



Przemoc psychiczna i wykluczenie – jak rozpoznać niewidzialne formy bullyingu?

Nie każda przemoc zostawia ślady fizyczne. Właśnie dlatego przemoc psychiczna jest jedną z najtrudniejszych do rozpoznania form bullyingu – i jednocześnie jedną z najbardziej niszczących form przemocy rówieśniczej.

Niewidzialna, ale realna

Dziecko, które doświadcza przemocy psychicznej, bardzo często czuje się niewidzialne. W większości przypadków nie ma świadków tej formy nadużycia. Mimo iż nie zostaje uderzone ani popchnięte, ale dzień po dniu doświadcza odrzucenia, ośmieszania lub milczenia ze strony rówieśników.

Z czasem prowadzi to do obniżonej samooceny, lęku społecznego, depresji, a w skrajnych przypadkach – do myśli samobójczych. Dzieci i młodzież często nie mają też języka, by o tym mówić. Szczególnie dzieci neuroatypowe – w spektrum autyzmu, z ADHD, nieśmiałe lub wysoko wrażliwe. Ich sposób komunikacji, reagowania czy postrzegania świata bywa niezrozumiały dla innych, co sprawia, że są jeszcze bardziej narażone na odrzucenie.

Czym jest przemoc psychiczna?

To każda forma zachowania, która narusza godność, poczucie bezpieczeństwa lub tożsamość drugiej osoby. Często zaczyna się niewinnie, zazwyczaj od żartów, które „miały być zabawne”. Z czasem, jeśli nie zostaną zatrzymane stają się normą grupową.

Może przyjmować różne formy:

- wyśmiewanie, przezywanie, ośmieszanie,
- izolowanie lub wykluczanie z grupy,
- rozpowszechnianie plotek i pomówień,
- groźby, szantaż emocjonalny,
- ignorowanie, celowe unikanie kontaktu,
- złośliwe komentarze i ironiczne uwagi,
- publiczne zawstydzanie – także w Internecie.



Jak ją rozpoznać?

Dorośli powinni z uważnością obserwować dzieci i dostrzegać sygnały, które mogą świadczyć o tym, że dziecko doświadcza przemocy.

Nie ma jednolitej listy z objawami, ale tym co powinno zaniepokoić dorosłych to, m.in.:

- dziecko unika szkoły lub konkretnych zajęć,
- izoluje się od rówieśników, spędza przerwy samo,
- ma zmienny nastrój, trudności ze snem, brak apetytu,
- traci zainteresowania, które wcześniej sprawiały mu radość,
- odczuwa silny stres przed poniedziałkiem – typowy znak, że szkoła nie jest dla niego bezpieczna,
- w przypadku dzieci neuroatypowych – nasilenie zachowań trudnych, przeciążenie sensoryczne, regres w komunikacji.

Każdy z tych sygnałów to nie powód do oceny, lecz zaproszenie do rozmowy.

Dlaczego tak trudno to zauważyć?

Przemoc psychiczna nie zostawia śladów, dlatego często jest bagatelizowana zarówno przez rówieśników, jak i dorosłych.

Przeważnie dzieci słyszą: „musisz się hartować”, „to tylko żarty”, „nie przesadzaj”. Takie reakcje i brak zrozumienia powodują, że dzieci milczą.

Pamiętajmy, że przemoc psychiczna nie jest etapem dojrzewania. Nie jest „konfliktem”, „nieporozumieniem” ani „trudną relacją”. Jest jawnym naruszeniem granic drugiego człowieka.

Co może zrobić szkoła?

Każda placówka powinna mieć jasną procedurę reagowania na przemoc, określającą dokładnie, kto, kiedy i jak reaguje. Nauczyciele, pedagodzy i psychologowie muszą mieć narzędzia, by rozpoznawać subtelne formy wykluczenia i na nie reagować.



Fundacja Jim

Równie ważne jest budowanie kultury otwartości i empatii:

- regularne rozmowy o emocjach, różnorodności i szacunku,
- włączanie uczniów w tworzenie zasad klasowych,
- uczenie rozumienia różnych sposobów komunikacji – także alternatywnych (AAC),
- wspieranie dzieci w rozwiązywaniu konfliktów bez przemocy.

Szkoła nie może być miejscem, w którym dzieci uczą się milczenia.

Rola rodziców i opiekunów

Rodzice są często pierwszymi, którzy zauważają zmianę w zachowaniu dziecka. Jeśli dziecko wycofuje się, unika rozmów o rówieśnikach, niechętnie chodzi do szkoły – to sygnał, że warto zapytać. Nie oceniać, nie umniejszać, nie szukać winy w nim samym. Pomóc mu znaleźć sojuszników – w nauczycielu, pedagogu, psychologu.

Zamiast: „Co znowu się stało?” – spróbujmy:
„Widzę, że coś Cię martwi. Chcesz o tym porozmawiać?”

Każde dziecko ma prawo do bezpieczeństwa, relacji i komunikacji. A szkoła powinna być miejscem, w którym te prawa są realnie chronione – nie tylko zapisane w dokumentach, ale obecne w codzienności.

Kampania „Bullying Out!” Fundacji Jim powstała, by głośno mówić o tym, co często dzieje się w ciszy – o przemocy rówieśniczej wobec dzieci neuroatypowych. Chcemy, by każda szkoła była przestrzenią bezpieczną, uważną i pełną zrozumienia.

Dołącz do kampanii. Podpisz petycję.

Więcej informacji: <https://jim.org/stop-przemocy/>

Zauważ. Zareaguj. Zatrzymaj!