Dziecko, którego nie przyjęła wioska.

Jak reagować na wykluczenie w klasie?

Praktyczny poradnik dla nauczycieli i pedagogów



nowa era

Nikt go nie uderzył. Nikt jej nie zabrał telefonu. Po prostu znów nie ma dla niego miejsca przy stoliku, a ona zostaje bez pary podczas ćwiczenia na sali gimnastycznej. Wykluczenie może odbywać się niemal bez słów.

> W psychologii i literaturze krąży niezwykle trafne i bolesne zdanie, czasami przytaczane jako przysłowie: „Dziecko, które nie zostało przyjęte przez wioskę, spali ją, by poczuć jej ciepło". Wykluczenie to jeden z najtrudniejszych, a zarazem najbardziej palących tematów współczesnej szkoły. Jak je zauważyć i pomóc dziecku, nie narażając go na kolejne upokorzenie?

Mamy w klasach uczniów, którzy stają się „przezroczyści". Odrzuceni bez wyraźnej przyczyny, bo są cisi, inni, wolniejsi albo po prostu dlatego, że grupa wydelegowała ich do roli kozła ofiarnego. Taki uczeń znosi wykluczenie do pewnego momentu, aż któregoś dnia pęka. I wtedy staje się albo brutalnym agresorem, szukającym zemsty na świecie, który go odrzucił, albo całkowicie wycofuje się z życia, gasnąc w depresji, co również prowadzi do tragicznych skutków.

Jak reagować w szkole, by nie pogłębić upokorzenia, i jak mądrze integrować klasę bez przymusu? Jak mogą wspierać rodzice?



Przykład: kto weźmie do pary Olę?

Kiedy nauczyciel prosi o dobranie się w grupy, Ola zaczyna przekładać książki. Chce wyglądać na zajętą. Wie, że za chwilę wszyscy będą już z kimś, a ona nadal będzie stała przy ławce. Wtedy usłyszy: „No dobrze, kto weźmie do pary Olę?". W klasie zapada milczenie. Dla dorosłego to pytanie ma być próbą rozwiązania organizacyjnego problemu. Dla dziewczynki to kolejna chwila, w której cała klasa jest świadkiem, że nikt jej nie wybrał.

Nie każda samotna przerwa oznacza odrzucenie. Nie każde dziecko potrzebuje dużej grupy znajomych. Ważne jest jednak, **czy przebywanie osobno jest jego wyborem, czy skutkiem odrzucenia.**

Nie musimy się przyjaźnić. Musimy szanować

Dzieci mają prawo wybierać przyjaciół. Nie muszą darzyć wszystkich jednakową sympatią ani spędzać ze wszystkimi wolnego czasu.

Nie oznacza to zgody na poniżanie, namawianie innych do izolowania kolegi, sabotowanie jego udziału w zadaniach czy pozbawianie dostępu do wspólnych informacji.

Zadaniem dorosłych jest zapewnienie bezpieczeństwa i możliwości uczestnictwa. Przyjaźni nie można nakazać.

Patrz na relacje w klasie, nie tylko na głośne incydenty

Wykluczanie bywa trudne do uchwycenia. Może przyjmować formę ostentacyjnego odsuwania się, ignorowania wypowiedzi, przewracania oczami albo stawiania warunku: „Jeśli będziesz z nim rozmawiać, z nami już nie siadasz”.

Powtarzające się wykluczanie może być formą przemocy relacyjnej.
W rozpoznawaniu nękania znaczenie mają także nierównowaga sił oraz powtarzalność lub możliwość powtórzenia zachowań. Przewagą nie musi być siła fizyczna – może nią być popularność i wpływ na grupę.

Zwróć uwagę:

- kto regularnie zostaje bez pary lub grupy;
- czyje wypowiedzi wywołują śmiech niezależnie od treści;
- przy kim inni demonstracyjnie zmieniają miejsce;
- kto jest pomijany przy przekazywaniu informacji;
- czy ktoś kontroluje, z kim wolno się kolegować;

→ Pojedyncza obserwacja nie jest diagnozą sytuacji. Jest powodem, żeby przyjrzeć się jej bliżej.

Co może zrobić nauczyciel?

- **Zauważ „przezroczystość" jako cichy alarm:** Jeśli uczeń nigdy nie ma pary na lekcji wychowawczej, zawsze stoi sam pod ścianą na przerwie, a w stołówce nikt nie siada obok niego – to jest kryzys. Odrzucenie rówieśnicze boli mózg tak samo jak ból fizyczny.

- **Nigdy nie stosuj „wymuszonej integracji" na siłę:** Komunikaty w stylu: „Kuba nie ma pary, więc musicie go wziąć do grupy!" albo publiczne pytanie: „Kto zechce usiąść z Wojtkiem?" to dla odrzuconego dziecka cios w samo serce. To publiczne obnażenie jego odrzucenia i zaproszenie klasy do głośnego lub cichego wzdychania.

- **Stosuj rotację ról i mikrozadania (integracja strukturalna):** Zamiast pytać „Kto z kim chce", sam przydzielaj zadania w losowych, małych parach lub trójkach na czas wykonania konkretnego projektu. Twórz naturalne okazje do współpracy, w których każdy ma przypisaną jasną rolę (np. logistyk, rysownik, osoba prezentująca jeden mały wycinek pracy).

- **Wzmacniaj kompetencje odrzuconego ucznia w bezpiecznych obszarach:** Jeśli uczeń jest wycofany społecznie, ale ma ukryty talent (np. pięknie rysuje, zna się na programowaniu, świetnie orientuje się w przyrodzie), stwórz sytuację, w której klasa zobaczy jego wartość bez konieczności relacyjnego wysiłku (np. „Antek przygotuje dla nas planszę do projektu, bo robi to najlepiej w klasie").

- **Pracuj z liderami opinii w klasie:** Przemoc rówieśnicza i odrzucenie rzadko dzieją się w próżni. Zazwyczaj decyduje o nich ciche przyzwolenie lub inicjatywa liderów grupy. Rozmawiaj z nimi w cztery oczy, stawiaj zdrowe granice i pokaż, że siłą nie jest „gnojenie" słabszego, lecz ochrona słabszych.

Nie myl konfliktu z nękaniem

Dwoje uczniów może się pokłócić, obrazić i po prostu potrzebować pomocy w rozwiązaniu sporu. To zwykła sprzeczka, która zdarza się w każdej grupie. Inaczej wygląda sytuacja, w której grupa systematycznie poniża jedną osobę, a ta nie ma możliwości obrony.

W takim przypadku propozycja „Usiądźcie razem i wyjaśnijcie sobie" może postawić krzywdzone dziecko pod kolejną presją. Nie stosujemy mediacji rówieśniczej jako odpowiedzi na nękanie: **nie jest ono konfliktem równorzędnych stron.**

Przydatne interwencje:
Zamiast: „Musicie się wreszcie dogadać".
Powiedz: „Najpierw ustalimy, co się dzieje, i zadbamy o bezpieczeństwo. Nikt nie będzie musiał sam przekonywać innych, żeby przestali go krzywdzić".



Porozmawiaj z uczniem bez publiczności

Nie zaczynaj przy całej klasie: „Dlaczego nikt nie lubi Michała?”. Nie proś też dzieci, żeby publicznie wyliczały, co przeszkadza im w koledze.

> **Ważne!**
>
> Rozmowy o zdarzeniach powinny odbywać się oddzielnie, bez publicznego przesłuchiwania dzieci i wymuszania relacji świadków przy innych uczniach.

Pomocny początek rozmowy:

„Zauważyłem, że podczas ostatnich zadań zostawałeś sam. Chcę sprawdzić, jak ty to przeżywasz. Czy to twój wybór, czy dzieje się coś trudnego?”.

Następnie zapytaj:
„Co konkretnie robią lub mówią inni?”
„Kiedy zdarza się to najczęściej?”
„Czy podobne sytuacje są też na grupach internetowych?”
„Z kim czujesz się bezpiecznie?”
„Czego obawiasz się, jeśli zareaguję?”

Nie obiecuj, że nikomu nie powiesz. Wyjaśnij, kogo potrzebujesz włączyć do pomocy i dlaczego.

> **Złota rada dla nauczyciela**
>
> Zapytaj dziecko, czego obawia się po interwencji. Może bać się publicznej pogadanki, ujawnienia zgłoszenia lub odwetu. Uwzględnij te obawy w planie działania, jednak nie uzależniając zatrzymania przemocy od tego, czy dziecko zgodzi się na każdy krok.

Przykład: pomóżcie jej, bo jest samotna

Wychowawczyni dowiaduje się, że Zosia jest pomijana przez koleżanki. Na godzinie wychowawczej mówi: „Zosia bardzo cierpi. Powinniście ją częściej zapraszać". Dziewczynka spuszcza głowę. Po lekcji słyszy: „Poskarżyłaś się? Teraz mamy się tobą zajmować?".

Intencją nauczycielki była pomoc. Sposób reakcji ujawnił jednak prywatne przeżycia uczennicy i przedstawił ją jako osobę wymagającą litości.

Bezpieczniej rozmawiać z klasą o zasadach bez wskazywania dziecka jako powodu spotkania, a konkretne krzywdzące zachowania omawiać z osobami, które za nie odpowiadają.

> **Przykładowy komunikat do klasy:**
>
> „Każdy ma prawo wybrać przyjaciół. Podczas pracy na lekcji każdy ma jednak mieć możliwość udziału. Ośmieszanie, blokowanie współpracy i namawianie do ignorowania kogoś są niedopuszczalne".



Integruj przez wspólne działanie

Integracja nie powinna polegać na nakazie: „Od dziś wszyscy się przyjaźnimy". Można natomiast organizować codzienną pracę tak, żeby uczniowie mieli okazję poznawać się i współpracować bez publicznego wybierania „najbardziej pożądanych" osób. To najbardziej skuteczna metoda integrowania grup, nawet, gdy są skonfliktowane.

W 1954 roku Muzafer Sherif i jego współpracownicy przeprowadzili eksperyment Robbers Cave, znany jako **„Jaskinia Zbójców".** Podczas obozu w Oklahomie chłopców podzielono na dwie grupy, które najpierw osobno budowały więzi. Następnie badacze zorganizowali rywalizację o nagrody. Pojawiły się wyzwiska, wrogość i działania wymierzone w przeciwników. Samo spotykanie się podczas przyjemnych zajęć nie wystarczyło, żeby wygasić konflikt.

„Jaskinia Zbójców": wspólny cel zamiast nakazu przyjaźni

Zmianę przyniosła seria zadań wymagających współpracy obu grup. Badacze zaaranżowali między innymi problem z dostawą wody oraz konieczność wspólnego uruchomienia ciężarówki przewożącej żywność. Chłopcy mieli teraz ważny dla wszystkich cel, którego żadna grupa nie mogła osiągnąć samodzielnie. W toku kolejnych wspólnych działań wrogość stopniowo malała.

Wskazówka dla szkoły:

Zamiast nakazywać uczniom, żeby się polubili, warto tworzyć bezpieczne zadania, w których każdy wnosi potrzebny wkład. Eksperyment dotyczył jednak konfliktu między grupami i w żaden sposób nie uzasadnia zmuszania krzywdzonego dziecka do współpracy z osobami, które je nękają.
Najpierw trzeba zatrzymać przemoc.

Nie umieszczaj krzywdzonego ucznia w grupie z osobami, które go nękają, z nadzieją, że „wreszcie się poznają”. Najpierw potrzebne są bezpieczeństwo i zatrzymanie krzywdzenia.

Przykłady dobrych rozwiązań:
Grupy ustalane przez nauczyciela. Dobieraj je świadomie, z uwzględnieniem bezpieczeństwa. Losowanie nie gwarantuje dobrego składu.
Małe zespoły i konkretne role. Każdy otrzymuje zadanie mające znaczenie dla wspólnego rezultatu.
Krótkie, przewidywalne zadania. Współpraca nie musi od razu oznaczać wielogodzinnego projektu
Aktywności wokół zainteresowań. Dają okazję do kontaktu przy wspólnym temacie, bez wymuszania osobistych zwierzeń.
Różne formy uczestnictwa. Nie każdy chce występować, dotykać innych czy opowiadać o sobie

Integracja bez upokorzenia:
Zamiast: „Kto przyjmie Kubę?”, wcześniej ustal składy zespołów.
Zamiast: „Powiedzcie, za co lubicie Maję”, zaplanuj zadanie, w którym każdy może wnieść swój wkład.
Zamiast przydzielać dziecku „obowiązkowego przyjaciela”, twórz okazje do dobrowolnych kontaktów.

Daj świadkom konkretne możliwości

Część uczniów może nie zgadzać się na wykluczanie, ale obawiać się utraty własnej pozycji. Nie wymagaj od nich ryzykownej konfrontacji.

Mogą:

- nie dołączać do wyśmiewania;
- nie przekazywać dalej ośmieszających materiałów;
- porozmawiać z pomijanym kolegą;
- zaproponować wspólne wykonanie zadania;
- przekazać dorosłemu informację o krzywdzeniu.

Zdania dla uczniów do przećwiczenia:
„Nie wysyłam tego dalej”.
„Chodź, zrobimy to razem”.
„Nie podoba mi się, jak o nim mówicie”.
„Powiem nauczycielowi, bo to się powtarza”.

Wsparcie nawet jednej osoby może mieć znaczenie dla dziecka doświadczającego nękania. Świadkowie potrzebują jednak dostępnego dorosłego i bezpiecznych sposobów reagowania.

Sprawdzaj efekty, nie tylko wykonane działania

Odbyta rozmowa lub godzina wychowawcza nie są jeszcze dowodem poprawy.

Ustal, kto monitoruje sytuację i kiedy wrócicie do jej oceny. Sprawdzaj konkretne rzeczy: czy ustały docinki, czy uczeń może pracować z innymi, czy ma dostęp do informacji, czy nie pojawił się odwet.

> **Schemat postępowania**
>
> ZAUWAŻ → POROZMAWIAJ ODDZIELNIE → ZATRZYMAJ KRZYWDZENIE → USTAL WSPARCIE → SPRAWDŹ EFEKTY



CHECKLISTA DLA NAUCZYCIELA

☐ Odróżniam wybieraną samotność od przymusowej izolacji.

☐ Obserwuję relacje także podczas przerw i pracy w grupach.

☐ Nie ujawniam publicznie przeżyć dziecka.

☐ Nie wymuszam przyjaźni ani wspólnej konfrontacji.

☐ Włączam odpowiednie osoby w szkole i współpracuję z rodzicami.

☐ Uczniowie wiedzą, jak zgłaszać krzywdzenie.

☐ Sprawdzam, czy interwencja poprawiła sytuację.

Podsumowanie

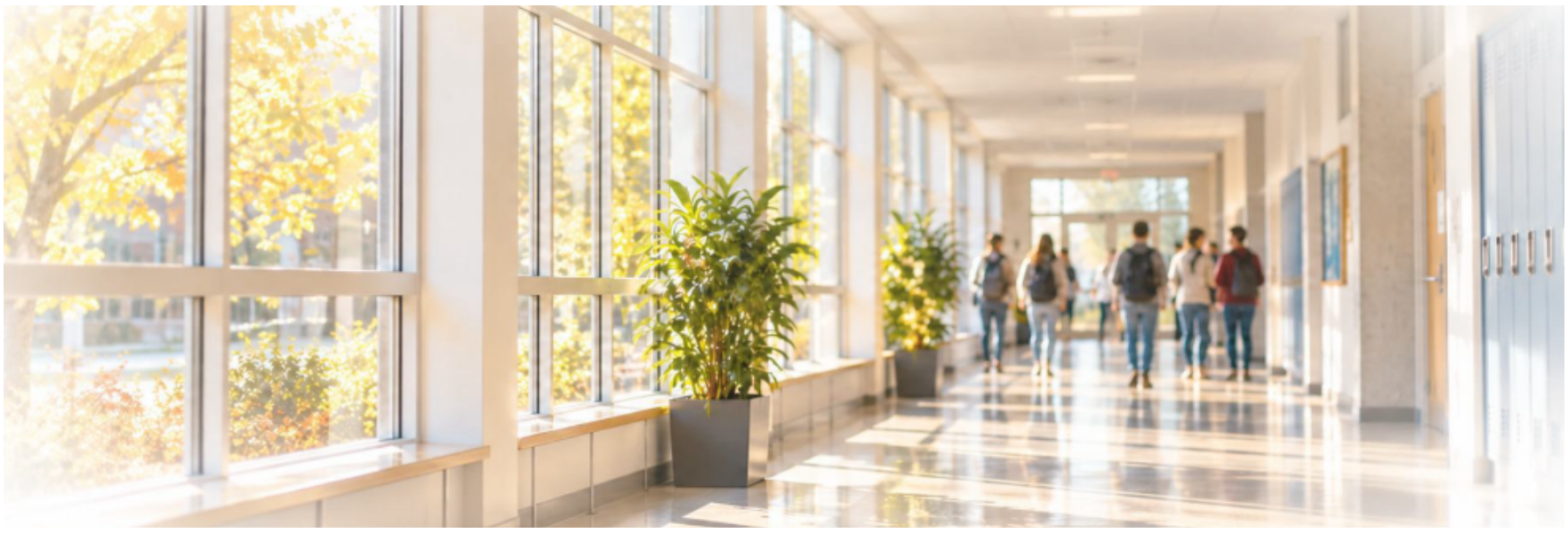
> Odrzucenie rówieśnicze w klasie to nie jest „naturalny etap dorastania” ani „błahe szkolne przepychanki”. To proces powolnego niszczenia ludzkiej psychiki.

Dziecko nie musi zdobyć sympatii wszystkich, żeby mieć prawo do bezpiecznej nauki, udziału w zadaniach i szacunku. Nie powinno też musieć zasługiwać na ochronę większą przebojowością, lepszymi ocenami czy umiejętnością ignorowania docinków.

Dziecko powinno usłyszeć: **„Nie musisz wszystkim się podobać. Masz prawo być traktowany z szacunkiem. Jeśli ktoś cię krzywdzi, nie zostaniesz z tym sam”.**

> **Miejsce w klasie nie powinno być nagrodą**
>
> Bądź jak sejsmograf. Zauważaj tych, których nie widać. Reaguj na drobne wykluczenia, zanim przerodzą się w brutalną nienawiść

Nauczyciel może zadbać o codzienne warunki uczestnictwa i zatrzymać krzywdzące zachowania. **Rodzic** może wysłuchać, wesprzeć i współpracować ze szkołą. Wspólne działanie wymaga czegoś więcej niż jednorazowej rozmowy, wymaga systematycznego sprawdzania, czy sytuacja rzeczywiście się poprawia.



Kiedy w porę nakarmimy głód akceptacji i zauważymy odrzuconego ucznia, nie dopuścimy do tego, by zranione dziecko poczuło potrzebę „palenia wioski”, aby poczuć jej ciepło.



Elżbieta Grabarczyk-Ponimasz

Psycholog, specjalistka psychoterapii uzależnień, mediatorka. Autorka książek, e-booków i artykułów popularyzujących wiedzę z zakresu psychologii, a w szczególności z zakresu profilaktyki i terapii uzależnień oraz przeciwdziałania przemocy i dyskryminacji.