Dziecko, którego nie przyjęła wioska.

Jak reagować na wykluczenie w klasie?

Praktyczny poradnik dla rodziców



nowa era

Nikt go nie uderzył. Nikt nie jej 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?

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.

Niezależnie od tego, czy wiesz, że Twoje dziecko jest spychane na margines (rola ofiary), czy też domyślasz się, że bierze udział w odrzucaniu kogoś innego (rola obserwatora lub agresora), pamiętaj, że dom jest najważniejszym miejscem, w którym można to zatrzymać.



Dziecko nie zawsze powie: „Jestem odrzucane”. Może powiedzieć, że szkoła jest głupia, że wszyscy je denerwują albo że boli je brzuch. Może przestać wspominać o znajomych. Czasem próbuje chronić rodzica przed zmartwieniem lub obawia się jego reakcji.

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.**

Sygnałami wymagającymi uwagi mogą być:
nagłe unikanie szkoły,
utrata kontaktów
problemy ze snem,
powtarzające się dolegliwości czy pogorszenie funkcjonowania.

Nie dowodzą one wykluczenia, mogą mieć różne przyczyny, które trzeba sprawdzić.

Zamiast codziennie pytać: „Masz już jakichś kolegów?”, spróbuj:
„Jak wyglądała dzisiaj długa przerwa?”
„Z kim najłatwiej ci się rozmawia?”
„Która część dnia w szkole jest najtrudniejsza?”
„Czy ktoś utrudnia ci dołączenie do innych?”

Jak rozpoznać, że Twoje dziecko jest odrzucone, i jak mądrze wspierać je w domu?

Na co należy koniecznie zwrócić uwagę:
Nagłe pogorszenie nastroju po weekendzie: płacz, bóle brzucha w niedzielny wieczór, psychosomatyczne objawy choroby przed wyjściem do szkoły.
Milczenie na temat klasy. Gdy pytasz: „Co tam słychać w szkole?”, dziecko odpowiada monosylabami „Normalnie”, „Nic” i ucieka do pokoju.
Izolacja cyfrowa lub odwrotnie – ucieczka w ekran: brak zaproszeń na urodziny, brak wiadomości na grupach klasowych albo rozpaczliwe szukanie akceptacji u obcych ludzi w sieci.
Zniszczone rzeczy, ginące przybory, chowanie się po kątach.



Jak udzielać wsparcia i reagować?

- **Nie bagatelizuj i nie mów** „Dzieci muszą swoje wytrzymać”. Zdania typu: „Nie przejmuj się, olewaj ich, silniejszy musisz być” albo „Samo przyszło, pewnie prowokujesz” są destrukcyjne. Dziecko potrzebuje usłyszeć: „Widzę, jak bardzo cierpisz. To, co robią inni, jest niesprawiedliwe i okrutne. Nie jesteś w tym sam”.

- **Szukaj zasobów i akceptacji poza szkołą.** Jeśli klasa odrzuca dziecko, pomóż mu odnaleźć „jego plemię” poza murami szkoły – w sekcji sportowej, szkółce rysunku, klubie szachowym, harcerstwie czy wolontariacie. Poczucie własnej wartości zbudowane w grupie akceptujących rówieśników ratuje psychikę w szkolnym piekle.

- **Reaguj oficjalnie, gdy sytuacja przekracza granice**. Jeśli szkoła udaje, że problemu nie ma („dzieciaki się docierają”), masz prawo żądać spotkania z wychowawcą i pedagogiem, domagając się konkretnych działań antyprzemocowych w klasie.



Przykład: „Nie mów nauczycielce”

Dziesięcioletni Filip opowiada, że koledzy nie pozwalają mu dołączyć do zabawy i namawiają innych, żeby z nim nie rozmawiali. Prosi: „Tylko nic nie rób. Będzie gorzej”.

Rodzic może poczuć, że musi wybrać między zaufaniem dziecka a działaniem. Warto najpierw dowiedzieć się, czego Filip się obawia.

Można powiedzieć:

„Chcę zrozumieć, co twoim zdaniem może się pogorszyć. Nie będę pisać o tym na grupie rodziców ani urządzać awantury przy kolegach. Potrzebujemy jednak pomocy dorosłych w szkole. Ustalimy, jak przekazać informację”.

Dziecko powinno mieć wpływ na sposób udzielania pomocy. Nie powinno jednak odpowiadać za decyzję, czy dorośli w ogóle zatrzymają krzywdzenie.

→ Miejsce w klasie nie powinno być nagrodą

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

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 sprawdzania, czy sytuacja rzeczywiście się poprawia.

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

Najpierw wysłuchaj, potem proponuj rozwiązania

„Nie przejmuj się”, „Musisz być bardziej przebojowy”, „Po prostu podejdź do kogoś” – takie rady mogą sugerować, że rozwiązanie zależy wyłącznie od dziecka.

Lepiej powiedzieć:

„To musi być przykre, kiedy kolejny raz cię pomijają”.

„Dobrze, że mi o tym mówisz”.

„To, że ktoś cię tak traktuje, nie oznacza, że zasługujesz na takie zachowanie”.

„Nie musisz sam tego naprawiać”.

Nie obiecuj natychmiastowego rozwiązania. Obiecaj konkret: rozmowę ze szkołą, ustalenie planu i powrót do sprawy.

Złota rada dla rodzica

Nie zaczynaj od pytania: „A co ty im zrobiłeś?”. Najpierw poznaj sytuację. Ewentualne trudności dziecka w relacjach można omawiać, ale nie usprawiedliwiają one poniżania ani nękania.

Przygotuj się do rozmowy ze szkołą

Zamiast ograniczać się do „Moje dziecko jest nielubiane”, opisz zdarzenia:
co się wydarzyło;
kiedy i gdzie;
czy sytuacja się powtarza;
kto może mieć informacje;
jak wpływa to na dziecko.

Zachowaj dostępne wiadomości dotyczące krzywdzenia, ale nie rozsyłaj ich innym rodzicom.

Zapytaj szkołę:
„Kto będzie koordynował działania?”
„Jak zapewnicie dziecku bezpieczeństwo podczas przerw i pracy w grupach?”
„Jak sprawdzimy, czy nie pojawił się odwet?”.
„Kiedy ponownie omówimy sytuację?”.

Jeśli problem trwa, przekaż kolejne informacje wychowawcy, pedagogowi, psychologowi szkolnemu lub dyrekcji. Ustalenia warto krótko podsumować pisemnie.

Wspieraj relacje poza klasą, bez presji na popularność

Klasa nie musi być jedynym miejscem kontaktów. Zajęcia związane z zainteresowaniami czy znajomości spoza szkoły mogą dawać dziecku doświadczenie przynależności. Aktywności i pasje są też wskazywane jako sposoby wzmacniania kontaktów rówieśniczych. Szukaj ich wspólnie z dzieckiem. **Nie zapisuj go na kolejne zajęcia z komunikatem: „Musisz wreszcie znaleźć przyjaciół”.**

Możesz zapytać:

„Gdzie czujesz się swobodnie?”.

„Czy jest ktoś, z kim chciałbyś spotkać się poza szkołą?”.

„Wolisz najpierw spotkanie z jedną osobą czy zajęcia w grupie?”.

Kontakty poza klasą nie zastępują obowiązku zatrzymania krzywdzenia w szkole.

Gdy dziecko mówi: „Nie chcę już tam chodzić”

Sprawdź, co dokładnie oznaczają te słowa. Nie zakładaj od razu ani zwykłej niechęci do szkoły, ani najgorszego scenariusza.

Jeśli cierpienie utrzymuje się lub wyraźnie utrudnia sen, jedzenie, naukę i codzienne funkcjonowanie, potrzebna jest pomoc specjalisty. Wypowiedzi o chęci zrobienia sobie lub komuś krzywdy wymagają pilnej oceny. **Przy bezpośrednim zagrożeniu życia lub zdrowia wezwij pomoc pod numerem 112.**

Zdania, które pomagają — i te, które zamykają rozmowę

Zamiast…	Powiedz…
„Nie przejmuj się nimi”.	„Widzę, że to cię boli. Opowiedz, co się dzieje”.
„Musisz bardziej się postarać”.	„Sprawdźmy, co utrudnia ci dołączenie do innych”.
„Pewnie coś im zrobiłeś”.	„Chcę poznać sytuację. Nikt nie ma prawa cię poniżać”.
„Macie się pogodzić”.	„Najpierw trzeba zatrzymać krzywdzenie”.
„Wszyscy musicie się lubić”.	„Nie musicie się przyjaźnić. Macie obowiązek traktować się z szacunkiem”.
„Już była rozmowa, więc po sprawie”.	„Sprawdźmy, czy coś się zmieniło i czego jeszcze potrzeba”.

A co jeśli to twoje dziecko odrzuca lub dręczy innych?

Nie udawaj, że „Twój aniołek by czegoś takiego nie zrobił”. Często rodzice agresorów gwałtownie zaprzeczają sygnałom ze szkoły, chroniąc własny idealny wizerunek. Zamiast tego zbadaj podłoże, zastanów się: „Dlaczego moje dziecko musi kogoś poniżać, by poczuć się silne?”.

Ucz je empatii, ale bez moralizatorstwa. Zamiast krzyczeć: „Jak mogłeś być taki wredny!”, zapytaj: „Jak myślisz, co czuł Tomek, kiedy śmialiście się z niego na przerwie? Co byś zrobił, gdyby cała klasa tak potraktowała ciebie?”.

Możesz powiedzieć:

„Nie musisz się z nią przyjaźnić. Nie zgadzam się jednak na namawianie innych, żeby z nią nie rozmawiali”.

„Chcę wiedzieć, co się wydarzyło. Potem ustalimy, jak zatrzymać to zachowanie i naprawić jego skutki”.

Zapytaj, co dziecko próbuje w ten sposób osiągnąć: uznanie grupy, uniknięcie własnego odrzucenia, kontrolę nad przyjaźnią. Zrozumienie motywu pomaga zaplanować zmianę, ale nie zwalnia z odpowiedzialności.

Współpracuj ze szkołą. Naprawienie krzywdy nie powinno polegać na wymuszeniu przebaczenia lub przyjaźni ze strony skrzywdzonego dziecka.



CHECKLISTA DLA RODZICA

- [ ] Pytam o codzienne sytuacje, nie tylko o liczbę znajomych.
- [ ] Słucham bez bagatelizowania i obwiniania.
- [ ] Pytam, czego dziecko obawia się po zgłoszeniu.
- [ ] Ustalam ze szkołą konkretne działania i termin ich oceny.
- [ ] Pomagam szukać dobrowolnych kontaktów poza klasą.
- [ ] Reaguję również wtedy, gdy to moje dziecko krzywdzi innych.
- [ ] Korzystam z pomocy specjalisty, gdy dziecko jej potrzebuje.

Podsumowanie

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

Dziecko nie musi być lubiane przez wszystkich, by zasługiwać na bezpieczną naukę, udział w zadaniach i szacunek. Jego prawo do ochrony nie zależy od przebojowości, dobrych ocen ani umiejętności znoszenia docinków.

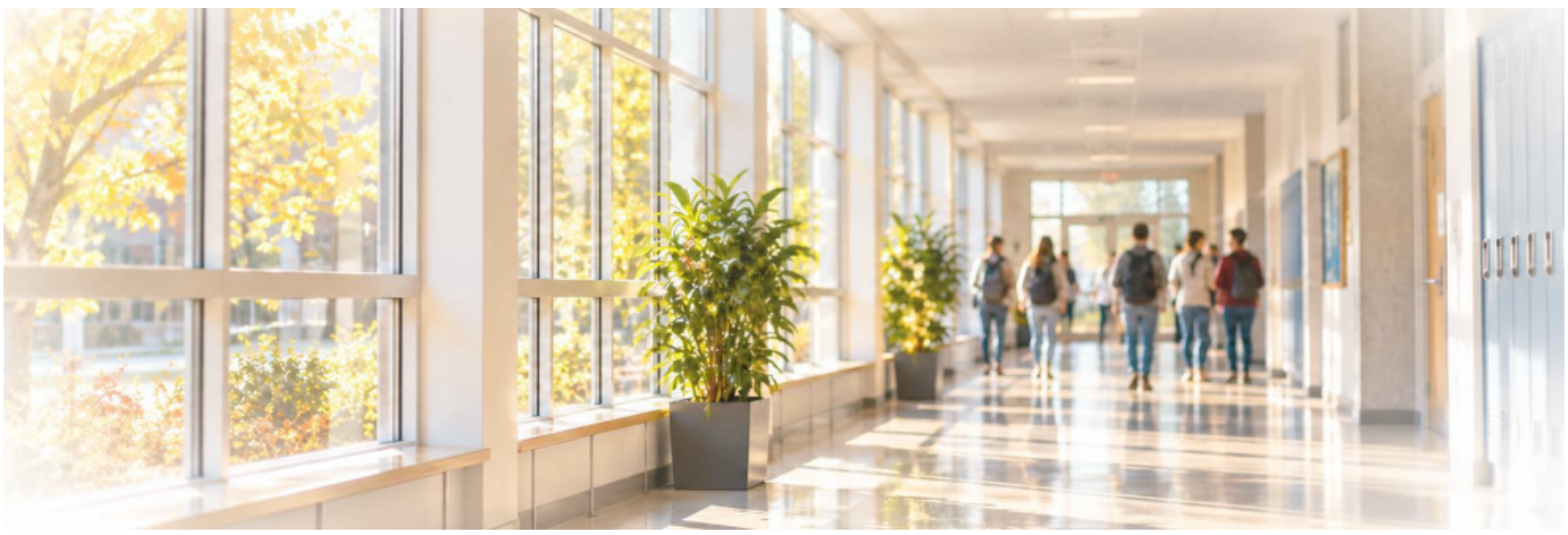
Warto przypominać dziecku, że nie musi zdobywać powszechnej sympatii, by zasługiwać na szacunek. Gdy ktoś je krzywdzi, ma prawo liczyć na wsparcie i pewność, że nie zostanie z problemem samo.

Miejsce w klasie nie powinno być nagrodą

Bądź bezpieczną przystanią. Dom musi być miejscem, w którym dziecko, zmaltretowane przez szkolną „wioskę”, zawsze znajdzie ciepło, zrozumienie i bezwarunkową miłość, dzięki której przetrwa najtrudniejsze chwile.

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.