

Mobbing w szkole.

Terminem „mobbing” posłużył się po raz pierwszy w 1958 r. Konrad Lorenz, austriacki lekarz badający etologię zwierząt. Mobbingiem nazwał zachowanie dzikich zwierząt, które broniąc się atakują inne zwierzęta („mob” – tłum, atakować w tłumie). W latach osiemdziesiątych szwedzki lekarz i psycholog Heinz Leyman po raz pierwszy użył tego określenia w stosunku do ludzi, opisując nierzadkie w Szwecji przypadki znęcania się pojedynczych osób lub grupy wobec jednostki.

Współcześnie, pod pojęciem mobbing należy rozumieć bezpodstawne, uporczywe i powtarzające się nękanie, prześladowanie psychiczne i zastraszanie jednostki przez osobę lub grupę osób, mające na celu poniżenie, ośmieszenie, izolowanie lub wręcz wyeliminowanie jej.

Mobbing – choć nazwa brzmiąca obco i używana w naszym języku od kilku lat, ale zjawisko znane od dawna. Dotychczas utożsamiane w zasadzie tylko z pracą i relacjami między pracodawcą a pracownikami lub też między pracownikami.

Obecnie zjawisko to występuje również w szkole, w środowisku uczniowskim.

O mobbingu w szkole mówi się rzadko, choć powiązania między miejscem pracy a klasą są identyczne: codzienne wielogodzinne przebywanie w zamkniętej grupie, wzajemne zależności, wspólne obowiązki, konieczność podporządkowania się przyjętym normom.

Niewątpliwie dla uczniów szkoła jest miejscem, gdzie najczęściej mogą stać się ofiarą lub sprawcą mobbingu. Należy tu wyraźnie oddzielić działania i zachowania, niekiedy nawet agresywne spowodowane jakimś konfliktem między uczniami, a także sytuację, kiedy to wszyscy przez pewien czas dokuczają jednej osobie, która np. nie strzeliła karnego i z jej powodu klasa przegrała mecz czy też nie przyniosła potrzebnych materiałów na lekcję i grupa nie mogła wykonać określonego zadania.

Dopiero długofalowe, trwające kilka miesięcy dokuczanie ciągle tej samej osobie można nazwać mobbingiem.

Charakterystyka mobbingu

Mobbing, jak każde inne zjawisko charakteryzuje się pewnymi parametrami. Niektóre z nich to:

- Prześladowanie ma charakter ciągły (nie uznaje się za mobbing dokuczanie rzadziej niż raz na tydzień)
- Trwa przez dłuższy czas (minimum 6 miesięcy)
- Jest często działaniem o zróżnicowanym natężeniu, prześladowania i szykany mogą się nasilać lub osłabiać.
- Ofiarę i osobę atakującą charakteryzuje nierównowaga sił, ofiara jest zawsze słabsza pod względem fizycznym i psychicznym i nie jest w stanie się bronić. Atakujący mają znacznie mocniejszą pozycję, chociażby dlatego, że stanowią grupę.
- Ma wyraźny charakter działania celowego (celem jest ośmieszenie, poniżenie, eliminacja osoby dręczonej)

- Jest ukrywany przed otoczeniem(dokuczanie występuje, kiedy ofiara jest tylko z tymi, którzy ją szykanują, zanika gdy widzą to osoby trzecie)

Sprawcy mobbingu

Sprawcy mobbingu tzw. mobberzy (agresorzy) to najczęściej osoby o agresywnych reakcjach połączonych z siłą fizyczną. Traktują innych instrumentalnie i nie odczuwają żadnych wyrzutów sumienia z powodu wykorzystywania i poniżania ofiar. Dzieci, które stosują przemoc wobec innych same zazwyczaj jej doznały , głównie w domu rodzinnym. Często działają impulsywnie, mają potrzebę dominacji, są zafascynowani przemocą i jej narzędziami. Cudze cierpienie i porażki sprawiają im przyjemność, czują wtedy, że mają przewagę nad ofiarą.

Deprecjonowanie i poniżanie innych jest więc dla mobberów sposobem funkcjonowania, który ich dowartościowuje i pozwala czuć się wyższym. Mobber jest często typem przywódcy, uważa się za „gwiazdę”, wokół której kręci się całe życie, ma zawsze rację i nie uznaje krytyki.

Kto najczęściej pada ofiarą mobbingu?

Ofiary wśród dzieci charakteryzowane są na ogół jako bezbronne, fizycznie słabsze, niskiego wzrostu. Często są to dzieci wyróżniające się na tle klasy np. nadmiernie otyłe, o rudych włosach, ubierające się inaczej niż większość uczniów, dzieci z wadą wymowy.

Typowymi ofiarami szykan są dzieci wrażliwe, nieśmiałe, małomówne, o niskiej samoocenie (często same uważają się za głupie i nieatrakcyjne), wstydlive i nieszczęśliwe. Nie odpowiadają na zaczepki, boją się urazów fizycznych, unikają niebezpiecznych zabaw, niektórych dyscyplin sportowych ,w szkole czują się samotne i opuszczone. Wprawdzie takie dzieci mają często lepsze od innych kontakty z rodzicami (w domu bowiem czują się bezpieczne i kochane) ale przez innych uważane są za „maminsynki” i „mięczaki”.

Taki typ **ofiary** określa się mianem **pasywnej**.

Oprócz ofiary pasywnej występuje, choć znacznie rzadziej, typ **ofiary prowokującej**. Dzieci takie często mają problemy z koncentracją, są niespokojne, mają porywczy temperament, są ciągle w ruchu wytwarzając wokół siebie atmosferę napięcia i irytacji. Ich zmienne humory są bardzo często przyczyną konfliktów z kolegami, a ich zachowanie wywołuje negatywne reakcje ze strony innych uczniów, a nawet nauczycieli.

Typowe reakcje ofiar prowokujących stanowią połączenie lęku i agresji.

Mechanizm powstawania mobbingu.

W każdej grupie, zwłaszcza w grupie przymusowej takiej jak klasa szkolna, której członkowie nie mogą tak po prostu opuścić, obowiązują hierarchie. Prawie w każdej klasie z czasem można wyróżnić:

- jednego lub wielu przywódców grupy, którzy określają i ustanawiają normy,
- gromady przeciętnych członków grupy, którzy stanowią jej większą część,
- jednego lub kilku tzw. outsiderów, którzy często są przedmiotem kpin, żartów lub agresji.

To właśnie ci ostatni stają się obiektami i ofiarami mobbingu.

W niektórych klasach w krótkim czasie można rozpoznać jakie role odgrywają poszczególni uczniowie, szczególnie tam, gdzie hierarchie są wyraziste. W innych nauczyciel nie jest w stanie ustalić hierarchii panującej wśród uczniów na podstawie prostej obserwacji. Tym bardziej trudno jest więc rozpoznać, czy wśród uczniów klasy są ofiary mobbingu.

W obliczu wzrastającej frustracji społecznej i wynikającej stąd agresji, która przenosi się na dzieci nasilenie się zjawiska mobbingu pełni przypuszczalnie rolę wentyla, który pozwala wyładować na bezbronnych ofiarach nagromadzoną agresję. Krzywdy, niepowodzenia i frustracje wytwarzają lęk lub wściekłość i domagają się reakcji, która umożliwiłaby ich rozładowanie. Faktyczni sprawcy złego samopoczucia są nieosiągalni albo zajmują zbyt wysokie pozycje w hierarchii społecznej. Ofiara mobbingu jest więc jak znalazł; dręczenie najsłabszych w grupie przynosi chwilową ulgę ludziom przepełnionym agresją.

Przyczyną mobbingu może być jednak nie tylko agresja czy lęk, ale również nuda i monotonia, ochota na rozrywkę lub dążenie do wyróżnienia się spośród innych.

W początkowej fazie dziecko szykanowane przez rówieśników próbuje się bronić – polega to na uleganiu oprawcom, wykonywaniu ich poleceń, przynoszeniu lub zdobywaniu dla nich żądanych rzeczy. Niestety, im bardziej dziecko jest spolegliwe, tym bardziej znęcają się nad nim psychicznie. W tej fazie tylko spostrzegawczy pedagog lub rodzic zauważy, że dzieje się coś złego – w klasie z pozoru wszystko wygląda normalnie.

Następna faza (określana jako mobbing stabilny, kiedy ofiara ma już na stałe przypisaną rolę kozła ofiarnego) to próba ucieczki od niedobrej sytuacji. Małe dzieci symulują choroby, aby zostać w domu, starsze bardzo często uciekają z lekcji.

Pierwszym niepokojącym sygnałem jest to, że dziecko podczas lekcji siedzi samo, nie bierze udziału w zabawach rówieśników, a czasami kompensuje sobie taką sytuację próbą pokazania swojej wiedzy i próbą zbliżenia się do nauczyciela – co często zwiększa agresję rówieśników.

Nauczyciel zazwyczaj nie ma możliwości poznania sprawy poprzez rozmowy z uczniami – dziecko prześladowane nie przyzna się do tego gdyż byłoby to w jego odczuciu przyznanie się, że istnieje jakiś problem, zaś osoby prześladowane w ogóle nie widzą problemu. Ofiary mobbingu czasami podejmują starania, by zintegrować się z grupą przez próbę budowania więzi z jednym z uczniów, ale najczęściej to się nie udaje, gdyż przeciętni członkowie grupy boją się, że sami staną się wówczas ofiarami.

Ostatnia faza, to ucieczka osoby represjonowanej. Stałe wagary lub wręcz przeniesienie do innej szkoły. Może to też być ucieczka wewnętrzna, całkowite izolowanie się od klasy i oddawanie się marzeniom.

Następstwa mobbingu

O tym, jak wielkie są cierpienia ofiary, jak złe skutki natury psychicznej i fizycznej pociąga za sobą mobbing sprawcy nie wiedzą i tak naprawdę nie chcą wiedzieć. Zarówno u ofiar mobbingu, jak i wśród członków grupy, którzy byli świadkami dręczenia innych lub żyli w ciągłej obawie, aby okrucieństwo sprawców nie obróciło się także przeciwko nim można zaobserwować:

- lęk przed wypowiedaniem się w grupie
- unikanie towarzystwa, zajmowanie pozycji samotnika, poczucie, że w każdym towarzystwie jest się ciężarem
- skłonność do usuwania się w cień
- skłonność do szybkiego obrażania się lub agresji
- stałe poszukiwanie oparcia w autorytetach
- nieufność i przekonanie, że inni spiskują przeciwko nim
- ucieczki z domu
- szukanie innych grup, w których będą akceptowani np. subkultury młodzieżowe, sekty
- choroby psychosomatyczne
- wreszcie nerwice, depresje, potraumatyczne stany lękowe
- próby samobójcze

Przeciwdziałanie mobbingowi

Polska szkoła nie wypracowała w zasadzie żadnej spójnej koncepcji przeciwdziałania mobbingowi. Nie ma w tym kierunku również badań, które ukazałyby w pełni skalę zjawiska. Szkoły, które ten problem dotyka muszą więc sobie radzić same.

Mobbing trzeba zwalczać i można to robić w różny sposób – najgorsze są obojętność i karanie. Obojętność jest cichym przyzwoleniem na zło, karanie również nie rozwiązuje problemu, ponieważ wycisza na chwilę postawę agresywną, a agresor tłumiąc złość szykuje się do kolejnego ataku. Właściwa postawa nauczycieli i rodziców może przyczynić się do rozładowania napięć i konfliktów oraz pomagać w ograniczaniu zachowań agresywnych.

Kiedy nauczyciel w obronie ofiary mobbingu:

- nie podejmuje żadnych działań (ponieważ np. nie uważa presji wywieranej na ucznia za fakt istotny lub też nie czuje się wystarczająco kompetentny) zachowania uczniów będą się nasilać. Uczniowie nie widzą w swoim postępowaniu nic złego skoro nauczyciel nie interweniuje
- jeżeli nauczyciel napomina klasę, apeluje do współczucia uczniów nie osiąga więcej niż rodzice, których nieustanne, nudne napomnienia są po prostu ignorowane
- jeżeli reaguje na dyskryminację przemocą, ryzykuje, że broniony uczeń nadal będzie dyskryminowany, tylko w innym miejscu i czasie.

Bez wątpienia obowiazkowym zadaniem nauczyciela jest przeciwdzialanie mobbingowi i udzielanie pomocy jego ofiarom. Jezeli spoleczne cele nauczania, takie jak solidarnosc, wspolpraca, empatia nie maja pozostac jedynie pustymi slowami, nalezy stawic czoła prowadzacy do dyskryminacji jednostki konfliktom w klasie i dazyc do ich rozwiązania. Moze to z pewnoscia zapobiec pozniejszym przypadkom mobbingu w miejscu pracy.

Jezeli nauczyciel wyznaczyl sobie zadanie poprawienia struktury spolecznej w klasie poczatkowo napotka opór. Większość chce bowiem obecności outsidera, poniewaz wzmacnia to spójność grupy. Przywódcy spotykają się z szacunkiem w klasie. Dobrze jest być na szczycie, nikt nie chce być na dnie. Poza tym niektórzy przywódcy dopiero dzięki swojej pozycji w klasie zyskują potwierdzenie pozwalające zrekompensować ewentualne szkolne niepowodzenia. Przeciętni członkowie grupy, choć początkowo współczuli outsiderom, rezygnują z takiej postawy myśląc – cóż, wszędzie są jakieś hierarchie, cóż można zrobić, nic się nie poradzi, ofiary mają po prostu pecha. Sama ofiara mobbingu częstokroć boi się stanąć w centrum dyskusji, gdyż wydaje się jej, że tam dopiero będzie całkowicie wystawiona na ataki.

Kiedy nauczyciel decyduje się wreszcie na rozpoczęcie rozmowy z klasą musi się liczyć z następującymi, typowymi reakcjami uczniów:

- u nas nikt nikogo nie prześladowuje
- wszyscy się dobrze bawią, a „X” jest po prostu przewrażliwiony albo
- pewnie, trochę sobie używamy na „X”- ie, ale to tylko zabawa, on sam się z tego śmieje
- lub też
- „X” sam jest sobie winien, musiałyby pani słyszeć jak on się przechwala, jak podlizuje się wszystkim nauczycielom
- uważa się za lepszego od nas

Rola nauczyciela nie jest więc tu łatwa, tym bardziej, że ważniejszy od realizacji celów społecznych jest przecież obowiązek chronienia uczniów przed psychicznymi i fizycznymi urazami, do których może doprowadzić mobbing. Rzadko kto zdaje sobie sprawę, z rozmiarów lęku przed grupą, jak też przed znajdowaniem się w jej obrębie, lęku przed ludźmi, nieufności, zazdrości i nieżyczliwości, będących rezultatem doświadczenia mobbingu w okresie szkolnym.

Strategie antymobbingowe

Główne kierunki działań skupiać się powinny wokół kwestii poprawy sytuacji ofiary. Są to:

- rozmowa z ofiarą mobbingu
- włączanie outsidera do grupy
- omówienie mobbingu z klasą

Rozmowa z ofiarą mobbingu

Aby przeprowadzić taką rozmowę należy spełnić dwa warunki:

- uczeń musi mieć zaufanie do nauczyciela, w przeciwnym razie będzie się bał otworzyć przed nim
- nauczyciel musi lubić ucznia, inaczej nie będzie mógł mu pomóc

Należy unikać podczas takiej rozmowy

- pocieszania w stylu – nie przejmuj się , następnym razem wybiorą sobie kogoś innego, a ciebie zostawią w spokoju
- pochwał typu – i tak jesteś lepszy od nich
- bagatelizowania w stylu – tak źle przecież nie było, każdy bywa kiedyś wystawiony na takie żarty
- ganienia i postaw mentorskich typu – zastanów się w domu , czy sam nie dałeś powodu do takich zachowań

Nauczyciel powinien aktywnie słuchać i umiejętnie kierować rozmową, aby jak najwięcej dowiedzieć się o uczuciach ofiary, jakie jest jej widzenie panujących w klasie układów, jej spostrzeżenia, krzywdy jakich doznaje, gdyż wszystko to stanowi bazę dla dalszych środków zaradczych. Nauczyciel musi również uzyskać akceptację ofiary na rozmowę z klasą.

Włączanie outsidera do grupy

Może odbywać się przez:

- **dowartościowywanie ucznia** np. powierzanie mu zadań, które dobrze opanował: jeżeli dobrze rysuje prosić o wykonanie planszy lub plakatu niezbędnego do lekcji, jeżeli szybko liczy podkreślać tę umiejętność pytając, czy już obliczył , będzie to oznaczało, że nauczyciel ma do niego zaufanie, a podany wynik obowiązuje wszystkich. Ważne tu jest, aby ujawniać mocne strony ucznia i wzmacniać je.
- **wspólną akcję klasy:**
 - przygotowanie apelu przez uczniów, podczas którego każdy ma jakiś zadanie do wykonania
 - zorganizowanie współzawodnictwa z inną klasą wymagającego współdziałania wszystkich uczniów
 - praca nad projektem w 2-6 osobowych zespołach. Metodę tą wprowadzono w USA. Fundamentalną zasadą jest to, że nauczyciel tak dobiera zadania, by podczas ich realizacji konieczna była współpraca między członkami grupy. W grupie powinny znaleźć się dzieci mniej i bardziej zdolne. Należy przy tym pamiętać, że uczeń dyskryminujący innych musi być w grupie z osobami silnymi, czującymi się pewnie, nie dającymi się tyranizować, Dopiero po jakimś czasie (obserwując wzajemne relacje w grupach) można zaryzykować umieszczenie ofiary i mobbera w jednym zespole.
- **Organizowanie zajęć pozalekcyjnych** jako czynnika integrującego klasę i wzmacniającego poczucie wspólnoty: przyjęcia klasowe, wieczorki, wigilie, wyjazdy do kina, teatru, biwaki, wycieczki

Omówienie mobbingu z klasą

Jedno z najtrudniejszych zadań, jakie staje przed nauczycielem. Bardzo często mówienie z klasą wprost o zjawisku okazuje się niemożliwe, ponieważ uczniowie bronią się przed tym. Szansę powodzenia ma rozmowa w takiej grupie, w której:

- Wiele osób sprzeciwia się mobbingowi
- Atmosfera w klasie jest na tyle otwarta, można sobie pozwolić na krytykę
- Mobbing jest raczej kwestią przyzwyczajenia i służy rozrywce
- Wszyscy rozumieją, że ich zachowanie było złe, sprawcy nie zdawali sobie sprawy ze skutków swojego działania dla osoby będącej obiektem ich ataków

Lekcja powinna wówczas skupiać się na:

- Rodzajach mobbingu
- Cierpieniach przez niego powodowanych
- Strukturze hierarchii grupowej
- Funkcjonowaniu zamkniętego koła akcji i reakcji
- Skutkach mobbingu w miejscu pracy

Istotne jest, by uczniowie umieli wczuć się w rolę ofiary mobbingu. Im bardziej ludzka stanie się ofiara w oczach grupy, im częściej będzie postrzegana razem ze swoimi przywarami, tym łatwiej będzie można się z nią utożsamiać, a trudniej wyrzucić jej krzywdę.

Jeżeli mobbing w klasie przyjmuje bardzo wyrafinowane formy i powyższe środki zaradcze nie przynoszą pożądanych efektów należy zwrócić się o pomoc do psychologa lub pedagoga, którzy zastosują specjalny „Trening zastępowania agresji”, lub inną formę specjalistycznej terapii.

Metody diagnozowania

Jeżeli istnieją obawy, że rodzaj struktury społecznej występującej w klasie jest niepokojący i istnieje obawa, że ktoś cierpi z jej powodu należy niezwłocznie zbadać sytuację. Może chodzi tylko o pojedynczy żart, może o konflikt, który nie pociąga za sobą szkodliwych następstw, a może mamy do czynienia z wyrazistą strukturą grupy, w której dochodzi do psychicznego terroru.

Wykorzystujemy wówczas poniższe metody:

- **Obserwacja**
W trakcie obserwacji należy zebrać spostrzeżenia, które pozwolą odpowiedzieć na pytanie, czy dana osoba jest często izolowana w klasie, czy częściej niż inni pada ofiarą agresji lub żartów, czy pod jej adresem kierowane są przeważnie negatywne wypowiedzi (bierzemy tu pod uwagę mimikę, gesty, intonację głosu), czy często jest nieobecna. Po dokonaniu obserwacji zawsze powinna nastąpić rozmowa z potencjalnym outsiderem, w której musimy sobie zdawać sprawę, że stres wywołany przez grupę zniekształca często obiektywną rzeczywistość i za celne i prawdziwe możemy uznać tylko te wypowiedzi ucznia, które dotyczą jego samopoczucia.
- **Wywiad**

Prowadzimy go z pojedynczymi osobami z klasy. Wywiad powinien być bardziej rozmową niż zadawaniem pytań bezpośrednich. Bardziej wnikliwą rozmowę z całą klasą lepiej pozostawić profesjonalistom.

- **Ankieta**

Kwestionariusz ankiety przygotowuje się specjalnie w związku z sytuacją zaistniałą w klasie. Ważne jest takie sformułowanie pytań, aby odpowiadały poziomowi werbalnemu klasy i dokładnie opisywały sytuację. Należy bezwzględnie zagwarantować uczniom anonimowość. Można przyjąć wariant, w którym uczniowie tylko zakreślają właściwą odpowiedź lub też taki, w którym pytania są otwarte (wariant II ma tę zaletę, że czasem uczniowie dopiszą coś od siebie, co okaże się pomocne dla rozpoznania problemu).

- **Socjogram**

Może okazać się przydatny, należy jednak przestrzegać pewnych reguł

- ✓ Poinformowanie ucznia o sensie i sposobie przeprowadzenia socjogramu
- ✓ Pełna zaufania relacja między nauczycielem a uczniem
- ✓ Zapewnienie dostatecznej ilości czasu na sporządzenie socjogramu

Wyników socjogramu nie wolno udostępniać osobom postronnym, rodzicom, kolegom, a uczniów należy zapewnić, że zasada anonimowości nie zostanie uchylona, chyba, że życzy sobie tego sam uczeń. Socjogram może przybierać różne formy ale zawsze pozwala zorientować się jaka jest struktura społeczna w klasie, ile i jakie są grupy, czy są outsiderzy.

Profilaktyka antymobbingowa

W klasach, w których zjawisko terroru psychicznego nie występuje, dobrze jest stosować profilaktykę z myślą o szkole, o przyszłej pracy uczniów oraz ich życiu w społeczeństwie.

Oto kilka propozycji:

- Opracowanie wspólnie z uczniami regulaminu klasowego, zawierającego proste reguły postępowania zapobiegające mobbingowi i złym relacjom w klasie. Regulamin taki powinien być przedstawiony rodzicom (z wyjaśnieniem jego celu), a uczniowie powinni go własnoręcznie podpisać. Może to być cały ceremoniał.
- „ Godziny szczerości ” w klasie ,podczas których na bieżąco rozwiązywane są różne sytuacje konfliktowe
- Wywiad z uczniem wzorowany na telewizyjnym „ Talk show”, w czasie którego uczeń siada na krześle obok nauczyciela, a ten zadaje pytania. Początkowo neutralne , np. o rodzeństwo, hobby, plany na przyszłość, a następnie na temat klimatu i relacji w klasie oraz samooceny ucznia. Rozmowa ma charakter otwarty i każdy może się do niej włączyć. Tworzy to atmosferę wzajemnego zaufania i akceptacji.

Organizowanie ciekawych zajęć pozalekcyjnych, podnoszenie atrakcyjności lekcji , aktywne wypełnianie dyżurów podczas przerw to również profilaktyka antymobbingowa. Nuda, bierność na lekcjach, dużo czasu wolnego i brak kontroli potęguje agresję i często jest pierwszym powodem dokuczania innym.

Mobbing w szkole jest coraz bardziej powszechny. W gimnazjach i szkołach zawodowych przybiera szczególnie drastyczne formy.

Z badań, jakie przeprowadzili studenci Wydziału Pedagogiki i Psychologii UMCS, którzy badali gimnazjalistów klas III z Lublina wynika, że na 79 uczniów 32 to agresorzy, 24 to ofiary a 23 to agresywne ofiary, czyli tacy, którzy stosują przemoc ale i jej doświadczają.

Bezspornym jest fakt, że zachowania określane mianem mobbingu są przez uczniów w szkole przyswajane, ćwiczone i udoskonalane. Jeżeli nawet typowych mobberów nie ma aż tak wielu, to pozostaje cała rzesza niemych świadków tego okrutnego procederu, których przyszłe zachowania nie zawsze są do przewidzenia. Nie istnieją żadne badania dotyczące indywidualnych i społecznych szkód wyrządzonych przez mobbing w okresie szkolnym.

Opracowała
Izabela Konewka

Literatura: Karl E. Dambach , Mobbing w szkole, Gdańsk: GWP