

Marta Wojtas: Dzień dobry, witam serdecznie w podcaście Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę. Dzisiaj poruszymy temat związany z dzieciństwem bez przemocy. Będzie on dotyczył przemocy, ale przemocy związanej bardziej ze środowiskiem młodych ludzi, ze środowiskiem dzieci i młodzieży, czyli z ich rówieśnikami. Nazywam się Marta Wojtas, jestem psycholożką, psychoterapeutką, która w Fundacji pracuje od wielu lat i w swojej pracy często dotykam tego tematu. Dzisiaj mam u siebie gościnię – Annę Kubiak, która jest psycholożką i badaczką na SWPS-ie. Bardzo Cię zapraszam Aniu, do tego, żebyś powiedziała kilka słów o tym, czym się zajmujesz i dlaczego akurat ten temat jest tematem, o którym mogłybyśmy więcej porozmawiać.

Ania Kubiak: Dzień dobry. Jak powiedziałaś „badaczką”, to tak sobie pomyślałam, że to jest ostatnio takie mniejsze moje doświadczenie na uczelni, bardziej jestem dydaktykiem. Ale dlaczego w ogóle przemoc rówieśnicza? Bo ja przemocy rówieśniczej nie badam. Natomiast jako pracownik szkoły, psycholog pracujący w szkole miałam z tym zjawiskiem niestety dużo styczności. To jest taki jeden kawałek. Dlaczego przemoc rówieśnicza? Dlaczego ja? To jest ten kawałek. Podczas tej pracy w szkole dużo się głowiłam jak w takim razie ten temat ugryźć, żeby nie było tak, jak to zwykle bywało, kiedy ja byłam uczennicą, że był ktoś wykluczony, ktoś, wobec kogo stosowano przemoc rówieśniczą i nic się nie działo. Dorośli na to nie reagowali. No więc skoro teraz byłam po tej drugiej stronie, czyli jako pracownik szkoły, jako psycholog, to było to dla mnie ważne, żeby jakoś ten temat zaopiekować. Pracuję jeszcze psychoterapeutycznie w podejściu systemowym z rodzinami, właściwie z rodzicami, z nastolatkami, z dziećmi. Ale nie tylko w kontekście przemocy rówieśniczej. Tak w ogóle, gabinetowo. To chyba tyle o mnie.

Okej, to może powiedz nam, jak to jest teraz z tą przemocą rówieśniczą? Bo w sumie dużo się o niej mówi, dużo się o niej mówiło, ale myślę, że jakoś teraz szczególnie temat wraca. Bardzo dużo się słyszy o takich trudnych incydentach, które zdarzają się w szkołach. Jak wygląda teraz to zjawisko i jaka jest tego skala? Czy możesz coś więcej o tym powiedzieć?

To może zacznijmy od wątku ostatniego pytania – jak wygląda to zjawisko? Bo rzeczywiście z takich świeżych fundacyjnych badań Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę wynikałoby, że dwie trzecie dzieci i nastolatków doświadczyło przemocy rówieśniczej. Natomiast jak się przyjrzymy dokładnie temu raportowi (to jest zatrważająca liczba – dwie trzecie to jest bardzo dużo) i jak obejrzymy sobie dokładniej wyniki, to możemy zobaczyć, że pytanie było właściwie nawet o doświadczenie jednokrotne przemocy rówieśniczej. W tym sensie jest to pocieszające, że to by oznaczało, że jak sobie myślimy o przemocy rówieśniczej rozumianej jako takie nękanie, znęcanie się, to nie są to wyniki aż takie zatrważające. Ale dalej jak sobie spojrzymy głębiej i zobaczymy, że ta przemoc właśnie o charakterze znęcania się, tego bullyingu, to jest

18% młodych ludzi, wskazuje, że tak, doświadczyłam tego. Jesteśmy cały czas w niebezpiecznej liczbie, dwucyfrowej liczbie.

Pytasz o to, jak to teraz wygląda, jak to wyglądało. Ja mam takie poczucie, że właściwie te mechanizmy się nie zmieniły. Dalej mówimy o tym samym. To jest to samo, co widzieliśmy, czego doświadczyliśmy, kiedy już teraz my jako dorośli byliśmy sami uczniami szkoły. Natomiast pewnie zmieniły się formy, bo mamy nowe możliwości. Myślę, że te 20, 30 lat temu raczej o cyberprzemocy nie słyszeliśmy. W czasie pandemii pojawiły się takie formy np. wykluczania kogoś albo upokarzania czy ośmieszania, jak np. dezynfekcja, że ja muszę się zdezynfekować, bo ty mnie dotknąłeś. Gdyby nie pandemia, pewnie by takiej formy nie było. Więc myślę sobie, że co do mechanizmów mówimy cały czas o tym samym zjawisku, ale ono może przybierać nowe formy w zależności od kontekstu.

Czyli tą nową formą stała się cyberprzemoc ze względu na to, że jest taka dostępność internetu, jaka jest. Ale też rozumiem, że jest taki rodzaj przemocy, której wcześniej nie było, a ona dotyczy takich tematów związanych z chorobami, pandemią i taką otoczką związaną ze zdrowiem, że to jest jakaś nowa forma, którą można zauważyć?

Nie, nie. Bardziej chodziło mi o pokazanie takiego przykładu. To nie jest tak, że to się teraz utrzymuje, że teraz nagle jest jakaś grupa, która idzie w dezynfekcję jako formę upokarzania czy ośmieszania kogoś. Raczej chciałam pokazać, że forma może się zmieniać, ale istota tej przemocy i te mechanizmy pozostają właściwie takie same. Podałam ten przykład, ale bardziej jako pewną malutką formę, a nie coś takiego, o czym możemy teraz opisywać np. w literaturze: o! pojawiło się nowe zjawisko. Nie w tym sensie.

Ja pytam, bo myślę, że to jest bardzo ciekawe, bo ja też widzę, że pandemia bardzo zmieniła w ogóle dzieci i młodzież. Ten czas, ten okres i w ogóle ta sytuacja jakoś bardzo odcisnęła piętno na różnych rzeczach związanych z umiejętnościami społecznymi, czyli z kontaktami międzyludzkimi, z tym, jak dzieci i młodzież nawiązują te kontakty, jak je utrzymują. Myślę sobie, że formy przemocy zmieniają się według tego, co się dzieje. Czyli to, co się dzieje, ma wpływ na to, jak między sobą współżyją młodzi ludzie i też niestety w jaki sposób stosują przemoc.

No dobrze, powiedziałaś o tej przemocy incydentalnej. Powiedziałaś też o takiej długotrwałej przemocy. A czy jakoś możesz więcej powiedzieć na temat tego, jaka jest w takim razie różnica? Jak można w ogóle zróżnicować coś takiego, będąc osobą, która pracuje w szkole?

To bardzo ważne pytanie. Bardzo je lubię. Bardzo lubię o tym mówić, o tym rozróżnieniu, bo mam wrażenie, że to jak będziemy sobie później radzić z tymi różnymi formami przemocy, a zwłaszcza z bullyingiem, będzie zależało od dobrej diagnozy, od dobrego rozstrzygnięcia, gdzie my właściwie jesteśmy i z czym mamy do czynienia. Kluczową różnicą jest to, czy mamy tutaj równowagę sił. Czyli może być tak, że jednego dnia dziecko, niech to będzie Marysia, atakuje Kasię, a drugiego dnia Kasia oddaje Marysi. I tak sobie mogą w tym konflikcie trwać. Ale jak popatrzymy jak się rozkładają siły, to właściwie powiemy raz jedna, raz druga jest pokrzywdzona, ale właściwie jest pewna równowaga. O przemocy rówieśniczej, tym bullyingu (muszę powiedzieć, że ja zwykle jak myślę o przemocy rówieśniczej,

to od razu gdzieś przekładam sobie ten bullying) mówimy, że to jest takie zjawisko, gdzie mamy nie tylko do czynienia z nierównowagą sił, czyli że to zazwyczaj jedna osoba jest tą, która stosuje przemoc, a druga jej doświadcza, ale też, że to się powtarza, że to nie jest incydentalne.

Oczywiście możemy mówić o incydentalnej przemocy. Napaść np. to jest przemoc. Tu jest też nierównowaga sił, ale to się nie powtarza. Ale jest mnóstwo sytuacji w szkole takich, gdzie to nie są incydentalne sytuacje, tylko że to się powtarza. Wtedy wchodzimy w taki temat krystalizowania się ról, czyli te dzieci bądź nastolatki wchodzą właśnie w dwie role: osoby doświadczającej przemocy i stosującej przemoc. Tu nie ma tej wymienności i to jest do złapania właśnie. Bo jeżeli mamy do czynienia z takim zjawiskiem, to my musimy podjąć już właściwie systemowe działania. Najprawdopodobniej też musimy pracować z całą grupą, w której ta przemoc zachodzi, bo przecież nie mówimy tylko o tych dwóch rolach, ale mamy jeszcze bardzo ważną rolę świadków, obserwatorów tej przemocy. Oni też muszą być objęci działaniami, jakąś pomocą. My zazwyczaj myślimy sobie: no tak, pomocy potrzebuje ten, który doświadcza przemocy. Ale pomocy potrzebuje też ten, który ją stosuje, bo też robi to z jakichś powodów, też coś się u niego dzieje. No i obserwatorzy też trochę nie wiedzą, co z tym zrobić, skoro dorośli niewiele z tym robią, albo jakoś tak nie nazywają tego wprost, to jak ja właściwie mam się zachować? Nie wiem, co mam robić, to będę stać i patrzeć.

Bardzo mnie zainteresowała ta reakcja, o której powiedziałaś, że trzeba reagować systemowo. No właśnie, a co to znaczy? W takim razie jak może reagować szkoła? Jak mogą reagować w ogóle dorośli na takie sytuacje przemocy rówieśniczej?

Myślę, że przede wszystkim też bym trochę podzieliła te zadania, bo inaczej trochę będą reagować na to rodzice, inaczej personel szkoły. Tutaj podkreślam personel szkoły, bo ja myślę sobie, że pani albo pan woźny może bardzo dużo zaobserwować, bardzo dużo zobaczyć, czy nauczyciel dyżurujący, który wcale nie jest wychowawcą. Więc tutaj bardzo bym to podkreśliła, że tu chodzi o personel szkoły. Uważam, że również osoby niebędące nauczycielami też mogłyby być objęte np. szkoleniem w tym zakresie, żeby one też potrafiły to rozpoznawać. Rodzice też mogą bardzo dużo tutaj zrobić. Przede wszystkim taką pierwszą rzeczą jest to, żeby to złapać, kiedy dzieci o tym mówią, a dzieci nie zawsze o tym mówią, bo się wstydzą, bo już mają takie doświadczenie, że jak powiedziały, to właściwie nic się nie wydarzyło i to nie ma sensu. Boją się przede wszystkim tego, że będzie jeszcze gorzej. Co z tego, że powiem rodzicowi, rodzic coś tam powie w szkole, a ja będę miał jeszcze gorzej.

Więc złapanie tego, to są czasami subtelne rzeczy. Ja czasem w gabinecie też dowiaduję się zupełnie przypadkiem o tej przemocy, bo z czymś innym przyszła rodzina. Więc takie wyczulenie na te sygnały i na to przyjrzenie się, z czym właściwie mamy do czynienia i czy jest to nierównowaga sił i czy jest już wejście w tę rolę. Od diagnozy się zaczyna, czyli od tego rozstrzygnięcia, z czym mamy do czynienia. Ale potem też musimy się zastanowić, kto w takim razie ma być objęty pomocą, czyli jak długo już to trwa. Czasami to są procesy wieloletnie i to jest zatrważające. Ale czasami to jest tak, że dopiero się ten proces rozkręca i wtedy też łatwiej to zatrzymać. Czasami może być też tak, że to wcale nie jest potrzebna praca z całą grupą, bo np. też miałam takie sytuacje, że właściwie nikt o tym nie wiedział poza osobą stosującą przemoc i doświadczającą, bo to było tak jakoś dyskretnie. Było to po prostu

niewidoczne tak wyraźnie dla obserwatorów. To wtedy też można by się zastanawiać, czy angażować całą klasę, czy nie. Ale jak mówię o systemowym działaniu, to jest to dla mnie współpraca na linii rodzice nauczyciele, personel szkoły i praca z uczniami, którzy są zaangażowani w przemoc. A zaangażowani w przemoc to są również i to bardzo bym chciał podkreślić, również ci, którzy tylko patrzą w cudzysłowie, tylko patrzą.

No właśnie, wspomniałaś o tej bardzo ważnej roli w tym zjawisku, czyli roli świadków. Zaciekawiło mnie to, co powiedziałaś o tym, że w takiej sytuacji pracuje się rzeczywiście z całą klasą, z wszystkimi tymi osobami, które w jakiś sposób są zaangażowane w to zjawisko albo są tylko obserwatorami. Czy możesz opowiedzieć coś więcej na temat tego, jak pracować z taką klasą? Czy to jest na przykład jakiś pomysł na przeprowadzenie w takim momencie jakichś zajęć profilaktycznych? Czy są jakieś inne rozwiązania, które są skuteczne w takich sytuacjach? Jak sądzisz?

To będzie zależało od tego, w jakim jesteśmy miejscu. Tak jak powiedziałaś o profilaktyce, to byłoby najlepsze, gdybyśmy te oddziaływania profilaktyczne wprowadzali już na samym początku jak się klasa zawiązuje, czyli w tej pierwszej klasie jakiegokolwiek poziomu szkoły. Czy to będzie podstawówka, czy to będzie szkoła średnia, czyli żebyśmy tworzyli takie sytuacje, żeby ci uczniowie mogli się ze sobą dobrze poznać. Nie chodzi tutaj o jedno zajęcia, o pogadankę albo jedno zajęcia integracyjne, tylko na przykład o takie wplecione w życie klasowe zdarzenia, jak na przykład zasada, że ponieważ się nie znamy, to co tydzień będziemy zmieniać się w ławkach, kto z kim będzie siedział. Czyli mam okazję poznać każdego w klasie. Oczywiście tutaj z taką uważnością na osoby, które mają np. różne potrzeby adaptacji czy muszą siedzieć w pierwszej ławce itd. Pomijam oczywiście to, bo to logistycznie da się zrobić. Natomiast sama idea tego, że daję dzieciom okazję do tego, żeby podoświadczać, pobyć z inną osobą niż ta, z którą pierwszą usiadłam w ławce.

Ale to mogą być też tak zwane wydarzenia specjalne, czyli że zapraszamy jakiegoś gościa. Od razu powiem, że to są takie cenne spostrzeżenia czy pomysły, o których słyszałam na szkoleniu u profesora Pyżalskiego, to autorstwo chciałam oddać, że to nie są moje pomysły, tylko są to też takie pomysły opisane w literaturze i o nich też mówi profesor Pyżalski. Więc te wydarzenia specjalne, to że zapraszamy kogoś i teraz my jako klasa jesteśmy odpowiedzialni za zorganizowanie, przyjęcie tego gościa. Czyli musimy coś zrobić razem, mamy jakiś wspólny cel. Musimy pamiętać też, że przemoc rówieśnicza może spełniać taką funkcję, czy może służyć temu, żeby integrować klasę. Bo ja też powiedziałam, że ta przemoc do czegoś służy. Nie powiedziałam chyba tego wcześniej tak wprost, że trudno z nią walczyć, bo ona spełnia pewne ważne funkcje dla osoby, która ją stosuje, ale może być tak, że dla całej klasy. No więc jeżeli to jest integracja, jeżeli ja dzięki przemocy mogę się zintegrować z klasą, no to może w takim razie poszukajmy innych sposobów na integrację.

Ale poza tymi doświadczeniami, czyli np. nocowanie w szkole czy robienie wspólnych rzeczy, budowanie tej sieci, że my po prostu mamy więcej okazji do tego, żeby się polubić, poznać, niż właśnie siebie wykluczać. Myślę sobie też o takim uczeniu wartości. W ramach pogadanki, to teraz sobie porozmawiamy o tolerancji i akceptacji, np. tylko właśnie o takim zasiewaniu tego między wierszami, jak ja to nazywam,

czyli że ja jako nauczyciel, jako pracownik szkoły np. swoją postawą pokazuję różne rzeczy, np. takie, że różnorodność może być zasobem, a nie podstawą do wykluczenia. Albo że fajnie jest dbać o innych i mieć uważność na innych, na to jak się czują itd. itd. Mogę robić też takie zajęcia, które pozwalają uczniom zobaczyć inną perspektywę. To jest też kompetencja, która się kształci w zależności od tego, o jakich dzieciach mówimy, o jakiej grupie wiekowej. Ale myślę sobie, że takich doświadczeń nigdy dość. To nie są rzeczy, które zaszkodzą. One mogą jedynie pomóc, jeżeli ja będę miała taką wrażliwość i uważność na to, jak może czuć się inny człowiek.

Pewnie jeszcze dużo mogłabym mówić o takich sytuacjach profilaktycznych, ale tu jesteśmy cały czas jeszcze w takim kawałku, gdzie to się nie wydarzyło. Ale jeżeli już się dzieje, to na pewno, ciągle mówię o tej diagnozie, ale to jest ta podstawa. Jeżeli zauważam, że ten mechanizm już jest dość mocno rozkręcony, że te role już są dość mocno ustabilizowane, że właściwie może już jest tak, że nawet inne klasy wiedzą, że to jest taki Jasiu, który coś tam i do niego się już przykleiła etykieta. No to niestety jesteśmy już w takiej sytuacji, gdzie będzie trudniej. Jeżeli będziemy chcieli w cudzysłowie zabrać tę przemoc, czyli powiedzieć: tak nie może być, nie wolno, to też musimy się przyjrzeć temu, co tam się dzieje w tej klasie i jakie ona spełnia te funkcje. Bo jeżeli my to tylko zabierzemy, a nic nie damy w zamian, to to może wrócić.

Moje pytanie dotyczy właśnie tych funkcji. Bo myślę sobie, że to jest jakiś bardzo ważny aspekt tej sytuacji. Czy możesz coś więcej powiedzieć na temat tego, jakie przemoc rówieśnicza może spełniać funkcję w tej grupie, w tej klasie, dla tych dzieci?

Tak. Często mówimy o czynnikach ryzyka, często też mówimy o takiej charakterystyce, np. osobowościowej osób, które wchodzi w poszczególne role. Mam wrażenie, że mniej się mówi o tych funkcjach. Jako psychoterapeuta systemowy – jest to jedna z pierwszych rzeczy, o której myślę. Po co mi to? Po co ja to robię? Często to będzie tak, że to są osobiste powody, dla których osoba stosuje przemoc. Może być tak, że ja dzięki temu podnoszę swoje poczucie własnej wartości i temu mi to służy. Może być też tak, że ja się obawiam i to jest w ogóle bardzo do obejrzenia, do sprawdzenia jeżeli jestem dorosłym, który ma kontakt z takim dzieckiem stosującym przemoc. Może ja sam doświadczam przemocy w innym kontekście, np. ze strony dorosłych. Albo sposób wychowywania czy sposób, w jaki obchodzą się ze mną rodzice jest właściwie podobny i ja podobnie robię w grupie rówieśniczej. Może jest tak, że mając władzę, tylko wtedy mogę się poczuć ze sobą dobrze. Może być też tak, że to mi daje możliwość (teraz cały czas mówię o takich osobistych powodach, nie grupowych jeszcze), że to mi daje możliwość wyładowania emocji. Nie potrafię inaczej regulować emocji, robię to w ten sposób. Musimy też pamiętać, że stosowanie przemocy może chronić dziecko przed wejściem w rolę osoby pokrzywdzonej samemu. To jest też takie dość ciekawe, że jeśli zmieniam szkołę z powodu doświadczania przemocy, to może być tak, że w tej nowej klasie sam zaczynam stosować przemoc. Nie dlatego, że jest ze mną coś nie tak, że jestem szalony albo dziwny, tylko dlatego, że tak bardzo boję się, że to się powtórzy. Wolę być po tej drugiej stronie. Natomiast jeżeli chodzi o grupę, to ładnie widzimy przy świadkach, że oni też są taką niejednorodną grupą, bo będą takie dzieci, którym będzie bliżej do osoby stosującej przemoc i będą się całkiem nieźle bawiły przy tym, że to będzie raczej taka rozrywka, czyli taka funkcja i powód, dla którego obserwuję przemoc. Bo to jest ciekawe, to jest śmieszne, bo sobie mogę popatrzeć, co się dzieje. Będzie

też taka część, która będzie bardzo silnie się identyfikować z osobą doświadczającą przemocy. Będzie im przykro, będą czuć dużo współczucia, ale trochę będą bezradne. Co mają w tej sytuacji zrobić? Dla tych osób akurat myślę, że tu nie ma żadnych funkcji wtedy. Ale tak jak powiedziałam, może być też tak, że to pozwala też integrować grupę, bo proszę zobaczyć, że te role są dość ustabilizowane. Ja jestem obserwatorem, ty doświadczasz przemocy, ty stosujesz. Wszyscy wiemy na czym stoimy i lepiej w tym nie grzebać. Lepiej tego nie zmieniać. To daje jakiś rodzaj poczucia, chociaż zabrmi to dziwnie, bezpieczeństwa dla tych osób, które nie doświadczają przemocy. Może być też tak, że mamy wspólny cel. Jeśli większość świadków, większość obserwatorów jednak kibicuje temu, który stosuje przemoc, to jesteśmy też w takim kawałku, że jesteśmy grupą. Mamy wspólny cel, integrujemy się. Więc tak pokrótce mogłabym tak odpowiedzieć na to pytanie.

Myślę sobie, że to bardzo ważny temat, bo on trochę pokazuje, że przemoc rówieśnicza, jakkolwiek jest niepożądanym zjawiskiem i nie chcemy jej, nie chcemy, żeby ona się działa, to jednak, kiedy się dzieje, jest też pewnym sygnałem, że jakoś warto spojrzeć głębiej w to, co się dzieje w tej klasie, w tej grupie. Warto się głębiej przyjrzeć temu, co się dzieje z osobami, które ją stosują, czy są ofiarami i czy to jest właściwie początek być może głębszej pracy, bardziej uważnej pracy nauczyciela czy jakiejś kadry szkolnej z tą grupą. Bardziej to wygląda, nawet jako szansa na to, żeby poznać te dzieci, tych młodych ludzi lepiej i może właśnie lepiej im pomóc.

Tak głębiej i szerzej. Bo my często się skupiamy tylko na tym, który doświadcza przemocy i ewentualnie chcemy ukarać tego w cudzysłowie sprawcę. Mówię w cudzysłowie, bo myślę, że jak mówimy jednak o 9-latku, który stosuje przemoc, to jakoś bardzo trudno zobaczyć sprawcę przemocy. To jest jednak dziecko. Chyba nie powiedziałam o tym, co rodzice mogą, bo rodzice też mogą właśnie wyłapać to. To, co jest niezwykle cenne, to to, jeżeli rodzice ze sobą współpracują. Jeżeli jest taka ręka na pulsie, tak zwana, czyli że my jako rodzice się ze sobą komunikujemy, znamy się i co najważniejsze – traktujemy problem, zjawisko przemocy rówieśniczej jako nie coś normalnego, bo to nie jest normalna sytuacja, ale coś bardzo powszechnego. Że jeżeli my sobie założymy, że jest bardzo duża szansa, że moje dziecko w ciągu całego toku edukacji albo doświadczy przemocy, albo będzie ją stosować, albo będzie ją obserwować, to wtedy mam wrażenie, że to napięcie się obniża i wtedy ja nie muszę już walczyć i bronić swojego dziecka, które stosuje przemoc, że przecież to jest niemożliwe, żeby ono było sprawcą. Z drugiej strony walczyć o to, że moje dziecko jest pokrzywdzone i teraz po prostu ty coś zrób, musimy cię ukarać i tak dalej. Tylko podejźmy do tego właśnie jak dorośli, że okej, jest problem. Problem, który się zdarza, który wpisujemy w życie grupy, że tak może być. Zastanówmy się, jak my teraz możemy zadziałać. Tego nie powiedziałam, bo to jest bardzo ważne i nie chciałam, żeby mi umknęło, mimo że wiem, że teraz trochę może na temat nie odpowiadam, ale na pewno to będzie ogromnym czynnikiem sprzyjającym w poradeniu sobie z przemocą. Bo jeżeli na poziomie rodziców jest konflikt, jeżeli tutaj jest dużo napięcia, to jest bardzo mała szansa, że będziemy w stanie trwale zgasić ten konflikt na poziomie klasy. To nie jest to korzystne, żeby rozgrzebywać przeszłość, czyli analizować, dochodzić, dociekać jak to było, bo każdy będzie miał tutaj swoją jakąś rację.

Raczej jest to takie działanie: dobra, to teraz jest tak. I co teraz? Na przyszłość, jak to sobie poukładam? Zaczyna się znowu od tego, że my to nazywamy. Nazywamy to wprost, bo mam takie doświadczenie, że

jak wchodziłam do klas, kiedy właśnie pokazywałam to rozróżnienie, co to jest przemoc, a co to jest agresja, ta równowaga bądź nierównowaga sił. Pytałam uczniów, to oni sami na podstawie tego kawałka merytorycznego, które im dałam w postaci tego, co jest czym, potrafili powiedzieć: u nas to jest to, to drugie, ta przemoc, u nas to jest bardziej to. Miałam takie wrażenie, że jak się to nazwało, to też puszczało napięcie, no bo w końcu wiemy, gdzie jesteśmy, o czym rozmawiamy. Mam wrażenie, że od tego się zaczyna, od nazwania, od pokazania: na to nie mamy zgody, tak nie może być. Nie na zasadzie zakazujemy, nie wolno i zostawiamy temat, tylko właśnie tak jak powiedziałaś, patrzemy głębiej. O co konkretnie w tym zestawieniu ludzi w tej danej klasie chodzi, jeśli chodzi o tę przemoc.

Myślę, że powiedziałaś bardzo ważne rzeczy, takie, które mówią o tym, żeby przemoc nazywać, żeby pokazywać, czym ona jest, szczególnie jeśli chodzi o młodych ludzi, bo ja też odnoszę takie wrażenie, że często młodzi ludzie nie wiedzą, że właśnie uczestniczą w tego typu sytuacjach. Że ta przemoc stała się rzeczywiście tak powszechnym zjawiskiem, że bardzo często jest tak, że młodzi ludzie nie mają takiego pomysłu w ogóle, że coś z tym trzeba robić, że trzeba to gdzieś zgłaszać, że trzeba szukać pomocy. Z kolei ze strony osób dorosłych bardzo często jest dużo strachu, jeśli chodzi o takie sytuacje i to z takiej właśnie niewiedzy, jak z tym pracować, jak z tym działać. I to wymieniłaś, że dobrze jest nie skupiać się na takich zupełnych detalach i nie szukać do końca rozstrzygnięcia kto tutaj zaczął, a kto to kontynuował. Myślę, że może być rzeczywiście to trudne, ale skupić się na tym, że jest to zjawisko bardzo powszechne, dzięki czemu jakoś regulowane są pewne procesy w tej grupie między tymi osobami. Wtedy po pierwsze jest łatwiej, bo to też obniża lęk osób dorosłych. Ale też stwarza sobie różne możliwości do tego, żeby wspierać tych młodych ludzi, wszystkich młodych ludzi, którzy w tym uczestniczą w szukaniu takich rozwiązań, które sprawią, że te sytuacje nie będą wracały i że to jest zupełnie inne podejście niż patrzeć na to zjawisko jako tylko jakieś wybiórcze, dotyczące tylko tej jednej osoby i drugiej, która ją ewentualnie w jakiś sposób krzywdzi. Że to jest jakby szerokie zjawisko, które rzeczywiście może być szansą na rozwój tej klasy, tej grupy, tych młodych ludzi i szansą na wspólne działanie. Bo to, co powiedziałaś o współpracy i rodziców, i kadry szkolnej, to myślę sobie, że właśnie to jest taki element, który jest ważny, ale też jest bardzo łączący.

Tak, bo w ogóle to, co jest takim ważnym czynnikiem chroniącym, to właśnie wspólnotowość i sieć wspólnoty. Więc jeżeli my mówimy o tej sieci wspólnoty na poziomie uczniów, to jeśli ona również jest, mówimy o pewnej wspólnotcie, na poziomie dorosłych, to tak, to jest to samo. I to będzie bardzo też chroniło przed tym, żeby ta przemoc się rozkręciła. Bo jeżeli ja jako rodzic słyszę już jakiś sygnał od mojego dziecka, a bo dzisiaj się coś wydarzyło i ja już np. mam rękę na pulsie i przy okazji albo nawet wprost dzwonię do drugiego rodzica, którego też ta sytuacja dotyczy i rozmawiamy o tym: słuchaj, czy ty wiesz, co się stało? Czy ty słyszałaś o tym? A nie, nie słyszałam. Dobra. Dzieci wiedzą, że dorośli już to wiedzą, to wiedzą, że jest jakaś kontrola, jakaś ręka na pulsie. Przy czym tutaj bym mocno chciała podkreślić, że nie chodzi o to, żeby za każdym razem robić aferę, żeby teraz z każdą rzeczą, bo pójdziemy w drugim kierunku. Ale jeżeli coś się zaczyna dziać i jeżeli my jako rodzice też działamy ze sobą i współdziałamy, nie oskarżamy się wzajemnie, to to jest ogromnie cenny zasób.

Czyli tak myślę sobie, że znowu wracamy do punktu wyjścia, czyli tak naprawdę, że dorośli są bardzo ważni w tych sytuacjach. Mimo że sytuacje dotyczą dzieci.

Bardzo, tak, bardzo. Dziękuję za to wyciągnięcie tego, bo myślę, że w przemocy rówieśniczej dorośli są szczególnie ważni. Bo jeżeli oni nie wejdą w pewnym momencie, to ta przemoc się nie zatrzyma. Nie możemy mówić: oni sobie poradzą. To jest zresztą coś, co dzieci często słyszą. No tak to już jest: ignoruj albo musisz jakoś sobie sam radzić. No nie. Dorosłej osobie, która doświadcza mobbingu też nie mówimy: poradź sobie sam. A to jest analogiczna tutaj sytuacja.

Czyli bardzo ważna rzecz w sytuacjach przemocy rówieśniczej: bardzo jest potrzebna, a czasem niezbędna pomoc osób dorosłych. Ja to też rozumiem i też sama w gabinecie spotykam wiele młodych ludzi, którzy z tym zjawiskiem próbowali poradzić sobie sami i niestety po kilku latach przychodzą do gabinetu psychoterapeuty, ponieważ mają bardzo duże problemy i okazuje się, że poradzili sobie tylko pozornie, czyli próbowali sobie poradzić, jakby też usłyszeli to, co powiedziałaś od rodziców. Nie ignoruj, nie zwracaj uwagi. To nie jest jakaś rzecz, z którą możemy coś zrobić. I rzeczywiście, po kilku latach wracają z dużymi problemami, z dużym lękiem, z dużymi problemami w ogóle bycia w grupie młodych ludzi. Myślę sobie, że to jest zjawisko, którego nie można ignorować, bo jeżeli dorośli je zignorują, niestety, dziecko może przez długi czas być właśnie w takim środowisku, które będzie sprzyjało rozwojowi różnych zaburzeń. Tak że reagowanie dorosłych jak najbardziej na tak. A właśnie, wracając do takich trudnych, najtrudniejszych sytuacji, o których wspominałaś na początku, czyli tego długofalowego bullyingu, którego doświadcza 18% młodych ludzi, gdzie rzeczywiście to po pierwsze trwa wiele czasu, a po drugie też czasem jest tak, że ta osoba wchodzi w taką rolę w klasie, w rolę ofiary. Czy w takich sytuacjach są zalecane jakieś konkretne metody pracy, konkretne metody działania? Co wtedy?

Powiem tak: dużo zależy od diagnozy i to by nam też pokazywało, że może nie ma takiego jednego dokładnego szablonu. Czyli np. jeżeli są czasami scenariusze zajęć takich, które można przeprowadzić z klasą, to ja i tak bym dobierała, do tego szła to na miarę, czyli dobierała do tego, co my diagnozujemy, czyli chociażby te funkcje. Po co tej klasie przemoc? Natomiast rzeczywiście tutaj też możemy kilkutorowo działać, bo jedną rzeczą jest np. praca z rodzicami, ale też możemy pracować indywidualnie z osobą doświadczającą przemocy, stosującą przemoc i np. mieć też jakieś zajęcia w klasie. Jeżeli mówimy o tej indywidualnej pomocy psychologicznej, której udzielamy osobie doświadczającej przemocy to też musimy sprawdzić, czy to jest osoba, która wchodzi w taką rolę bardziej pasywną, bierną, że ona jest wycofana, czyli np. tutaj może taka praca nad jej wzmocnieniem, możliwości stawiania granic, wyznaczania granic takiej obrony trochę w takich sytuacjach czy asertywności. Ale jeżeli z kolei mamy do czynienia z taką osobą, czy jest taka osoba, która wchodzi w taką rolę osoby – literatura mówi o typie prowokującym, ale bardzo nie lubię tego słowa, bo ono wtedy trochę lokuje odpowiedzialność w osobie doświadczającej przemocy. Ja lubię nazywać ten typ energetycznym, czyli takim, gdzie właśnie jest jeszcze jakaś taka chęć wyrównania tej nierównowagi. Może być tak, że te osoby często mają trudności w nawiązywaniu relacji, zaczepiają w taki sposób, wchodzi w kontakt, który nie do końca spotyka się z aprobatą reszty klasy. I to niestety jest takim powodem do tego, żeby te osoby oczerniać. Czyli gdybyś ty

się tak nie zachowywał, to my byśmy cię lubili. Oczywiście to nie jest żaden argument, że wykluczamy ciebie, bo ty jesteś jakiś. Natomiast rzeczywiście praca z tą osobą w kierunku jak inicjować, jak budować kontakty i relacje w inny sposób, taki, który zachęca do kontaktu, a nie zniechęca, też byłaby tutaj przydatna. Czyli znowu musimy sprawdzić, jakiego rodzaju pomocy konkretnie ta osoba potrzebuje. Natomiast uniwersalną zasadą jest to, że pracujemy z osobą, czy pokazujemy jej, że to, że ona się zachowuje i doświadcza różnych rzeczy, np. psychosomatycznych dolegliwości, albo to, że jest bardzo wrażliwa i ostrożna i właściwie w każdej rzeczy, którą ktoś robi, widzi już jakieś zagrożenie, że w kontekście tego, czego doświadczyła, to to jest normalne. Czyli normalizujemy jej doświadczenia, a patologizujemy przemoc, bo w toku doświadczenia tej przemocy dochodzi do zmniejszenia poczucia sprawczości. Ja przestaję ufać sobie. Jeżeli wszyscy mi mówią, że to jest okej, przyzwyczaj się, tak to już jest. To może mają rację? Może to ze mną jest coś nie tak. Więc odwrócenie tego i przywrócenie tego poczucia: z tobą jest wszystko w porządku. To nie ty masz się zmieniać.

Czasami się zdarza, że rodzice przychodzą i proszą, żeby pracować z dzieckiem nad przystosowaniem się do przemocy. Jak ono ma się do tego przyzwyczaić? To jest absolutnie nie ten kierunek. Nie możemy tego robić. Ta przemoc musi się zatrzymać. Więc odwrócenie tego, że to nie z tobą jest problem, to ty jesteś w tej nienormalnej sytuacji, jest niezależnie od tego, jaka to będzie osoba doświadczająca przemocy. I wzmacnianie poczucia własnej wartości – przemoc bardzo mocno uderza w poczucie własnej wartości. Jeżeli ja często słyszę, jaki to ja nie jestem. Jeżeli ktoś się dezynfekuje, bo stanęłam za blisko, to to jest bardzo uderzające w poczucie własnej wartości. Ale też musimy pamiętać, że musimy pracować z osobą stosującą przemoc. Nie na zasadzie kary, jakiegoś przykładowego ukarania i tak, żeby wszyscy widzieli. Tylko obejrzenia sobie, co tam jest pod spodem, do czego ta przemoc służy. Ale może czy też sama ta osoba nie doświadczyła przemocy. Dużo szacunku i wsparcia dla takiego dziecka. Czasem słyszysz: ale jak ja mam być wspierające wobec dziecka, które tyle krzywdy zrobiło komuś innemu? Popatrzmy też, że to dziecko również może doświadczać przemocy, albo może się coś u niego dzieć takiego, co sprawia, że ono tak funkcjonuje. To jest jednak tylko dziecko.

To co powiedziałaś, jest bardzo ważne, żeby jednak udzielać tego wsparcia tym osobom, że rozwiązaniem jest głównie wsparcie, a nie szukanie ofiar, winnych, dzielenie ich na sprawców, ofiary i dochodzenie sprawiedliwości, tylko bardziej spojrzenie głębsze na młodych ludzi, którzy zarówno po jednej jak i drugiej stronie doświadczają jakichś problemów, jakieś trudności, które sprawiają, że oni wchodzą w takie role, a nie w inne. Rzeczywiście wszyscy w takiej sytuacji wymagają wsparcia, że to są tylko dzieci, które z jakichś konkretnych powodów zostały zachęczone do takich zachowań, czy nauczyły się ich w jakiś sposób, czy nie były w stanie jakoś skontrolować swoich emocji na tyle, żeby w jakiejś innej sytuacji sobie poradzić. W związku z tym wybrały takie rozwiązanie. To jest taka głęboka prawda o różnych trudnych zachowaniach człowieka, że bardzo często one wynikają z jakichś głębokich mechanizmów, głębokich procesów, które zachodzą w tych młodych ludziach. Które sprawiają, że finalnie my, dorośli, spotykamy się z taką sytuacją, której pewnie byśmy nie chcieli widzieć, której nie chcielibyśmy, żeby ona się wydarzyła, ale jednak ona jest.

To jest taki finał naszej rozmowy, że przemoc rówieśnicza była, jest i będzie i jest zjawiskiem, które w jakiś sposób reguluje procesy bycia w grupie. Jest zjawiskiem powszechnym, ale niekoniecznie pożądanym i w związku z tym trzeba ją nazywać. Trzeba ją zauważać, trzeba na nią zwracać uwagę, reagować i naprawdę wzmacniać młodych ludzi w tym, żeby potrafili ze sobą współdziałać w inny sposób. Żeby potrafili rozwiązywać konflikty i żeby potrafili w ogóle jakoś wchodzić w takie relacje między sobą, które będą oparte na zasadach otwartości, tolerancji, próby rozumienia drugiej osoby, zaciekawienia drugą osobą. Mało się o tym mówi i tak naprawdę wszyscy pędzimy z programami, z kolejną porcją wiedzy, którą powinniśmy jako dorośli dostarczyć młodym ludziom. A ta wiedza jest taką wiedzą właściwie podstawową, o której mówi się niewiele.

Piękne podsumowanie. Pozwolę sobie ocenić, bo mam wrażenie, że chyba wyciągnąłeś wszystko to, co istotne i ważne. Tak tylko powiem, pokiwam głową i powiem tak: zgadzam się.

To jest początek takich rozmów, bo o tej przemocy rówieśniczej mogłybyśmy chyba rozmawiać i rozmawiać. Ale oczywiście czas nam się kończy. Bardzo Ci dziękuję za te ciekawe odpowiedzi, bo rzeczywiście dla mnie były też bardzo inspirujące i mam nadzieję, że dla Państwa również i jako taki początek do zastanowienia się, co z tą przemocą rówieśniczą. Pewnie mogą każdemu posłużyć, ale że to nie koniec. Że jest bardzo ważne, żeby się temu zjawisku przyglądać, żeby korzystać z materiałów, które są dostępne, materiałów edukacyjnych, materiałów profilaktycznych. Bo tych pomocy macie, Państwo, sporo w otoczeniu, chociażby na platformie edukacyjnej Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę. Jest na pewno wiele scenariuszy, które mogą w tym pomóc. Kiedy zdarzają się takie przypadki, przykłady sytuacji w szkole to jest ważne, żebyście, Państwo dorośli, wiedzieli, że też nie jesteście sami, że to jest też taki moment, w którym można szukać dla siebie wsparcia, można szukać pomocy. W swoim zespole, w którym się pracuje, ale także np. w telefonie zaufania do spraw bezpieczeństwa dzieci i młodzieży – 800 100 100 – do którego też możecie jako rodzice i profesjonalści dzwonić i szukać wsparcia w takich trudnych sytuacjach związanych z przemocą rówieśniczą. Dziękuję Ci bardzo, Anno, za tę wartościową i ciekawą rozmowę.

Również bardzo dziękuję.

Do następnego razu, miejmy nadzieję. A Państwu dziękuję za uwagę i do usłyszenia.

Dziękuję.

W Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę od ponad 30 lat chronimy dzieci przed przemocą i wykorzystywaniem seksualnym. Pomagamy bezpośrednio prowadząc Centra Pomocy Dzieciom i Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111. A także wspieramy rodziców i edukujemy profesjonalistów. Poznaj nasze działania na rzecz dzieciństwa bez przemocy. Jesteśmy na Facebooku, Instagramie, LinkedInie, YouTube, Spotify oraz na www.fdds.pl.