

“ BULLYING - PRZEMOC RÓWIEŚNICZA. Co to jest i jak sobie z nim radzić ”
SCENARIUSZ WARSZTATÓW DLA MŁODZIEŻY

ODBIORCY: Uczniowie szkół średnich

CZAS TRWANIA: 2 godziny lekcyjne

MATERIAŁY: Flipchart i markery, kartki i długopisy do ćwiczeń;

CEL WARSZTATU: Zwiększenie świadomości na temat przemocy rówieśniczej, rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych oraz promowanie pozytywnych relacji.

1. Wprowadzenie (15 minut)

- Przywitanie uczestników: Krótkie zapoznanie się i przedstawienie celu warsztatu.
- Wprowadzenie do tematu: Co to jest przemoc rówieśnicza? Krótkie wyjaśnienie i przykłady różnych form przemocy (fizyczna, werbalna, emocjonalna, cyberprzemoc).

2. Interaktywny blok edukacyjny (30 minut)

- Dyskusja w grupach: Uczestnicy dzielą się swoimi doświadczeniami i przemyśleniami na temat przemocy rówieśniczej.
- Pytania do dyskusji:
 - Jakie sytuacje uznajesz za przemoc?
 - Jakie są jej przyczyny?
 - Jakie emocje towarzyszą ofiarom?
- Prezentacja danych/statystyk: Podanie aktualnych danych dotyczących przemocy rówieśniczej w Polsce i na świecie.

3. Ćwiczenia praktyczne (45 minut)

- Symulacje sytuacji: Uczestnicy odgrywają scenki przedstawiające różne sytuacje związane z przemocą rówieśniczą. Po każdej scenie następuje omówienie.
- Techniki asertywności: Nauka sposobów reagowania w sytuacjach przemocy. Uczestnicy uczą się m.in.:
 - Jak powiedzieć “nie”?
 - Jak prosić o pomoc?

4. Podsumowanie i refleksja (15 minut)

- Dyskusja: Co uczestnicy wynieśli z warsztatu? Jakie zmiany chcą wprowadzić w swoim zachowaniu?
- Pytania i odpowiedzi: Uczestnicy mogą zadawać pytania dotyczące tematu.

5. Zakończenie (15 minut)

Zachęta do działania: Motywacja do przeciwdziałania przemocy w szkole i w codziennym życiu.

materiały dla prowadzącego:

Bullying z ang. *bullying* oznacza „terroryzowanie, nękanie”. Bullying po polsku przetłumaczymy więc jako “przemoc rówieśnicza”.

Bullying objawia się aktami przemocy fizycznej i psychicznej. Odbywa się w środowisku rówieśniczym (w szkole, na podwórku), ale i online, mówimy wtedy o cyberbullyingu. Jak rozpoznać bullying i jak sobie z nim radzić? Postaramy się dziś odpowiedzieć na te pytania i być dla Was wsparciem.

Bullying pojawia się w bardzo różnych środowiskach i zaskakująco wcześnie – dotyka już przedszkolaków. Bullying przyjmuje różnorodne formy – to, co je łączy to świadome i długotrwałe działanie o charakterze przemocowym oraz dysproporcja sił między oprawcą a ofiarą.

Bullying to nie tylko kopanie, popychanie, bicie i zastraszanie. To również obgadywanie, niszczenie reputacji, nagrywanie ofiary w czasie wykonywania upokarzających czynności. To także ośmieszanie zdjęć i wywoływanie hejtu w internecie.

Charakterystycznymi cechami bullyingu są:

- konkretny cel: agresor dąży do wyrządzenia krzywdy swojej ofierze
- dysproporcja sił: ofiara jest słabsza fizycznie i psychicznie od agresora
- zbiorowość: bullying to zazwyczaj zjawisko grupowe.

Ta ostatnia cecha bullyingu, czyli grupowość powoduje, że zwykle tworzy się jasna hierarchia sił. Portal sygnalista24.info definiuje ją następująco:

- agresor (na samej górze hierarchii)
- pomocnicy agresora
- aktywni kibice (zgadzają się, namawiają do aktów przemocy agresorów)
- bierni kibice (milcząca publiczność)
- niezaangażowani kibice (świadkowie)
- potencjalni obrońcy ofiary (koledzy i koleżanki, którzy chcą pomóc)

Bullying w szkole objawia się zazwyczaj zaczepianiem, obgadywaniem, wykluczeniem z grupy klasowej czy koleżeńskiej. Pierwszymi oznakami faktu, że Twoje dziecko jest ofiarą bullyingu mogą być: wycofanie, niechęć do spędzania czasu w szkole, złe samopoczucie, problemy z zasypianiem, nocne moczenie (szczególnie u młodszych dzieci, ale nie tylko), płaczliwość, agresja.

Ofiarami bullyingu padają najczęściej dzieci nieśmiałe, mniej pewne siebie. Takie, które prawdopodobnie nie będą miały odwagi opowiedzieć o tym, że są ofiarami przemocy.

Cyberbullying to zjawisko, w którym agresor używa komunikacji internetowej (są to głównie posty i komentarze w mediach społecznościowych, wiadomości wysyłane przez komunikatory internetowe, takie jak Whatsapp, a także e-maile i SMS-y), aby nękać ofiarę.

Do najczęstszych form cyberbullyingu należą: pisanie ośmieszających, często też agresywnych i wulgarnych komentarzy, umieszczanie zdjęć i filmików w internecie, a nawet

upublicznianie w mediach społecznościowych prywatnych zdjęć, które nigdy nie powinny ujrzeć światła dziennego lub zostały przerobione w programie graficznym.

Taka forma nękania bywa niezauważana przez otoczenie ofiary, gdyż nie pozostawia jednoznacznych śladów znęcania (jak np. siniaki, zadrapania czy inne fizyczne obrażenia). Tworzy jednak głębokie rany w psychice, które często goją się dużo trudniej niż przemoc fizyczna.

Pierwszymi osobami i instytucjami, do których zgłasza się przemoc rówieśniczą, są szkoła, nauczyciele, opiekunowie i rodzice. W przypadku braku skutecznych działań ze strony szkoły, rodzice mogą zgłosić wniosek o dokonanie oceny działań szkoły w sprawie dziecka do odpowiedniego dla danej placówki oddziału Kuratorium Oświaty. Dodatkowo, istnieje możliwość zgłoszenia agresji w szkole na policję lub do Rzecznika Praw Dziecka.

Naukowcy z Uniwersytetu SWPS stworzyli [aplikację RESQ](#), która pomaga w walce z przemocą w szkołach. Każda szkoła może taką aplikację zainstalować.

Ważne, by zapewnić bezpieczną przestrzeń do dyskusji, gdzie każdy może swobodnie wyrażać swoje myśli. Zajęcia powinny być prowadzone przez doświadczonego moderatora, który potrafi radzić sobie z emocjami uczestników.