

Jak radzić sobie z agresją i przemocą?

niezbędnik nauczyciela



Kampania społeczna dzienników regionalnych
i Fundacji Grupy TP



profile sp. z o.o.

Warszawa, październik 2006

ISBN 83-87009-51-2, ISBN 978-83-87009-51-9

Opracowanie tekstu: Ewa Czemieszewska

Opracowanie graficzne, przygotowanie do druku: ampress

Druk: FORTE, Janki 05-090, ul. Godebskiego 53

**SZKOLA
BEZ PRZEMOCY**



Jak radzić sobie z agresją i przemocą?

niezbędnik nauczyciela

Spis treści

Wstęp	3
Co to jest przemoc?	4
Dlaczego uczniowie zachowują się agresywnie i stosują przemoc?	5
Jakie formy przemocy występują w szkole?	7
Jakie są skutki przemocy?	9
Jak rozpoznać ofiary i sprawców przemocy?	10
Jak zapobiegać agresji i przemocy w szkole?	12
Komu i jak pomagać?	15
Komu potrzebna jest wiedza na temat agresji i przemocy?	19
Jak zmierzyć poziom przemocy w szkole?	20
Kto może nam pomóc?	21
O kampanii „Szkoła bez przemocy”	22

Agresja jest zjawiskiem, które staje się coraz większym problemem w polskich szkołach. Media pełne są doniesień o kolejnych przypadkach pobic uczniów przez rówieśników, znęcania się psychicznego, przemocy nauczycieli wobec dzieci, a coraz częściej także agresji uczniów wobec nauczycieli. Jednocześnie obniża się wiek zarówno sprawców, jak i ofiar przemocy w szkole. Wzrost zachowań agresywnych na terenie szkoły potwierdzają zarówno codzienne obserwacje nauczycieli i rodziców, jak i badania społeczne oraz statystyki policyjne. Wyraźna jest potrzeba stworzenia w szkołach systemu zapobiegania przemocy.

Organizując kampanię społeczną „Szkoła bez przemocy”, chcemy pomagać polskim szkołom w tworzeniu takiego systemu. Celem naszego projektu jest przeciwdziałanie przemocy w polskich szkołach przez zwiększenie świadomości problemu, zmianę postaw wobec przemocy, a także dostarczenie szkołom konkretnego wsparcia i narzędzi, które skutecznie i systemowo zwalczałyby to zjawisko.

Przekazujemy w Państwa ręce broszurę, która opisuje zjawisko przemocy i agresji oraz jego formy. Znajdziecie tutaj porady, w jaki sposób rozpoznawać ofiary i świadków przemocy oraz jak zapobiegać agresji i przemocy w szkole.

Zachęcamy do lektury,

Organizatorzy kampanii

Co to jest przemoc?

Przemoc stanowi szczególną formę zachowań agresywnych. Pojęcia „agresja” i „przemoc” często używane są zamiennie; te zjawiska bywają też trudne do odróżnienia w praktyce.

Agresję definiuje się najczęściej jako świadome, zamierzone działanie, mające na celu wyrządzenie komuś szeroko rozumianej szkody – fizycznej, psychicznej lub materialnej. Jej charakterystyczną cechą jest używanie przez kogoś siły fizycznej lub psychicznej wobec osoby o zbliżonych możliwościach, mającej zdolność skutecznej obrony.

Zachowania agresywne zdarzają się wszystkim ludziom, ale najczęściej bywają jednorazowe bądź incydentalne. Charakterystyczną cechą agresji jest więc to, że jej sprawca i ofiara nie pozostają nimi na zawsze, często „zamieniając się” swoimi rolami.

Agresja może być związana z uczuciem **złości** i stanowić jeden ze sposobów jej wyrażania. Jednak złość to nie to samo, co agresja. Złość jest naturalnym uczuciem, które można wyrażać na różne sposoby, również konstruktywnie, np. rozmawiając z kimś na ten temat, podejmując próby rozwiązania konfliktowej sytuacji itp.

W szczególnych warunkach agresja może przeradzać się w przemoc. **Przemoc** to wykorzystanie swojej przewagi nad drugim człowiekiem (fizycznej, emocjonalnej, społecznej, duchowej). Mamy z nią do czynienia wówczas, gdy osoba słabsza (ofiara) poddana jest przez dłuższy czas negatywnym działaniom osoby lub grupy osób silniejszych (sprawcy przemocy).

Odróżnienie agresji od przemocy bywa trudne. Najczęściej przyjmuje się następujące kryteria, pozwalające na stwierdzenie, że mamy do czynienia z przemocą:

- istnienie nierównowagi sił pomiędzy sprawcą a ofiarą,
- długofalowy charakter zjawiska (w odróżnieniu od incydentalnego),
- cykliczność zachowań (okresy nasilenia się zachowań agresywnych na przemian z okresami względnego spokoju),

- występowanie „sztywnych” ról – sprawcy, ofiary i świadka (w odróżnieniu od agresji osoby te nie „zamieniają się” rolami).

Przemocy towarzyszy zazwyczaj niska świadomość istoty problemu, cechująca wszystkich jej uczestników. To oznaczać może na przykład, iż sprawca nie jest świadomy tego, że przezywając lub stosując „fałę” robi komuś krzywdę, ofiara może nie być świadoma, że wykluczenie jej z grupy to przemoc i może obwiniać o to siebie samą, a świadkowie, obserwując wydarzenia, mogą nie wiedzieć, że mają do czynienia z przemocą lub mogą mieć trudności z jednoznaczną oceną tego zjawiska.

Przemoc może stać się formą uzależnienia, jeśli jest stosowana jako forma rozładowania napięcia emocjonalnego, ponieważ jej sprawcy doznają wyraźnej ulgi, i dlatego powtarzają podobne zachowania. Między innymi z tego względu przemoc sama się nie kończy – potrzebna jest interwencja z zewnątrz.

Dlaczego uczniowie zachowują się agresywnie i stosują przemoc?

Wiele osób zadaje sobie pytanie, dlaczego niektórzy uczniowie częściej niż inni zachowują się agresywnie lub stosują przemoc. Mechanizmów i przyczyn tego zjawiska można szukać w kilku obszarach.

1. Czynniki biologiczne

Wyróżnia się kilka czynników biologicznych, które mogą mieć związek z poziomem agresji. Zaliczamy do nich m.in.:

- Czynniki temperamentalne – dziecko o „gorącym” temperamencie jest bardziej narażone na wytworzenie u siebie wzorca agresywnych zachowań.
- Wysoki poziom hormonów, zwłaszcza testosteronu u chłopców.
- Zaburzona dynamika przebiegu procesów nerwowych (przejawiająca się w postaci nadpobudliwości psychoruchowej), która wiąże się m.in. ze wzmożoną aktywnością dziecka i problemami w kontrolowaniu swojego zachowania.

Pomimo tego, że opisane czynniki mogą nasilać agresję, nie należy ich jednak traktować jako główne przyczyny takich zachowań u dzieci.

2. Wpływ środowiska rodzinnego

Wielu przyczyn agresji dziecka upatruje się w jego pierwszym środowisku wychowawczym, jakim jest rodzina; rodzice często są wręcz obwiniani o takie zachowania swoich dzieci. Badania wskazują na negatywny wpływ trzech następujących czynników rodzinnych:

- Brak ciepła i zaangażowania w sprawy dziecka ze strony głównego opiekuna (najczęściej matki).

Nadmierny dystans uczuciowy, chłód i brak bliskiego kontaktu z dzieckiem – szczególnie w pierwszych latach jego życia – mogą wpływać na późniejszy brak empatii w kontaktach z ludźmi i jego wrogie nastawienie do otoczenia, co stanowi ryzyko zachowań agresywnych.

- Przyzwalająca i tolerancyjna postawa wobec dziecka, szczególnie wobec jego zachowań agresywnych w stosunku do otoczenia, często połączona z brakiem jasnych norm wobec dopuszczalności agresji.

Takie wychowanie często nazywane bywa „beztresowym”, chociaż w istocie jest dla dziecka bardzo stresujące. Pozwalanie dziecku na agresję, całkowity brak reakcji rodziców lub brak jednoznacznej reakcji w przypadku agresywnych zachowań wobec otoczenia, powodują ich utrwalanie się.

- Brutalne, agresywne zachowanie rodzica.

Agresja jest zachowaniem, którego można się nauczyć poprzez obserwację lub bycie obiektem takich zachowań. Dzieci, które są traktowane agresywnie przez swoich rodziców, podobnie zachowują się wobec swoich rówieśników (szczególnie tych słabszych), a w życiu dorosłym często wobec własnych dzieci.

3. Wpływ grupy rówieśniczej

Grupa rówieśnicza jest dla dzieci ważnym obszarem odniesienia. Następujące zjawiska grupowe mogą wpływać na ukształtowanie się wśród dzieci wzorców agresywnych zachowań:

- Naśladowanie agresywnych zachowań tych osób, które są ważne i atrakcyjne w grupie (np. starsi koledzy).
- Zmniejszenie się osobistej odpowiedzialności za agresywne zachowania, poprzez „rozłożenie” jej pomiędzy więcej osób („wszyscy to robią”).
- Zmniejszenie kontroli nad swoim agresywnym zachowaniem pod wpływem grupy.

4. Wpływ środowiska szkolnego

Dla osób pracujących w szkole szczególnie ważne mogą być te czynniki ryzyka przemocy, które związane są bezpośrednio z sytuacją szkolną. Można ich szukać w kilku obszarach:

- Czynniki związane z organizacją nauczania – nuda, brak zagospodarowania czasu, ograniczenie przestrzeni, zagęszczenie, nadmiar bodźców, hałas, brak możliwości relaksu i odprężenia (dla uczniów i nauczycieli), brak zajęć pozalekcyjnych.
- Niewłaściwy system norm – np. system norm niejasny, niespójny lub normy „podwójne” (inne są deklarowane, a inne rzeczywiście obowiązują), normy preferujące użycie siły, nieprzestrzeganie norm przez osoby znaczące.
- Niewłaściwa reakcja na zachowania agresywne – reakcje niekonsekwentne, bagatelizowanie przez nauczycieli niektórych agresywnych zachowań uczniów, brak reakcji na drobne wykroczenia, brak skutecznej mediacji w przypadku konfliktów.
- Czynniki związane z relacjami uczeń – nauczyciel – rodzic – m.in. sprzeczność interesów, brak autentycznego dialogu i kontaktu, niewłaściwy sposób komunikowania się nauczycieli z uczniami.

Jakie formy przemocy występują w szkole?

Najczęściej spotykane formy przemocy szkolnej to:

- Przemoc fizyczna – bicie, kopanie, plucie, popychanie, szarpanie, wymuszanie pieniędzy, podstawianie nogi, zabieranie przedmiotów, niszczenie własności.

Przemoc fizyczna może być stosowana bezpośrednio – gdy sami jesteśmy jej sprawcami, lub pośrednio – gdy skłaniamy do tego innych.

- Przemoc słowna i niewerbalna – dokuczanie, przezywanie, wyśmiewanie, wyszydzanie, obrażanie, ośmieszanie, przeszkadzanie, grożenie, rozpowszechnianie plotek i oszczerstw (osobiście lub np. za pomocą Internetu), pokazywanie nieprzyzwoitych gestów. Również ten rodzaj przemocy może występować w formie pośredniej, gdy np. namawiamy innych do zrobienia komuś krzywdy, wyśmiewania lub wykluczenia z grupy.

W szkole najczęściej mówimy o tzw. przemocy rówieśniczej. Specyficzną jej odmianą jest tzw. fala uczniowska, czyli grupowe prześladowanie uczniów pierwszych klas przez starszych kolegów, przybierające postać przemocy fizycznej, słownej i niewerbalnej, często przy użyciu bardzo wyrafinowanych i brutalnych „rytuałów”.

Przemoc w szkole może się jednak pojawić również w innych relacjach. Szkoła jest systemem i w związku z tym wszystkie jego ogniwa wpływają na siebie wzajemnie. Istnieją ścisłe związki między sposobem funkcjonowania szkoły jako instytucji, relacjami w gronie nauczycielskim, sposobem traktowania uczniów przez nauczycieli, a tym, jak oni sami się zachowują wobec rówieśników i dorosłych. Byłoby przesadą uważać wszystkie wymagania nauczycieli wobec uczniów za przejaw przemocy, ale mogą one przybrać taką formę, jeśli będą egzekwowane siłą – fizyczną lub psychiczną. Przemoc nauczycieli wobec uczniów to najczęściej krzyk, oskarżanie, ironia, wyszydzanie, upokarzanie, nierzadko również grożenie i wyzywanie, czasem kary fizyczne. Inne zachowania – rzadko identyfikowane jako przemoc – to:

- nadmierne i wygórowane wymagania, surowe oceny, zastraszanie uczniów (tzw. „fala nauczycielska” – „nie musicie chodzić do tej szkoły”, „pokażemy wam, że nic nie umiecie”),
- zmuszanie uczniów do bezwzględnego podporządkowania,
- stosowanie nadmiernych kar i konsekwencji nie związanych z zachowaniem ucznia.

W badaniach prowadzonych w Łodzi w 2002 roku uczniowie wskazali, że agresywne zachowania nauczycieli pojawiają się sporadycznie w szkołach podstawowych (4 %), częściej w gimnazjach (19 %) i najczęściej w szkołach ponadgimnazjalnych (21 %).

Ostatnio coraz częściej w szkołach występuje również zjawisko przemocy grup uczniów wobec pojedynczych nauczycieli. Dotyczy ono najczęściej uczniów szkół ponadpodstawowych, często szkół zawodowych. Może być związane z dysfunkcją całego systemu funkcjonowania danej szkoły, w którym brakuje współpracy i wspólnej koncepcji wychowania.

Jakie są skutki przemocy?

Najczęściej myślimy o szkodach, jakie są udziałem ofiar przemocy. Ale w rzeczywistości konsekwencje przemocy ponoszą wszyscy uczestnicy tych sytuacji. Długotrwałe pozostawanie w sytuacji przemocy wiąże się z przeżywaniem silnych, trudnych emocji, wpływa na sposób myślenia o sobie i innych, na relacje z otoczeniem, ma też wiele skutków długofalowych.

Ofiary przemocy przeżywają poczucie poniżenia i upokorzenia, lęk, rozpacz i smutek. Czują się osamotnione, bezradne i bezsilne. Wstydzą się i czują się winne, że nie potrafią sobie poradzić. W szkole wpływa to negatywnie na koncentrację i w konsekwencji na wyniki w nauce. Długotrwałe pozostawanie w takiej sytuacji może prowadzić do zaburzeń somatycznych, często poważnych schorzeń.

Długofalowe skutki bycia ofiarą przemocy to obniżona samoocena i zaniżone poczucie własnej wartości, problemy społeczne – trudności w nawiązywaniu kontaktów, skłonność do izolacji, częste myśli samobójcze.

Dla sprawców przemocy konsekwencją jest utrwalanie się sposobu agresywnych zachowań na przyszłość, obniżanie się poczucia odpowiedzialności za własne działania, skłonność do zachowań aspołecznych, łatwe wchodzenie w konflikty z prawem.

Świadkowie przemocy, którzy nie potrafili się jej skutecznie przeciwstawić, przeżywają dezorientację, często latami przechowują poczucie winy, niezadowolone i pretensje do siebie, uczą się bierności, bezradności i niereagowania w trudnych sytuacjach.

Jak rozpoznać ofiary i sprawców przemocy?

Ofiary przemocy szkolnej bardzo rzadko mówią dorosłym o swoich problemach. Często mają doświadczenia bagatelizowania ich kłopotów przez dorosłych („przezywają cię – nie zwracaj na to uwagi”, „nie skarż”). Obawiają się też pogorszenia sytuacji, zemsty ze strony prześladowców. Ponadto przeszkadza im wstyd i poczucie winy – dziecko jest przekonane, że zasłużyło na takie traktowanie.

Zachowanie i samopoczucie ofiary ulega zmianom w przebiegu procesu przemocy. Z początku dziecko najczęściej próbuje się na różne sposoby obronić. Polega to np. na uleganiu sprawcom, wykonywaniu ich poleceń, odrabianiu za nich lekcji, przynoszeniu lub zdobywaniu dla nich żądanych przedmiotów. Dziecko próbuje czasem zaprzyjaźnić się z osobami, które mu dokuczają, bagatelizuje to, co je spotyka, często sprawia wrażenie, jakby nie przeszkadzało mu wyśmiewanie i przezwiska, samo się z nich śmieje. Dlatego też wielu dorosłych długo nie zauważa problemu.

Gdy to nie pomaga, ofiara dokuczania i prześladowania zaczyna powoli unikać trudnych dla niej sytuacji. Izoluje się, może opuszczać lekcje lub udawać chorobę. Czasem odmawia wychodzenia z domu lub żąda zmiany szkoły; w skrajnych przypadkach dzieci takie uciekają z domu lub podejmują próby samobójcze.

Jednak istnieją sygnały, które pozwalają rozpoznać takie dzieci. Dan Olweus, norweski psycholog zajmujący się od wielu lat problemem przemocy w szkole, podaje następujące wskazówki, pozwalające rozpoznać ofiarę przemocy szkolnej:

- dziecko takie jest często wyśmiewane, ośmieszane, poniżane, zastraszone, popychane, zmuszane do wykonywania poleceń kolegów, często też nosi nieprzyjemne przezwisko,
- może szukać swoich rzeczy, które często są chowane, rozrzucone albo też niszczone,
- ma wyraźne ślady fizyczne – zadrapania, sińce, także podarte lub zniszczone ubrania,
- często płacze lub wygląda na osobę smutną, nieszczęśliwą,
- może przejawiać nieoczekiwane zmiany nastroju – od smutku do irytacji lub nagłych wybuchów złości,

- jest izolowane, nie zaprasza do wspólnych działań, w czasie podziału na grupy zostaje samo, jako ostatnie wybierane jest do grupy,
- ma problemy w głośnym wypowiedaniu się na lekcji,
- traci zainteresowanie nauką, pogarszają się jego stopnie,
- spóźnia się do szkoły lub zaczyna chodzić do niej i z niej dziwną, okrężną trasą albo zaczyna jej unikać, wagaruje,
- przerwy spędza samo lub stara się trzymać w pobliżu nauczyciela,
- nie bierze udziału w imprezach i wyjazdach klasowych lub trzyma się podczas nich obok dorosłych,
- nie ma kolegów, nikt nie przychodzi do jego domu i ono samo też nikogo nie odwiedza,
- skarży się na częste bóle głowy, brzucha, ma kłopoty ze snem, krzyczy lub płacze w nocy,
- domaga się od rodziców dodatkowych pieniędzy.

Niektóre ofiary przemocy mogą zachowywać się w sposób prowokujący (często są to tzw. dzieci nadpobudliwe), co utrudnia ich rozpoznanie – zaczepiają swoich prześladowców, przebywają blisko nich, na ataki odpowiadają agresją, są wybuchowe i impulsywne; często też są nie lubiane przez nauczycieli i same mogą stosować przemoc wobec słabszych od siebie.

Uczniowie stosujący przemoc zazwyczaj są:

- starsi, silniejsi lub bardziej sprawni fizycznie od swoich ofiar,
- aktywni i energiczni, starają się dominować nad otoczeniem i próbują podporządkować sobie innych,
- są impulsywni, łatwo wpadają w gniew, często są napięci lub sfrustrowani,
- nie przestrzegają norm i reguł,
- często wpadają w „złe towarzystwo”, dosyć wcześnie zaczynają pić alkohol, popełniają kradzieże i wchodzi w konflikty z prawem,
- często się buntują, występują przeciw dorosłym, chociaż mogą też bać się silniejszych od siebie,

- mają opinię „twardych”, nie przejawiają wstydu, poczucia winy i empatii wobec innych,
- są raczej pewni i zadowoleni z siebie,
- zazwyczaj mają grupę osób, wśród których cieszą się popularnością,
- im są starsi, tym bardziej mają negatywny stosunek do szkoły i tym gorsze oceny.

Jak zapobiegać agresji i przemocy w szkole?

Zbudowanie szkolnego systemu skutecznie zapobiegającego przemocy jest zadaniem wymagającym czasu i podjęcia wielu kroków, a na widoczne zmiany często trzeba poczekać dłuższy czas. Jednak już samo podjęcie takich działań najczęściej poprawia relacje między uczniami, nauczycielami i rodzicami, a to przecież jest niezbędnym warunkiem skutecznego radzenia sobie z problemami agresji i przemocy, bo wiadomo, że im lepiej się znamy i mamy do siebie większe zaufanie, tym jesteśmy wobec siebie mniej agresywni.

Całkowite uniknięcie zachowań agresywnych w szkole raczej nie jest możliwe, natomiast warto dążyć do sytuacji, w której interwencja wobec zachowań agresywnych będzie szybka i skuteczna, co spowoduje znaczne zmniejszenie się ich liczby i zapobiegnie przereadaniu się agresji w przemoc.

Szkoła jest skomplikowanym systemem i rozwiązywanie problemów agresji przemocy na jej terenie wymaga systemowego podejścia. Oznacza to, że podejmowane działania będą miały charakter ciągły i systematyczny i obejmą całą społeczność szkolną – nauczycieli, rodziców i uczniów. Każda z tych grup musi być objęta edukacją na temat agresji i przemocy, a osoby, które potrzebują pomocy, powinny ją otrzymać. Muszą istnieć jasne, wspólne dla wszystkich zasady i procedury interwencji i postępowania w przypadkach agresji i przemocy – zarówno doraźne, jak i długofalowe.

Wewnętrzna polityka szkoły wobec przemocy stanie się skuteczna tylko wówczas, gdy będzie wspólną decyzją grona nauczycielskiego. Sytuacja, w której decyzje podejmuje tylko dyrekcja szkoły, powoduje najczęściej duży opór u nauczycieli i pozorowanie działań. Jednak przekonanie ze strony dyrektora o potrzebie takich działań i jego

gotowość do ich wspierania są niezbędne. Powstanie i wdrożenie skutecznego programu przeciwdziałającego przemocy wymaga włączenia w działania wszystkich nauczycieli, jak również pracowników niepedagogicznych szkoły. Nie wszyscy będą zaangażowani w tym samym stopniu, jednak powinni znać i akceptować jego kształt oraz być odpowiedzialni za jego współtworzenie.

Pomimo pewnych wspólnych założeń, skuteczny system zapobiegania przemocy szkolnej będzie miał w poszczególnych szkołach indywidualny charakter – każda szkoła ma własną specyfikę oraz zróżnicowane potrzeby i możliwości. Dlatego też nie istnieją gotowe, jednakowe dla wszystkich szkół rozwiązania i schematy postępowania.

Etapy tworzenia systemu zapobiegania przemocy w szkole

zazwyczaj są następujące:

- Zdobycie i pogłębienie wiedzy nauczycieli na temat zjawiska agresji i przemocy (szkolenia, zbadanie poziomu i zakresu tego problemu w szkole, konsultacje z rodzicami i uczniami) oraz nauka interwencji i reagowania.
- Opracowanie podstaw działania systemu – normy i zasady, procedury, stosowane konsekwencje, zasady współpracy z rodzicami i uczniami, sposób wymiany informacji na temat agresywnych zachowań uczniów, formy dalszej edukacji i pomocy dla wszystkich uczestników.
- Ogłoszenie i wprowadzenie systemu.
- Monitorowanie systemu i jego ewaluacja.

Działania zapobiegające agresji i przemocy w szkole powinny być realizowane jednocześnie w kilku obszarach. Przykładowo mogą to być:

Na poziomie całej szkoły:

- diagnoza problemu,
- szkolenia i grupy wsparcia dla nauczycieli,
- edukacja rodziców,

- stworzenie jasnego systemu norm i zasad szkolnych oraz konsekwencji za ich nieprzestrzeganie,
- konferencje i inne akcje szkolne na temat problemu agresji (znęcania się) w szkole,
- współpraca szkoły ze środowiskiem lokalnym,
- lepszy nadzór nad uczniami w czasie przerw,
- atrakcyjne miejsca przerw (boiska szkolne),
- dyżury dorosłych w niebezpiecznych miejscach i zmniejszenie dostępu do nich,
- zaufana osoba, do której można zwrócić się w sprawach agresji i przemocy,
- telefon kontaktowy w sprawach agresji i przemocy.

Na poziomie klasy

- wspólnie ustalone reguły (zasady) mające na celu zapobieganie przemocy (w tym także jasno określone sankcje),
- zajęcia profilaktyczne i psychoedukacyjne dla uczniów,
- regularne rozmowy z uczniami na temat problemów klasowych,
- współpraca uczniów w nauce,
- spotkania: uczniowie – nauczyciele – rodzice,
- wspólne, pozytywne działania,
- w procesie tworzenia grupy koncentrowanie się na pozytywnych cechach i właściwościach dzieci,
- organizacja nauczania z wykorzystaniem metod interakcyjnych, np. pracy w małych grupach,
- nagradzanie dobrych zachowań dzieci.

Oprócz tego konieczne są również działania związane z pomaganiem konkretnym osobom – ofiarom, sprawcom i świadkom przemocy.

Komu i jak pomagać?

Gdy analizujemy uczucia i potrzeby ofiar, sprawców i świadków agresji i przemocy szkolnej, okazuje się, że wszyscy oni przeżywają silne, trudne emocje, mają niezaspokojone ważne potrzeby i w związku z tym wszyscy potrzebują pomocy – oczywiście właściwej dla siebie.

Ofiary przemocy przeżywają wiele trudnych uczuć – lęk, rozpacz, wstyd, bezradność, ale także złość i wściekłość. Sytuacje, które były ich udziałem, sprawiają, że tracą zaufanie do otoczenia, obwiniają siebie, a ich poczucie własnej wartości dramatycznie się obniża. Potrzebują więc przede wszystkim możliwości odreagowania swoich trudnych emocji, wsparcia, akceptacji i zrozumienia ze strony dorosłych oraz swoich rówieśników. Ich poczucie własnej wartości wymaga odbudowania, potrzebują też często nauczania się takich umiejętności w kontaktach z innymi, które pomogą im poradzić sobie z sytuacjami dokuczania czy ataku z ich strony.

Formy pomocy ofiarom przemocy na terenie szkoły mogą być następujące:

- indywidualne rozmowy z ofiarami przemocy,
- rozmowy z rodzicami ofiar przemocy,

Nauczycielu!

W indywidualnej rozmowie z ofiarą przemocy:

- pozwól uczniowi opowiedzieć o tym, co go spotkało,
- nie oceniaj, okaż zrozumienie dla jego uczuć i zachowań,
- doceń dotychczasowe sposoby radzenia sobie,
- poinformuj o działaniach, jakie zamierzasz podjąć,

– ustalcie wspólnie, jakie będą dalsze kroki rozwiązania problemu.

W rozmowie z rodzicami prześladowanego ucznia:

- poinformuj ich o tym, co się wydarzyło,
- pozwól im wyrazić swoje uczucia; spróbuj je zrozumieć, choćby były bardzo trudne (np. żal i pretensje do szkoły, nauczycieli),
- poinformuj o obowiązujących w szkole procedurach w takiej sytuacji,
- zaproponuj rozwiązania i uzgodnij z nimi działania, jakie zamierzasz podjąć,
- udziel informacji, gdzie mogą uzyskać specjalistyczną pomoc dla siebie i dla swojego dziecka.

- włączenie ofiar przemocy w aktywność grupową,

Nauczycielu!

Dzieci, które są ofiarami przemocy, potrzebują na nowo odnaleźć się w grupie.

W tym celu:

- rozpoznaj sytuację w klasie, sprawdź, czy możesz liczyć choćby na grupkę osób, które ci w tym pomogą (powinny to być dzieci, które odgrywają w klasie pozytywną rolę i stworzą bezpieczną grupę dla pokrzywdzonego dziecka),
- jeśli brak takich dzieci, możesz poszukać dla dziecka, będącego ofiarą przemocy, atrakcyjnej grupy poza klasą (np. koło zainteresowań),
- stwórz sytuację, w której dzieci te mogą współpracować w realizacji jakiegoś zadania (najlepiej, aby było ono interesujące i mogło zakończyć się sukcesem),
- po zakończeniu wspólnej pracy pozwól dzieciom przedstawić innym jej efekty, doceniając je.

- grupy dla ofiar przemocy,

Niektóre szkoły mogą na swoim terenie zorganizować takie grupy, prowadzone najczęściej przez pedagoga lub psychologa. Cele takich grup to:

- danie ofiarom przemocy możliwości współpracy i nawiązywania kontaktów z rówieśnikami,
- umożliwienie odreagowania i zrozumienia swoich uczuć,
- uczenie umiejętności asertywnych zachowań – odmawiania, proszenia o pomoc, obrony siebie, wyrażania własnego zdania itp.,
- dowartościowanie, odbudowanie poczucia własnej wartości.

Sprawcy przemocy to nierzadko dzieci, które same pochodzą z rodzin dysfunkcyjnych lub rodzin stosujących nacisk i presję, a we własnym domu bywają często ofiarami przemocy. Często czują się zagrożone i mają potrzebę udowodnienia swojej siły i swoich racji. Często przeżywają złość i napięcie. Mają problemy z empatią i kontrolowaniem sposobu wyrażania swoich uczuć.

Sprawca agresji i przemocy również potrzebuje zrozumienia, uwagi i wysłuchania, akceptacji ze strony grupy rówieśniczej i dorosłych, możliwości wykazania się, osiągnięcia sukcesu, a także zdobycia umiejętności kontrolowania swojej złości oraz radzenia sobie ze złością i frustracją, którą często przeżywa. Ważne, aby nauczył się umiejętności społecznych, empatii i zdobywania sympatii w grupie bez zachowań agresywnych. W pracy ze sprawcą przemocy warto dążyć do uświadomienia sobie przez niego norm, zasad oraz wartości.

Formy pracy i pomagania sprawcom przemocy to:

- rozmowy interwencyjne ze sprawcami, wyciąganie wobec nich wcześniej ustalonych konsekwencji, zawieranie kontraktów motywujących do zmiany zachowań,
- rozmowy z rodzicami agresorów,
- grupy edukacyjne dla sprawców agresji i przemocy (edukacja w zakresie zrozumienia problemu agresji i przemocy),
- grupy terapeutyczne dla sprawców (uczenie innego sposobu zaspokajania potrzeb, empatii, kontroli wyrażania emocji, klaryfikowania systemu wartości),
- włączanie sprawców przemocy w działania na rzecz ograniczania przemocy.

Nauczycielu!

W rozmowie ze sprawcą agresji i przemocy:

- powstrzymaj się od obwiniania, zawstydzania, grożenia i potępienia,
- wyjaśniając mu powody rozmowy mów o faktach, konkretnych zachowaniach – nie uogólniaj,
- pozwól mu opowiedzieć o swojej sytuacji, wysłuchaj,
- powiedz mu, jakie złamał normy i zasady, oraz kto i jaką szkodę poniósł w związku z jego zachowaniem,
- powiedz, jakie poniesie konsekwencje (powinny być one powiązane z tym, co zrobił i zmierzać w kierunku naprawienia wyrządzonej szkody lub krzywdy; sposób, w jaki to zrobi, może być ustalony wspólnie z pokrzywdzonym),
- powiedz o dalszych krokach, jakie zamierzasz podjąć,
- możesz podpisać ze sprawcą pisemny kontrakt, określający jego zobowiązania oraz konsekwencje, jakie poniesie w przypadku niedotrzymania zawartej umowy,
- umów się z nim na następne spotkanie w celu skontrolowania przestrzegania zawartych umów.

Świadkowie przemocy znajdują się również w trudnej sytuacji psychologicznej. Przeżywają wiele trudnych, sprzecznych emocji – z jednej strony współczucie dla ofiar, z drugiej – nierzadko złość do nich, że nie umieją sobie poradzić; czasem lęk przed sprawcami, czasami – podziw dla nich itp. To utrudnia im właściwą ocenę sytuacji i ogranicza możliwość działania. Ponadto nierzadko próby pomocy z ich strony nie powiodły się lub wręcz zostały negatywnie ocenione przez dorosłych („nie skarż”). Świadkowie przemocy potrzebują więc wsparcia od dorosłych, zapewnienia im bezpieczeństwa oraz ustalenia jasnych norm i zasad reagowania i postępowania w podobnych przypadkach.

Nauczycielu!

Aby pomóc świadkom przemocy:

- pozwól im wyrazić swoje uczucia i opinie,

- nie obwiniaj ich o to, że nie pomogli ofierze,
- porozmawiaj z nimi na temat zjawisk agresji i przemocy,
- przypomnij obowiązujące w przypadku przemocy normy i zasady reagowania lub – jeśli takich nie było – wspólnie je ustalcie,
- ustalcie wspólnie dalsze działania i zasady współpracy w podobnych sprawach.

Komu potrzebna jest wiedza na temat agresji i przemocy?

Wiedza na temat przemocy jest dość specyficzna, odległa od potocznych wyobrażeń na ten temat i dlatego wiele osób ma problem z rozpoznawaniem i rozumieniem tego rodzaju zjawisk, a co za tym idzie – także z reagowaniem na nie. Na ten temat istnieje wiele mitów, choćby ten, który każe obwiniać ofiarę przemocy o prowokowanie sprawcy lub też sądzić, że skoro ofiary się nie bronią, to być może prześladowanie sprawia im przyjemność. Nauczyciele mówią często, że każdy przypadek jest inny i dlatego w dużym stopniu kierują się w swojej pracy intuicją. Problem polega na tym, że w sprawie przemocy nie można polegać wyłącznie na intuicji, reagując trzeba zachować pewne zasady i potrzebne są odpowiednie szkolenia, aby tę wiedzę zdobyć. Sama wiedza również nie wystarczy; potrzebne są pewne praktyczne umiejętności reagowania, odpowiedniego prowadzenia rozmów. Dlatego bardzo ważne jest, aby szkolenia dla nauczycieli były raczej praktycznymi warsztatami, niż teoretycznymi wykładami. Ich skuteczność zależy również w ogromnym stopniu od tego, czy wszyscy nauczyciele (a także inni pracownicy danej szkoły) zostaną nimi objęci.

Skoro edukacja na temat agresji i przemocy potrzebna jest nauczycielom, to tym bardziej potrzebują jej uczniowie. Podczas zajęć na ten temat mogą przede wszystkim zdobyć wiedzę, czym jest agresja i przemoc, ponieważ często właśnie jej brak utrudnia rozpoznawanie problemów i reagowanie. Uczniowie mogą też uświadomić sobie, jakie skutki powoduje przemoc i nauczyć się lepszego zrozumienia uczuć innych osób. Mogą wreszcie ćwiczyć ważne umiejętności psychologiczne i społeczne, takie choćby jak: rozwiązywanie konfliktów, kontrolowanie swojej złości, obrona siebie i innych w sytuacji przemocy.

Zajęcia takie z pewnością mogą opracować i poprowadzić pedagodzy lub psychologowie szkolni, ale z konieczności będą to wtedy dla poszczególnych klas pojedyncze zajęcia, natomiast jest bardzo ważne, aby taka edukacja odbywała się w sposób systematyczny. Najlepiej, jeśli podobne zajęcia prowadzi wychowawca klasy – wtedy zyskują one dodatkowy walor wychowawczy i integrujący.

Istnieją gotowe programy zajęć psychoedukacyjnych czy psychoprofilaktycznych, zawierające opracowane przez specjalistów scenariusze zajęć, a nauczyciele mogą wziąć udział w odpowiednich szkoleniach, które ich do prowadzenia takich zajęć przygotowują. Takie programy to m.in.:

- „Spójrz inaczej na agresję” – A. Kołodziejczyka, E. Czerniewskiej i T. Kołodziejczyka
- Trening Zastępowania Agresji – ART. – A. Goldsteina

Edukacja rodziców jest również bardzo ważna. Na terenie szkoły ma ona – ze zrozumiałych względów – inny charakter niż edukacja uczniów czy nauczycieli. Najczęściej przybiera postać różnego rodzaju wykładów, pogadanek czy dyskusji, prowadzonych przez kompetentne w tym zakresie osoby; warto jednak pomyśleć również o innych formach – choćby organizowaniu grup edukacyjnych lub grup wsparcia dla rodziców, opracowaniu ulotek informujących np. o sygnałach, na podstawie których można rozpoznać ofiary i sprawców przemocy, lub zawierających adresy i telefony instytucji, w których mogą oni uzyskać specjalistyczną pomoc dla siebie lub swoich dzieci.

Jak zmierzyć poziom przemocy w szkole?

Podjęcie skutecznych działań zależy również od prawidłowej oceny sytuacji szkolnej. Diagnostyce problemu przemocy w szkole mogą służyć:

a) badania ankietowe skierowane do uczniów, nauczycieli i rodziców

Ankiety można samodzielnie opracować na potrzeby danej szkoły, korzystając ewentualnie z pomocy kompetentnych osób (pedagog, socjolog lub psycholog), lub też skorzystać z gotowych ankiet. Pytania w ankiecie mogą dotyczyć np. miejsc, form i częstotliwości przemocy, jej ofiar, sprawców i świadków.

Przy samodzielnym konstruowaniu ankiety i prowadzeniu badań należy pamiętać o tym, aby:

- pytania dotyczyły konkretnych zachowań,
- osoby badane znały pojęcia agresji i przemocy,
- ankieta była anonimowa,
- badania prowadzili w miarę możliwości nauczyciele nieuczący w danej klasie,
- osoby wypełniające kwestionariusz były poinformowane o celu badania.

b) opracowanie „mapy przemocy” na terenie szkoły (przy współpracy z samorządem uczniowskim), analiza tej mapy oraz podjęcie działań wynikających z tej analizy. Mapa taka uwzględnia informacje o miejscach i okolicznościach, w których dochodzi do przemocy. Informacje uzyskane w ten sposób mogą bezpośrednio wskazywać na rodzaj działań zaradczych (np. zwiększenie liczby dyżurujących osób w miejscach, gdzie szczególnie często dochodzi do agresywnych zachowań uczniów).

Kto może nam pomóc?

Każde działanie systemowe zakłada korzystanie z zaplecza. Zasadą reagowania w przypadku przemocy szkolnej jest to, aby w pierwszej kolejności próbować rozwiązać sprawy we własnym zakresie, a jeśli się nie da, to niezwłocznie sięgać po pomoc z najbliższego środowiska. Z doświadczeń wielu szkół wynika, że zbyt długie wahanie przed zwróceniem się o pomoc z zewnątrz powodowało eskalację problemu, podczas gdy szybka interwencja często zapobiegała poważniejszym kłopotom. Ponadto korzystanie z takiej pomocy w niektórych dziedzinach jest po prostu konieczne; nie wszystkie działania należą do zadań szkoły (np. szkoła nie zajmie się terapią psychologiczną czy też inną pomocą specjalistyczną), często potrzebna jest też pomoc dla całej rodziny, co również przekracza możliwości szkoły. Czasem konieczna jest wreszcie tego rodzaju interwencja, do jakiej pracownicy szkoły po prostu nie mają prawa i to przepisy prawne decydują o tym, że szkoła powinna zwrócić się do sądu lub policji.

Instytucje i osoby, które w sprawach agresji i przemocy mogą pomóc szkole to m.in.: władze lokalne, szczególnie oświatowe, poradnia psychologiczno-

-pedagogiczna, punkt interwencji kryzysowej, świetlica socjoterapeutyczna, sąd, policja i straż miejska, pełnomocnik urzędu miasta lub gminy ds. profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych, kuratorzy sądowi, pracownicy pomocy społecznej oraz różne organizacje pozarządowe, zajmujące się problemami społecznymi.

O kampanii „Szkoła bez przemocy”

Kampania społeczna „Szkoła bez przemocy” jest realizowana od kwietnia 2006 roku. Punktem wyjścia dla prowadzonych działań stały się wyniki ogólnopolskiego badania opinii publicznej. Badanie zrealizowało w marcu 2006 roku Centrum Badania Opinii Społecznej na próbie uczniów, nauczycieli i rodziców. Ich celem była wszechstronna diagnoza zjawiska przemocy w szkołach. Na podstawie wyników badań można wnioskować, że podstawowymi problemami polskiej szkoły są: izolacja szkoły od szerszego otoczenia, anonimowość i brak współpracy pomiędzy uczestnikami społeczności szkolnych.

Kampania prowadzona jest na łamach dwudziestu dzienników regionalnych w całej Polsce. Dziennikarze opisują głównie pozytywne działania – podawane są porady dotyczące radzenia sobie z przemocą oraz przykłady dobrych praktyk. Pojawiają się także materiały o skali i przejawach zjawiska przemocy w szkołach oraz o samej kampanii. Do kampanii włączyli się również czytelnicy dzienników, biorąc udział w dyskusjach, czatach, pisząc listy oraz proponując własne rozwiązania problemu.

Pierwszy etap kampanii zakończył się ogłoszeniem 9 czerwca 2006 roku Kodeksu „Szkoły bez przemocy”, który powstał przy współpracy Rady Programowej oraz partnerów merytorycznych. W kodeksie można znaleźć standardy, jakie powinna spełniać i jakimi powinna kierować się szkoła działająca na rzecz ograniczenia przemocy na swoim terenie. Kodeks został przygotowany w dwóch wersjach – dla dorosłych i starszych uczniów oraz dla młodszych uczniów.

Od września 2006 roku Grupy Wydawnicze Polskapresse i Orkla Press Polska wraz z Fundacją Grupy TP rozpoczęły kolejny etap kampanii społecznej „Szkoła bez przemocy”. W tym etapie Organizatorzy skoncentrowali się na bezpośrednim wspieraniu szkół w prowadzeniu działań przeciwdziałających przemocy. Szkoły, które

zobowiązały się do przestrzegania zasad Kodeksu „Szkoły bez przemocy” i podejmowania konkretnych działań zapobiegających agresji, wspierane są doradztwem i materiałami metodycznymi. To jednak nie wszystko. Szkoły uczestniczące w kampanii mają również możliwość wzięcia udziału w konkursach.

Najciekawsze przykłady działań przeciwdziałających przemocy i agresji w szkołach można znaleźć w dziennikach regionalnych i na stronie www.szkolabezprzemocy.pl.

Kampanię objął patronatem Prezydent RP Lech Kaczyński.

Radę Programową kampanii „Szkoła bez przemocy” tworzą: Joanna Pilcicka, Prezes Orkla Press Polska; Dorota Stanek, Prezes Polskapresse; Michał Dżoga, Prezes Fundacji Grupy TP; dr Anna Giza-Poleszczuk, socjolog; Ewa Czemerowska, psycholog ze Stowarzyszenia Psychoprofilaktyki Szkolnej „Spójrz Inaczej”; prof. Janusz Czapiński, psycholog, oraz Jacek Michałowski, psycholog, dyrektor programowy Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności.

Organizatorami kampanii „Szkoła bez przemocy” są Grupy Wydawnicze Polskapresse i Orkla Press Polska przy współpracy współorganizatora Fundacji Grupy TP.

Kampania realizowana jest przez 19 dzienników regionalnych obu grup.

Dzienniki Polskapresse: Dziennik Bałtycki, Dziennik Łódzki, Dziennik Zachodni, Express Ilustrowany, Gazeta Krakowska, Gazeta Poznańska, Głos Wielkopolski, Słowo Polskie Gazeta Wrocławska.

Dzienniki Orkla Press Polska: Dziennik Wschodni, Echo Dnia, Gazeta Lubuska, Gazeta Pomorska, Gazeta Współczesna, Głos Koszaliński/Słupski, Głos Szczeciński, Głos Pomorza, Kurier Poranny, Nowa Trybuna Opolska, Nowiny – Gazeta Codzienna oraz Tygodnik Ostrołęcki.

Dambach K.E., *Mobbing w szkole. Jak zapobiegać przemocy grupowej*, GWP, Gdańsk, 2003.

Kołodziejczyk J., *Agresja i przemoc w szkole. Konstruowanie programu przeciwdziałania agresji i przemocy w szkole*, Wyd. NODN Sophia, Kraków, 2004.

Kołodziejczyk A., Czemiesowska E., Kołodziejczyk T., *Spójrz inaczej na agresję. Program zajęć wychowawczo-profilaktycznych*, Wyd. ATE, Starachowice, 2001.

Olweus D., *Mobbing. Fala przemocy w szkole. Jak ją powstrzymać?*, Wyd. Jacek Santorski&CO, Warszawa, 1998.

Poraj G., *Agresja w szkole. Przyczyny, profilaktyka, interwencje*, Oficyna Wydawnicza „Edukator”, Łódź, 2002.

Rumpf J., *Krzyczeć, bić, niszczyć. Agresja u dzieci w wieku do 13 lat*, GWP, Gdańsk, 2003.

Sharp S., Smith P. K., *Tackling bullying in your school; a practical handbook for teachers*, Routledge, London, 1994.

Rylke H., Milczarek A., Węgrzynowska J., *Wychowanie przeciw przemocy*, Wyd. Fundacja Bene Vobis, Warszawa, 1998.

Kodeks „Szkoły bez przemocy”

1. Szkoła jest wspólnotą. Szkoła dąży do stworzenia wspólnoty wszystkich nauczycieli, uczniów, ich rodziców oraz pracowników niepedagogicznych szkoły, opartej o jasny i przejrzysty system norm.

2. Wszyscy się szanujemy. Wspólnota szkolna buduje klimat bezpieczeństwa, szacunku, otwartego dialogu i porozumienia pomiędzy nauczycielami, pracownikami szkoły, uczniami i rodzicami. Wszyscy uczestnicy społeczności szkolnej szanują siebie nawzajem i nie zachowują się wobec siebie agresywnie.

3. Wspólnie działamy przeciw przemocy. W szkole działa system przeciwdziałania przemocy, który jasno określa: obowiązujące normy, procedury działania i współpracy wszystkich zainteresowanych w zakresie rozwiązywania konfliktów oraz reagowania wobec przejawów agresji i przemocy. Jego zasady obowiązują wszystkich uczestników społeczności szkolnej: nauczycieli, uczniów, pracowników niepedagogicznych oraz wszystkie osoby znajdujące się na terenie szkoły.

4. Niczego nie ukrywamy. Szkoła prowadzi regularną diagnozę problemu przemocy w szkole, a efekty działania systemu przeciwdziałania przemocy podlegają monitoringowi oraz ewaluacji.

5. Zawsze reagujemy. Szkoła reaguje na każdy przejaw agresji i przemocy oraz zapewnia długofalową, odpowiednią pomoc zarówno ofiarom, jak i sprawcom przemocy.

6. Nauczyciel nie jest sam. Szkoła podejmuje działania, by nauczyciele mieli odpowiednią wiedzę i umiejętności z zakresu rozwiązywania konfliktów i radzenia sobie z przejawami agresji i przemocy.

7. Uczniowie wiedzą, jak działać. Szkoła organizuje uczniom regularne zajęcia profilaktyczne z zakresu umiejętności psychologicznych i społecznych oraz radzenia sobie z agresją i przemocą.

8. Rodzice są z nami. Aby przeciwdziałać przemocy, szkoła współpracuje z rodzicami, włączając ich do tworzenia systemu przeciwdziałania przemocy i obejmując działaniami edukacyjnymi.

9. Mamy sojuszników. Szkoła współpracuje ze środowiskiem pozaszkolnym przy podejmowaniu działań profilaktycznych i interwencyjnych dotyczących agresji i przemocy, gdy potrzeby przekraczają możliwości lub kompetencje szkoły.

10. Nagradzamy dobre przykłady. Szkoła promuje wzorce zachowań oparte na poszanowaniu godności każdego człowieka.

Organizatorzy kampanii

GAZETA
pomorska

Dziennik
Bałtycki

Echo
dnia

GŁOS
WIELKOPOLSKI

GAZETA
Współczesna

Dziennik
Łódzki

TYGODNIK
Kujawski

GŁOS KOSZALIŃSKI

EXPRESS
ilustrowany

nto
www.nto.pl

głos Pomorza

Gazeta
POZNAŃSKA

nowiny
GAZETA CO DZIENNA

Poranny

GŁOS SZCZECIŃSKI

GAZETA Krakowska

GAZETA
LUBUSKA

SŁOWO
POLSKIE **Gazeta**
WIELKOPOLSKA

DZIENNIK
ZACHODNI

dziennik
WIELKOPOLSKI

tp
fundacja grupy TP

SZKOLA
BEZ PRZEMOCY

www.szkolabezprzemocy.pl

Kampania społeczna dzienników regionalnych i Fundacji Grupy TP