



## Czym jest BULLYING?

Bullying jest formą PRZEMOCY RÓWIEŚNICZEJ. Z języka angielskiego oznacza „dręczenie”. Ma miejsce wtedy, gdy ktoś celowo rani i poniża drugą osobę swoimi słowami lub zachowaniem i robi to wielokrotnie i często. Jest to forma agresji rówieśniczej, którą charakteryzują trzy podstawowe wymiary: intencjonalność, nierównowaga sił i powtarzalność. Bullying jest szczególnie groźnym rodzajem przemocy, polegającym na długotrwałym nękaniu, poniżaniu, osaczaniu. Występuje na każdym poziomie nauczania zarówno w szkole podstawowej jak i szkole ponadpodstawowej.

Występują cztery formy bullingingu:

1. **Fizyczna**, polegająca na popychaniu, biciu, pluciu, kopaniu, zabieraniu i chowaniu cudzych rzeczy, zamykanie w pomieszczeniach.
2. **Werbalna**, przejawia się obraźliwym odnoszeniem do drugiej osoby np. wyzywanie, przezywanie, przedrzeźnianie, złośliwe żarty, plotkowanie, szantażowanie, mówienie o kimś kłamstw.
3. **Relacyjna (najtrudniejsza do zaobserwowania)**, polega na celowym wykluczaniu kogoś z grupy, ignorowaniu, nastawianiu innych przeciwko osobie, są to też wrogie gesty, miny, manipulowanie związkami przyjaźni.
4. **Cyberbullying** (cyberprzemoc), czyli wysyłanie obraźliwych wiadomości, publikowanie informacji, filmów i zdjęć bez zgody drugiej osoby, podszywanie się pod kogoś w sieci, wykluczanie z grupy on-line.

Konsekwencje doświadczania bullingingu w okresie dojrzewania odbijają się nawet w dorosłym życiu ofiary, może przyczynić się do obniżenia poczucia własnej wartości,

lęku społecznego, depresji i myśli samobójczych. Mogą się również obniżyć wyniki w nauce, ponieważ emocje, których doświadcza ofiara bullyingu, nie pozwalają zająć się nauką.

Zgłaszanie przypadków bullyingu ma na celu ochronę samego siebie, innych uczniów i uczennic przed krzywdzeniem, poniżaniem, wykluczeniem, prześladowaniem. Jest to więc zachowanie, godne naśladowania, które wymaga odwagi i odpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje i innych.

**Reaguj! Nie masz prawa do obojętności!**

Agnieszka Pliszka

Psycholog szkolny

Literatura: Pyżalski J., 2015, Bullying- tradycyjny mobbing Profilaktyka agresji i przemocy, ORE, Warszawa.