**Procedura udzielenia pomocy uczniowi prześladowanemu przez rówieśników**

**Prześladowanie przez rówieśników to niszczące doświadczenie, które może mieć wpływ na rozwój psychiczny, społeczny a nawet intelektualny. Im dłużej trwa, tym trudniej zaradzić jego skutkom. Dlatego tak ważne jest udzielenie możliwie szybkiej i fachowej pomocy.**

Reakcja na prześladowanie musi być:

1. **niezwłoczna** - im krótszy jest czas między zachowaniem a reakcją, tym silniej działa nasza reakcja jako środek wychowawczy; reakcja zanadto odroczona może nie zadziałać w ogóle. Poza tym jest bardzo ważne, aby jak najszybciej uchronić poszkodowaną osobę przed prześladowaniem. Dlatego należy reagować natychmiast, a jeśli o sprawie dowiadujemy się po fakcie, to niezwłocznie po tym, jak się dowiedzieliśmy.
2. **każdorazowa i konsekwentna** - powinniśmy interweniować w każdej sytuacji agresji czy przemocy,
3. **zdecydowana** - wszyscy uczestnicy zdarzenia (osoba doświadczająca przemocy, sprawca, świadkowie) powinni widzieć, że traktujemy sprawę poważnie i jesteśmy gotowi podjąć dalsze działania (a nie tylko zwracamy uwagę "dla świętego spokoju"),
4. **adekwatna** - dopasowana do rodzaju i skali przewinienia,
5. **właściwa i przemyślana** - taka, która będzie wywierała dobry wpływ wychowawczy.

**Procedura - właściwa reakcja krok po kroku**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Krok** | **Na czym polega** | **Przykłady** |
| 1. Jednoznacznie nazwij sytuację | - wyraź się jasno, zrozumiale, bez ogólników i eufemizmów,- przez cały czas interwencji zachowuj spokój, rzeczowość, pewność siebie (ale nie wyższość); nie daj się wyprowadzić z równowagi, | "Słyszałem, jak go nazwałeś. Są to słowa obraźliwe i nie wolno używać ich wobec nikogo. Taki język jest nie do przyjęcia"."Dowiedziałam się, że popychaliście i wyśmiewaliście Tomka na przerwie. To są zachowania agresywne, niedopuszczalne wobec nikogo". |
| 2. Mądrze ujawnij swoje emocje | - werbalnie wyraź swoje emocje (ale bez ich gwałtownego okazywania np. wybuchu gniewu) - wzmocni to Twój przekaz, | "Jestem wstrząśnięta/zdumiona, że do czegoś takiego doszło w naszej szkole"."Jestem zaskoczona/rozczarowana twoim zachowaniem"."Jest mi przykro, że Tomka spotkało coś takiego, to nie powinno się wydarzyć". |
| 3. Jasno wyraź sprzeciw i zgeneralizuj negatywną ocenę sytuacji | - daj jasno do zrozumienia, że nie tylko Ty, ale cała szkoła (a czasem nawet przepisy prawa) nie akceptuje takiego zachowania, | "Zdecydowanie nie zgadzam się na takie zachowanie i nie ma na nie miejsca w naszej szkole"."Takie zachowania są zabronione przez szkolny regulamin/sprzeczne z polskim prawem". |
| 4. Zatroszcz się o poszkodowaną osobę | - daj wszystkim uczestnikom zdarzenia do zrozumienia, że obchodzi Cię samopoczucie osoby poszkodowanej (zwłaszcza ona sama tego potrzebuje),- jeśli trzeba, natychmiast udziel jej pomocy lub wezwij pomoc, | "Tomku, proszę, podejdź do mnie. Jak się czujesz? Czy coś Cię boli? Chciałabym z Tobą spokojnie porozmawiać, poczekaj tu ze mną chwilę, dobrze?" |
| 5. Spytaj o perspektywę sprawcy | - nawiąż dialog ze sprawcą, aby poznać jego perspektywę i motywację - to ważne dla skutecznych oddziaływań wychowawczych,- unikaj pytań z tezą, oceniających i retorycznych - pamiętaj, że teraz Twoim celem jest się czegoś dowiedzieć (dezaprobatę już wyraziłaś/-łeś), | "Powiedzcie mi, co wami kierowało?""Co takiego się zdarzyło, że się tak zachowałaś?""Co chcieliście osiągnąć?"Unikaj pytań takich jak:"Jak wam nie wstyd?""Co wy sobie myśleliście?!""W czym wam tak Tomek przeszkadza?!""Dlaczego..." (pytanie zaczynające się od "dlaczego" jest odbierane często jako atak). |
| 6. Przekaż merytoryczne informacje | - wyjaśnij sprawcom (a przy okazji i świadkom), co i dlaczego robią niewłaściwie oraz jakie zachowanie w tej sytuacji byłoby właściwe (nie zakładaj, że "to oczywiste i oni to na pewno wiedzą"). | "Mówicie, że Tomek Was sprowokował. Jeśli tak było, to w dalszym ciągu nie wolno wam reagować agresją, popychać go czy obrażać. W takiej sytuacji należy spokojnie zwrócić komuś uwagę, a jeśli to nie skutkuje, zwrócić się do nauczyciela". |
| 7. Wyraź oczekiwanie zaprzestania niewłaściwych zachowań | - daj sprawcom do zrozumienia, że uważasz, że powinni i mogą zmienić swoje zachowanie na właściwe (nie skreślasz ich),- dopasuj komunikat do skali przewinienia, | Niewielkie przewinienie:"Myślę, że już rozumiecie swój błąd i liczę, że nie będziecie go powtarzać. Od teraz zwracajcie się do siebie z szacunkiem, bez obraźliwych słów."Poważniejsze przewinienie:"Mam nadzieję, że rozumiecie, że takie zachowanie jest niedopuszczalne i nie może się więcej powtórzyć. Od teraz oczekuję, że zostawicie Tomka w spokoju. Jeśli będziecie chcieli się z czymś do niego zwrócić, pamiętajcie o obowiązujących w szkole zasadach - do innych odnosimy się z szacunkiem". |
| 8. Zapewnij o poniesieniu odpowiedzialności | - daj wszystkim uczestnikom zdarzenia jasno do zrozumienia, że każde niewłaściwe zachowanie spotka się z konsekwencjami regulaminowymi,- pamiętaj, by nie rzucać słów na wiatr i faktycznie doprowadzić do poniesienia konsekwencji przez sprawcę. | "Ponieważ jednak takie zachowanie (nazwij je) jest zabronione regulaminem, każdy, kto się go dopuszcza, poniesie konsekwencje zapisane w tym regulaminie. W związku z tym... (opisz konsekwencje, które spotkają sprawców)". |

Jeśli mamy niewiele czasu na reakcję (np. zadzwonił już dzwonek na lekcję), możemy pominąć punkty 5, 6 i 7. Jednak powinniśmy zrealizować je w najbliższym możliwym terminie (np. na kolejnej przerwie). Jest to jednak ostateczność - jak pamiętamy, najskuteczniejsza jest reakcja natychmiastowa.

**Jak rozmawiać - 12 wskazówek**

Rozmowa z poszkodowanym uczniem będzie miała 2 zasadnicze cele: wsparcie go oraz uzyskanie informacji, które pozwolą nam trafnie ocenić sytuację. W związku z tym powinniśmy podczas tej rozmowy:

1. okazywać autentyczne zaangażowanie, zainteresowanie i troskę, ale bez "użalania się" nad uczniem, przesadnego epatowania współczuciem (wtłaczanie go w rolę "ofiary" może zniechęcać do zwierzeń),
2. okazywać sympatię, pozytywne nastawienie wobec ucznia, ale zachować powagę co do tematu rozmowy (aby widział on, że nie bagatelizujemy tego, co go spotkało),
3. okazać empatię, wrażliwość i zrozumienie dla emocji i zachowania ucznia
( "rozumiem, że trudno ci o tym mówić", "jesteś bardzo zdenerwowany, to normalne, że płaczesz/jesteś zły", "spotkała cię bardzo przykra rzecz, masz prawo się tak czuć", "mamy czas, porozmawiamy, kiedy twoje emocje się uspokoją, poczekam"), unikajmy komentarzy otwarcie lub skrycie krytycznych (np. "uspokój się, to nic takiego", "chłopaki nie płaczą", "taki duży chłopiec/dziewczynka, a płacze jak dziecko", "czemu nie poprosiłeś o pomoc?", "nie wiesz, co się robi w takiej sytuacji?"),
4. zwracać uwagę na pozawerbalne przejawy emocji i uczuć ucznia (lęk, strach, wstyd, poczucie winy, rezygnację itp.),
5. przekonująco zapewnić ucznia, że mamy zamiar i możliwości skutecznie mu pomóc - to zmotywuje go do współpracy; dzieci prześladowane przez rówieśników często mają złe doświadczenia (np. ktoś wcześniej obiecał im pomoc, one mu zaufały i opowiedziały o sprawcach, ale później pomoc tej osoby była nieskuteczna, sprawcy dowiedzieli się, że uczeń się poskarżył i ukarali go za to intensyfikacją przemocy), pamiętajmy, by nie składać obietnic bez pokrycia,
6. zdjąć z ucznia poczucie winy ("to nie twoja wina, że cię tak potraktowali, to ich zachowanie jest złe"), nie wypytywać ucznia czy to prawda, że sprowokował sprawców ani w żaden sposób nie sugerować tego; zapewnić go, że nikt nie zasługuje na przemoc,
7. zapewnić ucznia, że dobrze postąpił, mówiąc nam, co się stało, a jeśli zdarzenie zgłosił ktoś inny - że ta osoba dobrze postąpiła,
8. zadawać pytania konkretne, ale neutralne ("Opowiedz mi, co się wydarzyło, że cię zaatakowali?", "Czy podobne sytuacje zdarzały się wcześniej?", "Opowiedz mi, jakie masz relacje z innymi osobami w klasie?", "W jakich okolicznościach inne osoby tak cię traktują?" itp.). Zaczynamy od pytań bardziej ogólnych, a później je uszczegóławiamy ("Czy możesz podać konkretny przykład?", "Co to znaczy, że czasem są dla ciebie niemili?"). Nie zaczynamy od pytań o to, "kto" źle traktuje ucznia; najpierw pytamy ogólnie o to, co go spotyka, i staramy się zdobyć jego zaufanie, aby zrozumiał, że warto nam tych informacji udzielić (dzieci i młodzież boją się zemsty sprawców, często też obawiają się, że zostaną przez rówieśników uznane za donosicieli); nie należy sugerować odpowiedzi,
9. pytać także o samopoczucie ucznia i z empatią zareagować na jego negatywne emocje,
10. udzielić konstruktywnych, konkretnych, jasnych i zwięzłych informacji o tym, na jaką pomoc uczeń może liczyć z naszej strony (oraz ze strony szkoły - wymienić, do kogo konkretnie uczeń może się zwrócić) oraz o tym, jakie kroki mamy zamiar podjąć w jego sprawie (nie robimy nic za plecami ucznia) - w szczególności o tym, w jaki sposób zapewnimy mu bezpieczeństwo,
11. zachęcić ucznia, by zapytał o wszystko, co chce wiedzieć w związku z tą sytuacją,
12. zakończyć rozmowę optymistycznym wnioskiem-obietnicą ("zobaczysz, pomogę ci poradzić sobie z tą sytuacją, postaramy się też, żeby twoje relacje z klasą się poprawiły").
* Borkowska A., Macander, D., "System reagowania w szkole na ujawnienie cyberprzemocy". "Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka", 2009, vol. 8, nr 1.
* Dambach K.E., "Mobbing w szkole", GWP, Gdańsk, 2008a.
* Dambach K.E., "Odwaga cywilna a przemoc w szkole", GWP, Gdańsk, 2008b.
* Olweus D., "Mobbing", Wydawnictwo Jacek Santorski & CO, Warszawa, 2007.
* North Shore-Long Island Jewish (LIJ) Health System, "Bullying leads to depression and suicidal thoughts in teens", *ScienceDaily*, 27. 04. 2015. (na: http://www.sciencedaily.com/releases/2015/04/150427082803.htm, dostęp: 03. 04. 2017).
* Poraj G., "Agresja w szkole. Przyczyny, profilaktyka, interwencje", Oficyna Wydawnicza "Edukator", ¸Łódź, 2002.
* Wojtasik Ł. (red.), "Jak reagować na cyberprzemoc? Poradnik dla szkół", Fundacja Dzieci Niczyje, Warszawa, 2010.

Autor: Magdalena Goetz,psycholog, psychoterapeuta, trener prowadzący zajęcia psychoedukacyjne