

Hejt w szkole – jak przeciwdziałać przemocy werbalnej?

Skuteczne przeciwstawienie się hejtowi wymaga zaangażowania uczniów, nauczycieli oraz rodziców. O przemocy mówimy wciąż za mało i reagujemy zbyt późno. Niestety we współczesnej szkole będąc nauczycielem dotykamy tego zjawiska. Przemoc rówieśnicza jest powszechna. Może przybierać różne formy, jedną z nich jest przemoc werbalna. To używanie słów, tonu głosu oraz komunikacji niewerbalnej w celu zranienia drugiej osoby, poniżenia jej, kontrolowania i manipulowania nią. Przemoc werbalna obejmuje wyzwiska, groźby, krzyki, oblegi, kłamstwa, obgadywanie. Niesie za sobą skutki psychiczne, które bywają często niewidoczne, ale równie dewastujące, co fizyczne – mogą prowadzić do depresji, lęku, gniewu, zaburzeń dysocjacyjnych. W obszarze szkoły jednym z wielu jej skutków jest izolacja, trudności w nauce, a także obniżona samoocena, problemy z radzeniem sobie ze stresem, trudności w relacjach, problemy psychosomatyczne, zaburzenia poczucia własnej wartości. Zrozumienie i uznanie konsekwencji przemocy werbalnej to pierwszy krok wsparcia ofiar oraz przeciwdziałania tego rodzaju przemocy.

- **Jak nauczyciel może sobie radzić z przemocą werbalną zaistniałą w klasie?**

- tworzyć bezpieczną przestrzeń do rozmowy – buduj atmosferę: integruj klasę, ustalaj zasady, ćwicz empatię, rozmawiaj o emocjach
- przestrzegać wypracowanych w szkole procedur (mieć jasno określone kroki reagowania na przemoc), uświadamiać procedury uczniom
- wcześniej reagować na pierwsze sygnały przemocy
- organizować szkolenia z zakresu komunikacji, empatii i asertywności
- współpracować z rodzicami i specjalistami, używać dostępnych programów psychoedukacyjnych.

Nauczycielu, istotne są dwa obszary, na które musisz zwrócić uwagę: PROFILAKTYKA i INTERWENCJA. Każda szkoła posiada dokumenty- uregulowania, które obejmują profilaktyczne i interwencyjne działania dotycząca zjawiska hejtu (przemocy rówieśniczej). Zapoznaj się nimi i ich przestrzegaj.

- **Jak rodzic może sobie radzić z przemocą werbalną zaistniałą na terenie szkoły?**

- rozmawiaj z dzieckiem; bądź otwarty, wspieraj, nie bagatelizuj problemu (także odrzucenia)
- współpracuj ze szkołą; zgłoś problem, ustal plan działania
- bądź wzorem, rozwiązuj konflikty w domu konstruktywnie.

Będąc nauczycielem wpajaj swoim uczniom następujące zasady:

- **Nie daj się sprowokować:** ignoruj lub obracaj w żart nieprzyjemne komentarze
- **Nie bądź sam:** trzymaj się w grupie, wspieraj innych, włączaj wyizolowanych w aktywności
- **Szukaj pomocy:** powiedz o wszystkim rodzicom, nauczycielowi, pedagogowi, dyrekcji, pamiętaj - szkoła jest Twoim sprzymierzeńcem
- **Reaguj na przemoc:** nie bądź obojętny, zawiadom dorosłych. Twoja obojętność utwierdza agresora.
- **Możesz skorzystać z telefonu Zaufania 116 111.**

Polecam literaturę w tym temacie:

- 1) artykuł nt. „*Przeciwdziałanie przemocy rówieśniczej w szkole – krytyczny przegląd stosowanych rozwiązań*” – Jacek Pyżalski, Wydział Studiów Edukacyjnych Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu
- 2) Hank D.: „*Łagodzenie konfliktów w szkole i w pracy z młodzieżą*”: poradnik do treningu motywacji, Kielce, „Jedność”, 2002
- 3) „*Psychologia hejtu, czyli jak radzić sobie w krytykę w życiu osobistym i zawodowym*” Mateusz Grzesiak – Warszawa: Storway Institute, cop. 2017 – 290
- 4) „*Sila pozytywnego nastawienia*” – *Jak skutecznie radzić sobie z hejtem i wzmocnić poczucie własnej wartości?* – opr. Zbiorowe, I.D. Media Ilona Adamska – agencja wydawniczo - promocyjna 2023
- 5) „*Empatia zamiast pogardy*” Tomasz Kozłowski, Dyrektor Szkoły – 2019, nr 3, s. 64-66
- 6) „*Hejt i mowa nienawiści: jak z nimi walczyć?*”, Paulina Śliwińska, Sygnał – 2019, nr 4, s. 8-11

opr. Beata Iwińska-Kłak