

# MOBBING WŚRÓD UCZNIÓW

Jako pierwszy terminem „mobbing” posłużył się w 1958 r. Konrad Lorenz. Był on austriackim lekarzem. Mobbingiem określił, na tamten czas, zachowanie dzikich zwierząt, które broniąc się atakują inne zwierzęta („mob” – tłum. „atakować w tłumie”). Natomiast w 1984 r. profesor Heinz Leyman po raz pierwszy użył tej nazwy w stosunku do ludzi, opisując zarejestrowane w Szwecji przypadki znęcania się pojedynczych osób lub grupy wobec jednostki.

W języku polskim nie ma dokładnego odpowiednika dla określenia mobbing. Pod tym terminem rozumie się bezpodstawne, natrętne i powtarzające się nękanie, prześladowanie psychiczne i zastraszanie człowieka przez drugą osobę lub grupę osób, a to ma na celu poniżenie, ośmieszenie, izolowanie lub wręcz wyeliminowanie jej.

Zjawisko to można także coraz częściej zauważyć w szkole w środowisku uczniowskim na różnych jej szczeblach nauczania, choć o mobbingu w tym miejscu wciąż mówi się za rzadko.

Niepodważalne jest jednak, że dla młodych ludzi szkoła jest miejscem, gdzie mogą stać się ofiarą, sprawcą lub też obserwatorem mobbingu. Należy jednak, od omawianego mobbingu, zdecydowanie oddzielić pojawiające się działania czy zachowania, często nasycone też agresją, wywołane jakimś konfliktem między uczniami, a także sytuacje, kiedy to wszyscy przez pewien czas dokuczają jednej osobie. Dopiero długofalowe, trwające dłuższy czas, np. kilka miesięcy, uprzykrzanie wciąż jednej i tej samej osobie można nazwać mobbingiem.

**Mobbingiem szkolnym** nazwać można agresywne zachowanie zaistniałe wśród dzieci w wieku szkolnym, które obejmuje brak równowagi sił pomiędzy rówieśnikami. Zachowanie to powtarza się lub jest wielce prawdopodobne, że powtórzy się. Jest duże prawdopodobieństwo, że dzieci, które są prześladowane a także te, które znęcają się nad innymi, mogą mieć poważne i trwałe problemy w swoim dalszym życiu.

## Dwa kryteria by zaistniał mobbing:

1. **Nierównowaga Sił:** mobber ( osoba atakująca ) ma pozycję zdecydowanie silniejszą od ofiary. Dlatego nie można mówić o prześladowaniu w przypadku konfliktów między dwiema osobami mniej więcej równie silnymi (fizycznie czy psychicznie). Dzieci, które znęcają się nad innymi, używają swojej siły do kontroli lub wyrządzenia krzywdy. Taki dysonans będzie zależny od czasu i różnych sytuacji, choćby dotyczyły one tych samych osób.
2. **Powtarzalność:** Mobbing to zachowanie uporczywe i długotrwałe. Występuje więc więcej niż raz lub też istnieje duże prawdopodobieństwo, że zdarzy się więcej niż raz, co oznacza, że ofiara przez dłuższy czas jest wielokrotnie narażona na negatywne działania ze strony innej osoby lub osób.

## Różne rodzaje mobbingu

Można wyodrębnić trzy rodzaje mobbingu. Charakteryzują się one poszczególnymi zachowaniami:

1. **Werbalne zastraszanie** - pisanie lub mówienie w upokarzający, bolesny sposób na temat konkretnej osoby. Do mobbingu werbalnego przynależą m.in.:
  - Dokuczanie
  - Wyzwiska/ przezwiska
  - Kąśliwe, cyniczne aluzje
  - Nieodpowiednie komentarze, również o charakterze seksualnym
  - Szyderstwa/ wyśmiewanie
  - Groźby/zastraszanie
  - Ośmieszanie, wyszydzanie
  - Bezzasadne krytykowanie
  - Poniżanie, upokarzanie

- Zakrzykiwanie lub głośne karcenie
2. **Społeczne zastraszanie** – zdarza się w tym przypadku zamiennie używać określenia mobbing relacyjny, wiąże się on z czyjąś reputacją lub jego relacjami w życiu społecznym. Obejmuje ono:
- Celowe pozostawianie kogoś poza grupą (wykluczanie z grupy)
  - Rozkazywanie innym dzieciom aby nie przyjaźniły się z kimś
  - Rozsiewanie upokarzających plotek w grupie
  - Lekceważenie, ignorowanie, traktowanie jak nieobecnego
  - Zawstydzanie kogoś publicznie
  - Deprecjonowanie jednostki w grupie
  - Nie dopuszczanie kogoś do głosu publicznie
  - Ciągłe ucinanie wypowiedzi
3. **Fizyczne znęcanie** – tyczy się ranienia ciała ( naruszanie granic ciała ) lub mienia osoby. Tego typu znęcanie zawiera:
- Uderzanie/ kopanie
  - Plucie
  - Zaczepianie, szturchanie, poklepywanie
  - Popychanie
  - Ciąganie za włosy
  - Zabieranie i niszczenie czyichś rzeczy np. książek, pieniędzy
  - Pokazywanie upokarzających, wulgarnych gestów
  - Szczypanie
  - Dotykanie w miejsca intymne

### **Inne zachowania agresywne często mylone z mobbingiem**

Istnieje duża różnorodność zachowań agresywnych wśród młodych ludzi, które nie pasują do definicji mobbingu. Oczywiście nie oznacza to, że są mniej poważne lub wymagają mniej uwagi. Te zachowania również wymagają natychmiastowych metod zapobiegania. Należy na nie reagować, gdyż mogą z czasem przerodzić się w mobbing.

- **Konflikt rówieśników** – mobbingiem nie jest sytuacja, gdy dwoje dzieci kłóci się, nie zgadza ze sobą, mając odmienne zdanie na jakiś temat, jeżeli zajmują one równe pozycje w konflikcie. Rozwiązywanie konfliktów czy mediacje, mogą być odpowiednim narzędziem w takiej sytuacji.
- **Inicjacja do grupy** - jest to wykorzystanie upokarzających, nieakceptowalnych i często ryzykownych działań przez grupę rówieśniczą w celu pozyskiwania nowych członków.
- **Prześladowanie** - i mobbing i prześladowanie czasami nakładają się na siebie, mimo to nie zawsze można je traktować łącznie. Prześladowanie to nasycone agresywnością zachowania będące powodem przynależności osoby do innej grupy np. ze względu na rasę, pochodzenie, płeć, wiek, niepełnosprawność, religię, sposób ubierania się. Tego typu działania charakteryzują się ciągłością i są wszechobecne.
- **Nękanie** - wielokrotne zachowanie o charakterze prześladowczym lub mającym na celu zastraszenie osoby, niszczenie mienia lub nękanie za pomocą połączeń telefonicznych, sms'ów, wiadomości w sieci. Nie jest konieczna nierównowaga siły.

- **Zachowania agresywne we wczesnym dzieciństwie** – często małe dzieci mogą być agresywne i działać pod wpływem impulsów, kiedy są niezadowolone, lub nie dostają tego, czego chcą, ale to nie jest mobbing. To świadczy o niedojrzałości emocjonalnej tak młodego człowieka.

### **Miejsce mobbingu**

Do prześladowania może dojść podczas lub po godzinach lekcyjnych. Większość zgłaszanych aktów znęcania się ma miejsce na przestrzeni szkoły, jednak zdarzają się również poza nią, jak na boisku szkolnym lub w autobusie. Może się również zdarzyć w czasie podróży do lub ze szkoły, w jej okolicy lub w Internecie (Cyber Bulling).

### **Cyber Bulling = Cyber Przemoc**

Cyber Bulling jest to mobbing, który odbywa się poprzez wykorzystanie różnego rodzaju technologii elektronicznej, takich jak: telefony komórkowe, laptopy, komputery i tablety, a także przestrzeni komunikacji czyli serwisów społecznościowych, wiadomości tekstowych, czatów i stron internetowych.

Przykłady Cyber Przemocy to nieprzyjemne, dotkliwe wiadomości SMS lub e-maile, plotki i nieprawdziwe informacje wysłane pocztą lub publikowane na portalach społecznościowych ( np. na facebook'u lub naszej klasie ), a także umieszczanie w sieci ośmieszających zdjęć, filmów, stron internetowych, czy tworzenie fałszywych i upokarzających profili.

Tego typu przemoc jest bardzo niebezpieczna ponieważ dzieci, które doświadczają zastraszania w Internecie spotykają się z takim zachowaniem także osobiście np. na terenie szkoły. Trudne w tego typu sytuacjach jest to, że osoby, które spotykają się z Cyber Przemocą nie są w stanie od niej uciec czując się bezradnymi wobec tego, co przeżywają. Tym bardziej że tego typu przemoc trwać może bezustannie, o każdej porze dnia i nocy, w każdym dniu tygodnia i osiągnąć może dziecko bez bezpośredniego kontaktu ze sprawcą.

Cyber Bulling to informacje i obrazy, które mogą być publikowane i udostępniane anonimowo, szybko, do nieograniczonego grona ludzi. Często jest tak, że jest to trudne, a czasem wręcz niemożliwe do wykrycia, skąd konkretne dane pojawiły się w Internecie. Usunięcie tych złośliwych wiadomości, filmów czy zdjęć jest utrudnione w momencie gdy zostały zamieszczone z prywatnego komputera lub kąta.

### **Powstawanie mobbingu**

Mobbing, jak każde występujące zjawisko, ma swój początek i określony koniec. Najczęściej rozpoczyna się w wyniku działań, które są nieuświadomione. Dopiero z biegiem czasu, w momencie kiedy zjawisko to rozrasta się, jesteśmy w stanie retrospektywnie stwierdzić, kiedy mobbing mógł mieć swój początek.

W każdej grupie, w szczególności w tej utworzonej bez naszego wpływu, a więc w klasie szkolnej, spoza której ram członkowie nie mogą tak po prostu oddalić się, obowiązują wyraźne hierarchie. Z tego też powodu prawie w każdej klasie z czasem można wyodrębnić:

- ▲ jednego lub kilku przywódców grupy, którzy określają i ustanawiają normy i zasady,
- ▲ skupiska przeciętnych członków owej grupy, którzy stanowią jej większą część,
- ▲ jednego lub kilku tzw. outsiderów, którzy często są przedmiotem obelg, złośliwości lub agresji.

Najczęściej ci ostatni stają się celem mobbingu choć należy zaznaczyć, że mobbing może spotkać każdego, nawet najbardziej pewnego siebie osobnika.

W większości grup klasowych dość szybko można zorientować się jakie role odgrywają poszczególni jej członkowie. Zdarzają się jednak takie, w których nauczyciel nie jest w stanie ustalić hierarchii panującej wśród uczniów na podstawie zwykłego obserwowania ich.

Leymann jest zdania, że ludzie stosują mobbing, aby niwelować swoje własne braki i

niezaspokojone potrzeby. Często to ich lęk i poczucie braku bezpieczeństwa oraz niepewność o własną pozycję w grupie popychają ich do gardzenia innymi osobami. Mobberzy lubią czuć się „panami sytuacji”, mieć wpływ na innych bo to daje im poczucie siły i mocy. W rzeczywistości jednak zdarza się, że czują się wewnątrz słabi i załęknieni. Innym wytłumaczeniem pojawiania się mobbingu jest to, że wszelkie przeżywane porażki i frustracje wytwarzają takie uczucia jak lęk czy złość, a te domagają się odreagowania. Osoba słabsza w klasie jest więc idealna by uczeń wypełniony agresją odczuł chwilową ulgę wyżywając się na niej. Wyzwalaczem mobbingu może być również odczuwana w szkole nuda i monotonia, o których tak często wspominają uczniowie. W takim przypadku celem tego typu działań najczęściej nie jest eliminacja ofiary ale "dobra zabawa" oraz urozmaicenie sobie czasu w szkole.

W opisywanym zjawisku wyróżnić można kilka konkretnych faz:

1. Początkowa faza, **tzw. wczesna**, najczęściej związana jest z konfliktem nierozwiązanym lub źle rozwiązany, dającym pretekst do zapoczątkowania działań mobbingowych. Wtedy dziecko szykanowane przez rówieśników stara się chronić w taki sposób, że podporządkowuje się agresorom poprzez wypełnianie ich poleceń, zdobywanie dla nich żądanych, czasami nawet absurdalnych, rzeczy. Niestety, im bardziej się jest komuś poddany, tym bardziej inni znęcają się nad tą osobą. Bierność wobec mobbingu nasila jego skalę. W tej fazie tylko spostrzegawczy pedagog lub rodzic zauważy, że dzieje się coś złego ponieważ w klasie z pozoru wszystko wyglądać może normalnie.

2. Druga faza nazywa się **rozszerzeniem mobbingu**. Tutaj dochodzi do typowych działań mobbingujących. Jednym z pierwszych dającym do myślenia sygnałów może być to, że dziecko podczas lekcji siedzi samo, nie bierze udziału w zabawach rówieśników, izoluje się, a czasami kompensuje sobie taką sytuację próbą pokazania swojej wiedzy i próbą zbliżenia się do nauczyciela – co często zwiększa agresję rówieśników. Nauczyciel na ogół nie jest w stanie zapoznać się z zaistniałą sytuacją poprzez rozmowy z uczniami – dziecko prześladowane nie przyzna się do tego gdyż byłoby to w jego odczuciu przyznanie się, że istnieje jakiś problem, zaś osoby prześladowujące w ogóle nie widzą problemu. Ofiary mobbingu czasami podejmują starania, by zintegrować się z grupą przez próbę budowania więzi z jednym z uczniów, ale najczęściej to się nie udaje, gdyż przeciętni członkowie grupy boją się, że sami staną się wówczas ofiarami.

3. Następnie pojawia się faza określana jako **mobbing stabilny**, gdzie ofiara zostaje sprowadzona do roli „kozła ofiarnego”. Tutaj następuje próba ucieczki od nieodobrej sytuacji. Małe dzieci często udają, że są chore aby nie iść do szkoły, a starsze częściej zaczynają uciekać z lekcji. Natomiast rzadko zdarza się, że nadmierne pretensje czy oskarżenia w środowisku klasowym czy szkolnym oraz poczucie całkowitej bezsilności, może u niektórych z prześladowanych osób wyzwolić zachowania agresywne.

4. Ostatnia faza, to **ucieczka osoby atakowanej** ze względu na zaostrzenie sytuacji, czego skutkiem mogą być stałe wagary lub wręcz przeniesienie ucznia do innej szkoły. Może to też być ucieczka do wewnątrz - izolowanie się od klasy i oddawanie się marzeniom.

## Ofiara, Sprawca, Świadkowie

### 1. Zwiększone ryzyko pojawienia się mobbingu

Mobbing może zdarzyć się każdemu i wszędzie. Jednak niektóre grupy wyróżniające się z jakiś powodów mogą być narażone na zwiększone ryzyko pojawiania się tego zjawiska.

Nie do podważenia jest fakt, że powoduje on olbrzymie szkody w osobowości człowieka, pogarsza stan zdrowia i skrajnie doprowadza do tego, że ofiara nie jest zdolna do samodzielnego życia.

- **OFIARA**- dzieci, które są prześladowane mogą charakteryzować się jednym lub więcej z następujących czynników ryzyka:
  1. Są postrzegane jako odmienne od swoich rówieśników, na przykład z powodu nadwagi lub niedowagi, noszenia okularów lub innej odzieży, bycia nowym w szkole, czy braku możliwości pozwolenia sobie na to, co dzieci uważają za modne i na czasie.
  2. Postrzegane są jako słabe lub nie mogą się bronić tzw. reagują pasywnie (nie odpowiadają na zaczepki, boją się urazów fizycznych, unikają niebezpiecznych zabaw, niektórych dyscyplin sportowych, w szkole czują się samotne i opuszczone, nie pilnują swoich granic) .

3. Są postrzegane jako wrażliwe, nieśmiałe, małowówne, wstydlive, nieufne.
4. Cierpią na depresyjny nastrój, niepokój, lub mają niskie poczucie własnej wartości.
5. Są mniej popularne niż inne dzieci i nie mają aż tylu kolegów co inni, uważane są za głupsze, śmieszne ale dziwaczne.
6. Nie potrafią porozumieć się z innymi, często postrzegane są jako denerwujące, prowokujące, często mają problemy z koncentracją, są niespokojne, mają porywczy temperament, są ciągle w ruchu wytwarzając wokół siebie atmosferę napięcia i irytacji.
7. Łatwiej im nawiązać kontakt z osobami dorosłymi niż z równolatkami.

- **SPRAWCA**- można wyróżnić dwa rodzaje dzieci, które mogą mieć predyspozycje do mobbowania rówieśników:

1. Te które dobrze czują się w grupie swoich rówieśników, mają siłę społeczną, zależy im na popularności, lubią dominować.
2. Które są bardziej odizolowane od swoich rówieśników i mogą być w depresji oraz odczuwać częsty niepokój. Mają niskie poczucie własnej wartości, są mniej zaangażowane w szkole, łatwo ulegają naciskowi ze strony rówieśników, brakuje im empatii. Dzieci, które charakteryzują te czynniki są również bardziej skłonne do dokuczania innym:

- Mają tendencję do negatywnego myślenia o innych
- Mają trudności z przystosowaniem się do panujących norm i zasad
- Nie postrzegają przemocy, jako negatywnego zjawiska
- Obracają się w grupie rówieśniczej, która znęca się nad innymi
- Łatwo się irytują, szydzą z innych, celowo mówią rzeczy, które mogą kogoś zranić,
- grożą, wyśmiewają się, popychają innych, szturchają, biją, znęcają się, niszczą cudze rzeczy.
- Rodzice są mniej zaangażowani w ich życie
- Mają potrzebę dominowania i tyranizowania innych, chętnie uciekają się do przemocy i groźby, dążą do realizacji swojej woli za wszelką cenę.
- Chętnie się swoją faktyczną lub wyimaginowaną władzą nad pozostałymi uczniami.
- Są porywczy, impulsywni, cechuje ich niski próg frustracji
- Aby osiągnąć korzyści, chętnie oszukują.

Sprawcy mobbingu to tzw. mobberzy (agresorzy). Najczęściej są osobami o agresywnych reakcjach połączonych z przemocą. Traktują innych przedmiotowo nie odczuwając wyrzutów sumienia z powodu wykorzystywania i poniżania innych. Dzieci, które używają przemocy wobec innych same zazwyczaj jej doświadczyły, głównie w swoim domu rodzinnym. Często działają nerwowo i impulsywnie, mają potrzebę bycia dominującymi. Są zafascynowani przemocą i jej narzędziami. Czyjeś cierpienie i niepowodzenia sprawiają im przyjemność i satysfakcję, czują wtedy, że mają przewagę nad ofiarą.

Tego rodzaju sposób działania jest dla mobberów sposobem funkcjonowania, który ich dowartościowuje i pozwala czuć się wyższym. Mobber jest często typem przywódcy, uważa się za „gwiazdę”, wokół której kręci się cały świat, ma zawsze rację i nie uznaje krytyki. Oczekuje od innych podziwu i posłuszeństwa. Bez skrupułów odkrywa i wykorzystuje cudze słabości czy niedoskonałości. W ten sposób przejawia swoją potrzebę władzy, dominacji.

## 2. Znaki ostrzegawcze

Istnieje duża różnorodność znaków ostrzegawczych, które mogą wskazywać, że ktoś stał się ofiarą, czy też stosuje mobbing. Rozpoznawanie ich jest ważnym krokiem w podejmowaniu działań przeciwko przemocy, ponieważ nie wszystkie dzieci, które są prześladowane lub zastraszają innych, będą same szukać pomocy. Rozmowa z dzieckiem może pomóc zidentyfikować źródło problemu.

OFIARA	SPRAWCA
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Urazy niewiadomego pochodzenia</li> <li>2. Utracone lub zniszczone ubrania, książki, elektronika, biżuteria</li> <li>3. Częste bóle głowy lub bóle żołądka, nudności lub próby udawania choroby</li> <li>4. Zmiany nawyków żywieniowych, jak nagłe pomijanie posiłków lub niepohamowany apetyt. Dzieci mogą wrócić ze szkoły głodny, bo nie mogły zjeść drugiego śniadania.</li> <li>5. Trudności z zasypianiem lub częste koszmary</li> <li>6. Obniżenie wyników w nauce, utrata zainteresowania szkołą, lub niechęć w chodzeniu do szkoły</li> <li>7. Często do szkoły chodzą dłuższą drogą nie potrafiąc tego uzasadnić</li> <li>8. Nagła utrata przyjaciół lub unikanie sytuacji społecznych</li> <li>9. Poczucie bezradności lub obniżone poczucie własnej wartości</li> <li>10. Autodestrukcyjne zachowania, takie jak ucieczka z domu, uszkodzenie sobie, albo wspomnianie o samobójstwie.</li> <li>11. Lęk przed wypowiedaniem się w grupie</li> <li>12. Unikanie innych, zajmowanie pozycji outsidera, poczucie, że w każdym towarzystwie jest się ciężarem i kimś zbędnym</li> <li>13. Skłonność do usuwania się w cień</li> <li>14. Skłonność do szybkiego obrażania się lub agresji</li> <li>15. Stałe poszukiwanie oparcia w autorytetach</li> <li>16. Nieufność i podejrzliwość względem innych</li> <li>17. Szukanie takiego towarzystwa, gdzie będą akceptowani np. subkultury młodzieżowe, sekty</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wdaje się w bójki fizyczne lub kłótnie</li> <li>2. Posiada przyjaciół, którzy znęcają się nad innymi</li> <li>3. Wykazuje wzrastającą agresję</li> <li>4. Często jest karany w szkole, wysyłany do dyrektora</li> <li>5. Ma pieniądze czy rzeczy niewiadomego pochodzenia</li> <li>6. Obwinia innych za swoje problemy</li> <li>7. Nie wykazuje odpowiedzialności za swoje czyny</li> <li>8. Lubi rywalizację, zależy mu na byciu lubianym i popularnym</li> </ol>

### 3. Skutki mobbingu

Mobbing może wpływać na wszystkich, nawet świadków przemocy. Znęcanie się jest związane z wieloma negatywnymi skutkami, związanymi ze zdrowiem psychicznym, samopoczuciem, stosowaniem używek, czy nawet z samobójstwem. Ważne jest, aby mówić do dzieci, i aby ustalić, czy to mobbing, czy może coś innego jest problemem.

#### ▲ OFIARA

1. Depresja, lęk i niepokój, uczucie smutku i samotności
2. Utrata lub mocne podważenie poczucia godności i wartości
3. Poczucie wstydu i winy
4. Zmiany w nawykach, m.in. snu i odżywiania
5. Utrata zainteresowania rzeczami ,które dawniej sprawiały przyjemność, były hobby.
6. Dolegliwości zdrowotne,
7. Znaczne obniżenie wyników i ocen w szkole. Tendencja do uciekania lub nawet porzucenia szkoły,
8. Niektóre ofiary wykazują również zachowania agresywne i stają się sprawcami przemoc

9. Choroby psychosomatyczne – bóle głowy, zaburzenia układu pokarmowego np. biegunki, owrzodzenia, wzmożone napięcie mięśniowe i wzrost podatności na infekcje,
10. Nerwice, depresje, stany lękowe ujawniające się po przeżytej sytuacji traumatycznej
11. Zaburzenia w funkcjonowaniu społecznym np. duże obawy przed przebywaniem w grupie i wchodzenie z innymi w interakcje
12. Myśli samobójcze

- **SPRAWCA**

1. Nadużywanie alkoholu i narkotyków w okresie dojrzewania, jak i w dorosłym życiu
2. Wdawanie się w bójki, wandalizm
3. Wczesne rozpoczęcie aktywności seksualnej
4. Zaangażowanie w działalność przestępczą
5. Używanie przemocy w stosunku do swoich partnerów, małżonków, lub dzieci jak dorosłych

- **ŚWIADKOWIE**

1. Używania tytoniu, alkoholu, lub innych środków odurzających
2. Ryzyko zaburzeń psychicznych, w tym depresji i zaburzeń lękowych
3. Ucieczki ze szkoły.

### **Mechanizmy obronne ofiary:**

Często już na poziomie edukacji przedszkolnej dzieci zdobywają doświadczenie dotyczące traktowania outsiderów. Uczą się, że grupowe dokuczanie człowiekowi jest zabawne i żartobliwe, ale doskonale zdają sobie sprawę, że samemu należy bronić się przed wejściem w rolę wykluczonego. Uczniowie mobbingowani starają się walczyć by bronić się przed narzuconą im rolą. Stosują wtedy różnego rodzaju metody. Najbardziej charakterystyczne z nich to:

- ⤴ Najczęściej próbują udawać lepszych, chwając się posiadanymi przedmiotami, dobrą sytuacją majątkową rodziny, niezwykłymi osiągnięciami, prawdziwymi lub wymyślonymi. Tym sposobem uczeń pogłębia swoje wykluczenie. Zostaje zaszufładowany przez klasę jako „nieznośny chwalipięta”.
- ⤴ Niektórzy outsiderzy wchodzą w rolę „klasowego błazna”, uznając, że to ograniczy stosowane wobec nich szykany i pozwoli uzyskać częściową akceptację. Nauczyciel może nie dostrzegać problemów takiego dziecka, zdarza się nawet, że błędnie uznaje go np. za przywódcę grupy.
- ⤴ Inną próbą rekompensowania sobie niskiej pozycji w hierarchii klasy jest wejście w rolę kujona. Rola ta nie broni go przed ośmieszeniem, ale pomaga wzbudzać zainteresowanie ze strony ważnych osób tj. nauczycieli i rodziców. Pozwala również poprzez małe sukcesy edukacyjne udowodnić, że nie jest się kimś bezwartościowym. Niesie to za sobą pewnego rodzaju zadowolenie, które w małej części rekompensuje doznane upokorzenia. Jeśli jednak dla uczniów nie są ważne dobre wyniki w nauce ( a zdarza się tak coraz częściej ) wtedy rola kujona jest nie do pozazdroszczenia.
- ⤴ Wrażliwe jednostki, nie mogące znieść szyderstw, stosują nieraz strategię ucieczki do wewnątrz siebie. Uczeń taki siedzi na miejscu, prawie w ogóle się nie odzywa, a to ma go ochronić od najmniejszego pretekstu do ataku. Ma nadzieję, że ta jego „niewidzialność” zapewni mu spokój. Niestety dlatego, że nie broni się, jest szczególnie „pożądaną” ofiarą mobbingu, a przez innych odbierany jest za klasowego dziwaka i nieudacznika.

## Jak rozpoznać przemoc grupową w klasie:

Według Karla Dambacha, pierwszym sygnałem mówiącym o pojawieniu się mobbingu w klasie, może posłużyć przyglądnięcie się frekwencji uczniów. Na ogół osoby prześladowane opuszczają dużo godzin lekcyjnych, symulując chorobę lub chorując naprawdę. Często doskwierające im bóle głowy lub żołądka to typowe niedomagania cielesne ofiar, które przez kolegów w szkole i nauczycieli postrzegane są jako wymówki. Pomimo że osoby te chcą się uczyć to nie potrafią znieść wytwarzanej wokół siebie atmosfery. Niestety duża ilość opuszczonych przez nich godzin w szkole staje się źródłem kolejnych kłopotów, bo na ogół jest to powód złych wyników w nauce. Inne zaproponowane w literaturze metody ustalenia przez nauczyciela prawdy na temat sytuacji w klasie to:

### ⤴ **OBSERWACJA**

Nauczyciel powinien zwrócić uwagę na tych uczniów, którzy siedzą osobno, milczą, nie biorą udziału w rozmowach, izolują się podczas pracy w grupach, są spięci i niepewni podczas wymuszonych przez nauczyciela odpowiedzi. Warto przyglądać się uczniom w sytuacjach mniej formalnych, kiedy dzieci nie muszą siedzieć w ławkach np. podczas przerwy, na zajęciach sportowych, wycieczkach, dyskotekach.

### ⤴ **ANKIETA**

Ważne by pytania sformułowane były w niej tak, by odpowiadały poziomowi werbalnemu klasy i umożliwiły dokładne opisanie sytuacji. Istotne jest by zagwarantować uczniowi anonimowość, chyba że ofiara mobbingu sama chce się ujawnić.

### ⤴ **SOCJOGRAM**

Każdy, bez wyjątku, uczeń z klasy, udziela pisemnej odpowiedzi na pytania np.:

- Z kim chciałbym współpracować w grupie?
- Z kim zdecydowanie nie chciałbym współpracować?

Przy każdym pytaniu uczeń powinien wymienić maksymalnie trzy nazwiska a analiza wyników daje istotne informacje dotyczące się popularności uczniów lub całkowitej wobec nich obojętności, czy też o częściowym lub całkowitym odrzuceniu. W taki sposób wyłaniają się osoby odizolowane (pozbawione wyborów) oraz osoby odrzucone (z wyborami negatywnymi).

Przy układaniu pytań nie warto używać określeń: „sympatia”, „lubić kogoś”, „nie lubić”, ponieważ tak sformułowane pytanie może zaostrzyć konflikty w klasie i pogorszyć sytuację ofiary mobbingu. Socjogram staje się pożyteczny, jeśli jest przeprowadzony w atmosferze zaufania między nauczycielem i uczniami oraz wykluczy się oddziaływanie uczniów na siebie poprzez sugerowanie sobie odpowiedzi.

### ⤴ **WYWIAD**

Wychowawca może go przeprowadzić z osobą, którą podejrzewa, że jest ofiarą mobbingu, a także z uczniami stosującymi przemoc psychiczną, świadkami i rodzicami. Należy stworzyć warunki (intymność, poczucie bezpieczeństwa, zaufanie) do rozmów indywidualnych i pamiętać, że tego typu interwencja może mieć wpływ na sytuację osoby szykanowanej.

## Jak reagować:

Mając na uwadze wszystko, co wyżej napisano na temat mobbingu, należy wyraźnie podkreślić, jak niezwykle ważne staje się aktywne zaangażowanie zarówno ze strony nauczycieli, jak i rodziców w zapobieganie nasilaniu się tego niepokojącego zjawiska. Do rodziców należy też zapewnić swoim dzieciom poczucie bezpieczeństwa, aby mogły one przynajmniej w rodzinnym domu czuć się akceptowane ze wszystkimi swoimi zaletami i słabościami, z tym, jakie są na dany moment swojego rozwoju.

### **1. RODZIC**

- ⤴ Nie ignorować
- ⤴ Otwartość, a nie ocena:
  - Najpierw wysłuchaj dziecko dokładnie z tym, co chce powiedzieć



- Bądź uważny i wrażliwy na jego potrzeby i uczucia
- Kiedy Twoje dziecko jest krzywdzone, naturalne jest, że odczuwasz złość, mimo to postaraj się zachować spokój. Wybuch może tylko przestraszyć i spowodować wycofanie się dziecka, które jest ofiarą.
- Nie przerywaj, nie podpowiadaj, daj mu szansę opowiedzieć własnymi słowami o sytuacji, które je spotkało
- Daj mu do zrozumienia, że ma prawo do pomocy i obrony.
- ♣ Zapytaj co chce i jaki ma pomysł, żebyśmy zrobili. Ważne jest by nie wziąć sprawy w swoje ręce, to sprawi, że ofiara poczuje się jeszcze bardziej bezsilna. Niektóre dzieci pomimo, że czuły się gotowe do podzielenia się swoim problemem, nie są gotowe na zmianę sytuacji i „walkę” z agresorem.
- ♣ Zachęć dziecko do zgłoszenia sytuacji.
- ♣ Opracujcie wspólnie plan bezpieczeństwa.

## 2. NAUCZYCIEL/ PEDAGOG

Ze zjawiskiem mobbingu klasowego powinni się zmierzyć również nauczyciele oraz wychowawcy klas. W pierwszej kolejności nauczyciel powinien dokonać wglądu w siebie samego by ocenić własną postawę i zwrócić szczególną uwagę na własne postępowanie w stosunku do poszczególnych uczniów, którzy tworzą klasę. Potem jest w stanie zastosować proponowane metody:

**1. rozmowa z uczniem** - poświęć dziecku swój czas i uwagę; uczeń musi mieć zaufanie do nauczyciela, w przeciwnym razie będzie się bał otworzyć i opowiedzieć o tym, co go spotkało. Należy unikać podczas takiej rozmowy:

- ♣ pocieszania w stylu „nie przejmuj się , następnym razem wybiorą sobie kogoś innego, a ciebie zostawią już w spokoju”
- ♣ pochwał typu – „i tak jesteś lepszy i mądrzejszy od nich”
- ♣ bagatelizowania w stylu – „daj spokój, tak źle na pewno nie było, każdy z twoich kolegów pewnie jest wystawiony na takie żarty”
- ♣ ganienia i postaw mentorskich typu – „pomyśl, czy sam nie dałeś powodu do takich zachowań twoich kolegów”

Nauczyciel powinien aktywnie słuchać i mądrze kierować rozmową, aby jak najwięcej dowiedzieć się o uczuciach i przeżyciach ofiary oraz o tym, jakie jest jej widzenie panujących w klasie układów, krzywd jakich doznaje, bo wszystko to stanowi fundament dla jakichkolwiek środków zaradczych. Konieczne jest, by nauczyciel uzyskał akceptację ofiary na rozmowę z całą klasą.

- ♣ Zapewnij ucznia, że zasługuje i ma prawo do uzyskania pomocy
- ♣ Nie pośpieszaj reakcji, nie naciskaj go
- ♣ Nie zaogniaj sytuacji pomiędzy uczniami
- ♣ Nie podkreślaj roli ofiary, nie stawiaj dziecka w tej sytuacji na forum klasy
- ♣ Nie doprowadzaj do otwartej konfrontacji pomiędzy ofiarą a agresorem (bardzo prawdopodobne jest, że to pogorszy już i tak skomplikowaną sytuację)

## 2. Praca z klasą:

### 1. Lekcje:

- Zajęcia integracyjne - włączenie ofiary do klasy:

- ♣ Dowartościowuj, zauważaj ucznia, który jest ofiarą
- ♣ Zorganizuj wspólny projekt grupowy, tak aby osoba mobbowana stała się częścią grupy i miała znaczące zadanie lub rolę
- ♣ Organizuj zajęcia pozalekcyjne jako czynnik integrujący klasę i wzmacniający poczucie wspólnoty i jedności: zabawy klasowe, wigilie, wyjazdy do kina, teatru, wycieczki

- Współzawodnictwo - jest doskonałą możliwością zintegrowania outsidera z klasą (wcześniej należy zaangażować w działanie

wszystkich uczniów i dowiedzieć się osiągnięciach ofiary, by uchronić ją przed wyśmiewaniem)

## 2. Omówienie zjawiska mobbingu z klasą:

- ⤴ Informacyjne/edukacyjne zajęcia na temat mobbingu (np. na godzinie wychowawczej)
- ⤴ Ankieta wśród uczniów dotycząca sytuacji w klasie
- ⤴ Odgrywanie scenek, wczucie się w sytuację ofiary.
- ⤴ Omawianie tekstu, w którym przedstawiona jest sytuacja mobbowanego ucznia. Należy zmienić nazwiska ale przedstawić podobną sytuację. Zwrócenie uwagi uczniów na przyczyny i skutki zachowań wszystkich bohaterów historii.

### **Profilaktyka antymobbingowa**

W klasach, gdzie terror psychiczny nie ma miejsca, dobrze jest stosować profilaktykę z myślą o szkole, o przyszłej pracy uczniów oraz ich życiu dorosłym.

Oto kilka propozycji:

- ⤴ **Stworzenie wspólnie z uczniami regulaminu (kontraktu) klasowego**, który zawierać powinien proste i zrozumiałe reguły postępowania zapobiegające mobbingowi i niedozwolonym relacjom w klasie. Regulamin taki ma być przedstawiony także rodzicom (z wyjaśnieniem jego celu), a uczniowie powinni go własnoręcznie podpisać.
- ⤴ **„ Godziny szczerości ”** w klasie, podczas których na bieżąco rozwiązywane są różne sytuacje konfliktowe.
- ⤴ **Wywiad z uczniem wzorowany na telewizyjnym „ Talk show”**, w czasie którego uczeń siada na krześle obok nauczyciela, a ten zadaje pytania. Początkowo neutralne, np. o rodzeństwo, hobby, plany na przyszłość, a następnie na temat klimatu i relacji w klasie oraz samooceny ucznia. Rozmowa ma charakter otwarty i każdy może się do niej włączyć. Tworzy to atmosferę wzajemnego zaufania i akceptacji.

Tworzenie interesujących zajęć odbywających się poza szkołą, wzrastanie atrakcyjności zajęć lekcyjnych, rzetelne wypełnianie dyżurów podczas przerw w szkole to również profilaktyka antymobbingowa. Natomiast świadomym trzeba być, że nuda na lekcjach, zbyt duża ilość czasu wolnego oraz brak kontroli i granic powoduje napiętrzenie się agresji i często jest pierwszym powodem dokuczania innym.

Mobbing w szkole jest coraz częściej spotykany. W szkołach gimnazjalnych i zawodowych objawia się w sposób szczególnie agresywny. Z badań zorganizowanych przez Centrum Badań Opinii Społecznej na ogólnopolskiej reprezentatywnej próbie 150 szkół, z trzech szczebli nauczania (podstawówki, gimnazja i szkoły ponadgimnazjalne) wynika, że ofiarami szkolnego mobbingu - czyli długo trwającej i różnorodnej przemocy - jest prawie 9 proc. uczniów polskich szkół. Najczęściej są to dzieci samotne lub biedne (co piąty uczeń, którego rodzinie powodzi się relatywnie gorzej niż rówieśnikom staje się taką ofiarą).

Nie do zanegowania jest fakt, że zachowania typowo mobbingowe są przez uczniów w szkole przyswajane, ćwiczone i udoskonalane. Jeżeli nawet mobberów nie ma aż tak wielu, to pozostaje cała masa niemych świadków tego zjawiska, a ich przyszłe zachowania nie zawsze są do przewidzenia.

Niekwestionowaną prawdą jest, że każdy człowiek ma prawo do obrony. Natomiast nikt nie ma prawa do tego by naruszać naszą godność osobistą poprzez nieuzasadnioną krytykę, zastraszanie, wyśmiewanie się czy kąśliwe aluzje. Dlatego warto wzmożyć swoją czujność na wszelkie zachowania, które tę godność ludzką naruszają.

## Bibliografia:

- 1, Guerin S., Hennessy E., Przemoc i prześladowanie w szkole. Przeł. J. Rybski, Gdańsk 2004.
2. Dombach K. E., Mobbing w szkole. Jak zapobiegać przemocy grupowej. Gdańsk 2003
3. Olweus. D., Mobbing, fala przemocy w szkole. Jak ją powstrzymać? Wyd. Jacek Santorski & CO. 1998
4. Orłowski S., Mobbing i bullying w szkole: charakterystyka zjawiska i program zapobiegania, Ośrodek Rozwoju Edukacji
5. Gordon T., Wychowanie bez porażek. Przeł. A. Makowski, E. Sujeck, Warszawa 2000
6. Mobber karmi się lękiem, Beata Kasztelaniec, Charaktery - magazyn psychologiczny nr 1 (192) styczeń 2013
7. Raport "Przemoc w szkole 2011"