

Nękanie w szkole. Jak radzić sobie z prześladowaniem?

Przyczyny nękania w szkole

Czym jest bullying?

Przemoc w sieci

Nękanie w szkole – skutki

Jak poradzić sobie z nękaniem w szkole

Nękanie psychiczne w szkole – gdzie zgłosić?

Każdy, kogo dotknie nękanie w szkole, przekonuje się, że nie sprawdzają się w tej sytuacji rady typu: „Nie przejmuj się tym”. Nękanie w szkole to coś, co odbiera pewność siebie, osacza, izoluje, dołuje i sprawia, że czujemy się bezsilni. Jak wobec tego radzić sobie z prześladowaniem?

Nękanie w szkole **zaczyna się już w połowie podstawówki**. Dzieje się tak dlatego, że dzieci w wieku ok. 9–11 lat zaczynają się ze sobą porównywać. To najprostsza metoda, by dowiedzieć się czegoś o sobie – **zamiast zapytać siebie: „jaki jestem?”, łatwiej jest powiedzieć: „taki nie jestem”**. Zaczyna się wytykanie różnic, a potem ich wyśmiewanie. Ktoś może być hejtowany za to, że ma inny wygląd (jest niższy/wyższy, grubszy/chudszy niż przecięty uczeń), ma jakieś problemy (np. wadę wymowy, problemy z poruszaniem się, kłopoty z nauką), inaczej się ubiera, nie ma modnych gadżetów. Czasami takie wyśmiewanie dość powierzchownego problemu („Masz stary telefon, nie stać cię na nowy model”) zaczyna **uruchamiać w ofierze ogromny wstyd** – np. prześladowana osoba pochodzi z rodziny z problemem ubóstwa, niepełnosprawności, choroby alkoholowej. Kolega wyśmiewa „tylko” jej telefon, ale dla niej to ogromny wstyd, dotyczący wielu spraw. Jak radzić sobie z hejtem w szkole, gdy nie ma się wpływu na to, jak wygląda nasze życie? Jak reagować na mowę nienawiści, kiedy człowiek jest osamotniony, pozbawiony wsparcia rodziców, czuje się gorszy i nie ma nadziei na poprawę sytuacji?

Przyczyny nękania w szkole

Przypadki nękania w szkole zdarzały się od czasu wprowadzenia powszechnej edukacji, ale **współcześnie przybierają na sile**. To już nie tylko dokuczanie – często jest to nękanie psychiczne dziecka w szkole połączone z agresją fizyczną ze strony rówieśników. Zdarza się także nękanie w szkole średniej.

Im wyższa klasa, tym bardziej prześladowanie może się nasilać – przyczyny nękania w szkole średniej są coraz bardziej złożone. Pewnie doskonale wiesz, jak wygląda takie nękanie przez kolegów w szkole. Oto najczęściej występujące przejawy:

Wyśmiewanie wyglądu.

Wiadomo, że w okresie dojrzewania ludzie się zmieniają: rosną, przybierają na wadze, mają problemy z cerą, zmieniają się im figura czy głos. To normalne objawy dojrzewania. Chęć porównywania się jest jeszcze mocniejsza niż wcześniej. Jedną z przyczyn nękania w szkole jest zauważanie tych naturalnych zmian, ale traktowanie ich jako czegoś wstydliwego.

Sytuację pogarsza współczesny zwyczaj funkcjonowania w mediach społecznościowych. **Media społecznościowe promują wyidealizowany obraz ciała.** Dzięki filtrom i kadrowaniu zdjęć można poprawić swój wizerunek. Osoby, które oglądają takie zdjęcia i czytają wpisy pokazujące czyjeś idealne życie, zaczynają myśleć, że one same nie są takie doskonałe. Widzą także „niedoskonałości” innych osób. Sobie po cichu (a im głośno) wytykają wszystko, co nie pasuje do idealnego wizerunku. To sposób na poradzenie sobie z napięciem i lękiem przed byciem odrzuconym. Taki prześladowca boi się, że ktoś skrytykuje wygląd jego ciała, więc sam krytykuje innych. Sam nie czuje się pewnie, więc gasi pewność siebie innych osób ze swojej grupy.

Zastraszanie, traktowanie jak kogoś gorszego.

Część osób chce zyskać popularność przez pokazywanie, że są silni i lepsi od innych. To kolejna przyczyna nękania w szkole: chęć bycia tą osobą, która ocenia innych i decyduje, czy są dość fajni. Ten, kto formułuje ocenę (np. „jesteś gruby”, „jesteś brzydka”) stawia siebie w pozycji kogoś lepszego, mądrzejszego, bardziej obeznanego z trendami, bardziej doświadczonego. Jeśli taki ktoś jest przykry, złośliwy, okrutny, część osób będzie wolą unikać jego dokuczliwych uwag. Na pewno wiesz, że czasem dla świętego spokoju łatwiej jest zejść takiej osobie z drogi. Pojawia się też pokusa, by zawalczyć o jej akceptację. Wysoka pozycja takiej osoby nie wynika z tego, że ona naprawdę jest lepsza od innych. Po prostu w perfidny sposób wykorzystwała czyjąś wrażliwość, aby ustawić się w pozycji władzy nad innymi.

Warto wiedzieć, że osoby, które dopuszczają się nękania w szkole, często same były lub są prześladowane, np. doświadczają przemocy w domu, żyją w silnym napięciu, nie są akceptowane i kochane takie, jakie są. Nikt im nie pokazał, jak budować dobre relacje. Mają bardzo niskie poczucie własnej wartości, próbują je więc w jakiś sposób wzmocnić. Wybierają najprostszą, choć zawodną metodę – okazują agresję (słowną, fizyczną) innym. To daje ulgę, łagodzi lęk, ale tylko na chwilę. Potem znów czują się źle – nie można poczuć się wartościowym poprzez krzywdzenie innych.

Przyczyną nękania w szkole mogą być też zaburzenia psychiczne prześladowcy. Są osoby, które z różnych przyczyn **nie rozwinęły w sobie empatii**, nie rozumieją, że nie wolno krzywdzić innych, nie mają zahamowań przed wyrządzaniem szkód.

Bawienie się czyimś kosztem.

W wieku dorastania nie jesteśmy mistrzami przewidywania, empatii i rozumienia konsekwencji swoich czynów. Może się zdarzyć, że ktoś uważa, **że robi niewinne żarty, i nie zdaje sobie sprawy z tego, jak wielkie cierpienie powoduje**. Ciekawie mówi o tym Nick Vujčić w swoim [słynnym przemówieniu](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=xqRnyKvyO5U> na temat nękania w szkole.

Opowiada w nim, jak nękanie psychiczne przez kolegów w szkole doprowadziło go do rozpaczy i myśli samobójczych. Przestrzega też, żeby zawsze pamiętać o tym, że ludzie wokół nas mogą przechodzić właśnie ciężki okres i hejt w szkole może stać się dla nich koszmarem, z którym nie potrafią sobie poradzić.

Czym jest bullying?

W tym kontekście warto powiedzieć, czym jest bullying – to angielskie słowo oznacza zastraszanie, tyranizowanie. O bullyingu mówi się jako o nękanii, ale we współczesnym wydaniu. To nie tylko przemoc słowna – **dokuczanie, wyśmiewanie, rozpuszczanie plotek o kimś** – oraz fizyczna: **popychanie, szturchanie, zabieranie czyjejś własności**. To także zastraszanie, manipulowanie kimś, a wreszcie – **odrzućenie**. Ostracyzm to jedna z najbardziej dotkliwych „kar”, jakie można komukolwiek wymierzyć. To sprawianie, że jakaś osoba zostaje wykluczona z grupy. Dawni koledzy, przyjaciele przestają ją zauważać, nie odzywają się do niej, nie zapraszają jej na spotkania, mówią o niej, jakby nie istniała, jakby była powietrzem. Bullying, związany z wyszydzaniem, agresją i odrzuceniem, pozbawia poczucia bezpieczeństwa, odbiera wiarę w siebie, **powoduje lęk, depresję, a nawet próby samobójcze**. Warto dokładnie zrozumieć, czym jest bullying, żeby móc zauważać jego przejawy wokół siebie i im przeciwdziałać.

Przemoc w sieci

Obecnie bullying ma jeszcze jedno oblicze – to **przemoc w sieci, zwana także cyberbullyingiem lub agresją elektroniczną**. Niestety jest ona jeszcze groźniejsza od klasycznego nękania. To wrzucanie do sieci kompromitujących, często zmyślonych informacji, plotek, zdjęć, fotomontaży. **Informacje przekazywane przez internet rozprzestrzeniają się na ogromną skalę i nieustannie atakują ofiarę**. O ile samo nękanie w szkole zwykle kończy się popołudniami i w domu można od niego odpocząć, o tyle przemoc w sieci nie ma ograniczeń czasowych. W każdej chwili dnia i nocy osoba prześladowana może wejść do mediów społecznościowych i zobaczyć, jak inni się z niej naśmiewają. Przemoc w sieci to bardzo trudne doświadczenie. Tym trudniejsze, że nie wszyscy dorośli (rodzice, opiekunowie, nauczyciele) rozumieją, na czym ono polega, nie wszyscy wiedzą, jak reagować na mowę nienawiści i jak radzić sobie z hejtem w internecie.

Nękanie w szkole – skutki

Osoba, która doświadcza nękania w szkole, czuje się zwykle kompletnie bezradna i nie wie, jak poradzić sobie z przemocą. Nękanie bardzo silnie podkopuje siły człowieka, odbiera mu wiarę w siebie, pogłębia problemy emocjonalne, a im dłużej trwa, tym gorsze skutki przynosi i tym trudniej jest przeciwstawić się oprawcom. Z czasem stan emocjonalny przekłada się także na wyniki w nauce. Stres powoduje trudności ze skupieniem się, zabija naszą kreatywność i sprawia, że nie możemy się odpowiednio rozwijać.

Również sprawca prześladowania doświadcza skutków nękania w szkole. Uczy się bezkarności, przekraczania granic, naruszania czyjejś intymności. Jeśli nikt nie powie mu: „Stop”, za jakiś czas może stać się sprawcą przestępstwa.

Skutki cyberbullyingu są bardzo bolesne dla osoby prześladowanej, ale sprawca szkodzi także sobie. Z początku wyśmiewanie kogoś, kogo nie widzi przed sobą, wydaje mu się proste. Łatwo jest zamieścić post, komentarz, zdjęcie, bo nie widzi się lęku, cierpienia, łez prześladowanej osoby. Sprawca zaczyna się czuć coraz bardziej bezkarny i „odważny”. Z czasem traci wrażliwość na czyjś ból, nie umie wchodzić w dobre relacje. Może stać się osobą naprawdę złą i groźną. Poza tym – to tylko pozory, że w sieci można kogoś anonimowo dręczyć. Są sposoby, by dotrzeć do prześladowcy, a sprawa może skończyć się w sądzie.

Jak poradzić sobie z nękaniami w szkole

Jeśli doświadczasz nękania w szkole, nie czekaj, aż problem sam minie. Nie wierz w to, że zasługujesz na takie traktowanie, tylko walcz o siebie. Jak możesz poradzić sobie z nękaniami w szkole?

Zgłaszaj wszelkie przejawy przemocy w sieci, np. korzystaj z centrum pomocy mediów społecznościowych i serwisów. Hejt w internecie jest naruszeniem zasad.

Blokuj osobę, która cię prześladowa w mediach społecznościowych, zmień

ustawienia prywatności, nie przyjmuj do grona znajomych kogoś, kogo nie znasz osobiście.

Zachowuj dowody nękania w szkole czy przemocy w sieci. Rób screeny z mediów społecznościowych, przechowuj maile, notki, liściki. Jeśli czujesz się zastraszana lub zastraszany, unikaj sytuacji, w których możesz znaleźć się z prześladowcą sam na sam bez świadków.

Nie próbuj ukrywać tego, co cię spotyka. Nie wstydź się mówić o nękanii w szkole. Nawet jeśli ktoś ci grozi, nie wahaj się szukać pomocy, zgłaszać, że dotyczą cię nękanie w szkole lub przemoc w sieci. Prześladowcy zależą na zastraszaniu cię, bo wtedy czuje się bezkarny. Nie pozwalaj na to.

Szukaj wsparcia i zrozumienia wśród rówieśników. Zwykle jest tak, że prześladowca jest tylko na pozór otoczony przyjaciółmi. Większość ludzi wcale nie chce patrzeć na to, jak innym dzieje się krzywda. Rozejrzyj się wokół siebie, spróbuj nawiązać kontakt wzrokowy z kimś życzliwym, uśmiechnij się, okaż zainteresowanie. Każda osoba, którą masz po swojej stronie, to twój zasób, to twoje wsparcie i większa szansa na to, że poradzisz sobie z nękaniami w szkole.

Porozmawiaj z zaufaną dorosłą osobą, najlepiej z rodzicami lub kimś, kto na pewno stanie po twojej stronie. Możesz opowiedzieć o swoich problemach komuś z rodziny lub ze znajomych, nauczycielowi, wychowawcy albo pedagogowi szkolnemu, trenerowi czy innej zaufanej osobie. Jeżeli czujesz, że żadna z tych osób ci nie pomoże, zadzwoń pod numer telefonu zaufania 116 111.

Poproś rodziców lub opiekunów, by zapoznali się z dostępnymi w internecie materiałami na temat przemocy rówieśniczej i przemocy w sieci i zadzwonili pod numer telefonu zaufania dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci. Tam można dostać wiele przydatnych informacji oraz zrozumienie i wsparcie.

Zgłoś sprawę w szkole. Najlepiej, jeśli zrobicie to wspólnie z rodzicami lub opiekunami. Wiele szkół prowadzi już programy przeciwdziałania przemocy, ale niestety nie we wszystkich placówkach można liczyć na odpowiednie wsparcie. Zdarza się, że sprawa bywa bagatelizowana, że nauczyciel stwierdza, iż ofiara przemocy powinna wykazać cierpliwość, przeczekać, nie reagować. To nieprawda! Nikt nie zasługuje na poniżanie i nękanie, a szkoła ma ustawowy obowiązek zapewnić wszystkim swoim uczniom wsparcie, pomoc i bezpieczne warunki do funkcjonowania i nauki.

Dbaj o siebie. Obserwuj swoje reakcje i ufaj im. Jeśli czujesz przy kimś dyskomfort i obawę, unikaj kontaktu z taką osobą. Szukaj miejsc, społeczności, zajęć, które dodają ci siłę. To może być uprawianie sportu, realizowanie hobby, kontakt z przyrodą, opieka nad zwierzętami. Jeśli dotyka cię nękanie w szkole, szukaj przyjaciół poza nią.

Jeśli żadne z dotychczasowych działań nie poprawiło sytuacji, porozmawiaj o tym z rodzicami. Czasami zmiana środowiska jest jedyną szansą na normalne, spokojne życie. Owszem, to nie ofiara przemocy powinna szukać dla siebie miejsca, tylko jej sprawca, ale w bardzo trudnej sytuacji przeciągającego się prześladowania i poczucia osaczenia, lepiej jest zamknąć za sobą drzwi i poszukać dla siebie lepszego, bezpieczniejszego miejsca.

Nękanie psychiczne w szkole – gdzie zgłosić?

W pierwszej kolejności zwróć się do wychowawcy. Jeżeli nauczyciel nie reaguje na przemoc, sprawę trzeba zgłosić szkolnemu pedagogowi i dyrekcji. Oni muszą rozwiązać problem, np. zorganizować mediacje, wsparcie psychologiczne, warsztaty kompetencji społecznych, porozumienia bez przemocy, rozwijania empatii. Pomoc psychologiczna potrzebna jest zarówno ofierze przemocy, jak i jej sprawcy czy sprawcom, którzy z jakiegoś powodu łamią normy społeczne, przekraczają czyjeś granice i mogą wyrządzić nieodwracalną szkodę. W uzasadnionych przypadkach, gdy pojawiają się groźby karalne, można zgłosić sprawę policji i złożyć zawiadomienie w prokuraturze.

źródło: <https://www.dlaucznia.pl/blog/>- Nowa Era