

Przemoc rówieśnicza - bullying - jest to zjawisko identyfikowane w grupach szkolnych, spełniające następujące kryteria przemocy:

- **działanie celowe** ukierunkowane na wyrządzenie krzywdy emocjonalnej i/lub fizycznej,
- pomiędzy sprawcą a doświadczaną przemocą (jednostką lub grupą) występuje **dysproporcja siły**,
- charakteryzuje je **powtarzalność**.



Przemoc rówieśnicza przybiera więc postać **bullyingu**, kiedy młody człowiek doznaje przemocy o charakterze dręczenia, czyli doświadczają przemocy charakteryzującej się powtarzalnością (regularnością), nierównowagą sił oraz intencjonalnością.

Istotna jest intencjonalność, przejawiająca się tym, że **stosujący przemoc młodzi ludzie chcą celowo skrzywdzić inną osobę** i często **odczuwają przy tym satysfakcję**. Warto tu jednak wspomnieć, że zwykle na początku procesu w grupie jest ona nieobecna. Agresorzy wskazują raczej inne – niż chęć skrzywdzenia – powody, np. wzbudzenie zainteresowania rówieśników, chęć dominacji.

Wyniki badań wskazują, że uczniowie niemal każdej badanej szkoły doświadczają okazjonalnie lub regularnie przemocy rówieśniczej. Jest to około 30% do 50 % uczniów. Jeśli dodamy do tego liczbę sprawców i świadków przemocy to możemy przypuszczać, że większość uczniów ma styczność ze zjawiskiem przemocy i doświadcza w związku z nim trudnych emocji (jako ofiara, sprawca lub obserwator).

Przemoc rówieśniczą występującą w szkołach możemy podzielić na:

- **Przemoc werbalną, bezpośrednią:**
wyzwiska, upokorzenia, prześmiewanie, zastraszanie, krzyczenie;
- **Przemoc w postaci biernej agresji:**
obmawianie, plotkowanie, izolowanie, wykluczanie z grupy, wzbudzanie niechęci osób/klasy do określonej osoby lub grupy;
- **Przemoc bezpośrednią, czynną:**
są to fizyczne zaczepki, popychanie, szturchanie, uderzenia, zmuszanie do bójek;
- **Przemoc ekonomiczną:**
zabieranie książek, rzeczy osobistych, pieniędzy;
- **Cyberprzemoc:**
ośmieszanie, poniżanie, wykluczenie na forach, grupach w świecie cyfrowym



Z praktycznego punktu widzenia warto zaznaczyć, że nim dojdzie w klasie do przemocy to wcześniej pojawiają się mniej poważne objawy, które są często ignorowane. Co więcej, najczęściej na początku pojawia się bullying polegający “tylko” na wykluczeniu kogoś z grupy, niezapraszaniu go do wspólnych aktywności. Możemy powiedzieć, że bullying to zjawisko, którego początkowo “nie widać”.

Mechanizmy psychologiczne występujące w przemocy rówieśniczej to:

- stygmatyzacja
- dysonans poznawczy
- błędne koło



Najistotniejszym czynnikiem ryzyka związanym z występowaniem dręczenia w klasie jest **trudna sytuacja interpersonalna w klasie:**

- negatywne relacje wśród dzieci,
- brak poczucia bezpieczeństwa,
- negatywne normy.

W takich warunkach każde dziecko może stać się **ofiara**, jednak pewne cechy i zachowania dziecka mogą szczególnie sprzyjać doświadczaniu przemocy, stanowiąc tzw. indywidualne czynniki ryzyka. Są to między innymi: wrażliwość, nieśmiałość, niepewność i ostrożność w kontaktach z innymi, słabe relacje z rówieśnikami, nieumiejętność nawiązywania przyjaźni, lęk, bierność, uległość, a szczególnie – brak umiejętności bronięcia się w sytuacjach przemocy, płaczliwość, niska samoocena, negatywne nastawienie do stosowania przemocy, słabość lub niska sprawność fizyczna (jeśli chodzi o chłopców). Jako grupę szczególnego ryzyka wymienia się dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. W tej grupie znajdują się m.in. dzieci niepełnosprawne, z całościowymi lub sprzężonymi zaburzeniami rozwojowymi (np. autyzmem, zespołem Aspergera), cierpiące na zespół nadpobudliwości psychoruchowej lub zaburzenia zachowania i emocji, przewlekłe chore.

Z kolei **sprawcy przemocy** to osoby, które często sami doświadczają przemocy lub funkcjonują w środowisku dysfunkcyjnym. Mogą oni pochodzić zarówno z rodzin o niskim jak i wysokim statusie społecznym, charakteryzuje ich potrzeba dominacji, niska empatia, duża sprawność fizyczna, przeciętne poczucie wartości. Pamiętajmy jednak, że w specyficznej sytuacji społecznej każdy uczeń może stać się zarówno sprawcą jak i ofiarą.

Psychologicznymi konsekwencjami doświadczanej przemocy rówieśniczej mogą być:

- nasilony stres,
- dolegliwości somatyzacyjne,
- obniżone poczucie własnej wartości,
- zaburzenia lękowe,
- lęk społeczny,
- zaburzenia depresyjne,
- myśli i próby samobójcze.

Negatywne konsekwencje w obszarze zdrowia psychicznego w wyniku doświadczania bullyingu występują nawet u ludzi dorosłych, wiele lat po ukończeniu szkoły. Przemoc rówieśnicza to zjawisko, które z jednej strony potępiamy, z drugiej zaś często myślimy o nim jako o czymś, co jest w sposób nieodłączny wpisane w funkcjonowanie placówek edukacyjnych czy w okres dorastania. Powinniśmy wiedzieć jak najwięcej o tym zjawisku, a przede wszystkim o tym jak mu zapobiegać. Przemoc rówieśniczą traktujmy jak poważny problem, który wymaga natychmiastowej interwencji. Dzięki odpowiedniej edukacji, komunikacji i wsparciu możemy pomóc dzieciom budować zdrowe relacje i radzić sobie z trudnościami, jakich doświadczają.

W jaki sposób możemy wspierać dzieci i młodzież oraz przeciwdziałać przemocy rówieśniczej?

- budować poczucie własnej wartości,
- zachęcać dzieci do rozmowy o swoich uczuciach i problemach, budować atmosferę zaufania,
- kształć potrzebę wyrażania emocji i uczuć, zaspakajania potrzeb, samokontroli emocji, relaksacji i redukcji nagromadzonego napięcia,
- reagować na każdy przypadek przemocy,
- pomagać w asertywnym sposobie radzenia sobie z agresją rówieśników,
- propagować wśród uczniów zachowania pożądane, wskazywać uczniom, jakich postaw i zachowań od nich oczekujemy oraz nagradzać ich, jeśli takie się pojawią,
- uczyć nawiązywania i utrzymywania satysfakcjonujących relacji z rówieśnikami,
- edukować dzieci, rodziców i nauczycieli na temat przemocy i jej konsekwencji.