

Rada Hrabstwa Warwickshire

Co robić, gdy dziecko pada ofiarą znęcania się – przewodnik dla rodziców

Dealing with Bullying – A Parents' Guide

Aby otrzymać broszurę w innej formie, np. w powiększonej czcionce, na kasecie audio, w innym języku lub poprosić o wyjaśnienie w trakcie rozmowy, proszę zadzwonić pod numer 0845 090 8044.

[Family Information
Centre logo]

[WCC Logo]

[Working for
Warwickshire logo]

*CYPF/11/010/09
Interpreting & Translation Services
Warwickshire County Council*

Wprowadzenie

(Introduction)

Czym jest znęcanie się?

Znęcanie się to umyślne zadawanie krzywdy, które powtarza się przez pewien okres czasu, a dręczonej osobie trudno jest się przed tym obronić. Ofiarą znęcania się może paść każdy i może ono mieć miejsce wszędzie – w szkole, na ulicy, w Internecie, a nawet w domu.

Znęcanie się może przybierać różne formy; cztery główne to:

- fizyczne (np. uderzanie, kopanie, kradzież);
- słowne (np. wyzwiska, uwagi o charakterze rasistowskim);
- niebezpośrednie (np. rozsiewanie plotek, wykluczanie z pewnych grup koleżeńskich);
- wirtualne (np. znęcanie się za pośrednictwem telefonu komórkowego lub Internetu).

Niniejsza broszura przeznaczona jest dla rodziców oraz opiekunów i zawiera przedstawione w jasnej i łatwej do zrozumienia formie informacje, wskazówki i porady na temat radzenia sobie z różnymi typami znęcania się. Znajdują się tu również informacje o tym, gdzie w razie potrzeby można uzyskać dodatkową pomoc i wsparcie.

Porady ogólne

(General Tips)

Jak radzić sobie ze znęcaniem się i mu zapobiegać

Każde dziecko lub osoba młoda może paść ofiarą znęcania się i każde dziecko lub osoba młoda może być dręczycielem. Oto kilka sposobów na zapobieganie i radzenie sobie ze znęcaniem się:

- Rozmawiaj z dzieckiem o jego życiu, znajomych i szkole tak często, jak to możliwe. Pomoże Ci to rozpoznać wszelkie potencjalne problemy.
- Dawaj dobry przykład. Dzieci uczą się od nas, więc pokaż im, jakie zachowanie jest dopuszczalne, a jakie nie. Dzieci mieszkające w domach, w których dochodzi do znęcania się mogą nauczyć się dręczenia innych lub uważać, że bycie ofiarą dręczyciela jest w porządku.
- Zmiana szkoły może być bardzo trudna dla niektórych dzieci, gdyż muszą nawiązać nowe przyjaźnie i nauczyć się, jak radzić sobie w nowym otoczeniu. Jeśli coś Cię martwi, porozmawiaj z nauczycielem dziecka – być może uda Ci się uniknąć w ten sposób potencjalnych problemów, zanim do nich dojdzie.
- Dzieci i młodzież muszą nauczyć się, jak tworzyć i podtrzymywać związki, a kłótnia jest częścią tego procesu. Może dochodzić do walki o władzę w grupie, co jest czasami nieprzyjemne. Istnieje jednak różnica pomiędzy wzlotami i upadkami w związkach a znęcaniem się. Jeśli martwisz się, zrób coś z tym, gdyż jest to Twój obowiązek wobec dziecka.

Jak rozpoznać, że dziecko pada ofiarą znęcania się?

(How can I tell if my child is being bullied?)

Członkowie rodziny zazwyczaj pierwsi zauważają, że dziecko jest dręczone. Do pospolitych objawów należą:

- bóle głowy;
- bóle żołądka;
- stany lękowe i poirytowanie;
- ciche zachowanie i zamknięcie w sobie;
- niechęć do pójścia do szkoły;
- strach przed chodzeniem pieszo do i ze szkoły;
- niechęć do opuszczania domu;
- „zgubione” lub zniszczone rzeczy osobiste;
- niepokój podczas korzystania z Internetu lub telefonu komórkowego.

Jeśli masz poważne obawy co do zdrowia emocjonalnego swojego dziecka, porozmawiaj z lekarzem.

Jeśli Twoje dziecko jest ofiarą znęcania się:

- Wysłuchaj dziecka i zapewnij je, że nic mu nie grozi, gdy się do tego „przyzna”. Postaraj się go nie osądzać, nawet jeśli myślisz, że mogło zachować się inaczej. Poradziło sobie najlepiej, jak potrafiło. Postaraj się zapamiętać wszystkie szczegóły zajścia.
- Porozmawiaj z dzieckiem o tym, co chce zrobić dalej. Postaraj się rozważyć wszystkie opcje – czasami najlepsze pomysły wychodzą od dzieci i młodzieży, więc nie zapomnij uwzględnić swojego dziecka.
- Pomóż przemyśleć dziecku konsekwencje każdego pomysłu. Na przykład, dziecko może zasugerować odwet, takie rozwiązanie jednak mogłoby tylko pogorszyć sytuację, a dziecko może mieć przez to kłopoty.
- Ustalcie wspólnie kolejne kroki. Jeśli dziecko chce spróbować zrobić coś samodzielnie, musisz stale sprawdzać, jak mu idzie. Twoje dziecko musi wiedzieć, że wkroczysz do akcji, jeśli sytuacja nie ulegnie zmianie.
- Pomyśl, w jaki sposób można podbudować pewność siebie i poczucie własnej wartości dziecka – może w tym pomóc wspólna zabawa, nauka samoobrony i stałe zapewnianie, że je kochasz i doceniasz.

Znęcanie się w szkole

(Bullying in schools)

Zgodnie z prawem każda szkoła powinna posiadać przepisy regulujące przypadki znęcania się. Dzięki takim przepisom wielu szkołom udało się zredukować ilość incydentów i zapobiec znęcaniu się.

Przepisy takie powinny być szeroko opublikowane i zawierać następujące informacje:

- w jaki sposób szkoła lub inna placówka definiuje znęcanie się, łącznie z odniesieniem do znęcania się wirtualnego i dręczenia wynikającego z uprzedzeń;
- kto jest osobą zajmującą się przypadkami dręczenia i jakie inne przepisy można wykorzystać łącznie z przepisami o znęcaniu się;
- jakie zostaną podjęte działania w celu zapobieżenia znęcaniu się, a jakie w odpowiedzi na przypadki dręczenia, np. wsparcie i sankcje, łącznie z wyjaśnieniem, jakie kroki zostaną powzięte w przypadku znęcania się poza szkołą;

Zgodnie z zaleceniami rządu przepisy o znęcaniu się powinny regulować również przypadki znęcania się osób młodych nad personelem.

Masz prawo jako rodzic lub opiekun do dostępu do takich przepisów. Zostały one stworzone zarówno z myślą o rodzicach/opiekunach, jak i personelu i uczniach. W celu uzyskania dodatkowych informacji skontaktuj się ze szkołą.

Jak wygląda proces składania skargi w szkole:

Jeśli dziecko pada ofiarą znęcania się w szkole, należy postępować zgodnie z następującym procesem składania skarg:

- W pierwszej kolejności porozmawiaj z nauczycielem dziecka i dowiedz się, czy jest on świadomy sytuacji. Postaraj się zachować spokój.
- Regularnie pytaj dziecko o to, czy sytuacja ulega poprawie. Jeśli nie, umów się na wizytę u dyrektora szkoły. Na spotkanie weź ze sobą wszelkie notatki lub dowody na to, co się stało.
- Jeśli spotkanie z dyrektorem szkoły nie spełniło Twoich oczekiwań, możesz napisać formalne zażalenie do zarządu szkoły. Więcej informacji o tym, jak to zrobić, znajduje się w szkolnych przepisach dotyczących składania zażaleń.
- Jeśli odpowiedź od zarządu szkoły również Cię nie usatysfakcjonowała, możesz skontaktować się z działem ds. skarg i zażaleń miejscowego urzędu rady pod numerem 01926 742 070. Twoja skarga nie zostanie jednak rozpatrzona do momentu poinformowania o niej zarządu szkoły.

Co robić, gdy dziecko nie chce pójść do szkoły ze strachu przed dręczeniem

Warto pamiętać o tym, że opuszczanie szkoły przez dziecko ze względu na znęcanie się może oznaczać dla Ciebie kłopoty. Upewnij się więc, że w szkole wiedzą o zaistniałej sytuacji.

Co robić, gdy podejrzewamy dziecko o znęcanie się nad innymi

Dzieci i młodzież mogą znęcać się nad innymi z rozmaitych powodów. Może to być spowodowane tym, że:

- sprawcy sami są ofiarami znęcania się przez innych;
- czują się bez znaczenia;
- chcą zostać zaakceptowani przez pewną grupę lub gang;
- chcą postawić na swoim;
- nie wiedzą, że ich zachowanie jest niewłaściwe;
- naśladują osoby, które podziwiają.

Co robić, gdy dziecko zostało oskarżone o znęcanie się nad innymi

- Porozmawiaj spokojnie z dzieckiem. Postaraj dowiedzieć się, co się dzieje.
- Jeśli znęca się ono nad innymi, zakwestionuj jego zachowanie. Dziecko musi wiedzieć, że znęcanie się nad innymi jest niedopuszczalne.
- Postaraj się pomóc dziecku zrozumieć, dlaczego dręczy innych i w jaki sposób możesz mu pomóc w polepszeniu sytuacji.
- Pomóż dziecku wymyślić sposób na wyjście z sytuacji z twarzą.
- Poproś o pomoc profesjonalistów, np. pracowników szkoły lub klubu młodzieżowego itp.

Czasami zdarza się, że rodzice dzieci włączonych sprawę znęcania się wyładowują się wzajemnie na sobie. Uważaj! Takie zachowanie może tylko pogorszyć sprawę i sprawić, że szkole trudniej będzie załagodzić konflikt.

Znęcanie się wirtualne i wynikające z uprzedzeń

(Cyber bullying and prejudice-driven bullying)

Każda forma znęcania się jest nieprzyjemna, istnieją jednak dwa rodzaje dręczenia wzbudzające szczególne obawy: wirtualne i wynikające z uprzedzeń.

Wirtualne znęcanie się

Wirtualne znęcanie się jest rosnącym problemem, gdyż coraz większa liczba dzieci i młodzieży korzysta ze zdobyczy technologicznych. Badania przeprowadzone na zlecenie Anti-Bullying Alliance (sojusz ponad 60 organizacji na rzecz walki ze znęcaniem się) w Wielkiej Brytanii wykazały, że 22% młodych osób przyznało się do bycia ofiarą wirtualnego znęcania się. Prawdziwym zmartwieniem jest to, że do tego typu dręczenia może dojść wszędzie i może ono mieć bardzo szeroką publiczność. Czym więc jest wirtualne znęcanie się?

Wirtualne znęcanie się to wykorzystywanie narzędzi technologii informacyjnych i komunikacyjnych, zwłaszcza telefonów komórkowych i Internetu, w celu umyślnego skrzywdzenia kogoś innego. Oto kilka przykładów:

- wysyłanie wiadomości SMS o nieprzyjemnej treści lub z pogrózkami;
- wysyłanie okropnych zdjęć lub filmów danej osoby do innych;
- wykonywanie głuchych telefonów lub telefonów z pogrózkami;
- wysyłanie niechcianych e-maili, rozsyłanie krzywdzących wiadomości na czyjś temat lub wysyłanie wiadomości z czyjegoś adresu;
- wysyłanie wiadomości o nieprzyjemnej treści lub z pogrózkami na czatach lub za pośrednictwem komunikatorów internetowych (ang. instant messaging);
- publikowanie zdjęć, blogów, stron lub wiadomości na czyjś temat na portalach społecznościowych lub innych stronach internetowych.

Jak zapobiegać wirtualnemu znęcaniu się i radzić sobie z nim

Osoby, które wirtualnie znęcają się nad innymi, mogą zostać obłożone grzywną lub skazane na pozbawienie wolności do sześciu miesięcy!

- Podobnie, jak w przypadku innych form znęcania się, dziecko nie powinno brać odwetu – mogłoby to tylko pogorszyć sytuację.
- Porozmawiaj z dzieckiem o wirtualnym znęcaniu się. Upewnij się, że wie, iż zawsze powinno Ci o tym powiedzieć, jeśli jest w ten sposób dręczone.
- Dziecko może równie dobrze wirtualnie znęcać się, jak i być w ten sposób dręczone, po prostu nie zdając sobie z tego sprawy. Upewnij się, że dziecko wie o tym, że należy uważać na nawet najbardziej zdawkową wiadomość SMS i na to, co się pisze.
- Zachowaj dowody – wiadomości SMS i e-maile oraz zapisy rozmów na czatach przydadzą się w razie kłopotów. Można skopiować każdą taką wiadomość poprzez naciśnięcie klawisza „Print Screen” na klawiaturze komputerowej i skopiowanie wiadomości do programu przetwarzania tekstów, np. Microsoft Word.
- Zgłaszaj wszelkie problemy – ważne jest, aby dziecko wiedziało, gdzie i w jaki sposób może zgłosić, że jest ofiarą wirtualnego znęcania się, np. w szkole, u usługodawcy lub nawet na policji.
- Dowiedz się jak najwięcej o technologii, z której korzysta dziecko i o dostępnych środkach ostrożności. Zrób to wspólnie z dzieckiem – ono prawdopodobnie wie więcej na ten temat; zapewnia to również świetną okazję do porozmawiania o związanych z tym sprawach. Warto się dowiedzieć na przykład:
 - jak ustawić opcję „prywatne”;
 - jak zablokować innych użytkowników;
 - jak zgłosić problem;
 - jak zachować zapis rozmów w Internecie;
 - z jakich stron i portali korzysta dziecko.
- Przypomnij dziecku, że podczas korzystania z Internetu i telefonu komórkowego powinno traktować innych w taki sposób, w jaki samo chce być traktowane.

Znęcanie się wynikające z uprzedzeń

(Prejudice-driven bullying)

Znęcanie się wynikające z uprzedzeń to każdy typ dręczenia, które ma miejsce, gdy ktoś wydaje krzywdzące opinie na temat osoby, której tak naprawdę nie zna, np. ze względu na jej religię czy niepełnosprawność. Ofiarą znęcania się wynikającego z uprzedzeń może być każdy, gdyż wynika ono z opinii innych, bez względu na to, czy te przekonania są prawdziwe, czy też nie.

Przedmiotem uprzedzeń może być wiele rzeczy i dlatego znęcanie się może przybrać różne formy.

Trzy podstawowe to:

- **znęcanie się na tle rasowym** – dręczenie osób ze względu na ich pochodzenie etniczne, narodowość, religię czy kolor skóry;
- **znęcanie się wynikające z seksizmu i homofobii** – dręczenie osób ze względu na ich płeć czy orientację seksualną;
- **znęcanie się ze względu na niepełnosprawność** – dręczenie osób ze względu na ich niepełnosprawność lub specjalne potrzeby.

Każde z powyższych typów znęcania się wynikającego z uprzedzeń jest niezgodne z prawem – nazywa się je **'hate crime'**, **przestępstwami, których podłożem jest nienawiść** – więc nawet gdy do znęcania się dochodzi między dziećmi, w sprawę może włączyć się policja.

Rząd opublikował szereg porad i wskazówek na temat znęcania się na tle rasowym i wynikającego z homofobii, które można ściągnąć ze strony internetowej www.warwickshire.gov.uk/bullying

Co robić, gdy dziecko pada ofiarą znęcania się wynikającego z uprzedzeń

Każdy rodzaj znęcania się jest niedopuszczalny, dręczenie wynikające z uprzedzeń może być jednak wyjątkowo okrutne. Jeśli dziecko jest w ten sposób dręczone, powinieneś:

- Zapewnić dziecku, że to nie jest jego wina i że nikt nie zasługuje na takie traktowanie.
- Jeśli znęcanie się ma miejsce w szkole, ważne jest, aby pracownicy szkoły o tym wiedzieli. Każda szkoła powinna posiadać przepisy i procedury postępowania w takich przypadkach, jednak pracownicy mogą nic nie wiedzieć o zajściach, dopóki ich o nich nie poinformujesz. Szkoły mają również obowiązek poinformowania władz lokalnych o każdym przypadku rasizmu.

- Postaraj się robić zapiski wydarzeń i przechowywać wszystkie dowody. Możesz ściągnąć „dziennik znęcania się” („Bullying Diary”) ze strony internetowej **www.warwickshire.gov.uk/bullying**. Zachowaj kopie wszystkich wiadomości SMS lub e-maili, jakie otrzymało dziecko, gdyż mogą one stanowić dobry dowód na to, co się stało.
- Jeśli znęcanie się na tle rasowym ma miejsce w szkole, skontaktuj się z pracownikiem działu ds. równości rasowej w szkolnictwie przy Radzie Hrabstwa Warwickshire pod nr tel. **01926 742358**.
- Jeśli przypadki znęcania się na tle rasowym, seksistowskim lub z powodu niepełnosprawności mają miejsce poza szkołą, skontaktuj się z policją. Przystępstwa, których podłożem jest nienawiść, są traktowane bardzo poważnie. W celu uzyskania dodatkowych informacji wejdź na stronę **www.warwickshire.police.uk**, a aby zgłosić przypadki znęcania się, zadzwoń pod nr tel. 0845 129 2221.

Pomoc dla rodziców

Support for parents

Świadomość tego, że dziecko pada ofiarą znęcania się lub samo znęca się na innych, może być bolesnym doświadczeniem dla rodziców. Może wzbudzić uczucia gniewu, dezorientacji, strachu i poczucia winy. Może również przywołać złe wspomnienia.

Pomyśl o tym, czy i Tobie potrzebne jest wsparcie. Pomocna może okazać się rozmowa z krewnymi lub przyjaciółmi. W poniższej sekcji zatytułowanej „Przydatne kontakty” zamieściliśmy listę organizacji i agencji, które mogą pomóc.

Miejscowa pomoc i wsparcie

www.warwickshire.gov.uk/bullying

Informacje i porady o tym, jak radzić sobie ze wszystkimi typami znęcania się dla rodziców i opiekunów, dzieci i młodzieży oraz profesjonalistów mieszkających i działających na terenie Warwickshire.

E-mail: bullying@warwickshire.gov.uk

Tel: numery infolinii ds. znęcania się 0845 090 8044 (opłaty jak za połączenia miejscowe) lub 01926 742274, od poniedziałku do czwartku w godz. od 9:00 do 17:30, w piątek od godz. 9:00 do 17:00. Poza godzinami pracy uruchamiany jest system poczty głosowej.

Przydatne kontakty

Useful contacts

Infolinie krajowe:

Centrum doradcze ds. edukacji (Advisory Centre for Education) – bezpłatna infolinia, pod którą można uzyskać informacje i porady w sprawie wszelkich spraw dotyczących szkół. Tel: 0808 800 5793 (od pon. do piątku w godz. od 10:00 do 17:00).

Kidscape – infolinia dla rodziców i opiekunów lub krewnych dręczonych dzieci. Tel: 08451 205 204 (poniedziałki w godz. od 10:00 do 20:00, od wtorku do piątku w godz. od 10:00 do 16:00).

ChildLine – bezpłatny telefon zaufania wyłącznie dla dzieci i młodzieży. Tel. całodobowy: 0800 11 11.

Parentline Plus – bezpłatny telefon zaufania dla osób opiekujących się dziećmi. Tel. całodobowy: 0808 800 2222.

Inne przydatne strony internetowe:

www.bullying.co.uk

Bullying UK jest wielokrotnie nagradzaną organizacją charytatywną, która oferuje pomoc i poradnictwo ofiarom znęcania się, ich rodzicom i opiekunom oraz wsparcie dla szkół.

www.ChildLine.org.uk

ChildLine jest bezpłatnym i poufnym całodobowym ośrodkiem doradczym dla dzieci i młodzieży mających problemy lub znajdujących się w niebezpieczeństwie. Na stronie znajdują się informacje, porady i publikacje związane z tematem znęcania się zarówno dla dzieci, jak i rodziców.

www.besomeonetotell.org.uk

Strona internetowa infolinii Parentline Plus dla rodziców, którzy martwią się, że ich dzieci mogą być wystawione na znęcanie się zarówno w szkole, jak i poza szkołą; zawiera informacje o tym, jak można dziecku pomóc.

www.kidscape.org.uk

Kidscape jest brytyjską organizacją charytatywną, która ma na celu zapobieganie przypadkom dręczenia i maltretowania dzieci oraz udziela informacji, wsparcia i praktycznej pomocy w celu ochrony dzieci przed krzywdą.

www.childnet.com

Strona internetowa Childnet International zapewnia pomoc, porady i informacje o tym, jak ustrzec rodzinę przed wirtualnym znęcaniem się w Internecie, poprzez telefon komórkowy, na czatach i portalach społecznościowych.

www.childrenslegalcentre.com

Strona przeznaczona jest dla dzieci, rodziców, opiekunów i profesjonalistów, i zawiera stale uaktualniane informacje na temat praw dzieci oraz dostępnej pomocy i usług.

www.beatbullying.org

Udziela informacji, porad i pomocy dla dzieci i młodzieży doświadczających dręczenia oraz dla osób pracujących z ofiarami znęcania się.

www.bbclic.com

Strona ma na celu pomoc młodym ofiarom znęcania się, reedukację i zmianę zachowania dręczycieli oraz zapobieganie przypadkom znęcania się w szkołach i lokalnych społecznościach.

Anti-bullyingalliance.org.uk

Sieć ponad 60 organizacji współpracujących na rzecz eliminowania znęcania się i zapobiegania mu oraz przywrócenia nadziei tysiącom młodych ludzi dotkniętych co roku dręczycielstwem.

Inne tytuły publikacji w tej serii:

Other titles in this series include:

Choosing a Secondary School 7 – 11
(Wybór szkoły średniej dla dzieci od 7 do 11 lat)

Dealing with Separation and Divorce
(Jak radzić sobie z separacją i rozwodem)

Encouraging Good Behaviour
(Jak zachęcać dzieci do dobrego zachowania)

Life with a Teenager
(Życie z nastolatkiem)

Surfing Safely – Your Family’s Guide to Internet Safety
(Bezpieczne surfowanie – przewodnik rodzinny o bezpieczeństwie w Internecie)

Tackling Homework and Revision
(Jak zabrać się za pracę domową i przygotować do egzaminu)

Talking to Your Children about Relationships and Sex
(Jak rozmawiać z dziećmi o związkach i seksie)

Teens in Trouble
(Nastolatki w kłopotach)

Why Dads Matter
(Tata też się liczy)

Your Child’s Learning – Getting Involved
(Nauka dziecka – weź w niej udział)

W celu uzyskania dodatkowych informacji lub porad w sprawach rodzinnych skontaktuj się z naszym Centrum Pomocy Rodzinie (Family Information Service). Zapewniamy bezpłatne i bezstronne informacje i poradnictwo dla rodziców i opiekunów dzieci i młodzieży w wieku do 20 lat na szereg tematów, tj. opieki nad dzieckiem, zasiłków, zdrowia, wypoczynku i wiele innych. Jeśli nie wiesz, do kogo się zwrócić, zwróć się do Centrum Pomocy Rodzinie!

Tel: 0845 090 8044 lub 01926 742274

E-mail: fis@warwickshire.gov.uk

Strona internetowa: www.warwickshire.gov.uk/fis

[Warwickshire Anti-bullying
Partnership logo]

[Family Information
Service Warwickshire logo]

[Matrix logo]