

Kompendium wiedzy o przemocy rówieśniczej dla rodziców

1. Czym jest przemoc rówieśnicza?

Przemoc rówieśnicza to powtarzające się, celowe działania jednego ucznia lub grupy uczniów wobec innego dziecka, które mają na celu wyrządzenie mu krzywdy – fizycznej, psychicznej lub społecznej.

Ważne elementy:

- intencja skrzywdzenia

oznacza, że działania sprawcy nie są przypadkowe ani wynikające z nieporozumienia. Osoba stosująca przemoc świadomie dąży do wyrządzenia szkody drugiej osobie – może to być szkoda fizyczna, emocjonalna, społeczna lub materialna.

- ✓ działania są celowe, zaplanowane lub powtarzają się w określonym schemacie.
- ✓ sprawca ma świadomość, że jego zachowanie rani drugą osobę, a mimo to je kontynuuje.
- ✓ intencja może być wyrażona wprost (groźby, zapowiedzi) lub pośrednio (zachowania mające na celu upokorzenie, wykluczenie, zastraszenie).
- ✓ w przypadku dzieci młodszych intencja może być mniej dojrzała poznawczo, ale nadal widoczna w konsekwentnym wybieraniu działań, które ranią rówieśnika.

- nierównowaga sił

przemoc rówieśnicza zawsze zakłada brak równowagi między stronami. Jedna osoba ma przewagę, która uniemożliwia drugiej skuteczną obronę. Ta przewaga może mieć różny charakter:

- ✓ fizyczna – większa siła, wzrost, sprawność, możliwość użycia przemocy fizycznej.
- ✓ społeczna – wyższa pozycja w grupie, popularność, wsparcie rówieśników, wpływ na opinię klasy.
- ✓ emocjonalna – większa pewność siebie, umiejętność manipulowania emocjami innych, wykorzystywanie wrażliwości lub trudności ofiary.
- ✓ intelektualna lub komunikacyjna – lepsze umiejętności językowe, zdolność do ośmieszania, argumentowania, tworzenia narracji przeciwko ofierze.

Nierównowaga sił sprawia, że ofiara nie potrafi lub nie może skutecznie się bronić, a jej próby często prowadzą do eskalacji przemocy.

- powtarzalność zachowań

przemoc rówieśnicza nie jest jednorazowym incydem. Kluczowym elementem jest systematyczność i utrwalony charakter działań

- ✓ zachowania krzywdzące pojawiają się regularnie lub cyklicznie, tworząc wzorzec.
- ✓ powtarzalność może dotyczyć zarówno tych samych form przemocy, jak i różnych działań skierowanych przeciwko tej samej osobie.
- ✓ nawet jeśli pojedyncze epizody wydają się drobne, ich kumulacja prowadzi do narastającego poczucia zagrożenia, wstydu i bezradności u ofiary.

- ✓ powtarzalność może być podtrzymywana przez grupę rówieśniczą – poprzez kibicowanie, milczące przyzwolenie lub bierną obserwację.

Formy przemocy:

- **Fizyczna:** popychanie, bicie, niszczenie rzeczy.
 - **Słowna:** wyzwiska, groźby, ośmieszanie.
 - **Relacyjna** (pośrednia): wykluczanie, rozsiewanie plotek, manipulowanie grupą.
 - **Cyberprzemoc:** obraźliwe wiadomości, publikowanie zdjęć bez zgody, hejt, podszywanie się.
-

2. Dlaczego dzieci stosują przemoc?

Przyczyny mogą być złożone i różne dla każdego dziecka. Najczęstsze to:

- potrzeba dominacji lub kontroli
 - niska empatia, impulsywność, trudności emocjonalne
 - presja grupy, chęć zaimponowania
 - własne doświadczenia przemocy
 - brak konsekwencji ze strony dorosłych
 - niewłaściwe wzorce w domu lub mediach
-

3. Jak rozpoznać, że dziecko doświadcza przemocy?

Dzieci często nie mówią wprost, bo się wstydzą, boją lub nie chcą martwić rodziców. Warto zwracać uwagę na:

Sygnały emocjonalne:

- wycofanie, izolowanie się od grupy, unikanie kontaktów społecznych
- nagłe obniżenie nastroju, drażliwość, płaczliwość
- wzrost lęku, szczególnie przed pójściem do szkoły lub na przerwy
- spadek pewności siebie, poczucie bezwartościowości
- trudności z koncentracją, rozkojarzenie

Sygnały behawioralne:

- niechęć do chodzenia do szkoły, bóle brzucha lub głowy bez przyczyny
- zmiana drogi do szkoły, prośby o podwózkę,
- nagłe pogorszenie wyników w nauce.
- trudności z koncentracją, rozkojarzenie
- unikanie konkretnych miejsc, osób, zajęć lub przerw
- proszenie o zmianę klasy, miejsca w ławce, drogi do szkoły
- częste skargi somatyczne (ból brzucha, głowy) bez przyczyn medycznych

Sygnały materialne:

- zniszczone rzeczy, brak przyborów, brudne ubrania
- częste „gubienie” pieniędzy lub przedmiotów

Sygnały w sieci:

- nerwowe reagowanie na telefon
 - kasowanie wiadomości, unikanie mediów społecznościowych
 - nagłe zmiany nastroju po korzystaniu z internetu
-

4. Jak rozmawiać z dzieckiem, które może doświadczać przemocy?

- Stwórz **bezpieczną atmosferę** – bez oceniania i pośpiechu.
 - Zadawaj pytania otwarte:
 - „Co się ostatnio dzieje w klasie?”
 - „Z kim czujesz się dobrze, a z kim gorzej?”
 - Uznaj emocje dziecka:
 - „Widzę, że to dla ciebie trudne”
 - Zapewnij, że **nie jest winne** i że **nie zostanie samo z problemem**.
 - Nie obiecuj, że „nikomu nie powiesz” – ale wyjaśnij, że zrobisz to tak, aby było bezpiecznie.
-

5. Co robić, gdy dziecko jest ofiarą przemocy?

Krok 1: Wysłuchaj i zapewnij wsparcie

Dziecko musi wiedzieć, że ma prawo do bezpieczeństwa i że dorośli mu pomogą.

Krok 2: Zapisuj fakty

Daty, sytuacje, wiadomości, zdjęcia – to pomaga w rozmowie ze szkołą.

Krok 3: Skontaktuj się ze szkołą

Najlepiej z wychowawcą, pedagogiem lub psychologiem.

Krok 4: Współpracuj

Ustalcie wspólny (szkoła-rodzice) plan wsparcia, realizuj konsekwentnie opracowany plan

Krok 5: Wzmacniaj dziecko

- buduj poczucie własnej wartości

Wzmacnianie samooceny dziecka to proces, który wymaga konsekwencji i uważności.

- ✓ zauważaj wysiłek, nie tylko efekt - określaj, że próbowanie, wytrwałość i małe kroki są równie ważne jak sukces
- ✓ nazywaj mocne strony - pomagaj dziecku dostrzegać to, co robi dobrze – w zachowaniu, relacjach, obowiązkach domowych, aktywnościach szkolnych i pozaszkolnych
- ✓ wzmacniaj pozytywny dialog wewnętrzny - wspólnie zastępuj myśli typu „nie dam rady” na „mogę spróbować”, „robię postępy”
- ✓ dawaj przestrzeń do podejmowania decyzji - nawet drobne wybory (zabawa, kolejność wykonania powierzonych dziecku zadań, sposób ich wykonania) budują poczucie sprawczości

- ✓ modeluj zdrowe reagowanie na błędy - okazuj, że pomyłki są naturalną częścią życia, a nie powodem do wstydu
- wspieraj relacje z rówieśnikami
Dziecko, które doświadcza przemocy, często traci zaufanie do grupy. Twoja rola polega na odbudowaniu poczucia bezpieczeństwa w kontaktach społecznych.
- ✓ twórz okazje do pozytywnych interakcji - małe, bezpieczne sytuacje, np. zaproszenie do domu kolegi czy koleżanki, które są empatyczne i potrafią tworzyć bezpieczną atmosferę.
- ✓ pomagaj w nawiązywaniu kontaktu - podpowiadaj, jak zacząć rozmowę, jak zaprosić do zabawy, jak reagować na odmowę
- ✓ wzmacniaj umiejętności społeczne - ćwicz komunikaty „ja” typu proszenie o pomoc, wyrażanie granic, reagowanie na zaczepki.
- ✓ zachęcaj do zajęć, w których dziecko czuje się kompetentne

6. Co robić, gdy dziecko stosuje przemoc?

To trudna sytuacja, ale wymaga natychmiastowej reakcji.

- Zachowaj spokój – nie krzycz, nie zawstydzaj
- Wyjaśnij, że przemoc jest niedopuszczalna, a konsekwencje są realne
- Spróbuj zrozumieć przyczyny zachowania

- Ustal jasne zasady i konsekwencje w domu
- Współpracuj ze szkołą i specjalistami
- Wzmacniaj empatię i umiejętności społeczne dziecka.
- ✓ Rozmawiaj o emocjach w codziennych sytuacjach
(Dziecko uczy się empatii, kiedy potrafi rozpoznawać i nazywać swoje uczucia oraz uczucia innych. Opowiadaj o tym, co czujesz i dlaczego. Zadawaj pytania: „Jak myślisz, co on teraz czuje?”, „Co mogłoby mu pomóc?”. Korzystaj z książek, bajek i sytuacji dnia codziennego, by pokazywać różne emocje i reakcje.)
- ✓ Ucz uważnego słuchania
(Empatia zaczyna się od umiejętności słuchania drugiej osoby. Zachęcaj dziecko, by patrzyło na rozmówcę, nie przerywało i próbowało zrozumieć, co ktoś chce powiedzieć. Ćwicz krótkie dialogi, w których dziecko powtarza własnymi słowami to, co usłyszało.)
- ✓ Modeluj zachowania społeczne
(Dzieci uczą się przede wszystkim przez obserwację. Pokazuj, jak przeproszać, dziękować, prosić o pomoc, odmawiać z szacunkiem. Reaguj spokojnie w trudnych sytuacjach – Twoje zachowanie staje się dla dziecka wzorem.)
- ✓ Ćwicz rozwiązywanie konfliktów
(Umiejętność radzenia sobie w sporach to fundament zdrowych relacji. Ucz dziecko, że konflikt jest naturalny i można go rozwiązać bez krzywdzenia innych. Wspólnie

szukajcie rozwiązań typu „wygrana–wygrana”. Zachęcaj do używania komunikatów „ja” zamiast oskarżeń.)

✓ Twórz okazje do współpracy

(Dziecko rozwija kompetencje społeczne, kiedy ma możliwość współdziałania. Proponuj zabawy i zadania wymagające współpracy: wspólne budowanie, gotowanie, gry planszowe. Chwal za współdziałanie, dzielenie się i pomaganie innym.)

✓ Wspieraj wrażliwość na potrzeby innych

(Empatia rośnie, gdy dziecko widzi, że jego działania mają znaczenie. Zachęcaj do drobnych gestów: pomoc młodszemu rodzeństwu, zanieśnienie czegoś koledze, pocieszenie smutnej osoby. Rozmawiaj o tym, jak takie gesty wpływają na innych.)

✓ Ucz stawiania granic i szacunku do granic innych

(Empatia to nie tylko współodczuwanie, ale też rozumienie, że każdy ma prawo do swoich potrzeb. Pokazuj, jak mówić „nie” w sposób spokojny i stanowczy. Ucz, że inni również mają prawo odmówić i że trzeba to uszanować.)

✓ Wzmacniaj pozytywne relacje

- Wspieraj kontakty z rówieśnikami, którzy są życzliwi i otwarci.
- Organizuj krótkie spotkania, wspólne zabawy, wyjścia – w małych, bezpiecznych grupach.

7. Cyberprzemoc – co powinni wiedzieć rodzice

1. Czym jest cyberprzemoc?

Cyberprzemoc to krzywdzenie drugiej osoby z wykorzystaniem technologii: telefonu, internetu, mediów społecznościowych, komunikatorów, gier online. Może przyjmować formę:

- wyśmiewania, obrażania, ośmieszania
- rozsyłania kompromitujących zdjęć lub filmów
- podszywania się pod dziecko
- wykluczania z grup online
- rozsyłania plotek, fałszywych informacji
- nękania wiadomościami, komentarzami, memami

Dla dziecka **cyberprzemoc jest równie bolesna jak przemoc „na żywo”**, a czasem nawet trudniejsza, bo dzieje się 24/7 i szybko się rozprzestrzenia.

2. Dlaczego dzieci są na nią szczególnie narażone?

- Spędzają dużo czasu online i traktują internet jako naturalne środowisko społeczne
- Często nie przewidują konsekwencji swoich działań
- Mają silną potrzebę akceptacji i przynależności, która znajdują w mediach społecznościowych

- Nie wiedzą, jak reagować na krzywdzące treści
 - Boją się powiedzieć dorosłym, by nie stracić dostępu do telefonu lub internetu
-

3. Sygnały, że dziecko może doświadczać cyberprzemocy

- nagłe unikanie telefonu lub przeciwnie – nerwowe sprawdzanie go
 - wyraźne pogorszenie nastroju po korzystaniu z internetu
 - izolowanie się, wycofanie z kontaktów rówieśniczych
 - problemy ze snem, rozdrażnienie, spadek pewności siebie
 - usuwanie kont, blokowanie kontaktów, zmiana haseł
 - niechęć do chodzenia do szkoły
-

4. Jak rozmawiać z dzieckiem o cyberprzemocy ?

- **Bez oceniania.** Dziecko musi czuć, że jest bezpieczne i nie zostanie ukarane.
- **Zadawaj pytania otwarte.** „Co się wydarzyło?”, „Jak się z tym czujesz?”, „Kto był zaangażowany?”.
- **Upewnij dziecko, że nie jest winne.** Odpowiedzialność zawsze leży po stronie sprawcy.
- **Wspólnie ustalcie plan działania.** Dziecko musi wiedzieć, że nie jest samo.

5. Jak reagować, gdy dziecko doświadcza cyberprzemocy?

- **Zachowaj dowody.** Zrzuty ekranu, linki, wiadomości – mogą być potrzebne w szkole lub na policji.
 - **Zablokuj sprawcę.** Na platformie, komunikatorze, w grze.
 - **Zgłoś naruszenie.** Każda platforma ma opcję zgłaszania nadużyć.
 - **Skontaktuj się ze szkołą.** Cyberprzemoc między uczniami to również sprawa szkoły.
 - **W razie poważnych zagrożeń – zgłoś sprawę odpowiednim służbom.**
-

6. Jak zapobiegać cyberprzemocy?

- **Ustal jasne zasady korzystania z internetu.** Czas, miejsca, rodzaje aktywności.
- **Ucz dziecko odpowiedzialności cyfrowej.** Co można publikować, a czego nie.
- **Rozmawiaj o prywatności.** Silne hasła, nieudostępnianie danych, ostrożność wobec obcych.
- **Bądź obecny w cyfrowym świecie dziecka.** Znajdź interesujące je aplikacje, gry, trendy.
- **Buduj relację opartą na zaufaniu.** Dziecko musi wiedzieć, że może przyjść po pomoc.

7. Co rodzice powinni wiedzieć o konsekwencjach?

Cyberprzemoc może prowadzić do:

- obniżonego nastroju i lęku u dziecka
- problemów z samooceną
- trudności w nauce
- izolacji społecznej

Wczesna reakcja dorosłych **znacząco zmniejsza szkody emocjonalne**.

8. Co mówi prawo?

- Każde dziecko ma prawo do bezpieczeństwa w szkole.
- Szkoła ma obowiązek reagować na każdy sygnał przemocy.
- Przemoc może być traktowana jako wykroczenie lub przestępstwo (np. znęcanie, groźby, naruszenie nietykalności).
- Cyberprzemoc podlega przepisom o ochronie dóbr osobistych, wizerunku i danych.

9. Jak rodzice mogą zapobiegać przemocy rówieśniczej?

- Buduj z dzieckiem otwartą komunikację.

✓ Dlaczego jest tak ważna?

Otwarta komunikacja buduje **zaufanie**, poczucie bezpieczeństwa i więź między dzieckiem a dorosłym. Dzięki niej dziecko:

- chętniej mówi o swoich trudnościach,
- wie, że może liczyć na wsparcie,
- uczy się wyrażania emocji i potrzeb,
- rozwija umiejętności społeczne i odporność psychiczną.

✓ Jak tworzyć przestrzeń do rozmowy?

- Bądź dostępny. Dzieci często zaczynają rozmowę w najmniej oczekiwanym momencie – warto wtedy odłożyć telefon, przerwać na chwilę zajęcie i dać im uwagę.
- Zadbaj o atmosferę. Rozmowy najlepiej wychodzą w codziennych sytuacjach: podczas jazdy samochodem, spaceru, wspólnego gotowania.
- Unikaj presji. Nie wymuszaj zwierzeń. Dziecko otwiera się, gdy czuje się bezpiecznie, nie wtedy, gdy jest wypytywane.

✓ Słuchaj aktywnie

- Patrz na dziecko i okazuj zainteresowanie. Kiwnięcie głową, krótkie potwierdzenia („rozumiem”, „słyszę cię”) mają ogromne znaczenie.
- Nie przerywaj. Pozwól dziecku dokończyć myśl, nawet jeśli mówi chaotycznie.
- Parafrazuj. „Czy dobrze rozumiem, że...?” – to pomaga dziecku poczuć się wysłuchanym.
- Unikaj ocen i krytyki. Zamiast „nie przesadzaj”, powiedz: „widzę, że to dla ciebie trudne”.

✓ **Rozmawiaj o emocjach**

- Nazywaj uczucia. „Wyglądasz na smutnego”, „Widzę, że jesteś zdenerwowany”.
- Normalizuj emocje. Każdy ma prawo czuć złość, strach, wstyd czy radość.
- Ucz, jak sobie radzić. Oddychanie, przerwa, rozmowa, prośenie o pomoc – to konkretne narzędzia.

✓ **Zadawaj pytania, które otwierają rozmowę**

Zamiast: „Jak było w szkole?” (odpowiedź: „dobrze”) spróbuj:

- „Co dziś było najciekawsze?”
- „Z kim dziś spędziłeś przerwę?”
- „Co cię dziś rozbawiło albo zdenerwowało?”

Pytania otwarte pomagają dziecku opowiadać o swoim świecie.

✓ **Reaguj spokojnie, nawet jeśli słyszysz trudne rzeczy**

Dziecko musi wiedzieć, że **nie zostanie skrytykowane ani ukarane** za szczerość.

- Jeśli zareagujesz złością, następnym razem może już nie przyjść.
- Lepiej powiedzieć: „Dziękuję, że mi o tym mówisz. Zastanówmy się razem, co możemy zrobić”.

✓ **Dziel się swoim światem**

Otwarta komunikacja działa w dwie strony.

- Opowiadaj o swoich uczuciach, trudnościach, drobnych codziennych sprawach.
- Pokazuj, że rozmowa jest naturalną częścią relacji, a nie „przesłuchaniem”.

✓ **Buduj rytuały rozmowy**

- wieczorne podsumowanie dnia
- wspólna herbata po szkole
- rozmowa w drodze na zajęcia
- „pięć minut tylko dla nas”

Stałe rytuały dają dziecku poczucie bezpieczeństwa i przewidywalności.

✓ **Gdy dziecko nie chce rozmawiać**

To normalne. Wtedy:

- daj mu czas,

- powiedz, że jesteś obok, gdy będzie gotowe,
- nie naciskaj,
- wróć do tematu później, w spokojniejszej atmosferze.

- Ucz empatii, szacunku i rozwiązywania konfliktów.
- Interesuj się relacjami dziecka.
- Wspieraj jego mocne strony.
- Współpracuj ze szkołą – uczestnicz w zebraniach, konsultacjach, działaniach profilaktycznych.
- Reaguj na drobne sygnały – nie czekaj, aż problem urośnie.

10. Gdzie szukać pomocy?

- pedagog i psycholog szkolny,
- poradnia psychologiczno-pedagogiczna,
- lekarz rodzinny lub psychiatrą dziecięcy (w przypadku silnych objawów lękowych lub depresyjnych),
- organizacje pozarządowe zajmujące się bezpieczeństwem dzieci,
- w sytuacjach zagrożenia – Policja.