


POLSK

A line-art illustration in a muted pink color. It depicts a woman from the side, her hand resting on the head of a young child with curly hair. The child is looking down with a somber expression. The overall mood is one of care and support.

*Dla rodziców*  
**NEKANYCH DZIECI**

Doświadczenia i rady od rodziców dla  
rodziców na temat możliwej pomocy



Voksne  
for Barn

## O ORGANIZACJI VOKSNE FOR BARN

Dzieci w Norwegii potrzebują dorosłych. Voksne for Barn to organizacja pozarządowa, która od 1960 roku działa na rzecz zdrowia psychicznego i bezpiecznych warunków dorastania wszystkich dzieci. Widzimy, słuchamy i uczymy się od dzieci i nie poddajemy się, dopóki nie zostaną potraktowane poważnie. W ten sposób budujemy w dzieciach siłę i odporność.

Zostań członkiem Voksne for Barn i pracuj razem z nami.

**Przeczytaj więcej na stronie [vfb.no](http://vfb.no)**



WYDAWCA: Voksne for Barn © 2021

KOMITET REDAKCYJNY: Hege Rismoen, Janne Aasebø Johnsen,  
Birthe Bratvold i Karin Källsmyr

ILUSTRACJE: Eva Swensen

PROJEKT I PRODUKCJA GRAFICZNA: Grafisk Form AS

DRUK: Møklegaards trykkeri

ISBN 978-82-92488-91-1 (druk)

ISBN 978-82-92488-92-8 (PDF)

Niniejsza broszura powstała ze środków Fundacji DAM  
w ramach projektu „Foreldrestøttende arbeid ved mobbing”  
 („Wsparcie dla rodziców w przypadku mobbingu”).



# TREŚĆ

WPROWADZENIE	strona	5
1 BRUTALNE FAKTY	strona	6
ZAKRES		
CZYM JEST MOBBING		
JAK WYKRYĆ		
DLACZEGO DOCHODZI DO ZNĘCANIA SIĘ		
2 WYNIKI BADANIA	strona	9
Z KIM ROZMAWIALIŚMY		
WSPÓŁPRACA		
<i>Wysłuchanie i uwierzenie</i>		
<i>Spotkania w szkole i przedszkolu</i>		
RÓŻNE DZIAŁANIA		
<i>Co się dobrze sprawdziło</i>		
<i>Co się nie sprawdziło</i>		
INFORMACJE		
3 JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O MOBBINGU	strona	21
<i>Reakcje, których należy unikać</i>		
<i>Zamiast tego spróbuj</i>		
KIEDY DZIECKO NIE CHCE ROZMAWIAĆ		
CZEGO CHCE DZIECKO		
4 PRAWA	strona	25
<i>Za dobre środowisko szkolne odpowiadają dorośli</i>		
5 DOBRE RADY, POMOC I INFORMACJE	strona	26
6 ROLA SPECJALISTYCZNEJ SŁUŻBY ZDROWIA	strona	29
7 ZALECANA LITERATURA	strona	30



„TO STRASZNE  
SAMOTNE  
MIEJSCE BYĆ  
RODZICEM NĘKANEGO  
DZIECKA”.

*Rodziec uczestniczcy w ankiecie*

# przedmowa

W Norwegii wciąż prawie 6 % dzieci i młodzieży pada ofiarą mobbingu. Oznacza to, że ponad 125 tys. rodziców ma dzieci, które są prześladowane. Rodzic jest najbliższym i najważniejszym wsparciem dziecka, gdy dzieje się coś złego. Dlatego w działaniach przeciwko mobbingowi rodzice odgrywają ważną rolę.

Najlepszym sposobem walki z nękaniami jest wspieranie dzieci w tolerancji i tworzenie pozytywnej społeczności. My, dorośli, jesteśmy w życiu społecznym dzieci ważnym wzorem do naśladowania. Możemy zapobiegać mobbingowi poprzez świadome budowanie i wspieranie poczucia jedności i wspólnoty między dziećmi. Musimy wspierać je w okazywaniu troski, odwadze i zgłaszaniu, gdy są świadkami wykluczania lub nękania. Muszą też mieć odwagę, by zgłosić, że same są prześladowane.

W Voksne for Barn rozmawialiśmy z wieloma rodzicami w wielu różnych sytuacjach. Niedawno przeprowadziliśmy ankietę wśród rodziców dzieci, które były lub są prześladowane. Co ich zdaniem było ważne i co należało zrobić? Odpowiedziało ponad 500 osób. Rodzice podzielili się swoimi doświadczeniami, a także radami dla innych rodziców znajdujących się w tej samej sytuacji

Zebraliśmy to w tej broszurze.

Mamy nadzieję, że ci to pomoże.

*Pozdrowienia od nas wszystkich w Voksne for Barn*

# 1 BRUTALNE FAKTY

## ZAKRES

**W Norwegii około 63 tys. uczniów jest regularnie prześladowanych – dwa lub trzy razy w miesiącu albo nawet częściej.**

Z badań Departamentu Oświaty (Utdanningsdirektoratet) wynika, że te dane utrzymują się od dłuższego czasu na stabilnym poziomie. Badania przeprowadza się wśród uczniów klas 5-10 szkoły podstawowej i wszystkich trzech klas szkoły średniej. Ponadto w przedszkolach przeprowadza się osobne badania.

Najwyższe ryzyko stania się ofiarą mobbingu jest wśród uczniów szkół podstawowych. Dowodzą tego badania zarówno norweskie, jak i zagraniczne. Badanie z roku 2019 wykazało, że najbardziej narażone na prześladowanie są dzieci z klas 5-6. Młodszy uczniowie są często prześladowani przez uczniów klas starszych.

## CZYM JEST MOBBING?

**Istnieją różne definicje mobbingu.**

Tradycyjna definicja mówi o *wielokrotnym lub trwającym przez pewien czas narażeniu na negatywne działania lub nękanie*. (Olweus, 2000). Według nowszej definicji mobbing jest działaniem podej-

mowanych przez dorosłych lub dzieci, uniemożliwiającym wybranej jednostce doświadczenia przynależności do grupy, bycia ważną osobą w społeczności i możliwości uczestnictwa (Lund, 2017). Mobbing postrzegany jest zatem jako efekt dynamiki grupy lub klasy.

### **Mobbing może przybierać różne formy:**

- › Werbalną, na przykład przezywanie lub obelgi
- › Społeczną, na przykład wykluczenie innych
- › Materialną, na przykład niszczenie ubrań i rzeczy;
- › Psychiczną, na przykład grożenie lub zmuszanie do czegoś
- › Fizyczną, na przykład bicie lub kopanie
- › Cyfrową, na przykład wykluczenie w Internecie i na urządzeniach mobilnych
- › Ukrytą, poprzez mowę ciała i spojżenia

## JAK WYKRYĆ

**Dzieci nie zawsze zwracają się dorosłym, że są prześladowane. Ofiara mobbingu może odczuwać wstyd i może się obawiać, że prześladowania się nasila, jeśli dowiedzą się o nich dorośli.**

Niektóre dzieci boją się rozczarować lub zmartwić swoich rodziców i zachowują dla siebie swoje przeżycia. Dlatego dobrze jest wiedzieć, jakie są oznaki tego, że twoje dziecko jest prześladowane.

#### **Oznaki wskazujące, że coś jest nie tak:**

- › Dziecko nie chce chodzić do szkoły lub przedszkola
- › Boi się drogi do i ze szkoły
- › Chodzi do i ze szkoły okrężną drogą
- › Gubi lub ma uszkodzone książki, zabawki lub ubrania
- › Unika kolegów i innych dzieci
- › Łatwo się denerwuje
- › Traci pewność siebie
- › Często ma bóle brzucha lub głowy
- › Ma problemy ze snem
- › Ma rany, zadrapania i siniaki

(Źródło: Utdanningsdirektoratet)

Czasami przyczyny mogą być inne, ale jeśli zauważysz nagłą zmianę w zachowaniu dziecka, należy je uważnie obserwować. Jeśli masz wrażenie, że coś jest nie tak, to prawdopodobnie właśnie tak jest.

## **DLACZEGO DOCHODZI DO MOBBINGU?**

**Tradycyjnie mobbing tłumaczy się jako „złośliwe zachowanie wobec osób mających cechy sprawiające, że łatwo stają się „ofiara”.**

Aktualnie powstawanie mobbingu obserwujemy przede wszystkim w formalnych społecznościach, takich jak klasy i szkoły, w których uczniom brakuje poczucia przynależności do grupy. Mobbing powstaje w środowiskach nacechowanych brakiem poczucia bezpieczeństwa i jest swoistą demonstracją siły, w celu uniknięcia wykluczenia – daje prześladowcom poczucie „my/ społeczność”. (Helle Rabøl Hansen, 2018)

Łatwo jest pomyśleć, że mobbing jest konsekwencją złego wychowania niektórych dzieci, i że pewne dzieci są prześladowane z powodu ich wyglądu lub osobowości. Badania z ostatnich lat dały nam więcej wiedzy o funkcjonujących w społeczności mechanizmach mogących prowadzić do mobbingu. Znęcanie się z zasady nie dotyczy konkretnego dziecka, ale kultury społeczności, której dzieci są częścią. Każdy potrzebuje poczucia akceptacji, bezpieczeństwa i przynależności do grupy.

Wykluczenie ze społeczności może mieć silne negatywne konsekwencje dla człowieka – tak dziecka, jak i dorosłego. Mobbing jest ściśle związany z potrzebą przynależności i bycia częścią społeczności. Bardzo nieprzyjemne jest poczucie, że nie należymy do grupy i nie jesteśmy w niej akceptowani.

Jednym ze sposobów na złagodzenie tego dyskomfortu jest stworzenie nowej społeczności, której istotą jest trzymanie innych na dystans – prześladowanie. W ten sposób mobbing może być rozumiany jako wyraz bycia wykluczonym i osamotnieniem. W społecznościach pozbawionych poczucia bezpieczeństwa niski jest poziom tolerancji. Każdy pilnuje każdego. Każdy może być następną ofiarą. Dlatego tak wielu jest biernych obserwatorów prześladowania, nawet jeśli uważają, że to, co się dzieje, nie jest w porządku. Są też tacy, którzy prześladowają, aby uniknąć prześladowania. Innymi słowy, przyczyną mobbingu nie jest konkretne dziecko. Nie wiadomo z góry, kto będzie prześladowcą, a kto prześladowanym. Chodzi o grupę jako całość.



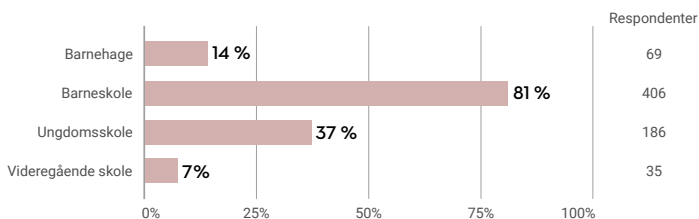


## 2 WYNIKI BADANIA

### Z KIM ROZMAWIALIŚMY?

**W ankiecie wzięło udział ponad 500 rodziców z całego kraju. Każdy z nich ma dzieci, które były prześladowane. Oto niektóre z poruszanych spraw.**

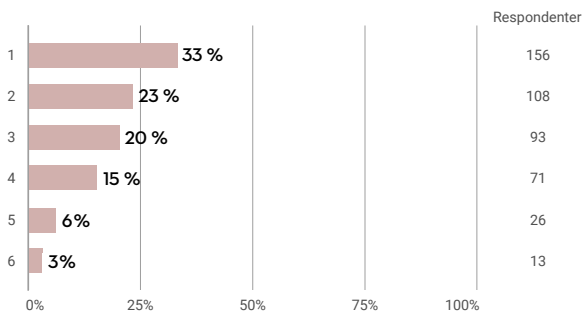
Większość respondentów napotkała problemy w szkole podstawowej:



### WSPÓŁPRACA

**Kiedy dziecko jest prześladowane, bardzo ważna jest współpraca między szkołą a domem. W związku z tym zapytaliśmy rodziców, jak układała się współpraca ze szkołą i jakie widzą problemy i możliwości nawiązania dobrej współpracy.**

A oto, jak zdaniem rodziców wyglądała współpraca ze szkołą lub przedszkolem – w skali od 1 do 6, gdzie najlepsza ocena to 6. Niestety tylko 9 % rodziców oceniło współpracę jako „bardzo dobrą” lub „dobrą”.





„Nauczyciel nie widział żadnego z problemów, na które zwróciliśmy uwagę. Podobnie kierownictwo. Powiedzieli, że dziecko ma się dobrze. Kiedy jednak klasa dostała nowego wychowawcę, coś się w końcu zmieniło. Nowy wychowawca od razu dostrzegł strukturę władzy w ukrytym mobbingu i razem w końcu udało nam się nad tym zapanować”.

„Szkoła zauważyła mobbing i skontaktowała się z nami – rodzicami. Wdrożyła szereg środków i spisano uchwałę. Mimo to mobbing nie ustał. „Zszedł pod ziemię”. Szkoła nie miała narzędzi do przewyciężenia złego środowiska w klasie”.

„Po zgłoszeniu sprawy zajęto się nami, ale szkoła powinna była udzielić nam bardziej wyczerpujących informacji”.

„Za każdym razem, kiedy informowałam o mobbingu, szkoła groziła, że zgłosi mnie do służby ochrony praw dziecka, a jestem jedynym żywicielem rodziny”.

„Nawet kiedy uczniowie z klasy założyli „klub hejterów mojej córki”, szkoła nie chciała nazwać tego mobbingiem”.

Gdy uruchomiliśmy „alarm antymobbingowy”, spotkaliśmy się ze zrozumieniem i szybkim działaniem, ale współpraca zakończyła się, gdy pracownicy stwierdzili, że wszystko układa się dobrze. Wywołało to u nas poczucie niepokoju”.

## WYSŁUCHANIE I UWIERZENIE

Oczywiście różni rodzice pragną różnych rzeczy, ale wszyscy chcą, aby im wierzono i traktowano poważnie. Mówili o tym prawie wszyscy rodzice – zarówno w wywiadach jak i w ankietach. Chcą uczestniczyć i współpracować, a zgłoszenie problemów nie oznacza przecież krytyki szkoły. Problemy środowiskowe występują w bardzo wielu szkołach. Rodzice chcą tylko, by się nimi zajęto, by wysłuchano ich niepokojów i uwierzono im.

„Wysłuchanie i potraktowanie poważnie pozwoliłoby mi lepiej pomóc mojemu dziecku. To wciąż ją boli i żałuję, że nie rozumiałam dużo wcześniej, jak poważna jest sytuacja. Odrzucenie przez przedszkole sprawiło, że straciłam pewność siebie i nie postępowałam tak, jak należało”.

„Szkoła bagatelizowała problem. Naszemu synowi nie uwierzono, używano takich określeń, jak „chłopięce żarty”. Wyjaśniano, że na pewno nie było to na poważnie”.

„Zawsze dobrze nas przyjmowano i u wierzono, kiedy zgłosiliśmy sprawę, ale inicjatywy ze strony szkoły było niewiele. To zawsze ja naciskałem. Oczekiwałem czegoś innego”.

## SPOTKANIA W PRZEDSZKOLU I SZKOLE

Wielu rodziców mówiło, że spotkanie w przedszkolu i szkole było dla nich trudne. Dobrze jest przygotować się do spotkania ze szkołą lub przedszkolem. Zastanów się, o których najważniejszych sprawach chcesz powiedzieć i które sprawy wymagają działania.

*„Zapisuj daty, uzgodnienia, wszystkie nazwiska i kto jest za co odpowiedzialny. Pisemną informację łatwiej jest pamiętać, zwłaszcza po pewnym czasie.”*

## RÓŻNE DZIAŁANIA

**Rodzice opisali w naszej ankiecie wiele różnych środków mających pomóc dziecku. Nie wszystko było równie dobre, ale niektóre rozwiązania się sprawdziły.**

Bardzo wiele działań uznanych przez rodziców za skuteczne jest zgodnych z wynikami badań, zwłaszcza pozytywne rozwiązania w grupach i na poziomie całej klasy. Ważne jest, aby przedszkola i szkoły wdrażały te środki, o których wiemy, że działają.

CO SIĘ SPRAWDZIŁO:

**Na poziomie grupy:**

- › Środki, które dotyczyły wszystkich, nie tylko naszego dziecka.

- › Utworzyli w szkole grupy i robili różne ćwiczenia wzmacniające poczucie wspólnoty.
- › W przedszkolu dobra komunikacja i skupienie na grupie stały się ważnym czynnikiem poprawy. Bardzo ważne było również wzmacnianie poczucia własnej wartości i statusu w grupie. Przekonaliśmy się, że bliski dialog i konsekwentne realizowanie działań z czasem przyniosło rezultaty. Pomocne było stosowanie takiej samej praktyki przez wszystkich dorosłych.
- › Zaangażowanie dorosłych, skupienie się na kompetencjach społecznych, bezpieczeństwie na szkolnym boisku i dążenie do dobrej komunikacji przez nauczyciela.
- › Najbardziej pomogły indywidualne rozmowy nauczyciela z każdym z uczniów.
- › Rozmowy między zaangażowanymi osobami. Wyjaśnienie prześladowcom, jak to jest być ofiarą mobbingu.
- › Konsekwencja, a przede wszystkim zrozumienie przez rodziców po obu stronach tej sytuacji.
- › Ogólna praca ze środowiskiem klasy.
- › Dodatkowy nadzór, szczególnie we wszystkich przejściowych sytuacjach, w których uczestniczą dzieci.
- › Kiedy rzecznik ds. mobbingu wprowadził metodę „rozmowy interwencyjnej”, nastąpiła zmiana.



- › Czas i dobra współpraca.
- › Obserwacja uczniów podczas przerw.
- › Zdecydowani, zaangażowani i przekonani nauczyciele, którzy zajęli się sprawą i powiadomili o sytuacji.

#### **Dla konkretnego dziecka:**

- › Pomogło, że zarówno nasze dziecko jak i my, rodzice, zostaliśmy wysłuchani – i że uznano, że to, czego doświadczyło dziecko, było mobbingiem.
- › Kiedy w końcu mu uwierzono i dostrzeżono, zaczęło się dziać!
- › Pozwolono dziecku powiedzieć, czego oczekuje, i zostało to wysłuchane.
- › Spotkania, podczas których pozwolono dziecku wyjaśnić, co się dzieje.
- › Szczery nauczyciel!
- › Nasz syn rozmawiał z pedagogiem szkolnym.
- › Krótkie spotkania i rozmowy telefoniczne w ustalonych godzinach, które zaowocowały częstym i regularnym dialogiem.
- › Dostawaliśmy przez aplikację mobilską aktualne wiadomości o życiu szkoły, to było dla nas ważne.
- › Rozmowy i dodatkowi dorośli, którzy podczas przerwy obserwowali, co działo się wokół niego.
- › Wszyscy nauczyciele zostali poinformowani i zwracali szczególną uwagę na nasze dziecko.

- › Natychmiast po mojej interwencji uruchomiono paragraf 9a ustawy o oświacie.
- › Starannie realizowano decyzje i plany działania.
- › Zorganizowanie spotkań roboczych.
- › Środowisko szkolne było tematem wszystkich rozmów z rodzicami, mieliśmy też stały kontakt z wychowawcą klasy na temat rozwoju sytuacji. Dziecko było w centrum i wspólnie pracowaliśmy nad odpowiednimi działaniami.

Doświadczenia są różne, a to, co dla niektórych jest skuteczne, dla innych w ogóle nie działa.

#### **CO SIĘ NIE SPRAWDZIŁO:**

- › Zastosowano tylko obserwację i nie włączono żadnych dodatkowych działań, aby nasze dziecko czuło się bezpiecznie bawiąc się z innymi.
- › Rozmowa ze stronami w nadziei, że się to nie powtórzy.
- › Kierownictwo miało „obserwować” podczas przerw. Zapomnieli o momentach przejściowych – i niczego nie zauważyli.
- › „Babskie spotkania”.
- › Spotkania rodziców i rozmowy z klasą.



- › Wiele jednoczesnych działań się nie sprawdziło.
- › Rozmowa interwencyjna z prześladowcą.
- › Kolejne spotkania prześladowcy z „ofiara”, prawie co tydzień w gabinecie dyrektora.
- › Usunięcie prześladowanego dziecka z sytuacji mobbingu zamiast rozwiązania tej sytuacji.
- › Samotne spędzanie przerw w oddzielnym pomieszczeniu.
- › Szkoła przez jakiś czas była zdania, że moja córka nie powinna się przejmować tym, co do niej mówią.
- › Szkoła pilnowała mojego syna w czasie przerw, aby nie był nękanym. Powinni raczej pilnować i obserwować prześladowców.
- › Przymusowe kontakty z dzieckiem, które dręczyło moją córkę, nic nie dały.
- › Dziennik, w którym zapisywało się zdarzenia, aby uwzględnić wszystkie aspekty sprawy.



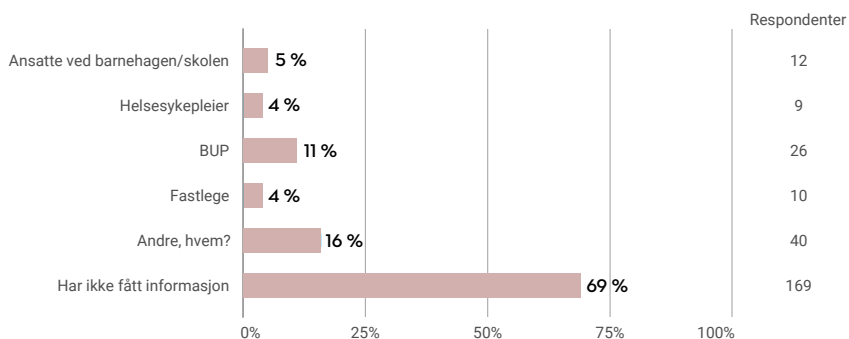
- › Kiedy wbrew jej woli zmusili ją do podpisania planu działania.
- › Dano uczniowi książkę, w której miał zapisywać przypadki znęcania się nad nim.
- › Dziecko zostało umieszczone w tej samej grupie co prześladowca, aby lepiej się poznali.
- › Moje dziecko musiało wziąć udział w spotkaniu medacyjnym z prześladowcą. Nie był to przecież konflikt, a dziecko odczuło to jako kolejną napaść.
- › Sprawa została podjęta na ogólnym spotkaniu klasowym.
- › Gadanie, gadanie, gadanie...



## INFORMACJE

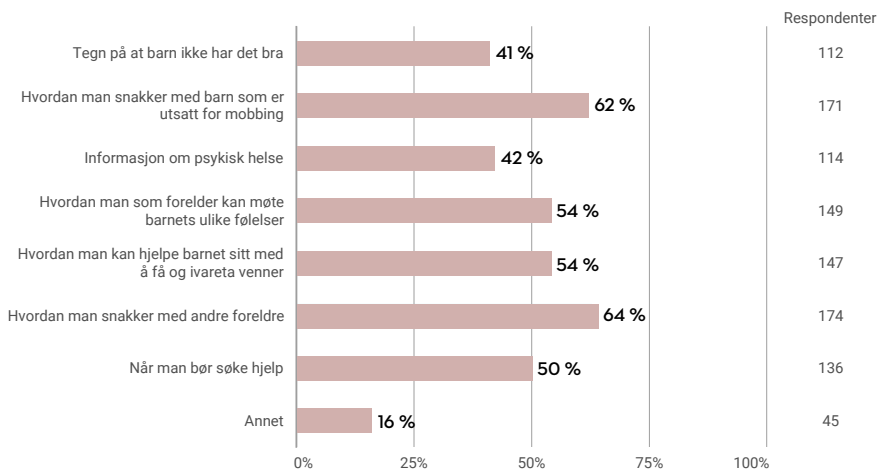
**Ważne jest, orientować się, gdzie i jak uzyskać pomoc, jak pomóc swojemu dziecku w trudnej sytuacji i jakie prawa mają dziecko i rodzice.**

Dlatego zapytaliśmy rodziców, czy otrzymali informacje, jak najlepiej zadbać o dziecko, gdy jest narażone na mobbing, a jeśli tak, to skąd je otrzymali. Niepokojąco duża liczba osób odpowiedziała, że otrzymała takich informacji niewiele albo wcale:

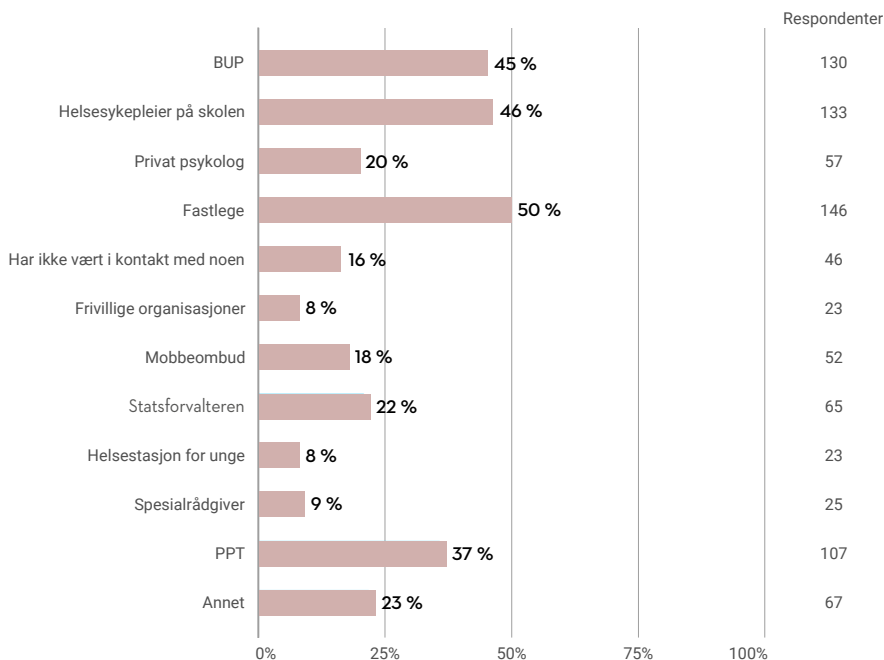


Chcieliby uzyskać więcej informacji na temat wielu kwestii.

Przed wszystkim brakowało im wiedzy, jak rozmawiać z dzieckiem i z innymi rodzicami:



Bardzo wielu rodzicom brakowało również informacji, dokąd się zwrócić. Na pytanie, czy otrzymali ze szkoły lub przedszkola informacje o miejscach, do których mogliby się zwrócić o pomoc, aż 84 proc. odpowiedziało, że takich informacji nie otrzymało. Wielu z nich jednak z własnej inicjatywy skontaktowało się z różnymi organizacjami pomocowymi:



Mówili, że kontaktowali się, między innymi, ze służbą ochrony praw dziecka (barneverntjeneste), rzecznikiem praw dziecka, policją, psychologiem gminnym i gminnym zespołem/ośrodkiem ds. rodziny.

*„Chcieliśmy tylko, żeby ktoś nam powiedział, gdzie można uzyskać pomoc”!*

*„Szkoła uznała, że możemy spróbować uzyskać pomoc od BUP (poradni zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży) w związku z niechęcią naszego dziecka do chodzenia do szkoły, ale odmówiono nam. Zrozumieliśmy powód odmowy, kiedy otrzymaliśmy uzasadnienie. Dlatego skontaktowaliśmy się z PPT (służbą psychologiczno-pedagogiczną) i gminnym psychologiem, ale zmarnowaliśmy cenny czas naszego dziecka”.*





# 3 JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O MOBBINGU?

Narażenie na mobbing może wywołać chaos emocji zarówno u dziecka, jak i u rodziców. Często pojawia się niepokój, dezorientacja, poczucie bezradności, złość i rozczarowanie.

Jeśli martwisz się, że twoje dziecko czuje się źle, następnym krokiem jest rozmowa z nim. Bywa to trudne.

- › Dziecko musi wiedzieć, że jesteś stabilnym i silnym dorosłym, który zniesz to, co dziecko ma do powiedzenia. Dlatego ważne jest, aby **podczas rozmowy z dzieckiem nie pozwolić własnym emocjom wziąć górę**. Inaczej dziecko może próbować dbać o twoje uczucia i będzie próbować uspokoić sytuację, zamiast się otworzyć.
- › Wszyscy mamy różne głęboko zakorzenione skojarzenia i wyobrażenia. Kiedy napotykamy na trudne sytuacje, pojawiają się u nas różne emocje. Musimy mieć świadomość, że są to nasze uczucia i nie możemy ich przenosić na dzieci. **Dlatego zastanów się nad własnymi reakcjami i nad tym, jak możesz się przygotować jeszcze przed zainicjowaniem rozmowy z dzieckiem.**
- › Przygotuj się, jak chcesz rozpocząć rozmowę. **Twoim najważniejszym zadaniem jest zadawanie pytań w otwarty i zaangażowany sposób oraz uważne słuchanie tego, co mówi dziecko.** Możesz na przykład

powiedzieć, że to co dziecko robi lub mówi sprawia, że zastanawiasz się, czy coś jest nie tak. Powiedz, że chcesz posłuchać i spróbować pomóc, jeśli dzieje się coś złego. Nie ma pewności, czy znajdziesz rozwiązanie, ale zachowaj otwartość, wspieraj i dawaj do zrozumienia, że dziecko może ci wszystko powiedzieć

- › **Znajdź spokojne miejsce do rozmowy i zadбай, żebyście mieli na nią dużo czasu.** Często dobrze jest prowadzić takie rozmowy na przykład podczas jazdy samochodem albo spaceru. Przygotuj się na emocjonalną reakcję. Częste reakcje to wstyd, stres lub gniew.
- › Dzieci, które są prześladowane, często boją się zemsty za opowiedzenie dorosłym o mobbingu. **Nie lekceważ tego strachu. Dla dziecka jest on bardzo realny.**

## REAKCJE, KTÓRYCH NALEŻY UNIKAĆ:

- › **Nie obiecuj czegoś, czego nie możesz dotrzymać.** Jako rodzic chcesz zapewnić dziecko, że wszystko będzie od razu dobrze, ale niestety taki proces może zająć trochę czasu. Najważniejszą rzeczą jest powiedzenie dziecku, że zrobisz wszystko, aby mobbing się skończył.
- › **Unikaj umniejszania przeżyć dziecka, mówiąc, że nie ma się czym przejmować.** Przyznaj, że jest to trudna i bolesna sytuacja, a uczucia dziecka są całkowicie zrozumiałe.

- › **Uważaj z opowiadaniem o innych, którzy są w gorszej sytuacji.** Warto wiedzieć, że nie jest się jedyną osobą, która doświadczyła mobbingu. Jednocześnie ważne jest, aby dziecko nie nabrało poczucia, że jego przeżycia są bagatelizowane lub pomniejszane w porównaniu z innymi.
- › **Uszanuj, że dziecko może nie chcieć wszystkiego opowiedzieć.**

#### ZAMIAST TEGO SPRÓBUJ:

- › **pozwolić dziecku mówić własnymi słowami i we własnym tempie.**
- › **pokazać, że słuchasz** i nie spieszyć się z propozycjami rozwiązań.
- › **stopniowo zadawać dalsze pytania dotyczące tego, co dziecko mówi** i okazywać cierpliwość.
- › **spojrzeć na sytuację od strony dziecka.** Wspieraj dziecko w jego przeżyciach i pokaż, że poważnie traktujesz to, co zostało powiedziane.
- › **uznać to, co mówi dziecko mówiąc, np.** „To musiało być trudne!”, „Rozumiem, że to dla ciebie ciężkie!”, „Nie było łatwo!”
- › **powiedzieć dziecku, jak bardzo cenisz to, że przekazało ci informacje o mobbingu,** że wierzysz w to, co powiedziało, i że ci przykro, że tego doświadcza.
- › **powiedzieć, że dziecko nie jest z tym samo.** Że wiele dzieci tego doświadcza i że tak nie powinno być. Teraz, kiedy już powiedziało o tym dorosłym, musicie zrobić wszystko, aby z tym skończyć.

## KIEDY DZIECKO NIĘ CHCE ROZMAWIAĆ

**Dzieciom często trudno mówić o mobbingu. Jeśli dziecko nie chce rozmawiać, powiedz mu, że rozumiesz, że ma z tym trudności.**

Powiedz, że chcesz pomóc i możecie porozmawiać, kiedy będzie na to gotowe. W ten sposób pokazujesz dziecku, że ci zależy, widzisz i rozumiesz. Może to ułatwić późniejsze rozpoczęcie rozmowy.

### Zastanów się

- › Jak stworzyć w codziennym życiu przestrzeń do dzielenia się z dzieckiem małymi i wielkimi myślami?
- › Co lub kto może ci pomóc radzić sobie z bolesnymi uczuciami, które pojawiają się, gdy twoje dziecko jest prześladowane?
- › Jak możesz uznać to, co mówi ci dziecko, nie bagatelizując problemów i nie podsuwając rozwiązań?





## CZEGO CHCE DZIECKO?

**Wiele przedszkoli i szkół wypracowało standardy postępowania w przypadku stwierdzenia mobbingu. Dobrym pomysłem może być rozmowa z rodzicami, jakie konkretne kroki się sprawdzą i czy są one odpowiednie dla danego dziecka.**

Rozprawienie się z mobbingiem jest zawsze obowiązkiem dorosłych, ale ważne jest, aby dać dziecku możliwość uczestniczenia w tym procesie na własnych warunkach. Czego chce samo dziecko?

**Nie zawsze łatwo jest zasugerować konkretne działania, ale pomocna może być rozmowa z dzieckiem na następujące tematy:**

- › Jak wyglądałby twój wymarzony dzień w szkole?
- › Jak wygląda droga do szkoły, lekcje i przerwy w tym dobrym dniu? (Możesz porozmawiać o jednej z tych sytuacji, jeśli dziecku bardzo trudno jest o tym mówić).
- › Z kim jesteś w tym dobrym dniu?
- › Jak myślisz, co można zrobić, aby właśnie tak było?
- › Kto może ci w tym pomóc?
- › Czy jest coś, co możesz zrobić, co my możemy zrobić i co mogą zrobić inni?



## 4 PRAWA

**Plan ramowy dla przedszkola mówi wyraźnie: „Jeżeli dziecko doświadcza znęcania się lub mobbingu, przedszkole musi się tym zająć, wyeliminować i monitorować” oraz „Przedszkole musi tworzyć warunki do współpracy i bliskiego dialogu z rodzicami”.**

Podobnie ustawa o oświacie: Wszyscy uczniowie mają prawo do bezpiecznego i dobrego środowiska szkolnego, które sprzyja dobremu samopoczuciu, zdrowiu i nauce.

W Norwegii obowiązuje ustawowa zero-tolerancja dla takich naruszeń, jak mobbing, przemoc, dyskryminacja i nękanie (§ 9 A-3 ustawy o oświacie) w szkole, w drodze do i ze szkoły, w opiece pozaszkolnej (SFO/AKS) i w placówkach pomagających uczniom w odrabianiu lekcji. Prawo do bezpiecznego i dobrego środowiska szkolnego obejmuje środowisko fizyczne na terenie szkoły, w budynkach i na zewnątrz, a także środowisko psychospołeczne.

Wszyscy uczniowie mają prawo do poczucia przynależności, a szkoły muszą każdego dnia systematycznie pracować

nad tworzeniem dobrego środowiska szkolnego, zapobieganiem mobbingowi i nękanii oraz mieć dobre systemy postępowania z sytuacjami i incydentami, w których uczniowie są nęceni.

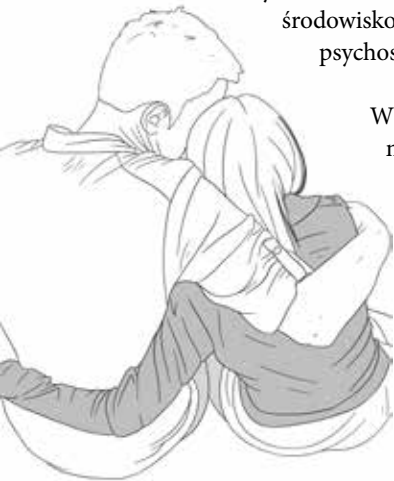
Uczniowie mają prawo do uczestniczenia w planowaniu i pracy na rzecz dobrego i bezpiecznego środowiska szkolnego.

### ZA DOBRE ŚRODOWISKO SZKOLNE ODPOWIADAJĄ DOROŚLI

Prawo nakłada odpowiedzialność za bezpieczeństwo uczniów na dorosłych, którzy muszą obserwować i szybko interweniować, jeśli podejrzewają lub dowiadują się, że dziecko czuje się źle. Wszyscy pracownicy szkoły mają obowiązek aktywnego działania. Oznacza to, że wszyscy pracownicy muszą obserwować, interweniować i ujawniać, gdy podejrzewają lub widzą mobbing.

Za koordynację tej pracy odpowiedzialny jest dyrektor szkoły. Dyrektor musi wiedzieć, co dzieje się w szkole. Szkoły muszą mieć plan systematycznej pracy i mają obowiązek informować uczniów i rodziców o prawie do bezpiecznego i dobrego środowiska szkolnego oraz możliwości złożenia skargi do odpowiedniego organu.

<https://www.statsforvalteren.no/nb/vestfold-og-telemark/barnehage-og-opplaring/en-trygg-skoledag-uten-mobbing/>



## 5 DOBRE RADY, POMOC I INFORMACJE

Tutaj znajdziesz informacje, które mogą być pomocne.

**nullmobbing.no** – strona internetowa norweskiego Departamentu Oświaty, która zapewnia dzieciom, młodzieży i rodzicom informacje na temat mobbingu i praw.

**fug.no** i **fubhg.no** – *Komitet Rodziców ds. Edukacji Podstawowej (FUG) i Komitet Rodziców ds. Przedszkoli (FUB)* – ogólnokrajowe, niezależne organy, które udzielają rodzicom porad i wskazówek dotyczących współpracy między domem a szkołą lub przedszkolem oraz sposobów wspierania dziecka. Mogą udzielać rodzicom porad i wskazówek przez telefon lub e-mail. Na ich stronie można przeczytać artykuły i porady, pytania i odpowiedzi innych rodziców, a także obejrzeć filmy.

**elevombudene.no** – *Rzecznicy uczniów, praktykantów i rzecznicy ds. mobbingu* – regionalni rzecznicy, których zadaniem jest obrona praw dzieci i młodzieży w przedszkolach i szkołach podstawowych oraz uczniów i praktykantów szkół średnich. Działają we wszystkich regionach i są niezależnymi osobami, zobowiązanymi do zachowania poufności. Rzecznicy to pierwszy poziom pomocy dzieciom i młodzieży w trudnych sytuacjach. Udzielają oni porad i

wskazówek zarówno rodzicom, jak i dzieciom. Ponadto zajmują się profilaktyką i często prowadzą kursy i wykłady z różnych dziedzin.

**barneombudet.no** – *Rzecznik Praw Dziecka (Barneombudet)* – rzecznik dzieci i młodzieży działający na rzecz praw dziecka. Pracownicy biura rzecznika mogą, między innymi, udzielać porad i informacji na temat praw przysługującym młodzieży i dzieciom kontaktującym się z nimi przez Internet, e-mail lub telefon. Dorośli muszą kontaktować się przez e-mail. Prowadzą również wykłady dla osób pracujących z dziećmi lub na rzecz dzieci. Na stronie internetowej Rzecznika Praw Dziecka znajdziesz również strony tematyczne dotyczące mobbingu oraz pytania i odpowiedzi innych osób.

**barnevakten.no** – *Barnevakten* – wolna i niezależna fundacja non-profit, która propaguje fakty i porady dotyczące dzieci, młodzieży i mediów.

**snakkommobbing.no** – strona internetowa Barnevakten, anonimowy czat dla dzieci i młodzieży.

**medietilsynet.no** – tutaj znajdziesz specjalne porady i informacje na temat mobbingu w Internecie.





## 6 ROLA SPECJALISTYCZNEJ SŁUŻBY ZDROWIA

**Kiedy dzieci i młodzież mają problemy z chodzeniem do przedszkola lub szkoły, rodzicom często zaleca się skontaktowanie się z lekarzem rodzinnym w celu uzyskania skierowania do poradni zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży (BUP).**

Niektórym odmawia się pomocy, ponieważ wytyczne BUP mówią, że niechęć do chodzenia do szkoły sama w sobie nie daje prawa do udzielenia pomocy przez specjalistyczną służbę zdrowia, ponieważ nie jest to diagnoza.

*<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/prioriteringsveiledere/psykisk-helsevern-for-barn-og-unge/tilstander-for-psykisk-helsevern-for-barn-og-unge/skolevegring#skolevegring>*

Jest jednak tak, że dzieci i młodzież, u których pojawiają się problemy ze zdrowiem psychicznym, takie jak lęki, objawy depresyjne lub inne zaburzenia psychiczne, powinni otrzymać dobrą i właściwą pomoc lekarską. Wiele gmin oferuje dobre, łatwo dostępne usługi w zakresie zdrowia psychicznego, świadczone za pośrednictwem przychodni dla dzieci i szkolnej opieki zdrowotnej, psychologów gminnych lub zespołów rodzinnych. Jeśli to nie wystarczy, lekarz, psycholog, a także służba ochrony praw dziecka mogą skierować dziecko do BUP:

*<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/prioriteringsveiledere/psykisk-helsevern-for-barn-og-unge/tilstander-for-psykisk-helsevern-for-barn-og-unge/traumer-kriser-eller-katastrofer-alvorlige-psykiske-reaksjoner#traumer-kriser-eller-katastrofer-alvorlige-psykiske-reaksjoner>*

BUP może być dobrym i ważnym ośrodkiem terapii, partnerem i przewodnikiem dla dzieci, rodziców i szkoły.

### PRAWO DO INDYWIDUALNEGO PLANU

Czasami w sprawie uczestniczyć może wiele podmiotów, na przykład pielęgniarka, PPT, BUP, zespół rodzinny i/lub służba ochrony praw dziecka. Każdy, kto potrzebuje długoterminowej i skoordynowanej pomocy i opieki lekarskiej, ma prawo do uzyskania indywidualnego planu i koordynatora. Koordynacja oznacza współpracę. Przedszkole i szkoła mają obowiązek uczestniczyć w tych działaniach.

Zadaniem koordynatora jest zapewnienie niezbędnej kontroli i koordynacji oferty usług, a także realizacji działań zgodnie z indywidualnym planem. Pomoc koordynatora musi zostać zaoferowana nawet wtedy, gdy zrezygnuje się z indywidualnego planu. Za indywidualny plan odpowiada jednostka koordynująca w gminie.

Przeczytaj więcej na stronie [helsenorge.no](https://helsenorge.no)

## 7 ZALECANA LITERATURA

**Opieka nad dziećmi i młodzieżą, które padły ofiarą mobbingu. Oparta na doświadczeniu wiedza o planowaniu i organizacji działań.** Raport opublikowany w 2017 r. przez Centrum Środowiska Nauki (Læringsmiljøseneteret) na zlecenie Departamentu Zdrowia i Departamentu Oświaty.

**Mobbing i barnehage og skole. Nye perspektiver,** Ingrid Lund i Anne Helgeland, 2020

Dlaczego dochodzi do mobbingu?  
<https://www.youtube.com/watch?v=c8gqPKINjY>

### ZIPPY:

„Zippys venner – livsmestring i skolen” to program dla klas 1-4, który uczy dzieci umiejętności życiowych poprzez radzenie sobie z codziennymi wyzwaniami, identyfikowanie emocji i mówienie o nich oraz wspieranie innych.

### PASSPORT:

„Passport – livsmestring i skolen” to program mający na celu wzmocnienie zdrowia psychicznego dzieci z klas 5 i 6 poprzez uczenie ich poznawania różnych emocji i radzenia sobie z nimi. Dzieci uczą się również radzić sobie w trudnych sytuacjach i wspierać się nawzajem.

### DRØMMESKOLEN:

Drømmeskolen – Skola marzeń – to model systematycznej pracy ze środowiskiem psychospołecznym w gimnazjach i szkołach średnich.

Celem tego modelu jest stworzenie środowiska nauki, w którym uczniowie mają poczucie bezpieczeństwa i przynależności, mogą wykorzystywać swoje umiejętności i w którym promowane jest zdrowie psychiczne każdego ucznia.





Lille Grensen 5 › 0159 Oslo › Tlf: 488 96 215 › [vfb@vfb.no](mailto:vfb@vfb.no) › [vfb.no](http://vfb.no)