



***Jak nie krzywdzić innych w klasie?  
– podstawy wiedzy  
o bullyingu i cyberbullyingu***

Projekt dofinansowany przez Narodowe Centrum Badań i Rozwoju w ramach programu „Innowacje Społeczne”



Główny Partner:





# Ogólna charakterystyka lekcji

## Temat lekcji:

Jak nie krzywdzić innych w klasie? – podstawy wiedzy o bullyingu i cyberbullyingu

## Cele zajęć:

- poszerzenie perspektywy uczniów tak, by rozumieli oni, jak różne sposoby ich działania offline i online mogą wpływać negatywnie na innych (przejawy agresji rówieśniczej) oraz kiedy konsekwencje takich działań mogą być szczególnie negatywne dla innej osoby (bullying);
- zdobycie wiedzy o mechanizmach (cyber)bullyingu.

## Efekty zajęć:

Uczeń:

- rozumie, jak różne zachowania offline i online mogą negatywnie wpływać na innych;
- zna mechanizmy (cyber)bullyingu.

## Formy i metody pracy:

praca indywidualna i zbiorowa, praca w grupach, dyskusja, mapa myśli, miniwykład.

## Miejsce:

sala umożliwiająca projekcję prezentacji.

## Sprzęt:

komputer/laptop z nagłośnieniem, projektor, ekran, tablica tradycyjna (może być również interaktywna), mazaki do tablicy, pudełko z małymi karteczkami (1x1 cm) – dla każdego uczestnika 3 szt.

## Materiały edukacyjne/oprogramowanie:

Materiał nr 1 – prezentacja multimedialna.

## Czas trwania:

90 minut.

# Przebieg lekcji

## WPROWADZENIE / 20 MINUT

1. Prowadzący informuje uczniów, że na tych zajęciach będzie mowa o sytuacjach, w których jedna osoba, np. w klasie, może innej zrobić coś przykrego. Prowadzący prosi uczniów o podanie konkretnego przykładu takiego działania. W przypadku gimnazjalistów możemy się spodziewać podawania głównie przykładów agresji werbalnej, nieco rzadziej fizycznej i cyberagresji.

Zwykle najrzadziej wymieniane są przykłady związane z agresją relacyjną (tj. wykluczenie z grupy, brak zapraszania ofiary do uczestnictwa w określonych aktywnościach, ale także w świecie online: wykluczenie z sieci społecznej na portalu społecznościowym – usuwanie lub nieprzyjmowanie do grona znajomych), dlatego warto zwrócić na nie uwagę podczas rozmowy z uczniami.

2. Prowadzący zwraca szczególną uwagę na akty agresji elektronicznej. Warto rozpocząć od omówienia czynnej agresji werbalnej online, tj. nieprzyjemne komentarze w komunikacji jeden do jednego (np. na czacie), jeden do wielu (np. w formie publicznego komentarza na portalu społecznościowym). Potem warto wspomnieć o udostępnianiu niechcianych zdjęć i filmów oraz upublicznianiu czyichś tajemnic, np. treści listów. Warto tu przedyskutować sytuację, w której ktoś nie produkuje materiałów, ale jedynie je udostępnia i również może być potraktowany jako sprawca agresji wobec innej osoby.

3. Następnie prowadzący pyta uczniów, co musi się stać, by takie działania przyniosły bardzo poważne szkody drugiej osobie. Oczekiwane odpowiedzi dotyczą głównie tego, że aktów agresji jest dużo, sprawca bądź sprawcy są silniejsi od ofiary (liczebnie, fizycznie bądź w sensie psychologicznym – np. łatwiej komunikują się publicznie) oraz tego, że pojawia się chęć świadomego skrzywdzenia drugiej osoby. Wprowadzamy pojęcie nękania (bullyingu). Do omówienia korzystamy ze slajdu 1. prezentacji (materiał nr 1). Wskazujemy i nazywamy wyraźnie trzy elementy, które już wcześniej były omawiane: powtarzalność aktów agresji, nierównowagę sił między sprawcą (sprawcami) a ofiarą oraz intencjonalność działania. Należy wskazać, że takie właśnie traktowanie innej osoby, gdzie obecne są podane elementy, przynosi szczególnie złe skutki dla tego, kto ich doświadcza. Warto wskazać na problemy związane ze zdrowiem psychicznym (depresja), odmawianie chodzenia do szkoły, wyjeżdżania na szkolne wycieczki, lęk itd. Można wskazać na fakt, że konsekwencje nękania doświadczanego w szkole przekładają się także na późniejszy czas – okres dorosłości.

## JAK NIE KRZYWDZIĆ INNYCH W KLASIE? / 60 MINUT

### ĆWICZENIE NR 1. BULLYING W DOŚWIADCZENIACH UCZNIOWSKICH

Ćwiczenie służy sprawdzeniu, czy uczniowie znają nękanie z własnych doświadczeń.

Prowadzący rozdaje uczniom po trzy małe kartki z pudełka i zadaje pierwsze pytanie: *Czy uczęszczałeś w przeszłości do klasy, gdzie ktoś był nękany?* Pomiń sytuacje, kiedy nękanie dotyczyło Ciebie lub Ty kogoś nękałeś. Jeśli tak, napisz na pierwszej kartce literę „T”, jeśli nie – „N”. Prowadzący wyraźnie podkreśla, że rozmawiamy o przeszłości, a nie sytuacji aktualnej.

Prowadzący zbiera kartki do pustego pudełka i prosi, aby któryś z uczniów policzył, ile jest „T”, a ile „N”. Po przeliczeniu zapisuje wynik na tablicy, wskazując, że właśnie dowiedzieliśmy się, ile osób było bezpośrednimi świadkami bullyingu – należy tu też podać zaokrąglony wynik procentowy (w odniesieniu do całej klasy).

Prowadzący krótko omawia wyniki, wskazując na szczególną rolę świadków oraz ich działania, które mogą zarówno zachęcać sprawcę lub sprawców do dalszych agresywnych działań, jak i je zatrzymywać, czy też wspierać ofiarę.

Podobną procedurę powtarza dla pytania: *Czy zdarzyło się kiedykolwiek wcześniej, że Ciebie nękało w taki sposób, jak wcześniej mówiliśmy?* Podobnie jak poprzednio, prowadzący zapisuje wyniki na tablicy i omawia, wskazując na zakres problemu bycia ofiarą – podkreśla się tutaj fakt, że często ofiara pozostaje sama, mimo wielu świadków, którzy obserwują sytuację. Warto tutaj wskazać, że sama ofiara też ma pewne możliwości wpływu na swoją sytuację.

Jako trzecie prowadzący zadaje pytanie: *Czy zdarzyło Ci się kiedykolwiek wcześniej, że Ty sam lub z innymi osobami nękałeś kogoś?*

Po zapisaniu wyników prowadzący omawia je i pyta uczniów: *Jak to jest możliwe, że ktoś nęka inną osobę?* Padają różne odpowiedzi, jedne związane z cechami osobistymi jednostki (np. sprawca jest agresywny), a inne z sytuacją i wpływem społecznym (np. sprawca chce się popisać przed grupą).

Prowadzący podkreśla szczególnie czynniki drugiego typu i naprowadza uczniów na tezę, że powinniśmy je znać, aby rozumieć co się dzieje w grupie i nie poddawać się wpływowi, który może doprowadzić do tego, że skrzywdzimy inną osobę.

### Miniwykład na temat bullyingu

Prowadzący mówi uczniom, że bullying w grupie powstaje podobnie jak pożar – zwykle zaczyna się od iskry, potem małego płomienia, większego, a dopiero na końcu ogień trawi wszystko. Korzystając ze slajdu 2. (materiał nr 1), prowadzący opisuje uczniom poszczególne etapy procesu stygmatyzacji. Prowadzący wskazuje, że najpierw pojedyncza osoba lub osoby konfrontują z grupą wybranego członka grupy, np. nazywając go w określony sposób czy wyśmiewając. Na tym etapie dosyć łatwo jest przerwać proces bullyingu – dzieje się tak wtedy, gdy osoba go doświadczająca skutecznie się broni lub gdy świadkowie zareagują. Jeśli tak się nie stanie, pojawia się etap naznaczenia, gdzie negatywne przekonania na temat jednostki stają się w grupie powszechne, a ona sama zaczyna być postrzegana stereotypowo przez pryzmat np. jednej cechy, która zwraca uwagę grupy. W tym momencie grupa prowadzi coraz bardziej nasilone działania przeciwko ofierze. Wreszcie po dłuższym czasie, ofiara sama wpisuje się w rolę – na tym etapie nie zależy jej już na tym, by należeć do grupy i zwykle stara się jedynie przeczekać do momentu, kiedy nie będzie już musieć spotykać się z tymi, którzy ją prześladowają.

Należy wspólnie z uczniami przedyskutować kwestię, że procesy zachodzące w grupie i pojawiające się mechanizmy sprawiają, iż wiele osób działa nieświadomie, często dopuszczając się działań, których potem żałują.

Jeśli prowadzący wcześniej realizował lekcję o automatyzmach, może przypomnieć uczniom film *Nowa* (który ukazywał 2 pierwsze fazy bullyingu: konfrontację i naznaczenie), zaznaczając, że w przypadku bohaterki filmu nie doszło do wpisania w rolę.

### Wskazówki dla prowadzącego

Aby urozmaicić wykład, w trakcie prezentacji można pokazywać fragmenty filmu *Nowa*. W komentarzu warto zwrócić uwagę na to, jak niewiele potrzeba, aby konfrontacja doprowadziła do naznaczenia. Wykorzystując fragment filmu, należy też zauważyć, że znając odpowiednie sposoby, bardzo łatwo można rozładować trudną sytuację.

## ĆWICZENIE NR 2. MECHANIZM BŁĘDNEGO KOŁA

Prowadzący prosi, aby uczniowie zastanowili się, jak czuje się osoba doświadczająca nękania. Uczucia przedstawiamy za pomocą mapy myśli na tablicy. Powinny się tu pojawić pomysły dotyczące emocji negatywnych, poczucia bezradności, braku pomysłu jakie działania podjąć, by uzyskać pomoc i sobie nie zaszkodzić. Prowadzący mówi uczniom, że ofiara często robi coraz więcej rzeczy, które są negatywnie oceniane przez grupę. Warto wspólnie zastanowić się, dlaczego tak się dzieje, wskazując na związek sytuacji, w jakiej się znalazła z tym, jak reaguje i co robi. Prowadzący opowiada



o mechanizmie błędnego koła (slajd 3. – materiał nr 1), kiedy grupa reaguje negatywnie na działania ofiary, a ta w odpowiedzi na to reaguje w sposób coraz bardziej emocjonalny i chaotyczny, co z kolei wtórnie stymuluje członków grupy do dalszych negatywnych działań przeciwko ofierze. Uczniowie, wspólnie z prowadzącym, zastanawiają się, co może zrobić ofiara i członkowie grupy, by przerwać błędne koło – należy zwrócić uwagę, że nawet pojedynczy członek grupy może wpłynąć na jej działanie, reagując w określony sposób.

## PODSUMOWANIE / 10 MINUT

### Konieczne konkluzje:

Mechanizmom, o których się uczyliśmy, podlegamy często automatycznie i nie jesteśmy świadomi ich działania. Dopiero wiedza o nich pozwala nam działać niezależnie i w określonych sytuacjach im się nie poddawać. Możemy wtedy świadomie zdecydować o tym, żeby kogoś nie skrzywdzić, a także o tym, aby zareagować jako aktywny świadek, kiedy komuś dzieje się krzywda.

(Opcjonalnie): Jeśli prowadzący wcześniej realizował w klasie lekcję *Robot we mnie*, może przypomnieć jej konkluzje i zaznaczyć, że mechanizm błędnego koła jest kolejnym przykładem automatyzmu, któremu czasem poddajemy się bez zastanowienia.

Po przedstawieniu konkluzji prowadzący kończy zajęcia pytaniem: *Gdybyś mógł z dzisiejszych zajęć zabrać tylko jedną myśl, wiedzę o jednej sprawie, to co, by to było?* (tutaj warto zachęcić wszystkich uczniów do wypowiedzenia się).

### ALTERNATYWNY PRZEBIEG LEKCJI

Zajęcia można zrealizować zarówno z użyciem nowych technologii (tablica interaktywna, tablety, rzutnik multimedialny), jak i bez nich – wtedy treści przedstawione na slajdach musimy narysować na tablicy.

W klasach, które już miały do czynienia z tematem cyberbullyingu, zajęcia można skrócić do 45 minut.

### Wskazówki dla prowadzącego

- Lekcja ta stanowi wprowadzenie do ćwiczenia nt. reagowania na cyberbullying w roli świadka, ofiary i sprawcy.
- Temat dotyczy rzeczywistych doświadczeń uczniowskich. Warto zatem wskazać na końcu zajęć potencjalne lokalne możliwości uzyskania wsparcia, gdyby pojawiła się taka potrzeba. Należy także uprzedzić, że dyskutując, nie odnośmy się do konkretnych osób, np. nie podajemy żadnych nazwisk. Należy także zdecydowanie reagować, gdyby ktoś w ten sposób postępował.

## Literatura

- Bauman, S., Del Rio, A. (2005). Knowledge and belief about bullying in schools: Comparing pre-service teachers in the United States and the United Kingdom. *School Psychology International*, 26 (4), 428-442.
- Boulton, M. (1997). Teachers' views on bullying: Definitions, attitudes and ability to cope. *British Journal of Educational Psychology*, 67, 223-233.
- Dambach K. (2008). *Mobbing w szkole. Jak zapobiegać przemocy grupowej?* Gdańsk: GWP.
- Jaskulska, S., Poleszak, W. (2015). Wykluczenie rówieśnicze, W: J. Pyżalski (red.) *Wychowawcze i społeczno-kulturowe kompetencje współczesnych nauczycieli: wybrane konteksty*, Łódź: theQ studio.
- Ross, S., Salmivalli, Ch., Hodges, E. (2015). Emotion Regulation and Negative Emotionality Moderate the Effects of Moral (Dis)Engagement on Aggression, *Merril-Palmer Quarterly*, 61, 30-50.
- Salmivalli, C. (1999). Participant role approach to school bullying: implications for interventions, *Journal of Adolescence*, 22, 453-459.
- Salmivalli, C., & Poskiparta, E. (2012). Making Bullying Prevention a Priority in Finnish Schools: KiVa Antibullying Program. *New Directions for Youth Development*, 41-53.
- Tangney, J. P., Wagner, P. E., Hill-Barlow, D., Marschall, D. E., & Gramzow, R.(1996). Relation of shame and guilt to constructive versus destructive responses to anger across the lifespan. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 797-809.

## Źródła wiedzy dla prowadzącego

- Knol-Michałowska K. (2013). Świadkowie cyberbullyingu – między obojętnością a reakcją. *Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 12(1), 111-120. [http://fdds.pl/baza\\_wiedzy/swiadkowie-cyberbullyingu-miedzy-obojetnoscia-a-reakcja-kamila-knol-michalowska-vol-12-nr-1-mlodziez-online-miedzy-profilaktyka-zagrozen-a-budowaniem-potencjalu/](http://fdds.pl/baza_wiedzy/swiadkowie-cyberbullyingu-miedzy-obojetnoscia-a-reakcja-kamila-knol-michalowska-vol-12-nr-1-mlodziez-online-miedzy-profilaktyka-zagrozen-a-budowaniem-potencjalu/)