartości”[[4]](https://spkaluszyn.edupage.org/text76/" \l "_ftn4" \o ").

## Jakich form dokuczania może doświadczyć Twoje dziecko?

* + - * + Ośmieszanie, wyśmiewanie, poniżanie
        + Obgadywanie,
        + Izolowanie,
        + Nastawianie klasy przeciwko komuś
        + Wyzywanie, obrażanie, krzyk
        + Przemoc fizyczna (celowe potrącanie, zamykanie gdzieś, bicie)
        + Agresja materialna (np. zabieranie i niszczenie przedmiotów)
        + Cyberprzemoc (nienawistne komentarze, hejt)
        + Agresja elektroniczna

 „Skala dokuczania w szkole jest olbrzymia i przybiera różne formy. Najczęściej jest to ośmieszanie, wyzywanie, poniżanie, obgadywanie. Według badań zleconych przez Cartoon Network twierdzi tak aż 45% rodziców. Kolejne 39% mówi o izolowaniu i nastawianiu przeciwko dzieciom. To co wychwytują dorośli, czyli przemoc fizyczna, zdarza się znacznie rzadziej. Taką formę zauważa 25% respondentów. Dokuczanie jest niezwykle szkodliwe i często nie rzuca się w oczy a może spotkać każdego. Rodzicu, nie ignoruj niczego co zauważysz albo o czym powie Ci dziecko. Działaj przy pierwszych oznakach, że coś jest nie tak. Daj swojemu dziecku 100% uwagi i swojego wsparcia. Ono musi poczuć, że jest ważne, wartościowe, kochane i to nie ono jest temu winne!”[[5]](https://spkaluszyn.edupage.org/text76/" \l "_ftn5" \o ")

Codzienny dialog to podstawa dobrego kontaktu i pierwszy krok do rozpoznania problemów, z jakimi boryka się dziecko na co dzień. Ważne, by rozmowa nie ograniczała się do prostego pytania „Jak było w szkole?”, na które najczęściej można usłyszeć odpowiedź „Dobrze...” i z której niewiele wynika. W ciągu dnia należy zarezerwować czas, w którym dziecko będzie miało możliwość swobodnego opowiedzenia o swoich doświadczeniach.

## Pierwsze symptomy czyli jak zauważyć, że coś się dzieje?

* Rosnąca niechęć do szkoły,
* Objawy psychosomatyczne: bóle brzucha, głowy, wymioty, osłabienie,
* Zaczynamy podświadomie czuć poprzez dziwne zachowanie dziecka, że coś ukrywa,
* Niechętnie reaguje na nasze zachęty, by zaprosiło kolegów lub gdzieś wyszło.

## Jak reagować na problemy z dokuczaniem u dziecka?

Kiedy tylko zauważymy niepokojące zachowanie dziecka powinniśmy:

* + - * + Zacząć od wywiadu środowiskowego.
        + Podpytać zaprzyjaźnionych rodziców, zaufanego kolegę lub nauczyciela w szkole.
        + Porozmawiać z dzieckiem, ale bardzo delikatnie i taktycznie.

## Jak prowadzić rozmowę z dzieckiem?

* + - * + „Wydaje mi się, że coś cię męczy, jesteś smutny ostatnio”,
        + „Chyba coś zaprząta twoje myśli. Wydaje mi się, że coś się dzieje, o czym nie mówisz”
        + „Nie chcesz o tym rozmawiać, rozumieć, ale chcę abyś wiedział, że rodzice są po to by pomóc. jeśli obawiasz się mojej reakcji, obiecuję, że skonsultujemy, w jaki sposób mogę ci pomóc”,
        + „Możesz mi zaufać, jeśli nie dasz mi swojej zgody, nikomu nie powiem”.

## Co robisz, gdy ktoś dokucza Twojemu dziecku?

„Zdecydowanie powinien udać się do szkoły i porozmawiać najpierw z wychowawcą. Właśnie od szkoły i specjalistów w niej zatrudnionych należy wymagać pomocy. Niezwykle ważne jest także okazanie empatii oraz współczucia. W czasie, kiedy dziecko bombardowane jest negatywnymi komentarzami na swój temat, zadaniem rodzica jest podkreślanie jego mocnych stron, docenianie starań, wskazywanie obszarów, w których jest prawdziwe i mocne. Bardzo ważne jest aby upewnić się, że dziecko ma świadomość tego, że nie ponosi żadnej odpowiedzialności za to co mówią i robią rówieśnicy. Należy uczyć dziecko asertywności i technik obrony samego siebie. W rozmowie z dzieckiem rodzice powinni stosować wszystkie techniki aktywnego słuchania. Należy wówczas, nie oceniać, nie krytykować, nie podważać zdania dziecka. Rodzicu postaraj się słuchać i okazać zrozumienie, unikaj za wszelką cenę moralizowania i dawania gotowych rozwiązań”[[6]](https://spkaluszyn.edupage.org/text76/" \l "_ftn6" \o ").

## Gdzie i jak szukać dobrych treści w Internecie?

„Tylko 6% rodziców kontroluje strony internetowe, które czytają ich dzieci - reszta zgadza się na to, by docierały do nich wszelkie możliwe materiały, również te kontrowersyjne i patologiczne. Oprócz kontroli, która jest kluczowa, powinniśmy pokazywać dzieciom, gdzie mogą znaleźć dobre treści w Internecie. Z pewnością warto założyć konto YouTube Kids (zamiast pozwalać dziecku korzystać z konta rodzica, z którego może obejrzeć również kontrowersyjne materiały). YouTube Kids jest w pełni darmowe i zapewnia nam, że do dzieci trafiają materiały dopasowane do ich wieku i wrażliwości. Warto pokazywać młodym odbiorcom Internetu kanały popularnonaukowe, dzięki którym, poprzez zabawę, mogą zdobywać nową wiedzę. Aby to zrobić, możecie skorzystać z naszego katalogu, w którym znajdują się zweryfikowani twórcy internetowi: https://lifetube.pl/nasi-tworcy/ ”[[7]](https://spkaluszyn.edupage.org/text76/" \l "_ftn7" \o ").

*Raport Cartoon Network:„Jak było w szkole?”*

*Raport na podstawie badania SW Research*

[[1]](https://spkaluszyn.edupage.org/text76/" \l "_ftnref1" \o ") http://frompeertopeer.eu/wp-content/uploads/2018/02/State-of-Art.pd

[[2]](https://spkaluszyn.edupage.org/text76/" \l "_ftnref2" \o ") „Bądź kumplem, nie dokuczaj”

[[3]](https://spkaluszyn.edupage.org/text76/" \l "_ftnref3" \o ") „Jak przeciwdziałać dokuczaniu w klasie i budować atmosferę przyjaźni i współpracy? Przewodnik metodologiczny dla nauczycieli” Greta Droździel-Papuga, Warszawa 2018

[[4]](https://spkaluszyn.edupage.org/text76/" \l "_ftnref4" \o ") Marta Żysko-Pałuba Psycholożka i psychoterapeutka, założycielka Pracowni psychologicznej NINT

[[5]](https://spkaluszyn.edupage.org/text76/" \l "_ftnref5" \o ") Marta Żysko-Pałuba Psycholożka i psychoterapeutka, założycielka Pracowni psychologicznej NINTU

[[6]](https://spkaluszyn.edupage.org/text76/" \l "_ftnref6" \o ") Marta Żysko-Pałuba Psycholożka i psychoterapeutka, założycielka Pracowni psychologicznej NINTU

[[7]](https://spkaluszyn.edupage.org/text76/" \l "_ftnref7" \o ") Kamil Bolek CMO grupy LTTM