

Mobbing rówieśniczy w szkole i program profilaktyczno – wychowawczy „Nie winić”



Na przemoc w szkole składają się różnorodne zachowania agresywne. Do głównych zjawisk należą: agresja uczniowska, mobbing rówieśniczy, przemoc wobec nauczycieli oraz złe traktowanie i krzywdzenie emocjonalne, fizyczne i seksualne uczniów przez nauczycieli. Za najbardziej rozpowszechnione, uważa się uczniowskie zachowania agresywne (wg Czapiński 2008).

Mobbing rówieśniczy

Jest specyficzną formą przemocy. Do najważniejszych cech, wyróżniających go od innych form przemocy, zalicza się:

1. powtarzalność oraz częstotliwość przemocy oraz czas trwania prześladowań,
2. wysokie natężenie i brutalność agresywnych zachowań,
3. specyficzne zachowanie poszkodowanych (wycofanie, unikanie, lęk, bezbronność, wstyd, osamotnienie, pogorszenie wyników w nauce, nieobecność w szkole, poczucie krzywdy, pogorszenie stanu zdrowia, itd.)
4. współwystępujące, dodatkowe czynniki ryzyka (np. cechy prześladowanych – „nowy uczeń”, dziecko z niepełnosprawnością, „inność” wyróżniająca z grupy, w tym – wiek, wygląd, zachowanie, sytuacja ekonomiczna rodziny, religia, itd.)

Wg badań ocenia się, że w szkołach podstawowych prawie jedna trzecia uczniów doświadcza mobbingu, w szkołach średnich od 5 do 15 %. Najwyższe wskaźniki dotyczą szkół gimnazjalnych, w których aż 50 % mówi o przemocy. Większość uczniów (niezależnie od typu szkoły) świadoma jest istnienia problemu, będąc codziennie świadkami tego zjawiska. Ponad 75% mówi, że co najmniej raz w roku była celem ataków i przykrych zaczepiek.

Przejawy zachowań mobbingowych

Typowymi formami przemocy mobbingowej są:

- agresja słowna i emocjonalna, np. przezywanie, ubliżanie, straszenie, wyśmiewanie, obgadywanie, izolowanie,
- agresja fizyczna, np. szturchanie, uderzanie, bicie, kopanie, atakowanie z użyciem narzędzi,
- agresja seksualna np. niepożądane, słowne i/lub fizyczne nakłanianie lub zmuszanie do aktywności seksualnej,
- agresja skierowana na przedmioty będące własnością atakowanych uczniów, np. zrzucanie książek z ławki, kopanie plecaka, niszczenie maskotek, telefonu.

Specyficzną formą mobbingu rówieśniczego, jest „mobbing w sieci” (Piekarska 2008), odbywający się z użyciem telefonów komórkowych i Internetu. Miejscami wirtualnych spotkań są czaty i kluby (np. Nasza Klasa) oraz witryny filmowe (np. Youtube). Konsekwencje sieciowego mobbingu w wielu przypadkach są dramatyczne. Nierzadko doprowadzają do całkowitego wyniszczenia ofiary, załamania psychicznego, depresji a nawet prób samobójczych czy samobójstw.

Skutki przemocy i krzywdzenia

Większość badań jednoznacznie dowodzi poważnych, negatywnych konsekwencji przemocy i krzywdzenia w szkole. Doświadczenia z przemocą narażają uczniów na zaburzenia optymalnego rozwoju, obniżone czy złe samopoczucie oraz problemy zdrowotne. Negatywne skutki są bezpośrednie oraz odległe tj. objawy stresu pourazowego, poważne urazy psychiczne oraz obrażenia fizyczne.

Wcześniejsze badania przeprowadzone w polskich szkołach dowiodły, że przemoc stanowi ważną przyczynę szkolnego stresu oraz związanych z nim agresji, wrogości, lęku i depresji. Napięcie, przygnębienie oraz uogólnione zmęczenie uczniów powodowały dolegliwości psychosomatyczne tj. bóle i zawroty głowy, mdłości oraz niedyspozycje żołądka czy bezsenność. Wielu uczniów mówiło, że lęk przed szkołą, nauczycielami oraz codzienny stres, powodowały „czucie się chorym i konieczność pozostania w łóżku przez kilka dni.

Kolejne badania dowiodły, że przemoc i szkolny stres miały wpływ na efektywność radzenia sobie z problemami szkolnymi, w tym osiągnięcia szkolne mierzone wynikami w nauce. Wykazano również tendencję do obniżenia skuteczności radzenia sobie z problemami codziennymi.

Najciekawszych danych dotyczących skutków „bycia ofiarą” w szkole dostarcza międzynarodowe studium pod kierunkiem Haymana (2004). Wyniki tych badań dowiodły, że u około jednego procenta uczniów, występowały w okresie uczęszczania do szkoły kliniczne objawy ostrego a także chronicznego stresu pourazowego, spowodowane traumatycznym doświadczeniem przemocy. Jednocześnie u prawie 10 % badanych odnotowano symptomy wysokiego ryzyka stresu pourazowego wskutek doznanej w szkole krzywdy. Uzyskane wyniki potwierdziły rezultaty wielu innych badań nad poważnymi, w tym nieodwracalnymi skutkami krzywdzenia, łącznie z funkcjonalnymi zmianami w mózgu.

Dobrze znane są związki krzywdzenia z depresją ofiar, a w dalszej konsekwencji, próbami samobójczymi czy samobójstwami określanymi jako samobójstwo/zabójstwo przez mobbing. Osobną kategorią stanowią akty zemsty uczniów w formie zorganizowanych ataków terrorystycznych, w konsekwencji których dochodzi do masowych morderstw uczniów i nauczycieli oraz w większości przypadków samobójstwa napastnika.

Psychoprofilaktyka przemocy w szkole

Wydaje się, że szkoły dysponują ogromnym wyborem metod zapobiegania przemocy. Do znanych zarówno w Polsce jak i na świecie należą między innymi: Trening Zastępowania agresji Goldsteina, Porozumienie bez Przemocy Rosenberga, treningi mediacji, asertywności, społecznego uczenia się oraz rozwiązywania konfliktów, wreszcie program „Nie winić” Robinson i Maines (1997).

Wśród specjalistów zajmujących się zapobieganiem przemocy w szkole nie ma całkowitej zgody na temat skuteczności stosowanych programów. Brakuje też dobrych badań ewaluacyjnych, które pozwoliłyby prawidłowo ocenić ich wartość. Ogólnie możemy powiedzieć, że mamy do czynienia z kilkoma podstawowymi podejściami w zakresie psychoprofilaktyki przemocy:

- przypadkowo praktykowane są dostępne programy,
- praktykowane są programy znane i/lub mające najlepszą reputację,
- stosuje się szeroką gamę oddziaływań interwencyjnych, profilaktycznych oraz edukacyjnych, tym odpowiednio dobranych specjalistycznych programów, spójnych z całościowym podejściem.

Godne polecenia są tylko dwa ostatnie podejścia. Jest jednak problem, jaki program wybrać, by w ramach danego podejścia działać skutecznie.

Profilaktyczno – wychowawczy program antymobbingowy „Nie winić”

Większość programów antymobbingowych zakłada, że przyczyną prześladowania rówieśniczego jest konflikt i brak wystarczających umiejętności do jego pokojowego rozwiązania. Tymczasem mobbing pojawia się bez powodu, konfliktu czy jakiegokolwiek prowokacji. Zachowania prześladowców nie są reakcją na konflikt, lecz wynikają z ich potrzeb dominacji w grupie, rozładowania frustracji, złości lub wrogości oraz posługiwania się agresją, jako wyuczona, skuteczna metodą osiągania celów. Karanie za mobbing rzadko daje pożądane efekty, wyrządzając więcej szkód niż pożytku. Zwykle obraca się przeciw ofiarom, na których bezwzględnie odgrywiają się ukarani agresorzy. Większość z nich dobrze umie wywierać wpływ (także na nauczycieli), manipulować jednostkami i grupą (np. klasa szkolną) oraz maskować czy ukrywać swoje naganne zachowanie.

Mobberzy mają natomiast wyraźne niedostatki empatii, zarówno w zakresie zdolności współodczuwania, jak też umiejętności okazywania pozytywnych uczuć. Poszkodowanych tymczasem cechuje zwykle niechęć do konfrontacji siłowych, a także poczucie winy i wstydu z powodu bezradności. Programy antymobbingowe oferujące rozwój ogólnych umiejętności społecznych uczniów, mają słabą skuteczność. Paradoksalnie lepiej służąc prześladowcom niż ofiarom. Jeśli przyjmiemy, że brak empatii jest istotą mobbingu, to skutecznym sposobem interwencji, będzie uczenie prześladowców zachowań empatycznych. Empatia działać będzie jako wewnętrzny hamulec agresji. Współodczuwanie z przeżyciami i cierpieniem ofiar nie tylko może powstrzymać ich przed przemocą, ale też umożliwić okazywanie pozytywnych uczuć i wsparcia, niezbędnych dla poprawy relacji z ofiarą.

Siedem głównych kroków programu antymobbingowego „Nie winić”

1. Poufna rozmowa z ofiarą mobbingu – zebranie informacji. Celem jest spotkanie i rozmowa z prześladowanym uczniem. Szczególnie istotne jest uważne i empatyczne słuchanie wypowiedzi, okazywanie zrozumienia i wsparcia. Po wysłuchaniu można poprosić o materiały (Z możliwością i tylko po uzgodnieniu, użycia ich w pracy z grupą wsparcia).
2. Zorganizowanie spotkania grupy wsparcia. Spotkanie należy zorganizować możliwie szybko, po otrzymaniu materiałów pomocniczych od ofiary mobbingu. Do grupy włącza się prześladowców oraz innych,

niezamieszkanym w mobbing, na których zrozumienie, zachowanie prospołeczne, odpowiedzialność i pomoc można liczyć. Grupa wsparcia nie powinna być większa niż 6 - 8 uczniów.

3. Przedstawienie problemu. Celem tej części spotkania jest ukazanie grupie, trudnej sytuacji w jakiej znalazł się uczeń doświadczający przemocy. Można użyć materiały przygotowane przez ofiarę, z wyłączeniem szczegółów identyfikujących napastników. Należy dołożyć wszelkich starań, by nie obwiniać lecz wzbudzać empatię wobec przeżyć ofiary.
4. Ujawnienie i sformułowanie celu spotkania i zadań. W tej części informuje się grupę o celu spotkania. Podkreślić należy, że nie chodzi o obwinianie czy karanie winnych, lecz wspólne udzielenie pomocy poszkodowanemu uczniowi.
5. Grupa wypracowuje strategie i sposoby pomocy. Zaprasza się wszystkich uczestników grupy do wspólnej dyskusji nad trudną sytuacją ofiary oraz sposobami udzielenia jej pomocy i wsparcia. Ważne jest, by aktywny był każdy uczestnik (w tym prześladowcy) oraz aby każdy zaproponował własne, konkretne pomysły, które następnie mógłby wcielić w życie. Prosi się uczniów, by przedstawili swoje propozycje od słów: „Ja zrobię...”, „Ja dopilnuję...”, „Ja będę...”.
6. Oddelegowanie grupy do zadań. Jest to ostatnia część spotkania, kiedy wyraża się grupie podziękowanie za pracę oraz zaangażowanie, a przede wszystkim za zrozumienie trudnej sytuacji prześladowanego ucznia.
7. Monitorowanie. Regularne i częste monitorowanie sytuacji poszkodowanego ucznia, zachowań mobberów oraz działań grupy jest niezbędnym warunkiem skuteczności programu. W pierwszej fazie monitorowanie należy przeprowadzać nawet kilka razy w tygodniu. W późniejszych przynajmniej raz na tydzień. Monitorowanie prowadzi się tak długo, jak wymaga tego sytuacja. W razie wystąpienia trudności, należy odpowiednio modyfikować postępowania, najlepiej po konsultacji z psychologiem.

Oceny programu antymobbingowego

Program „Nie winić” jest powszechnie ceniony przez uczniów, rodziców i pedagogów. Specjaliści oceniają jego skuteczność na 80 %, co w praktyce oznacza, że przy pomocy tej metody znakomitą większość przypadków szkolnego mobbingu udaje się szybko powstrzymać i pozytywnie rozwiązać. Jednak w podejmowaniu każdej interwencji istnieją określone warunki, mające znaczny wpływ na efektywność podjętych działań. Należą do nich przede wszystkim długość trwania problemu oraz czas podjęcia interwencji (im dłużej trwał mobbing, tym trudniej interweniować; im później nastąpiła interwencja, tym trudniej osiągnąć pożądany efekt). Zwraca się uwagę, że program jest szczególnie efektywny w pracy z młodszymi uczniami, tzn. w szkole podstawowej i gimnazjum.

Warto pamiętać, że wszelkie działania interwencyjne powinny być wspierane wczesną profilaktyką. Równie ważna jest więc edukacja rodziców w zakresie umiejętności wychowawczych, eliminujących przemoc wobec dzieci. Istnieją dowody na związki przemocy w rodzinie z modelowaniem przemocy rówieśniczej. Niezbędnym również elementem działań redukujących przemoc, powinna być psychologiczna edukacja nauczycieli, bez których współpracy nie uda się żadna naprawa szkoły.

Bibliografia:

Piekarska A. Jak przeciwdziałać Mobbingowi Uczniowskiemu? Program wychowawczo – interwencyjny „Nie winić”.

Opracowała:
Teresa Kwiatkowska