



FUNDACJA KOSMOS DLA DZIEWCZYNEK
dziewczyńskość w każdym wydaniu

Dziewczyńskie psychologiczne wojny podjazdowe

Raport dziennikarski
Fundacji Kosmos dla dziewczynek
o przemocy relacyjnej dziewczynek



Pamiętam, jak bardzo w dzieciństwie przeżywałam relacje z moimi koleżankami. Jak jedna uwaga Basi, najlepszej przyjaciółki, potrafiła zepsuć mi cały dzień, a niezaproszenie przez Monikę na urodziny klasowe było prawdziwą katastrofą. Czytam ten raport poruszona i dziwię się, że pewne zachowania, które pamiętam z dzieciństwa, nie przeminęły. Wręcz przeciwnie, wzmocniły się poprzez nowe narzędzia społecznych tortur (np. komunikatory¹).

Jako Fundacja Kosmos dla Dziewczynek staramy się być blisko współczesnych dziewczynek. Wiemy, że relacje z BFF i koleżankami to **dla nich temat numer jeden**. To też ważny element ich samooceny. Kiedy rok temu wydałyśmy raport *Dziewczyński stres*², usłyszałyśmy od naszych ekspertek, że w szkołach jest bardzo dużo napięć i rywalizacji między dziewczynkami. **I że – niestety – to właśnie one najbardziej cierpią przez przemoc relacyjną, czyli wielotygodniowe psychologiczne wojny podjazdowe**. Raport Fundacji, który właśnie czytasz, jest naszą reakcją na to, że przemoc relacyjna dotyka coraz młodsze dziewczynki. Opracowałyśmy go, ponieważ naszą misją jest wspieranie dziewczynek. Prowadzimy think tank, realizujemy projekty edukacyjne i wydajemy magazyn „Kosmos dla dziewczynek”, **żeby polskie dziewczynki mogły żyć w zgodzie ze sobą, ucząc się w bezpiecznych warunkach budować relacje z innymi**.

Chcemy też dać poczucie sprawczości rodzicom. Maria Hawranek, autorka raportu, zawarła w nim wiele podpowiedzi i praktyk, które pomagają budować dobrostan relacyjny naszych dzieci. To prawdziwe merytoryczne złoto.

Coś ważnego na koniec. Owszem, źle się dzieje. W szkołach (nie tylko publicznych, ale też prywatnych) dziewczynki nawzajem ranią się i upokarzają. Nie zostawiamy ich jednak bezradnych. Dajemy im *Przewodnik po koleżankowaniu się*³, a rodzicom i opiekunom – ten raport. Wierzmy, że właśnie młode pokolenie ma szansę na budowanie zdrowych i karmiących relacji. I chcemy, by jak najwięcej dziewczynek nawiązywało piękne, mądre znajomości i przyjaźnie. Bo im bardziej jesteśmy świadomi i świadome wyzwań, tym łatwiej nam się z nimi mierzyć.

Udanej lektury,

Sylwia Szwed, Prezeska Fundacji Kosmos dla Dziewczynek

¹ <https://kosmosdladziewczynek.pl/thinktank/raport-dziewczynek-dziewczynki-i-komunikatory>

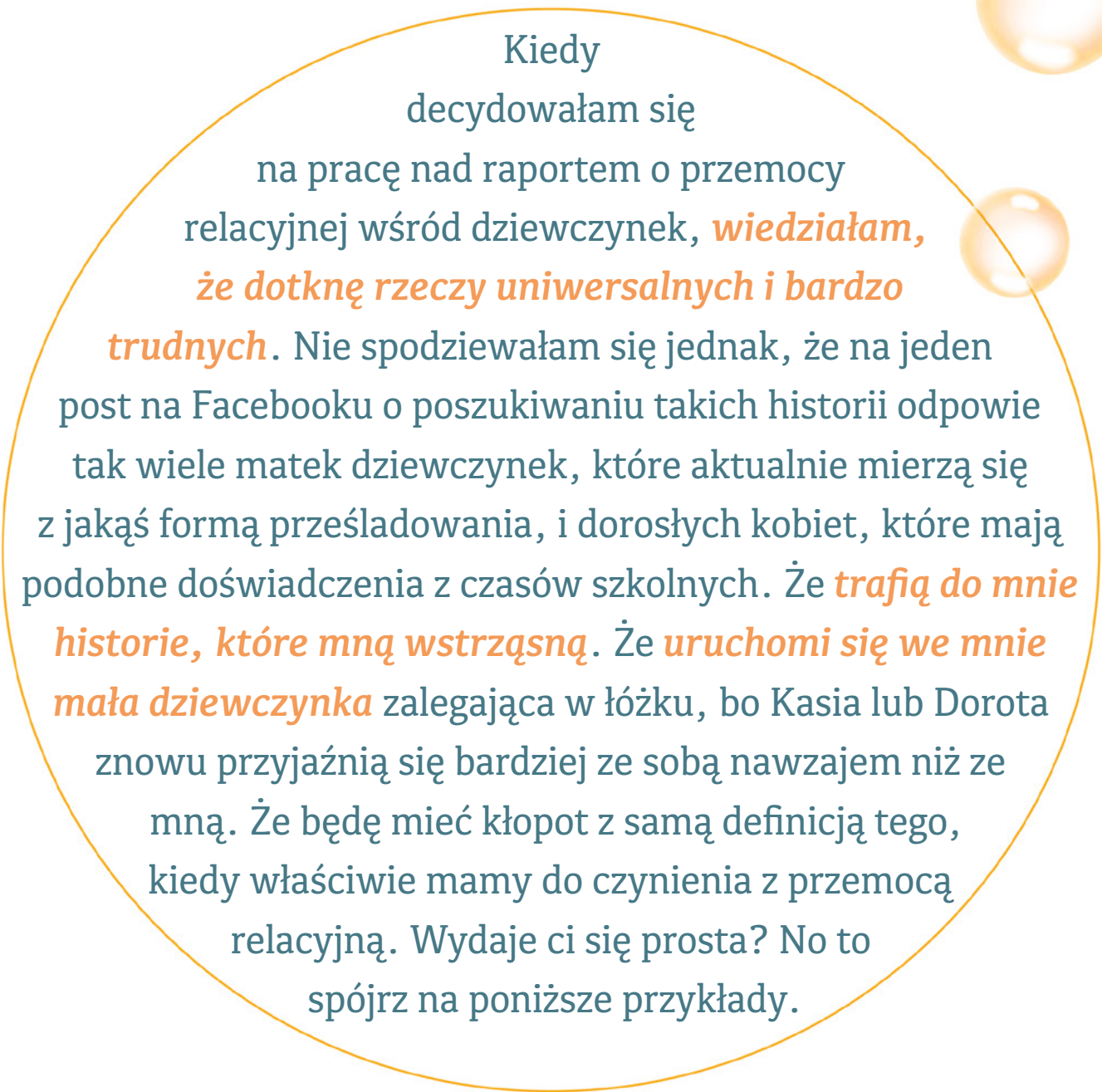
² <https://kosmosdladziewczynek.pl/thinktank/dziewczynski-stres-raport-dziennikarski>

³ <https://sklep.kosmosdladziewczynek.pl/produkt/przewodnik-po-kolezankowaniu-sie-o-przyjazni-samotnosci>





Wstęp



Kiedy
decydowałam się
na pracę nad raportem o przemocy
relacyjnej wśród dziewczynek, **wiedziałam,**
że dotknę rzeczy uniwersalnych i bardzo
trudnych. Nie spodziewałam się jednak, że na jeden
post na Facebooku o poszukiwaniu takich historii odpowie
tak wiele matek dziewczynek, które aktualnie mierzą się
z jakąś formą prześladowania, i dorosłych kobiet, które mają
podobne doświadczenia z czasów szkolnych. Że **trafią do mnie**
historie, które mną wstrząsną. Że **uruchomi się we mnie**
mała dziewczynka zalegająca w łóżku, bo Kasia lub Dorota
znowu przyjaźnią się bardziej ze sobą nawzajem niż ze
mną. Że będę mieć kłopot z samą definicją tego,
kiedy właściwie mamy do czynienia z przemocą
relacyjną. Wydaje ci się prosta? No to
spójrz na poniższe przykłady.



Halinka wchodzi do sali, dziewczyny w klasie zatykają nos. Halince jest przykro. Koleżanki mówią, że przecież nie zatkały nosa z powodu Halinki, tylko akurat coś w klasie brzydko zapachniało. Czy to ich wina, że zbiegło się to z wejściem Halinki do klasy?

Kiedy Zosia przychodzi do szkoły, zauważa, że wszystkie koleżanki mają na sobie coś zielonego. Ona jest ubrana w czerwoną koszulkę i jeansy. Czuje się wykluczona, ale nie bardzo wie, komu i co ma na ten temat powiedzieć. Bo koleżanki wcale nie zaprzeczają, owszem, tak się umówiły, ale czy muszą wszystkich o tym informować?

Kiedy Magda podchodzi do dziewczyn, te zawsze przerywają rozmowę. Ale... czy nie mogą po prostu przestać mówić?

- Przemoc w wykonaniu dziewczynek jest często dość nieuchwytna. Trudno ją nazwać przemocą, zgłosić rodzicowi czy komukolwiek w szkole. Umyka twardym definicjom przemocy albo przekraczania cudzych granic – **mówi mi Agnieszka Misiak, psycholożka dziecięca, autorka kursów online dla rodziców i specjalistów oraz autorka książki przygodowej dla dzieci.**

Wtóruje jej amerykańska psycholożka, autorka książki *Wredne dziewczyny i twoja córka* Katie Hurley.

„**Częścią problemu jest to, że agresja relacyjna⁴ wywołuje poczucie niepewności i dezorientacji. Dziewczynki, rodzice i nauczyciele często nie potrafią określić, czy dane niemiłe zachowanie było zwykłym nietaktem wynikającym z braku zaawansowanych umiejętności społecznych, czy umyślną próbą skrzywdzenia innego dziecka**”.

⁴ W książce Katie Hurley „Wredne dziewczyny i twoja córka” pojawia się termin agresji relacyjnej. Pojęcie to zostało przetłumaczone dosłownie z amerykańskiego oryginału i tym samym wprowadzone do języka polskiego, w którym jednak w odniesieniu do omawianego zjawiska powszechnie używa się określenia przemocy relacyjnej. W dalszej części raportu zatem mowa będzie o „przemocy relacyjnej”, z wyjątkiem tych fragmentów, gdzie referowane będą fragmenty książki Hurley: w nich pojawiać się będzie określenie „agresji relacyjnej”.

- Wyobraźmy sobie, że ta Halinka idzie do pedagoga i opowiada o tym, że koleżanki zatykały nosy – **mówi Misiak**. – Koleżanki patrzą na panią pedagog wielkimi oczami i mówią, że do głowy by im nie przyszło taką przykrość robić Halinie! Nigdy by tak nie zrobiły! Dlaczego się je o to podejrzewa? One przysięgają, że akurat brzydko pachniało, a czy ktoś im udowodni, że nie pachniało? I Halina nie dość, że doświadczyła przemocy, a wszystkie 25 osób w klasie dostało jasną sugestię, że jest śmierdzeniem, na co nikt zareagował, to koniec końców wychodzi na histeryczkę i donosicielkę. Albo koleżanki mówią: „e, to był taki żarcik”. I wtedy Halina wychodzi na osobę, która nie odróżnia żartu od tego, co nim nie jest.
- No, ale może pedagoga wyczuje, że to jednak było przekroczenie granic – **mówię z nadzieją**.
- Może. Ale może też mieć poczucie, że nie stało się znowu nic takiego, by przychodzić i całą przerwę zajmować, kiedy pod gabinetem czekają naprawdę cierpiące dzieci – **odpowiada Misiak**.

Czym jest przemoc relacyjna?

Jak może wyglądać?

Jakie przynosi konsekwencje tym, które jej doświadczają?

Dlaczego dziewczynki wzajemnie się gnębią?

I jak można je mądrze wesprzeć?

Właśnie tym zajmę się na stronach tego raportu.





Czym jest przemoc relacyjna i jakie ma konsekwencje

Katie Hurley w swojej książce definicję przemocy relacyjnej przyjmuje za Ophelia Project, amerykańską organizacją non profit specjalizującą się w walce z agresją relacyjną:

„*umyślne zachowanie mające na celu skrzywdzenie drugiej osoby przez zniszczenie jej relacji z innymi lub manipulowanie nimi*”.

Według statystyk tej organizacji **48 proc. uczniów regularnie doświadcza agresji relacyjnej**.

Na świecie **jedno na troje dzieci doznało jakiejś formy zastraszania (bullying)** – fizycznej lub psychicznej – w ostatnich 30 dniach (to z kolei wynik raportu UNESCO z 2019 roku).

Wszędzie powtarza się ten sam wzorzec: **chłopcy częściej doświadczają i są sprawcami przemocy rówieśniczej, ale zwykle jest to przemoc fizyczna, natomiast u dziewczynek zdecydowanie przeważa przemoc relacyjna**. Wynika to oczywiście z socjalizacji płciowo-kulturowej i odmiennych oczekiwań, jakie mamy wobec zachowań chłopców i dziewczynek. Ma też związek z tym, jak dzieci uczą się używać władzy w relacjach. Dziewczynki często trenowane są do tego, aby w obliczu swojej złości i krzywdy reagować działaniem w obszarze relacji. Z kolei chłopcy są socjalizowani tak, by ze złością, frustracją i innymi negatywnymi emocjami radzić sobie poprzez agresję, często w wymiarze fizycznym. Chociaż chłopcy częściej angażują się w fizyczne zastraszanie, to według wielu badań odsetek tych, którzy doświadczają przemocy, wśród chłopców i dziewczyn jest taki sam. Ale jeśli chodzi o negatywne efekty, dziewczynki, które jej doświadczają, wykazują tendencję do większych poziomów niepokoju i depresji niż chłopcy w podobnej sytuacji.⁵

⁵ <https://journals.hipatiapress.com/index.php/ijep/article/view/9310/3842>

Agresja relacyjna może przybierać różne formy, takie jak:

- wykluczenie społeczne;
- plotkowanie (rozpowszechnianie nieprawdziwych informacji);
- szantaż emocjonalny;
- rozbijanie przyjaźni lub sojuszy;
- publiczne zawstydzanie – na żywo lub na komunikatorach przez udostępnianie kompromitujących zdjęć czy filmików;
- ignorowanie / „ciche dni” – grupa udaje, że kogoś nie ma, ignorując jego wypowiedzi, nie wita się;
- warunkowa akceptacja – akceptowanie kogoś, tylko gdy spełnia określone wymagania, np. „będziemy się z tobą bawić, jeśli przyniesiesz słodycze”;
- manipulowanie lojalnością – „albo jesteś ze mną, albo z nimi”.

Zwykle, aby jakieś zachowanie uznać za przemoc, stosuje się dwa kryteria: powtarzalność i nierównowaga sił między stronami, a do tego konsekwencje zdrowotne wynikające ze znęcania się. Badanie przeprowadzone wśród nastolatków w 2015 roku wykazało, że mają one znacznie szersze spojrzenie na to, co jest znęcaniem:

„ Wyniki pokazały, że pojedynczy, ale bolesny lub szkodliwy incydent również można uznać za znęcanie się, niezależnie od tego, czy tradycyjne kryteria zostały spełnione, czy nie. Ponadto dziewczęta i starsi uczniowie mieli bardziej inkluzywny pogląd na znęcanie się i zgłaszali więcej typów zachowań jako znęcanie się w porównaniu do chłopców i młodszych uczniów”⁶.

⁶ <https://link.springer.com/article/10.1186/2049-3258-73-4>

Zastraszanie w dzieciństwie to problem stary jak świat – z pewnością towarzyszy nam od początków ludzkości. Zdziwiłam się jednak, że już ponad 20 lat temu WHO uznało je za jeden z największych problemów zdrowotnych wśród dzieci i nastolatków, nie tylko ze względu na konsekwencje bieżące, ale też te w całym późniejszym życiu dzieci. Bo już wtedy było udowodnione ponad wszelką wątpliwość, że istnieje związek między doświadczaniem zastraszania a problemami psychicznymi w dorosłości, takimi jak depresja, niepokój i myśli samobójcze. WHO wskazało wówczas, że poradzenie sobie z zastraszaniem powinniśmy uczynić jednym z priorytetów opieki zdrowotnej. Od tamtej pory przeprowadzono tyle badań, że moglibyśmy je czytać przez dwa tygodnie bez przerwy, a i tak nie starczyłoby nam czasu. Bo przemoc rówieśnicza – psychiczna i fizyczna – nie ma również granic.

Przeczesałam badania z ostatnich pięciu lat, przeprowadzone m.in. w USA, Indonezji, Wietnamie, Chinach, Szwecji, Danii, Australii, Irlandii czy Wielkiej Brytanii.

Dowiedziałam się z nich, że:

- **w Australii** spośród dzieci w podstawówkach (8–9 lat) te, które doświadczają zastraszania częściej niż raz w tygodniu, są w słabszej kondycji psychicznej niż te, które doświadczają go rzadziej⁷;
- **W Norwegii** przebadano zdrowie psychiczne, wyniki w szkole i zaburzenia snu u osób doświadczających przemocy, zarówno w roli ofiar, agresorów, jak i obu tych rolach – wszystkie grupy odczuwają negatywne skutki w tych trzech obszarach⁸;
- **W Szwecji** również wychwycono związek między problemami psychicznymi nastolatków (15–18 lat) a poziomem zastraszania. Zauważono, że chociaż problemy psychiczne wzrosły w tej populacji w latach 2014–2020, to poziom zastraszania jest stabilny; z wyjątkiem jednej grupy: dziewczynek w wieku 11 lat, u których wzrósł o 2,5 proc⁹.

Wszędzie na świecie jest ten sam kłopot i wszędzie wydaje się on jeszcze zbyt słabo zaopiekowany.

⁷ <https://doi.org/10.1111/camh.12261>

⁸ <https://doi.org/10.1177/0886260519853409>

⁹ <https://link.springer.com/article/10.1186/s13034-021-00425-y>

„Aktualne metody prewencji bullyingu są rzadko oparte na badaniach naukowych i alternatywne podejścia są pilnie potrzebne”

– czytam w artykule z 2021 roku, *Bullying in children, impact on child health*.¹⁰

Wiemy już, że doświadczanie agresji relacyjnej może się wiązać z długoterminowymi konsekwencjami.

„Ten rodzaj przemocy jest równie bolesny i druzgocący co fizyczne ciosy, a negatywne skutki podobnych zachowań mogą się utrzymywać nawet dłużej. Częściowo wynika to oczywiście z faktu, że agresja relacyjna jest trudna do zauważenia, co sprawia, że niełatwo na nią zareagować. Kiedy dziewczynki zgłaszają problem, często jest on postrzegany jako »dramatyzowanie« (nie znoszę tego słowa) albo szybko przeradza się w konflikt typu »słowo przeciwko słowu«. Wówczas przegrywają obie strony (ofiara nie otrzymuje pomocy, a agresorka nie uczy się, jak być lepszą koleżanką ani jak przestać krzywdzić inne dziewczynki)” – pisze Katie Hurley.

We wstępie do książki przytacza dane z ogólnokrajowego sondażu Harris Poll, wedle którego niemal **70 proc. rodziców dzieci w wieku od 3 do 7 lat w USA martwi się, że ich syn czy córka mogą doświadczyć prześladowania ze strony rówieśników**.

„Jest to uzasadniony niepokój. Okrutne i agresywne zachowania obserwujemy bowiem u coraz młodszych dziewczynek”.

¹⁰ <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7957129/>

I chociaż trudno w to uwierzyć, wykluczenie społeczne i inne formy agresji relacyjnej pojawiają się bardzo wcześnie. Wcześniej niż kiedyś.

Jakie konsekwencje może wywołać agresja relacyjna w teraźniejszości dzieci i nastolatków?

- nieobecności w przedszkolu i szkole;
- problemy ze zdrowiem psychicznym – depresja, zaburzenia lękowe, myśli samobójcze;
- bóle głowy i brzucha;
- pogorszenie wyników w nauce;
- problemy z zachowaniem w szkole i w domu;
- zaburzenia odżywiania;
- nadużywanie substancji psychoaktywnych.

Jesteśmy istotami społecznymi, zaprogramowanymi, by tworzyć grupy, dzięki którym możemy przetrwać. Tak wyewoluowaliśmy, poczucie przynależności jest więc wyjątkowo ważne dla naszego zdrowia psychicznego. Naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego dowiedli, że ból spowodowany odrzuceniem niespecjalnie różni się od bólu wywołanego fizycznym zranieniem – aktywuje wiele podobnych obszarów mózgu. Odrzucenie powoduje kaskadę emocji: złość, niepokój, przygnębienie, zazdrość, smutek. Zmniejsza naszą zdolność do koncentracji na zadaniach intelektualnych, pogarsza jakość snu i system odpornościowy, może prowadzić do depresji.¹¹

Kiedy to czytałam, wydawało mi się to aż niemożliwe – taki ogrom negatywnych konsekwencji. Dopóki nie porozmawiałam z dziewczynkami, które przez to przechodzą. Wszystkie te opowieści trafiły do mnie dzięki jednemu postowi, który zamieściłam na Facebooku. Imiona niektórych dziewczynek zmieniałam.

¹¹ <https://www.apa.org/monitor/2012/04/rejection>



Historie dziewczynek: *Ania*

Ania mieszka w jednym z miast na południu Polski, ma 10 lat, chodzi do szkoły Montessori. Na początku rozmowy ze stresu zupełnie milknie, więc rozmawiamy głównie o jej kocie i na inne przyjemne tematy. Mówi, że w przeciwieństwie do klasowych modniś, które w torebkach noszą tusz do rzęs, ona i jej koleżanka lubią nosić wygodne ciuchy. W końcu dochodzimy do tego, że **od pierwszej klasy ma taką koleżankę, z którą dużo się kłóci. I ta koleżanka często robiła nefajne rzeczy.** A to wzięła bez pytania jej bidon Dafi i porysowała go o korzeń na podwórku, chociaż Ania prosiła, by tego nie robiła. A to na plastyce wyrwała jej pięknego ptaka, którego Ania tworzyła, i zapytała, czy może mu wykręcić głowę. Gdy Ania powiedziała, że nie, koleżanka i tak zaczęła to robić. Ania wyrwała jej go z ręki, a że miała igłę w dłoni – właśnie wszywała ptakowi skrzydła – niechcący ukłuła koleżankę i ta go upuściła. To wszystko mobberka, bo tego słowa można tu użyć, robiła tak, by nauczycielka nie widziała. Pytam Ani, jak się czuje w takich momentach.

- Ja robię tak, że obserwuję sytuację, a potem, gdy już się robi bardzo źle, zaczynam reagować. A jak się z tym czuję? – **zawiesza się.** – No, tak nijak.
- Czy koleżanka powiedziała ci kiedyś, dlaczego tak się zachowuje? – **pytam.**
- Nie wiem, czemu ona ma ze mną jakiś problem. Nigdy nie powiedziała, co jej właściwie nie pasuje. Może najbardziej to, że ja i moja koleżanka udajemy zwierzęta, na przykład gdy nas coś zezłości, to mówimy: garrrrr. Tak dla zabawy, po prostu. No ale od czasu, gdy powiedziałyśmy o tym dokuczaniu pani, ta dziewczyna już przestała to robić. Jest ok.

Ania ma to szczęście, że w trudnej dla niej sytuacji – co potwierdzi mi w wiadomości jej mama – **ona i inne dziewczynki realnie dostają wsparcie od nauczycieli i psychologa w konfliktach.**

W żadnej z pozostałych historii interwencje dorosłych nie zmieniły sytuacji. A czasem wcale interwencji nie było.



Historie dziewczynek: *Emilka*

Emilka ma 11 lat, właśnie skończyła czwartą klasę, mieszka pod Warszawą. W połowie trzeciej klasy zmieniła szkołę z Montessori na publiczną. Zgadza się ze mną porozmawiać, chociaż przyznaje:

- Dużo pozapominałam z tego, nawet bardzo dużo. Niedawno zapomniałam nawet nazwiska takiej jakby głównej dręczycielki, N. Ale chętnie podzielę się tym, co przeżyłam, bo może to się komuś przyda.

Zaczęło się w pierwszej klasie. Przez kilka miesięcy było świetnie, Emilka chodziła do szkoły w podskokach. Wszystkie 5–6 dziewczyn w grupie kumplowało się ze wszystkimi. Ale po powrocie z zagranicznego wyjazdu **jedna z dziewczyn zaczęła odrzucać Emilkę i jeszcze jedną dziewczynkę.**

- Pamiętam taką sytuację na zielonej szkole, że dziewczyny stwierdziły, że ostatniej nocy nie będą spać. A ja miałam łóżko w salonie, gdzie zrobiły imprezę, i chciałam spać. To było dla mnie bardzo nefajne, szczęśliwie to była ostatnia noc, a ja byłam bardzo zmęczona i zasnęłam – **opowiada mi Emilka.** – I jeszcze pamiętam, że kiedyś chciałyśmy się z nimi pobawić, a N. powiedziała, że muszą się naradzić. I po naradzie stwierdziły: my nie chcemy się z wami bawić.

Zapał do szkoły się ulotnił.

- Rano, przed szkołą, często mnie bolał brzuch. **Był taki czas, że czułam się gorsza.** Najciężej było w pierwszej i w trzeciej klasie, w drugiej to było takie bardziej subtelne, ale było.
 - Czy to z tego powodu zmieniłaś szkołę?
- 

– Tak. Tato chciał mnie już przenieść w pierwszej klasie, ale mama powiedziała, że może to się zmienić. Ale potem i mama uznała, że tego nie da się już wytrzymać. To mama się kontaktowała w tej sprawie z nauczycielami, ja tak nie za bardzo o tym mówiłam. Ale było dużo prób naprawienia tej sytuacji. Mam wrażenie, że nic nie pomagało. A jak już zapadła decyzja, że się przenoszę, to dziewczyny mnie obgadywały, że będę w tej nowej szkole mieć gorzej, bo to taka konwencjonalna, na przykład są 45-minutowe lekcje. Ale wtedy się już czułam silniejsza psychicznie.

Emilka jest pewna, że to była dobra decyzja – przenieść się w trzeciej klasie, gdy było jeszcze tak bardziej na luzie. Okazało się, że system pracy w publicznej szkole o wiele bardziej jej pasuje niż ten w Montessori, no i są przerwy – a przerwy są najlepsze. Klasa przyjęła ją dobrze, na początku siedzieli z nią na zmianę. Mówi, że wciąż nie ze wszystkimi się dogaduje, ale ma kilka bliższych koleżanek, szczególnie jedną, z Ukrainy, która też lubi rysować. Pytam, czy widzi, żeby ktoś w klasie cierpiał z powodu wykluczenia:

– No jest taka dziewczynka, którą trochę się palcem wytyka, bo jest taka bardziej... gruba. Ja jej nigdy nie dokuczam. Czasami siedzimy razem na lekcji – **mówi**.

Emilka opowiedziała mamie o naszej rozmowie i ta postanowiła dodać trochę kontekstu do tej opowieści. Napisała do mnie wiadomość, że szczęśliwie Emilka prawie wszystko zapomniała.

I uzupełnia przykładami obraz tego, jak traktowano jej córkę:

- zabawa w śledzenie Emilki (tylko jedna dziewczynka się z niej wyłamała);
- sugerowanie jej, że jest za gruba (porównywały swoją wagę – okazało się, że Emilka ważyła najwięcej);
- przy wspólnym posiłku dzielenie się z wszystkimi poza nią, z komentarzem: „nie, tobie nie damy”;
- oskarżanie jej na wycieczce, że ukradła pieniądze albo – „to było standardem”, podkreśla mama – niesiadanie z nią w autokarze;
- uciekanie przed Emilką w zabawach;
- dogadywanie: „a dlaczego zawsze przychodzi po ciebie tylko mama?”, mimo że wiedziały, że jej tata mieszka w innym mieście i rodzice są w separacji.

„W szkole córka nabawiła się tików – zaczęły się po tym, jak wszystkie dziewczynki odmówiły współpracy z nią przy projekcie zespołowym (pół roku po przeniesieniu do nowej szkoły całkowicie zniknęły). Nasiliło się atopowe zapalenie skóry.

Po przeniesieniu do nowej szkoły bała się dziewczynki z klasy, która wizualnie była podobna do jej prześladowczyni. Zajęło jej z pół roku, by przestała się bać i zaakceptowała, że ta nowa koleżanka, może niespecjalnie dla niej miła, jest jednak okej. Do dziś Emilka, tak wynika z moich obserwacji, ma problem z wchodzeniem w głębsze relacje. Nie potrafi zaufać tak mocno i otworzyć się przed nowymi dziećmi (zwłaszcza tymi bardziej żywiołowymi czy z silniejszymi osobowościami)”.

Mama kończy tak:

„ Bycie w takiej sytuacji to totalna bezradność rodzica, naprawdę nikomu tego nie życzę. Ale jednocześnie to doświadczenie nauczyło mnie, że nie należy bać się zmieniać środowisko i szkołę. Dziś wraz z mężem zrobilibyśmy to zdecydowanie szybciej”.





Historie dziewczynek: *Pola*

„Mam zamiar mówić o tym z córką dziś wieczorem, sprawa jest świeża” – *pisze mi mama Poli z Trójmiasta.*

A potem daje znać, że Pola sama nie chce ze mną rozmawiać, ale zgodziła się, by mama opowiedziała jej historię pod zmienionym imieniem. Może komuś to pomoże?

– W tym roku Pola kończy 15 lat. Od kiedy miała roczek, wychowuję ją sama razem z dwójką znacznie starszego rodzeństwa, jedno z nich jest w spektrum, więc przez jakiś czas moja uwaga była bardziej skupiona na nim. Szczęśliwie jesteśmy w dobrych relacjach z byłym mężem i jego partnerką, więc Pola ma tak jakby dwa domy. Pola bardzo szybko nauczyła się samodzielności i radzenia sobie w różnych sytuacjach. Zawsze wolała towarzystwo starszych i łatwiej było jej nawiązać kontakt z dorosłymi niż z rówieśnikami. W przedszkolu miała jakieś dwie koleżanki, ale nie były jej potrzebne do szczęścia, wolała sobie usiąść obok pani i z nią porozmawiać albo sama się pobawić. Natomiast każdy podkreślał jej empatyczną naturę. Jest wrażliwa na niesprawiedliwość – to ona była tym dzieckiem, które interweniowało, gdy inne były wyśmiewane, szturcane, zostawione z boku. Ona z tamtymi dziećmi się bawiła, nie z tymi, które były najbardziej przebojowe.

W szkole miała problem, by odnaleźć się w grupie rówieśniczej, natomiast zaczęła chodzić na treningi siatkówki i zbiórki harcerskie, i to był strzał w dziesiątkę! Tam ujawniła się jej druga natura: dusza towarzystwa, wszędzie jej pełno, nawet trochę przywódczy charakter pokazywała, ale tylko tam.

Tak jakby były dwie zupełnie różne Pole.

Zawsze była większa, po mnie odziedziczyła problemy z nadwagą. Zachęcałam ją do ruchu, by nie powielala moich błędów, ale nie ze względu na wygląd, tylko żeby czuła się ze sobą dobrze.

Potem, jak się wkręciła, to poszło w drugą stronę – treningi siatkówki dwa razy w tygodniu, dwa razy w tygodniu basen i do tego zbiórki harcerskie, a jak wracała do domu, to mówiła, że nie jest zmęczona i jeszcze idzie na rower. Niedawno okazało się, że ma ADHD.

Ale wracając do czasów wczesnej podstawówki. Nie lubiła się stroić, wołała dresy. Wielokrotnie słyszała: „nie zaproszę cię na urodziny, bo się brzydko ubierasz”. Pierwszy raz, jak miała 7 lat, i to od młodszej koleżanki. Odpowiedziała: „okej, to nie”. Miała jedną przyjaciółkę – córkę mojej przyjaciółki – z którą mogły się czasem i pokłócić, ale zawsze były dla siebie wsparciem.

Co jeszcze słyszała od innych dziewczynek? Na przykład: „jak to, nie idziesz z nami na pizzę, bo nie masz pieniędzy? Przecież nosisz markowe ciuchy”. Wtedy przypadkiem się dowiedziała, że to, co ma na sobie, jest markowe, bo nie miało to dla niej znaczenia. Nosila ciuchy po kimś, te, które jej się podobały.

W szkole była spokojna i grzeczna, poza nią ciągle miała jakieś aktywności – dlatego nic mi nie podpowiadało, że nie ma koleżanek w klasie. Pierwszy raz zaczęłam się nad tym zastanawiać, jak po kontuzji miała nogę w gipsie i przez trzy tygodnie nie było jej w szkole, i nikt jej nie chciał wysłać notatek, by mogła się dowiedzieć, co się działo na lekcjach. Ale podobno to teraz normalne, że dzieci nie dzielą się notatkami. Tak mnie uspokajała. Dla mnie – trochę szok.

I nagle rok temu w czerwcu po wystawieniu ocen zapytała mnie, czy przez pozostałe do oficjalnego końca roku dni może już nie chodzić do szkoły. Miałam wątpliwości, czy się zgodzić. Wtedy się rozplakała i powiedziała, że już nie daje rady i nie ma ochoty na nikogo patrzeć. Poszliśmy na długi spacer, a ona pokazała mi swój telefon. To, co tam było wypisywane, te głosówki wysyłane na grupę klasową! Włos mi się zjeżył po prostu!

Bo to były teksty typu: zabij się, wszystkim będzie lepiej, nikomu nie jesteś potrzebna, nawet twoja stara odetchnie, jak zdechniesz.

Okazało się, że to trwało już dwa lata. Strasznie trudno mi było zaakceptować, że Pola nic mi nie powiedziała, czułam się, jakby mnie ktoś walnął obuchem. Bo mamy dobrą relację, dużo rozmawiamy, a ja naprawdę nic nie wyczułam! Spytałam ją: czemu nie dawałaś znać, można było zareagować wcześniej. A ona: nie chciałam cię męczyć, przecież ty masz już swoje kłopoty. A ja zawsze dzieciom powtarzałam, że nieważne, jakie mam problemy, zawsze mam czas i miejsce

na rozmowę o tym, co je gnębi. Ech... **Wydaje nam się, że znamy nasze dzieci bardzo dobrze i wszystko wyłapiemy, a to wcale nie musi być prawda, bo one znają nas jeszcze lepiej i wiedzą, jak naszą czujność uśpić.**

Zaczęło się od tego, że do klasy dołączyła nowa uczennica, D., która postanowiła podporządkować sobie wszystkie dziewczynki i udało jej się to ze wszystkimi poza Polą. W grę wchodziła nawet przemoc fizyczna, niszczenie telefonu, wyrzucanie zawartości plecaka do kosza na śmieci, wrzucanie butów do toalety. I to wyłącznie dlatego, że Pola na przykład nie chciała D. dać na weekend do domu konsoli, którą dostała w prezencie. Albo Pola nie chciała jej czegoś kupić w sklepiku. Miały wtedy 11–12 lat, to była piąta klasa podstawówki.

Jak się rok temu dowiedziałam, to najpierw zgłosiłam sprawę dyrekcji – wystosowałam oficjalne pismo o podjęcie kroków z prośbą o informację zwrotną. Po kilku miesiącach nie dość, że sprawa nie przycichła, to takie zachowania w stosunku do Poli narosły również ze strony innych dzieci w klasie. Jak choćby: Pola przypadkowo dotknęła koleżanki z klasy, a ta ją uderzyła w twarz i powiedziała: „przez ciebie moja matka będzie musiała mi wszystko zdezynfekować, bo mnie dotknęłaś”. I to były jedne z najłagodniejszych tekstów, które moja córka słyszała. Jediną formą wsparcia ze strony rówieśników, jaką otrzymała, było to, że jeden z chłopców po tym, jak wyznał mamie, co się dzieje w klasie, i usłyszał, że ma się nie wtrącać, wyrzucił Polę z grupy klasowej na WhatsAppie, żeby tego wszystkiego nie czytała i nie słuchała. Tylko że nie poinformował jej o swoich pobudkach – wyjaśnił je dopiero potem, u psycholożki – więc Pola poczuła się z tego powodu jeszcze bardziej wykluczona.

Kiedy zauważyłam, że w szkole nie podjęto żadnych działań – zorganizowano kilka spotkań z pedagogiem, psychologiem i policjantem, ale nie dostałam żadnej pisemnej odpowiedzi i sytuacja tylko się pogarszała – zgłosiłam sprawę na policję. Co zrobił policjant? Porozmawiał indywidualnie z każdym z uczniów i uczennic, w klasie przeprowadził pogadankę, podobnie zresztą jak psycholog. Skończyło się to na tym, że Pola definitywnie powiedziała, że do szkoły nie pójdzie, bo teraz już w ogóle jej dzieci żyć nie dają.

Gdy mówiłam, jakie wiadomości dostaje moja córka, bagatelizowano je: „to tylko słowa”, „to są dzieci”.

Na zebraniu rodziców we wrześniu, gdy poinformowałam, że zgłaszam sprawę na policję – pojawiła się mama D., więc chciałam, żeby miała tego świadomość – kobieta zaczęła córki bronić, że niemożliwe, żeby jej dziecko cokolwiek złego robiło, pisało czy mówiło do swoich rówieśników. Na moją propozycję, że mogę jej włączyć kilka wiadomości głosowych, stwierdziła, że to jest łamanie prywatności. Że ona nie sprawdza komunikatora swojego dziecka, bo ma do niego zaufanie. I to ja mam problem, skoro mam dostęp do tych głosówek, to ze mną jest coś nie tak.

W ogóle to zdecydowanie gorzej było na WhatsAppie aniżeli w szkole.

Po dwóch miesiącach od zgłoszenia sprawy na policję rodzice D. podjęli decyzję o wyprowadzeniu się z Trójmiasta. I natychmiast sytuacja w klasie się zmieniła, czyli, jak to moje dziecko stwierdziło: „mama, nawet ktoś tam powiedział, że ładnie wyglądam w tych nowych okularach”. Uspokoilo się wyłącznie dlatego, że głównej agresorki nie ma już w klasie, natomiast ja oczywiście nie odpuszczę i sprawa o przemoc psychiczną jest już w sądzie rodzinnym. I to jest to, co możemy zrobić dla naszych dzieciaków. Słuchać, analizować i nie odpuszczać. Jesteśmy po dwóch rozprawach. Rodzinie D. został wyznaczony kurator rodzinny, a sama dziewczynka dostała nakaz odbycia terapii dla osób stosujących przemoc psychiczną. Pola jest w tej chwili w terapii. Przyjmuje leki. Ma myśli samobójcze. Powiedziała terapeutce. Ma już wybrane drzewo, a pod łóżkiem znaleźliśmy sznur z zaciśniętą pętlą... Psychiatra powiedział, że moja córka potrzebuje przynajmniej miesiąca odcięcia się od tego środowiska i żeby szkoła nie robiła problemów, wystawił nam takie bardzo ładne zaświadczenie, z którego wynika, że jej stan psychiczny i konieczność zmiany otoczenia wynika z przemocy rówieśniczej i braku reakcji ze strony szkoły.

Gdy to zaświadczenie zaniostałam do szkoły, wychowawczyni skwitowała to jednym zdaniem: że nigdy nie spodziewałaby się, że Pola przez kilka lat potrafiła nosić taką maskę, że nikt kompletnie niczego nie podejrzewał. Prawdę mówiąc, ja w to do końca nie wierzę. Łatwiej chyba po prostu nie widzieć takich rzeczy, prawda?

Pola powiedziała mi, że to, że żyje, zawdzięcza tylko temu, że wie, że ma mnie, tatę i jego partnerkę i że jak będzie najgorzej, ma do kogo z tym pójść. Ale przez dwa lata nie mówiła nikomu.

D. się wyprowadziła. Dalej jednak wysyłała do Poli wiadomości typu: „Już tu nie mieszkam, ale bywam, rozglądaj się, jak wychodzisz z domu”.

Kiedy w ósmej klasie doszła nowa dziewczyna i zaczęła się kumplować z Polą, usłyszała teksty typu: „o, skoro siedzicie razem, to widać lubisz perfumy à la Szadółki i sama takie stosujesz” (Szadółki to trójmiejskie wysypisko śmieci). Albo: „Dziwnie się na was patrzy, bo Pola jest zawsze sama, jest zerem, jest nikim. Czy też jesteś takim no-name’em jak Pola?”. „Myślałam, że z ciebie fajna kumpela, a jesteś takim samym przegrywem jak ona”. A to z kolei jest dziewczynka, która ma za sobą traumatyczną historię, bo jej przyjaciółka popełniła samobójstwo z powodu wykluczenia, więc jak zaczęto ją traktować tak jak Polę, to się od niej odsunęła, bo nie chciała być ofiarą.

Z jakiego powodu D. dręczyła Polę? Bo Pola była lubiana przez nauczycieli. Powiedziała to raz wprost, gdy pedagożka zagaiła: „podobno nie wszyscy się tutaj lubicie”. Wtedy D. wypaliła na forum: „nienawidzę Poli, bo jest lizusem i lubią ją wszyscy nauczyciele”.





Historie odwieczne?

W czasie pracy nad raportem przekonuję się, że dziewczynskie wojny podjazdowe to jest temat odwieczny, a rany zadane w dzieciństwie mogą nadal boleć w dorosłości.

Pisze do mnie kilka dorosłych kobiet, które chcą się podzielić doświadczeniem. Przytaczam tu opowieść jednej z nich.

Kasia

rocznik 1984, nie była tak sprawna fizycznie jak jej rówieśniczki i rówieśnicy. Ostatnia podczas zawodów, jako ostatnia wybierana do drużyny. „Proszę pani, my jej nie chcemy, bo z nią przegramy”.

- To było trudne, bolało i ciągnęło się za mną całą podstawówkę. Ten wuef to była najgorsza godzina w planie lekcyjnym. Wydaje mi się, że w dużej mierze przez to, że dorośli napędzali rywalizację – są dwie drużyny i któraś z nich musi wygrać. Więc jak jednej trafi się słaba zawodniczka, to wszystkie pozostałe osoby są tym zadowolone. Małe dzieci bardzo chcą przynależeć do grupy i ja tak właśnie czułam. A powodów, dla których odstawałam, było więcej. Mama wychowywała mnie sama – wtedy brak taty nie był taki częsty jak dziś – a do tego nie stać nas było na super-hiper ubrania. A trafiłam do klasy dzieciaków z tak zwanych dobrych domów. Wizualnie się od nich różniłam

i dziewczyny nie chciały mieć ze mną nic wspólnego. Szczęśliwie znalazłam tam dwie przyjaciółki – one też odstawały od klasowej grupy. Szczególnie jedna z nich była dla mnie ważna, jak kotwica. Bo druga czasem się miotła, chciała jednak należeć do grupki, więc na przykład kiedyś dla żartu pomalowała mi mój ukochany szaro-czarny sweter markerem, którego nie dało się sprać. W głowie mi się to nie mieściło. Gdy o tym pogadałyśmy, przyznała, że to było szczeniackie, i przeprosiła. No ale jednak.

Czy cierpiałam? Pewnie, że tak. Chciałam mieć super ciuchy, ale wiedziałam, że nie mogę. Chciałam wyglądać jak inni, mieć pełną rodzinę – **Kasia zawiesza głos, bo niespodziewanie dla niej samej pojawiają się łzy.** – No i na dodatek byłam typową kujonką. To jest niepopularne – nawet dziś. Widzę to dobrze ze szkolnej biblioteki, w której pracuję. Albo jesteś z nami, zabawowa, i szkołę masz w nosie, albo się uczysz. Nic tu się nie zmieniło.

Dorośli? Wtedy inaczej się rozwiązywało konflikty, raczej nie angażowaliśmy dorosłych w nasz młodzieżowy świat.

W liceum nie uczestniczyłam w życiu klasy. Byłam jakby oderwana od chmury. Znowu miałam dwie przyjaciółki, a z resztą nie łączyło mnie nic. Nie zapraszano mnie na imprezy. Ale wówczas już mnie to tak nie bolało. Miałam harcerstwo, w którym czułam się świetnie, klasa była tylko dodatkiem. Raz tylko, pamiętam, wściekłam się strasznie. Napisałam list do pewnego chłopaka. Treść wypłynęła. Cała klasa miała ze mnie polewkę. Ale najgorsze, że działo się to za moimi plecami – przez kilka tygodni. W końcu jedna koleżanka zebrała się na odwagę, by mnie o tym poinformować. A ja byłam tak zawiedziona i smutna, że postanowiłam powiedzieć o tym na lekcji wychowawczej. Że takie obgadywanie za plecami, wyśmiewanie to jest mega krzywda. Po lekcji podeszło do mnie kilka dziewczyn, mówiły: „wiesz co, ja czułam, że my źle robimy, ale poszłam za grupą”. Odpowiadałam: „czasem trzeba mieć odwagę, by tego nie zrobić”.

Życie tak się potoczyło, że niedawno do kadry nauczycielskiej w szkole Kasi doszła nowa osoba, która postanowiła wyrobić sobie pozycję przez dewaluowanie pozycji Kasi. Nic dla niej nowego – od razu to rozpoznała. Osoba ta zebrała wokół siebie grupę, stosując wszystkie znane Kasi z praktyki i teorii mechanizmy mobbingu.

- Dzięki poprzednim doświadczeniom od razu rozpoznaję, że te braki odpowiedzi na moje dzień dobry na korytarzu albo drobne przytyki to przemoc. Widzę to, ale już mnie nie rusza. Nie dotyka. Bo wiem, że to nie jest opowieść o mnie, tylko o osobach, które to robią. I strasznie jest ważne, żeby to sobie uświadomić. *Gdybym mogła, powiedziałabym to sobie małej: to nie jest twoja wina. Wyzwalaczem hejtu może być wszystko: to, jak wyglądasz, jakie ciuchy nosisz, jaki masz kolor oczu. Ale to nigdy nie jest opowieść o ofierze, a zawsze – o sprawcy. To tamta osoba ma z czymś kłopot. Mówię to dziś dzieciom i nastolatkom na zajęciach z hejtu, które prowadzę. Wiesz, dlaczego to jest takie ważne? Bo zdejmuję mi ciężar z barków, że to nie ja jestem jakaś nie taka, jak trzeba.*

I jeszcze taką mam myśl: skoro to samo dzieje się wśród dorosłych, to musimy się tym zająć w swoim ogródku, bo przecież dzieci uczą się przez modelowanie.



- Przyczyny: dlaczego dziewczyny wchodzą w rolę ofiar, agresorów lub agresywnych ofiar



Przyczyny: dlaczego dziewczyny wchodzą w rolę ofiar, agresorów lub agresywnych ofiar

Każda osoba może doświadczyć hejtu i wykluczenia. Są jednak czynniki, które wzmagają to ryzyko – i to czynniki potwierdzone naukowo.

Oto kilka z nich:

- **Osoby doświadczające zastraszania zwykle są wybierane spośród osób o niższym poczuciu własnej wartości.** Metaanaliza 121 badań związku poczucia własnej wartości z bullyingiem i wiktyzacją wśród dzieci i nastolatków szkolnych wykazuje to, co czujemy intuicyjnie:¹² (Ale też często agresorzy kompensują w ten sposób swój brak poczucia własnej wartości).
- Genetyka ma znaczenie: **niektóre dzieci są genetycznie podatne na doświadczenie bycia obiektem zastraszania, agresorem lub jednym i drugim.** Dowodzą tego duńskie badania z 2019 roku. Do pewnego stopnia rola i ofiary, i agresora czy agresorki jest dziedziczna! Choć oczywiście, jak podkreślają autorzy badania, ogromny wpływ ma środowisko i relacje. „Należy podkreślić, że to z pewnością nie jest czyjeś przeznaczenie – zostać agresorem lub ofiarą, ale niektóre dzieci są bardziej podatne na przyjmowanie tych ról społecznych, a indywidualne różnice w tym aspekcie w znacznej mierze zależą od genetyki”.¹³
- Już dość dawno potwierdzonym czynnikiem ryzyka jest **waga większa niż ta, która wskazuje na średnie BMI.** Dzieci otyłe lub z nadwagą ponoszą większe ryzyko doświadczenia zastraszania – relacyjnego i fizycznego. Wśród 15-, 16-letnich chłopców nadwaga była też powiązana z narażeniem na bullying inne osoby.¹⁴

¹² <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1359178916301355?via%3Dihub>

¹³ <https://link.springer.com/article/10.1007/s10519-019-09968-5>

¹⁴ <https://publications.aap.org/pediatrics/article-abstract/113/5/1187/66701/Associations-Between-Overweight-and-Obesity-With?redirectedFrom=fulltext>

- **Przyczyny:** dlaczego dziewczyny wchodzą w rolę ofiar, agresorów lub agresywnych ofiar

Właściwie większość pozostałych czynników ryzyka można by podsumować prostym: różnisz się. Bo dotyczą one dzieci:

- postrzeganych jako nienormatywne płciowo;
- mających kłopoty z nauką lub sprawnością fizyczną;
- o innym niż u większości pochodzeniu etnicznym czy narodowości, a także tych będących imigrantami;
- o niższym niż większość statusie ekonomicznym;
- ale też, jak wiemy choćby dzięki bohaterkom tego raportu – tych, które zbyt dobrze się uczą.

Chciałabym zatrzymać się dłużej przy pierwszym czynniku: **braku pewności siebie**. Katie Hurley w swojej książce poświęca wiele uwagi temu, co wpływa na osłabienie, ale też wzmocnienie pewności siebie. Proponuje również całą gamę konkretnych ćwiczeń, które można wykonywać z córką, by ją wzmocnić. Dlaczego to ważne? Przeprowadzone już prawie 20 (!) lat temu badania Dove Self-Esteem z 2008 roku (wzięło w nich udział 4 tys. dziewcząt w wieku 8–17 lat) wykazały, że dziewczynki doświadczają kryzysu samooceny, mającego negatywny wpływ na wszystkie obszary ich życia. 62 proc. dziewczynek nie odczuwa wystarczającej pewności siebie, a 75 proc. dziewcząt z niską samooceną oddaje się negatywnym zachowaniom, takim jak np. zaburzenia odżywiania, nękanie koleżanek lub samookaleczanie, gdy czuje się źle ze sobą. Katie Hurley przytacza jeszcze jedno stare badanie (przeprowadzone przez organizację pozarządową Girls Inc. i opublikowane w 2006 roku): 74 proc. dziewcząt przyznało, że odczuwa dużą presję, aby zadowalać otoczenie, a 45 proc. – że nie wolno im się chwalić tym, co robią dobrze.

„Przez 18 lat pracy z dziećmi i młodzieżą zauważyłam kilka motywów charakterystycznych dla świata dziewcząt:

- **dziewczynki wciąż są uczone podważania swojej wartości,**
- **obecnie świat dziewcząt jest przesiąknięty niezdrową rywalizacją,** która nie skłania ich do podejmowania ryzyka i przekraczania swoich ograniczeń,
- **wiele dziewcząt ma niską samoocenę,** co w bezpośredni sposób przekłada się na brak asertywności i pewności siebie, stanowiąc istotną przeszkodę w osiągnięciu celów” – pisze Katie Hurley we wstępie.

A wiemy już, że brak pewności siebie jest jednocześnie czynnikiem ryzyka dla osób doświadczających przemocy oraz stosujących ją.

- Przyczyny: dlaczego dziewczyny wchodzą w rolę ofiar, agresorów lub agresywnych ofiar

Agnieszka Misiak, psycholożka, zaznacza:

Właściwie najważniejszą rzeczą w tej sytuacji są zasoby dziecka i jego odporność psychiczna. Bo nie znajdziemy szkoły ani żadnej przestrzeni dla dzieci, w której nie dochodzi do zachowań związanych z przemocą relacyjną.

Co sprawia, że dzieci ją stosują? Wiemy już, że znaczenie ma genetyka, a także typ osobowości. Badania z Hiszpanii opublikowane w 2023 roku wzięły pod uwagę całą listę zmiennych u chłopców i dziewczynek, takich jak: percepcja ryzyka, wyniki w nauce, poszukiwanie wrażeń (*sensation seeking*), interakcje z technologiami, konflikt rodzicielski, stres psychologiczny, satysfakcję z życia. Co ciekawe, słabe wyniki w nauce nie korelują już tak mocno jak kiedyś z byciem agresorem czy agresorką – u chłopców wciąż jeszcze widać tę tendencję, choć mniej, za to w ogóle nie ma jej u dziewczynek. Cecha osobowości określona jako „poszukiwanie wrażeń” to istotny czynnik ryzyka u nastoletnich chłopaków, tymczasem u dziewczynek – nie. Na aktywne angażowanie się w zastraszanie wpływają za to: istotnie wyższy poziom odczuwanego stresu, niższy poziom satysfakcji z życia, a także – co wydaje mi się ważne – poziom postrzeganego poziomu konfliktu między własnymi rodzicami. Czyli jakaś forma przemocy – być może tylko werbalnej lub emocjonalnej – w mikrosystemie dziecka wpływa na jego zachowania w szkole, co w sumie jest przecież oczywiste.¹⁵

Agnieszka Misiak:

- Niektórzy sprawcy zachowań agresywnych mają słabe kompetencje społeczne. Potrafią zbudować relacje, tylko w grupce, którą zarządzają, którą kontrolują. Kiedy czujesz, że twoja grupa jest wyjątkowa? Wtedy kiedy inni nie mogą do niej wejść. Jednocześnie nic tak grupy nie łączy jak wspólne łamanie zasad, wspólne przekraczanie granic na zasadzie: jesteśmy razem przeciwko całej reszcie, boją

¹⁵ [https://www.cell.com/heliyon/fulltext/S2405-8440\(23\)07451-0](https://www.cell.com/heliyon/fulltext/S2405-8440(23)07451-0)

- **Przyczyny: dlaczego dziewczyny wchodzą w rolę ofiar, agresorów lub agresywnych ofiar**

się nas. To jest też opowieść o niskim poczuciu własnej wartości, kiedy dziecko nie czuje, że rówieśnicy polubiliby je za to, jakie jest, stara się dać im coś ekstra – na przykład przynależność do grupki, której inni się boją. Tylko że te działania przekraczające – jak zatykanie nosa, gdy Halinka wchodzi do klasy – to też informacja dla członkiń grupy, że jeśli przestaną robić tak jak reszta, spotka je los Halinki. Dopóki jesteś z nami, jesteś chroniona, a jak się wyłamiesz – czeka cię to, co szaraczki na zewnątrz. Więc nawet jeśli masz poczucie, że to, co robisz, jest nie fair, że kurde, jak się mama dowie, to się z tego nie wytłumaczysz, że się będziesz potem wstydzić – to bardzo trudno jest podjąć decyzję, że wychodzi się z grupy. Trzeba wystawić się na ryzyko odrzucenia: „kto mnie polubi poza tą grupką. Kim wyjątkowym będę bez tej grupy?”.

Czyli poprzez agresję relacyjną zaspokajana jest jednocześnie potrzeba przynależności (mam grupę), **ale też potrzeba bycia zauważoną i atrakcyjną** (przynależę do grupy, która ma za nic zasady i zakazy). Wracamy do niskich kompetencji społecznych. Kiedy nie umie się budować bliskich relacji opartych na zaufaniu, nie bardzo się umie rozmawiać o tym, czego się potrzebuje, o swoich uczuciach – na przykład powiedzieć Kaśce: „Wiesz, jak idziesz na przerwie gadać z dziewczynami, a mnie nie uprzedzasz, to ja się czuję, jakbyś mnie nie lubiła” – i zamiast tego wdraża się zachowania wykluczające.

Oczywiście wielu z tych kompetencji małe dzieci jeszcze nie posiadają, bo nie są na odpowiednim etapie rozwoju. Część dzieci zdobędzie je z czasem. Ale niektóre nigdy, bo nie będą miały okazji ich potrenować ani w domu, ani w szkole. Podsumowując – **kiedy masz słabe kompetencje społeczne, budujesz sobie grupę specjalną i musisz jej stworzyć jakiegoś wspólnego wroga, bo to konsoliduje**. W ten sposób Agnieszka Misiak tłumaczy mi powszechnie występujący mechanizm, który rządzi życiem społecznym i politycznym niemal na całym świecie.

- Przyczyny: dlaczego dziewczyny wchodzi w rolę ofiar, agresorów lub agresywnych ofiar

Pewnie dlatego Katie Hurley apeluje:

„ To nasz obowiązek: pomagajmy im [dziewczynkom – przyp. aut.] zrozumieć, w jaki sposób niektóre ich działania mogą negatywnie wpływać na innych i jakie zachowanie jest właściwe”.

I jeszcze z jej książki:

„ Ponieważ wszyscy bardzo się staramy zapewniać dziewczynki, że mogą robić **wszystko** (co czasami prowadzi do poczucia winy u tych, które nie robią wszystkiego), i wychowujemy je w przekonaniu, że »człowiek zajęty jest lepszy« (brak wolnego czasu świadczy o sukcesach), **dziewczynki mają braki w podstawowych umiejętnościach społecznych i nie potrafią nawiązywać znajomości**. Owszem, zostają naukowczyniami, programistkami, sportsmenkami, muzyczkami i mają różne inne osiągnięcia, ale »robienie wszystkiego« odbywa się pewnym kosztem.



- Przyczyny: dlaczego dziewczyny wchodzą w rolę ofiar, agresorów lub agresywnych ofiar

Pomijanie nauki niezbędnych umiejętności emocjonalno-społecznych w imię wychowywania pokolenia superdziewcząt wcale nie wzmacnia naszych córek. Wywołuje odwrotny skutek: tworzy kulturę bezwzględnej rywalizacji. (...) To nie jest »siła dziewczyn«; to przepis na »wredne« dziewczęce zachowania. Takie podejście napędza agresję relacyjną, sojusze zawiązywane przeciwko innym dzieciom i fałszywe przyjaźnie”.

Katie Hurley zwraca też uwagę na coś, co wydaje się niezwiązane z tematem, a jednak jest przecież kluczowe dla naszego dobrego samopoczucia, a tym samym – zdolności reagowania na wyzwania codzienności w adekwatny sposób, również wśród osób dopuszczających się przemocy i doświadczających jej. Czyli: na niedostateczną ilość snu u dzieci spowodowaną nadmiarem zajęć pozalekcyjnych i trudnościami z wyciszeniem się w nocy.

Według wytycznych Amerykańskiej Akademii Medycyny Snu dzieci w poniższym wieku powinny spać:

- 3–5 lat: 10–13 godzin;
- 6–12 lat: 9–12 godzin;
- 13–18 lat: 8–10 godzin.

Emilka też ma coś do powiedzenia na temat przyczyn zachowań dręczycielskich:

- Ja mam o tym swoje własne zdanie i uważam, że większość dziewczynek hejtuje ze względu na wygląd albo na to, że są zazdrosne. To są dwa najważniejsze powody hejtu i wykluczania.



Możliwe rozwiązania

Nie zawsze działania podejmowane przez dorosłych są sensowne. Jak wiemy z historii Poli, pogadanki w klasie, a nawet pojawienie się policjanta, nie przyniosły żadnego skutku. W szkole Emilki do psychologa została wysłana tylko ona, jako „ofiara”. Nikt nie pracował z dziewczynką, która ją nękała. Wizytę u psycholożki Emilka w ogóle wspomina źle, bo pani kazała jej napisać na kartce, dlaczego kocha poszczególnych członków rodziny.

- Zrobiłam to, ale uważam, że zadanie było trochę dziwne. Nawet mama mi później też powiedziała, jak o tym rozmawialiśmy, że rodzinę się kocha za to, że po prostu jest. Ta pani nie była dla mnie pomocna. I w ogóle mam taką radę dla psychologów – bo byłam też u innych – nie pytajcie o to, jak jest w szkole! Ciągłe się te panie o to pytały! I to było dla mnie o tyle niefajne, że **żadne dziecko nie lubi pytania, jak było w szkole albo jak jest w szkole**. To po prostu najgorsze możliwe pytanie, więc **już lepiej zapytać po prostu o relacje**. Na przykład: kogo lubisz, z kim jest trochę niefajnie, opowiedz mi o tej konkretnej relacji i tak dalej.

Mama Emilki pisze mi:

„Z dziewczynką, która nastawiała grupę przeciwko córce, nikt nie pracował (w szkole prywatnej!), a gdy zdecydowaliśmy się odejść, pani dyrektor nawet nie miała czasu, by się spotkać i porozmawiać. Problemem zawsze była osoba doświadczająca przemocy – jej ofiara. Nauczycielki próbowały dziewczynki

integrować, ale robiły to niewielkimi krokami i mało skutecznie. W pewnym momencie powiedziały mi nawet, że Emilka jest wykluczana, bo jest zbyt inteligentna i zdolna i to typowy efekt kujona, co nie jest prawdą – może i zdolna jest, ale na podobnym poziomie co inne dzieciaki.

Miałyśmy z mamami grupę na Messengerze; mama najbardziej dominującej dziewczynki stwierdziła: nie sądziłam, że moja córka ma takie umiejętności leaderskie. Zauważyła, że jej dziecko źle je wykorzystuje, ale sama nie podjęła żadnych działań, żeby mu pomóc to zmienić”.

Mama Poli podkreśla, że jedyne, co faktycznie zadziałało w jej szkole – publicznej podstawówce – to wsparcie od psycholożki szkolnej:

- Faktycznie, ona bardzo długo z Polą pracowała, żeby moja córka nie myślała o sobie jako o ofierze. „**Ktoś stosował wobec ciebie przemoc psychiczną, ktoś stosował wobec ciebie bullying, ale ty nie jesteś ofiarą**”. Czyli praca z nomenklaturą. I Pola faktycznie już o sobie jako o ofierze nie myśli w tej chwili. Twierdzi, że to, co ją spotkało, dużo ją nauczyło.

Wydaje się, że ta strategia ma sporo sensu – badania dotyczące przemocy relacyjnej przeprowadzone w dwóch londyńskich szkołach wykazały, że jeśli szkoła koncentruje się na nazywaniu ofiary i agresora, może wzmacniać dzieci w ugruntowaniu się na stałe w tych niezdrowych dla nich rolach.¹⁶

Agnieszka Misiak:

- Ważne jest dbanie o relacje pozaszkolne, o relacje z koleżankami z innej klasy, żeby dziecko nie betonowało się w przekonaniu, że jest ofiarą, człowiekiem skazanym na porażkę w obszarze kontaktów z rówieśnikami. Kiedy dziecko myśli o sobie „ofiara”, a o reszcie „sprawcy”, jego poczucie zagrożenia i poziom lęku rosną. A wysoki poziom lęku powoduje, że układ nerwowy dostrzega potencjalne

¹⁶ <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/1467-9566.12231>

niebezpieczeństwo wszędzie. Dzieci nie mówią do siebie językiem salonowym, często im się wyrwie: „zamknij się”, „odwal się”, „nie zaglądaj mi tu” albo „zabieraj stąd łeb”. I te neutralne w ich języku komunikaty są przez osoby, które czują się ofiarami, traktowane jako przekroczenie granic, jako zapowiedź przemocy.

Pytam psycholożkę o to, co możemy zrobić dla naszych córek i ich koleżanek, żeby je wesprzeć.

- Na wszelkie sytuacje oczywiste, ewidentne, jak nagrania z ukrycia, uderzenie, każda szkoła powinna mieć procedury. Ustalone dokładnie: w jakiej sytuacji rozmawia się z dziećmi, w jakiej z rodzicami dzieci, kiedy i jak prowadzi się mediacje – **zauważa Misiak**. – Ale przemocy relacyjnej często nie da się ogarnąć w ten sposób, bo zbyt wiele w jej przypadku pojawia się działań subtelnych i zniuansowanych.

Najważniejsze jest, by dziecko w szkole wiedziało, że może przyjść i opowiedzieć o tym, co je spotkało – pedagogów, wychowawczyń czy wuefiście – i że ci dorośli to wytrzymają. Dla dorosłych najtrudniejszym zadaniem jest wytrzymać opowieść dziecka.

– *Co ma pani na myśli?*

- **Po pierwsze wysłuchaj bez porad** („Po co do nich podchodziłaś!”, „To nie umiesz się odciąć?”, „To czemu pani nie powiedziałaś?”). **Wysłuchaj bez oceny** („A ty stałaś i nic nie zrobiłaś?”), wysłuchaj bez dramatyzowania („To jest koszmar, jak mogły cię tak upokorzyć”). **Wytrzymaj emocje dziecka, pozwól na złość, na paskudne słowa o szkole, o koleżankach. Zapytaj „Czego teraz potrzebujesz?”, podziękuj dziecku, że ci opowiedziało, że znalazło odwagę.** Pamiętaj, że nastolatki mają tendencję do myślenia czarno-białego. Czyli: jak te pięć dziewczynek w klasie nie powiedziało mi, by założyć dziś zielony element garderoby, to nikt mnie nie lubi. I tu pojawia się rola rodziców: kiedy dziecko przychodzi do domu i opowiada, że nikt w klasie go nie lubi, nikt! Wszyscy go nienawidzą, to – i nie chodzi tu o deprecjonowanie odczuć, nie chodzi o żadne mówienie, że nic się nie stało – jako dorosła osoba zauważam przytomnie fakt: że to było pięć osób. Nie wszyscy. Więc nie jest tak, że mojego dziecka nienawidzi cała szkoła. Dorosły musi być tym zewnętrznym okiem, które z dystansu widzi całą tę sytuację.

Nastolatki mają też silną tendencję do generalizowania – że po pierwsze **wszyscy**, po drugie **już zawsze** będą mnie nienawidzić. Toteż taka sytuacja generuje u dziecka multum myśli dotyczących przyszłości, typu: nikt mnie nie polubi; jak pójdę do liceum, to się w liceum dowiedzą,

jak mnie tutaj traktowali, i też mnie zniechęcają. **Każda taka sytuacja, która jest oczywiście sama w sobie trudna, w głowie dziecka wybucha jak supernowa.** I jak jesteś nauczycielką, wychowawczynią czy pedagogiem, to musisz wytrzymać tę opowieść. Dzisiaj o tym, że zatykali nosy, wczoraj, że jej nie powiedzieli, że na zielono, przedwczoraj, że wszyscy robili sobie selfie na telefonie, a jak ona podeszła, to się rozeszli i przestali robić.

– *A dlaczego tak trudno to wytrzymać?*

– Bo to jest dla ciebie też informacja, że nie jesteś w stanie w stu procentach wykonać zadania, za które ci płacą. Twoim zadaniem jest zapewnić dzieciom bezpieczeństwo – również emocjonalne. A tu przychodzi do ciebie dzień po dniu ta Halinka i opowiada o tym, jak bardzo się czuje niekomfortowo, jak jest nieszczęśliwa, jak przekracza się jej granice, jaka ona jest bezradna. Więc za każdym razem to jest opowieść trochę o tym, że...

– *...nie dowozisz – dopowiadam.*

– Nie da się zrobić tak, żeby relacje nie przynosiły żadnych zranień, a z drugiej strony nie ma nic trudniejszego niż bezradność. Więc musisz się skonfrontować z tym, że nie jesteś wszechmocna, że nie zapewniasz dzieciom bezpieczeństwa tak, jak oczekiwali tego ich rodzice i jak dzieci na to liczą. Bardzo łatwo jest powiedzieć: „no, ale Halina, zobacz, byłaś tu przedwczoraj, wczoraj i dzisiaj i zobacz, jak to jest, że tylko ty codziennie do mnie przychodzisz. Jak to jest?”. To taki tekst dorosłego, którym chroni siebie. On nie jest często mówiony przeciwko dziecku. Trochę takie: „już mi o tym nie mów, bo ja nie mam pomysłu, jak ci pomóc, nie wiem, jakie działanie zaprowadzić, wlewasz we mnie taki ogrom bezradności, cierpienia i poczucia beznadziei, że ja już tego nie mieszczę”. Więc osoba dorosła używa różnych środków – deprecjonuje doświadczenie dzieci, zwała na nie troszkę winę i tworzy w ten sposób warstwę ochronną dla siebie.

– *Auć.*

– Natomiast to, co dzieciom bardzo pomaga i czego dorośli w ogóle nie doceniają i uważają, że to jest takie psychologiczne pitu-pitu, to jest właśnie pomieszczenie dziecięcej opowieści.

Fundamentem rodzicielstwa jest kontenerowanie. Czyli: rodzic nie jest specjalnie niczym więcej niż kontenerem na dwóch nóżkach – w środku ma zawsze pustą przestrzeń na emocje dziecka. I kiedy dziecko przychodzi z przedszkola i mówi, że pani Basia jest głupia, że ono nienawidzi przedszkola, że wszyscy tam śmierzdzą, jedzenie jest ohydne, dzień jest straszny, koszulka drapie, szczypie je pupa, nienawidzi tego domu i tego psa też nienawidzi, a ty jesteś najgłupszą matką na świecie – to rodzic otwiera swoje drzwi i wszystko przyjmuje do kontenera.



Na tym polega regulowanie emocji u dzieci: oddają ich nadmiar, wlewają je w nas, bo gdzieś muszą je wlać, a komu, jak nie mamie czy tacie. A wlewanie polega na powtarzaniu. Czyli dziecko sto razy mówi: piecze mnie, śmierdzi, nienawidzę tego, w szkole są same debilki i pani od historii jest faszystką. Gada w kółko to samo. I rodzic stara się mieścić, raz gorzej, raz lepiej, bo ma różne zasoby.

– *I co dalej?*

– W tym wewnętrznym pojemniku następuje destylacja, i taki destylat oddajemy dziecku. Cały ten wodosпад emocji, łez, paskudnych słów zamieniamy w zdanie, które pokazuje zrozumienie. Czyli: „miałaś dzisiaj bardzo kiepski dzień w szkole, słyszę, że jest ci trudno”. Robimy to, co możemy zrobić dzięki naszemu rozwiniętemu mózgowi, a do czego dziecko jeszcze nie ma dostępu, bo jego mózg jest niedojrzały. Dorosły mózg może spojrzeć z dystansu na to, co się zadziało, **i w dwóch zdaniach oddajemy wyważony, współczujący, empatyczny komunikat**. I najlepiej, jeśli potrafi to też zrobić dorosła osoba pracująca w szkole. Dzięki czemu dziecko będzie wiedziało, że jak ma w sobie to tsunami napięcia, pobudzenia, poczucia krzywdy, to nie będzie skazane na mieszczanie tego od 8.30 do 14.30 i całodzienną walkę ze łzami, która uniemożliwia mu skupienie się na czymkolwiek innym, tylko może to oddać na przykład wychowawczynie.

– *A jak pani wychowawczynie wzdycha z rezygnacją?*

– To pozamiatane: nie udało się. Dziecko zaczyna czuć, że nikt go nie chce, nikt nie chce jego cierpienia, trudnych przeżyć. Aha, pani wychowawczynie też mnie nie lubi.

– *Co w takim razie ta dorosła osoba w szkole ma zrobić, jak już wysłucha?*

– Powiedzieć choćby: **„słyszę, że jest ci przykro. Marzyłabym o tym, żebyś miała tak zrobić, żeby w szkole w ogóle nie było takich rzeczy, żeby cię już to nie spotykało. Jestem po twojej stronie”. I zapytać: „co mogę dla ciebie zrobić? Czego teraz potrzebujesz?”**.

– *I dzieci mówią?*

– Mówią! Na przykład: „potrzebuję sobie tu u pani posiedzieć; posiedzę sobie tu i popłaczę”, „chcę to omówić z dziewczynami, ale sama nie umiem”. Dorosłym się wydaje, że pomoc polega na tym, że robisz wielkie rzeczy, dokonujesz działań, karzesz sprawców – karzesz sprawców! Niech na apelu oni stają na środku, albo wezwijmy ich rodziców. Oczywiście można wprowadzić jakieś represje, które spowodują, że dziewczynki w klasie przestaną zatykać nos. Ale później Halina

będzie odpowiadać na matematyce i one wszystkie będą się pokładać na ławce, ziewać i udawać, że zasypiają z nudów. Tego się im nie zabroni, prawda?

– Zawsze znajdą sposób...

– Zawsze. Więc ukaranie, wprowadzanie represji jest czymś, co daje dorosłym poczucie wpływu i kontroli, ale co niekoniecznie daje dziecku poczucie zmiany.

– A udzielanie rad to dobry pomysł?

– Och, niejeden rodzic ma milion porad, które w świecie 12- i 14-letniej osoby są żenujące, ośmieszające i w ogóle dewaluują ją towarzysko. I gdyby któreś dziecko chciało którąś z takich porad zastosować, to myślę, że grupa od razu by się zorientowała: „chyba stara ci tak doradziła”. Jeśli koniecznie chcesz dać radę, spytaj najpierw, czy dziecko chce ją usłyszeć. Możesz zaoferować trening na sucho. No dobra, to ja będę Moniką, a ty mi odpowiedz tak, jak ustaliliśmy, i daj znać, jak to czujesz.

Podsumowując ten fragment naszej rozmowy: **jako rodzic, pedagog czy pedagożka, do których przychodzi dziecko, masz takie zadania:**

- Wytrzymaj opowieść dziecka;
- Łap w głowie dystans do jego opowieści – ale jej nie umniejszaj;
- Bądź kontenerem dla jego emocji;
- Słuchaj bez ocen;
- Oddaj wydestylowany, dwuzdaniowy, wyważony, empatyczny komunikat;
- Spytaj, czego potrzebuje twoje dziecko;
- Nie udzielaj rad. A jeśli koniecznie chcesz, najpierw spytaj, czy dziecko chce je usłyszeć;
- Powstrzymaj się od natychmiastowych drastycznych działań.

*I jeszcze: **nie etykietuj prześladowczyń.***

– Często jest tak, że w odruchu empatii mówimy: to psychopatki, potwory, nie dzieci! Łatwo dać się temu ponieść. Oczekujemy od rówieśników swojego dziecka pokładów zrozumienia czy też przewidywania konsekwencji swoich działań, a te umiejętności w tak młodym wieku jeszcze nie miały szansy się wykształcić – **zauważa Misiak.** – A gdy mówimy w ten sposób o drugiej stronie, to utrudniamy

naszemu dziecku dogadanie się z tymi dziewczynkami w przyszłości. No bo są przecież potworami, prawda? Do tego, jeśli dziecko czuje, że tworzy w tym temacie z mamą koalicję, to czuje, że musi być lojalne. I jak Halinka ma potem powiedzieć, że któregoś dnia na dużej przerwie z Kasią i Zosią, które ją zwykle gnębią, oglądała coś razem na TikToku? Halinka może się bać, że okaże się człowiekiem bez honoru, bo tak szybko wybaczyła krzywdy, że wyjdzie na to, że zmyślała wcześniej, że zdradzi mamę, z którą mają razem jasną opinię o koleżankach z klasy. Używając tych etykiet, odbieramy szansę na zawieszenie broni, zostawienie tej sprawy za sobą. Tymczasem u dzieci emocje są ogromne, ale też szybko opadają. I dziecięca gotowość do tego, by razem pogadać, coś porobić, żeby zbudować jakąś nić porozumienia, jest o wiele większa niż u dorosłych. Nam, dorosłym, generalnie tego brakuje.

– Jest jedna rzecz, którą musi zrobić każdy, ale to absolutnie każdy rodzic dziecka, które doświadcza zachowań przemocowych. Kiedy słuchamy takich historii, niejednokrotnie odzywiają się w nas emocje z przeszłości. Od dawna nie myśleliśmy o własnym doświadczeniu przedszkola, a tu nagle, jak nam dziecko opowiada o niemiłej pani, przypomina nam się, jak nasza pani zmuszała nas do jedzenia kożucha na mleku i kazała stać w kącie. Każdy nowy etap w życiu dziecka otwiera w nas wspomnienia związane z naszym etapem z tamtego okresu. Córka opowiada o nękanii przez koleżanki? „Ja wiem, jakie dzieci mogą być podłe, wiem, jakie to jest cierpienie, jaki człowiek jest bezradny”. Skąd to wiem? Bo tonę w tym wszystkim, co niespodziewanie wypłynęło z zamkniętego skarbczyka wspomnień. I jako rodzic jestem wtedy na dużej adrenalinie. I teraz: zanim pójde porozmawiać z dzieckiem, to muszę uzyskać jasne rozróżnienie pomiędzy tymi dwiema sprawami. Więc najpierw wypiję sobie herbatę, zjem pół czekolady, powyglądam przez okno i odpowiem sobie na pytanie, czy chcę porozmawiać z córką, bo czuję, że zalewa mnie rozpacz z przeszłości i to mi się miesza z tym, czego ona doświadcza – czy też idę do niej w miarę neutralna zajmować się JEJ emocjami.

Czyli, rodzicu: oddzielaj swoje emocje z przeszłości od emocji swoich dzieci.



No, dobra. Uparcie się jednak zastanawiam nad tym, czy są jakieś działania, które możemy podjąć. I chyba najważniejsze, a wcale nieoczywiste, co mówi Agnieszka Misiak, to:

– Po stronie rodzica jest dbanie o to, żeby dzieci mogły budować relacje poza szkołą.

Dzieciom, które mieszkają na zamkniętych osiedlach, w domu pod miastem, dokąd wszyscy wracają o 19.00, trudno jest samodzielnie stworzyć siatkę znajomości. Jak przychodzą do mnie rodzice dzieci, które doświadczają przemocy relacyjnej, to razem tworzymy listę rówieśników, które ich dziecko lubi, z którymi dobrze mu się rozmawia i mogłoby się spotkać po szkole albo w sobotę. Zadaniem rodziców jest pomóc te relacje budować. Rodzice często mi mówią: wie pani, ma taką koleżankę z angielskiego, ale ona mieszka po drugiej stronie miasta. Ale nie ma, że boli! I że trzeba po tę koleżankę jechać 40 minut, bo rodzicom tamtego dziecka może akurat aż tak nie zależeć na spotkaniu jak nam. Niestety może to oznaczać, że trzeba wsiąść w auto i najpierw pojechać po to dziecko, potem odwieźć je do domu, by dziewczynki miały dwie i pół godziny dla siebie. Albo spotykam się godzinę przed angielskim z Heniem i jego mamą, z którą nie mam o czym rozmawiać, ale staram się być jak najbardziej komunikatywna, żeby jej się chciało przyjeżdżać na te kawki ze mną wcześniej, by w tym czasie moje dziecko mogło się z Heniem przez godzinę pobawić. I to jest mój wkład w zdrowie psychiczne mojego dziecka, które doświadcza przemocy relacyjnej w szkole. Często tłumaczę to rodzicom tak: gdyby dziecko miałoby porażenie mózgowe, tobyście jeździli do najlepszego rehabilitanta, choćby i do innego miasta, prawda?

– Bez dwóch zdań.

– Tymczasem konsekwencje, które osłabiają układ nerwowy dziecka w efekcie tej codziennie doświadczanej przemocy relacyjnej, nie są widoczne. Więc są słabą motywacją do działania. A jednym z filarów dla poradzenia sobie z przemocą w szkole jest zbudowanie u dziecka poczucia, że to, co się tam dzieje, nie dotyka go mocno, bo ono ma świadomość, że jest coś poza tym, jest szersza rzeczywistość. Na tej piątce dziewczyn z klasy świat się nie kończy! I, co prawda, w szkole czy w klasie bywa trudno, ale dziecko może się od tego trochę zdystansować, bo wie, że ma Anię z baletu i Henia z angielskiego.

I wróć jeszcze do czegoś, co już powiedziałam – ale tym razem w kontekście domu. Rodzice często chcą zrobić to, co uważają, że mogłoby pomóc w tej sytuacji – na przykład aferę w szkole. Tymczasem chodzi o to, by zapytać dziecko: czego potrzebujesz? Czego chcesz? Bo może ono chce zupełnie czegoś innego. Na przykład: „chcę poleżeć pod kocem, pić herbatę i żebyś mi czytała przez całe popołudnie”. Albo: „pooglądajmy razem Władcę Pierścieni”. „Idźmy na rower i nic nie

gadajmy". I to się rodzicom wydaje mało konkretne, bo przecież nic nie zmieni. Ale może właśnie to jest to, czego ich dziecko najbardziej potrzebuje.

– *No, ale jako rodzica krzywdzonego dziecka aż mnie świerzbi, żeby jednak coś zadziałać bardziej. Widzę, że moje dziecko sobie nie radzi, nie ma pomysłu na to, co robić. Chcę coś podpowiedzieć – drążę.*

– Jak dziecko wraca do domu z oceanem złości w sobie – bo cały dzień było bezradne, było obiektem kpin, komentarzy, poniżania – to najpierw musi go wylać z siebie. I oczywiście wylewa na rodzica – bo żeby oskarżanie przyniosło ulgę, musi mieć adresata, a któż jest najbezpieczniejszym adresatem na świecie? Więc dziecko przychodzi i mówi na przykład, że w domu śmierdzi kapustą, że jest zawsze syf, że to ciekawe, że ktoś pracuje online, a ma taki bajzel w domu, że mama nigdy nic nie zdąży zrobić, a że jak przychodzi do innych domów, to tam jest zawsze posprzątane. A mama Asi to zdąży zrobić obiad i zawsze ma drugie danie i deser. „A ty, mamo, co masz, pierogi z Lidla? Ta szkoła, którą wybrałaś, jest beznadziejna, masz mnie w nosie, wszyscy w tym domu mają mnie w nosie”.

I teraz: **zadanie rodzica polega na tym, że nie wchodzi w dyskusję** – nie mówi: „przecież wczoraj był dwudaniowy obiad, a przedwczoraj nawet z deserem”; nie tłumaczy się, że dzisiaj miał trudny dzień i tak dalej, tylko słyszy całą tę opowieść o upokorzeniu, a **w myślach powtarza sobie: „w szkole musiała dzisiaj być masakra. Wylewa się ocean złości, poczekam, aż się wyleje, aż spłoną lasy, i zapukam do drzwi w momencie, gdy przez 15 minut będzie spokój”**.

Spokój. 15 minut. Pukam i patrzę, czy układ nerwowy osiągnął już taki stan wyzerowania, że jest gotowy do komunikacji. I sprawdzam – na przykład pytam o herbatę albo o ten obiad. Oczywiście nie usłyszę: „kochana mamuniu, dziękuję za obiad”, tylko: „tak, zjem tę wstrętną kapustę”. Ale to już jest informacja, że dziecko może wyjść do świata. Potem może nastąpić rozmowa o dniu albo pytania: „czy mogę coś dla ciebie zrobić?”, „czego potrzebujesz?”.

– *A jakaś próba przegadania możliwych rozwiązań?*

– Raczej proponowałabym takie wspólne gdybanie: **co by się stało, gdybyś** na przykład wylogowała się z WhatsAppa? Czy możesz to sobie wyobrazić? Jak to widzisz? I dziecko w pierwszym odruchu może powiedzieć: „nie ma szans, wtedy już w ogóle nie będę wiedzieć, co się dzieje, sama się wykluczę”. Można wtedy powiedzieć: „Okej, może sobie jeszcze o tym pomyślisz”. I tydzień później możliwe, że się usłyszy: „wyloguję się z WhatsAppa, nie chcę czytać tego, co tam się pojawia”. Ale potrzebny jest czas, żeby dziecko oswoiło się z trudnym dla niego rozwiązaniem.

– *A jest coś, co możemy powiedzieć, żeby to, co słyszy w szkole lub czyta na grupach, nie było aż tak raniące? – zastanawiam się.*

– Dzieciom często pomaga rzeczowa informacja: że koleżanki w klasie robią tak nie dlatego, że to nasza dziewczynka jest uszkodzona, nie da się jej lubić i śmierdzi, tylko dlatego, że nie umieją inaczej – wybrały ją na wspólnego wroga, żeby się zjednoczyć. Aby czuć się wzajemnie bezpiecznie w swojej relacji, to się nawzajem kontrolują. Oczywiście nie powie się tego 7-latce, bo będzie za trudne, ale 12-latce – już tak. I to, że to nie jest opowieść o niej, tylko o nich, daje olbrzymią ulgę. Jak szczepionka: trochę uodparnia. I może następnym razem, kiedy będzie obśmiewana czy zaczepiana, to nie wzbudzi to w dziewczynce aż takiego dygotu, przerażenia i poczucia bezradności jak do tej pory.

– *A da się włożyć dziecku pod pachę słowa, którymi będzie mogło się obronić?*

– To zależy od dziecka. Trzeba z nim to przećwiczyć, jeśli ma chęć i gotowość. Możemy sobie poodgrywać scenki, zdania, ale dziecko musi poczuć, że to, co mówi, go nie ośmiesza. I ważne jest, żeby mu jasno powiedzieć, że to, co powie, nie zatrzyma krzywdzącego zachowania – bo jak się je zapewni, że zatrzyma, to wzmacnia się jego poczucie bezradności. Bo gdy to nie zadziała, dziewczynka poczuje się jeszcze bardziej beznadziejna. Dlatego trzeba powiedzieć dziecku, że w tym jego „nie” chodzi o to, że ono nie będzie słuchać krzywdzących tekstów, a nie o to, że postawienie granicy coś zmieni w zachowaniu autorek agresywnych zachowań.

– *Co, gdy do przemocy relacyjnej dochodzi pod okiem nauczyciela czy nauczycielki?*

– Wówczas trzeba natychmiast reagować i stawiać granicę. Podam rzeczywisty przykład. Na matematyce Michał dostał do rozwiązania przykład przy tablicy. Padają komentarze: „nawet mój pies to wie”, albo „ciekawe, jaka rasa psa wiedziałaby, jak rozwiązać to zadanie”. Klasa się śmieje, a nauczyciel razem z nią. To jest niedopuszczalne. Dorosły ma natychmiast postawić granicę: „absolutnie nie życzę sobie takich zachowań, takich sformułowań na mojej lekcji”. I oczywiście ta granica nie zmieni wiele na jutro i pojutrze, ale jest niezbędna, by zapewnić dziecku minimum komfortu emocjonalnego. Dzieci też mi o tym mówią: „w szkole nie stresuję się tylko na chemii, bo pani od chemii nigdy nie pozwala im tak do mnie mówić. Inni nauczyciele to po prostu machają ręką, udają, że nie słyszą, albo nawet się śmieją”. Zadaniem dorosłej osoby jest za każdym razem stawiać ostrą granicę, bo w ten sposób przekazują informację dla dziecka obśmiewanego: „nie jesteś tu samo, jestem z tobą, obok ciebie, nie pozwolę na to”.

Przychodzi mi do głowy jeszcze jeden scenariusz: rodzice dziecka pokrzywdzonego spotykają się z rodzicami dziecka atakującego jak w *Rzezi Polańskiego*, nakręconej na podstawie doskonałego dramatu Yasminy Rezy *Bóg mordy*. Czuję, że to nie jest dobry pomysł, ale chcę wiedzieć dlaczego.

– Po pierwsze, znamy relację tylko jednej strony – wyjaśnia Misiak. –

Rodzice tamtego dziecka mogą powiedzieć coś, czego o dziecku nie wiemy: na przykład, że nigdy nie daje ściągać, a jak ktoś ściąga, to donosi. I tracimy wątek. Sytuacje społeczne są często o wiele bardziej skomplikowane niż ten kawałeczek, który my znamy.

Po drugie: musimy być gotowi na to, że sytuacja może się zakończyć zupełnie inaczej, niż planowaliśmy. Więc jeśli mam potrzebę takiego spotkania, to najpierw muszę odpowiedzieć sobie na pytanie: „czego oczekuję? Co się ma w jego wyniku wydarzyć? Czy liczę na to, że tamci rodzice mają moc zatrzymania zachowania swojej córki?”. Jako psycholożka widzę więcej potencjalnych zagrożeń niż korzyści z takiej sytuacji, więc jeśli już udawać się do kogoś z tym problemem, to zdecydowanie lepiej do pedagoga szkolnego czy pedagożki szkolnej. Być może w efekcie rozmowy z pedagogiem podobne spotkanie uda się zorganizować z udziałem takiej osoby trzeciej – jeśli obie strony wyrażą chęć.

Katie Hurley nawołuje rodziców: rozmawiaj z córką o agresji relacyjnej. „Zdefiniujcie takie słowa jak: plotka, żarty, kpiny, publiczne upokarzanie, wykluczenie, kliki lub grupy oraz cyberprzemoc, nawet jeśli twoje dziecko nieprędko dostanie telefon”. To ważne, żeby umieć rozpoznać takie zagrożenia.

Zauważa też, że

„większość programów profilaktycznych dotyczących agresji w szkole promuje takie reakcje: dzieciom radzi się, by »odeszły« lub »zignorowały« oprawcę. Dziewczynki wielokrotnie słyszą tego typu komunikaty. Tymczasem nie wszystkie

problemy z rówieśnikami są przejawami przemocy czy nękania, a odpuszczanie sobie i zapominanie o sprawie wcale nie jest łatwe (...).

Dziewczynki potrzebują wsparcia i wskazówek, jak radzić sobie z problemami w relacjach rówieśniczych”.

Hurley sugeruje rodzicom stworzenie wraz z córką listy wskazówek: co robić, a czego nie w trudnych sytuacjach. W trudnych sytuacjach, czyli również takich, które prowadzić mogą do bullyingu czy nękania; przemocy relacyjnej. To jakby krok wcześniej: świadome zarządzanie emocjami w konflikcie rówieśniczym daje szansę, że konflikt, nawet jeśli nie zostanie w pełni rozwiązany, nie przerodzi się w agresję relacyjną.

Myślę, że warto sięgnąć po takie narzędzie, choć również od dorosłych tworzenie go będzie wymagało refleksji, doświadczenia i określonych umiejętności.

Autorka podaje kilka przykładów zachowań, które dobrze omówić z córką.

Co robić w sytuacji konfliktowej?

- powiedz, że potrzebujesz czasu, by to przemyśleć. Nie musisz rozwiązywać wszystkich problemów od razu,
- mów o tym, jak się czujesz,
- stosuj komunikaty typu „ja”, by uniknąć wzajemnego obwiniania się – na przykład: »czuję się zażenowana, gdy inni ze mnie żartują«,
- bierz odpowiedzialność za swoją rolę w konflikcie,
- wyrażaj swoje myśli, mów spokojnym, ale stanowczym tonem,
- bądź spokojna,
- słuchaj,
- weź pod uwagę perspektywę drugiej osoby,
- współpracujcie: nazwijcie problem, porozmawiajcie o waszych uczuciach, wymyślcie różne możliwe rozwiązania,
- jeśli nie wiecie, jak rozwiązać problem, poproście o pomoc zaufaną osobę dorosłą”.

Czego nie robić?

- nie kłam i nie wyolbrzymiaj problemu,
- nie plotkuj i nie zawieraj sojuszy, by zaangażować w konflikt inne koleżanki,
- nie obwiniaj, w konflikcie zawsze biorą udział dwie strony,
- nie obrażaj się, by ukarać koleżankę. Przestając się do niej odzywać, nie rozwiążesz problemu, a tylko go pogorszysz. Jeśli potrzebujesz побыć sama i przemyśleć sytuację, powiedz jej o tym,
- nie udawaj, że nie masz uczuć, i nie próbuj zachowywać »kamiennej twarzy«,
- nie używaj takich określeń jak »nieważne« albo »wszystko mi jedno«, aby ukryć swoje prawdziwe uczucia,
- nie zmuszaj koleżanki, by przyznała ci rację,
- nie żartuj z koleżanki w celu rozbawiania innych,
- nie unieważniaj uczuć koleżanki”



To jest raport skierowany do dorosłych – pewnie najchętniej będą czytać go rodzice dziewczynek szukający wsparcia. Ale jeśli pracujesz w szkole, to chcę powiedzieć, że są już rozwiązania, po które można sięgnąć – z tym że żadne z nich nie przyniesie natychmiastowych efektów; wszystkie wymagają regularnej pracy z emocjami. Jak wykazuje Katie Hurley w swojej książce, badania dowodzą, że nauka kompetencji miękkich wpływa pozytywnie na emocjonalną stabilność całej klasy, a także na wyniki w nauce.

Oto kilka sprawdzonych sposobów (których jest na pewno o wiele więcej!):

- **RULER**: na Uniwersytecie Yale na podstawie danych naukowych opracowano program kompetencji społecznych i emocjonalnych RULER, nazwany tak od pierwszych liter słów: **Recognizing Emotions** (rozpoznać emocje), **Understanding Emotions** (zrozumieć emocje), **Labeling Emotions** (nazwać emocje), **Expressing Emotions** (wyrazić emocje), **Regulating Emotions** (wyregulować emocje). Stworzono programy dla edukatorów szkolnych, aktywności i ćwiczenia w klasie i działania, które można wdrożyć na poziomie całej szkoły¹⁷,

- **prowadzenie działań edukacyjnych w obszarze przemocy relacyjnej**; na przykład wspomniana organizacja pozarządowa z USA, The Ophelia Project, opracowała scenariusze lekcji dla nauczycieli, łącznie z praktyczną nauką nazywania różnych rodzajów przemocy, a także odgrywaniem scenek i możliwych rozwiązań.¹⁸
- **RESQL: aplikacja służąca do pracy z przemocą rówieśniczą**. Polega na tym, że uczeń czy uczennica anonimowo zgłaszają niepokojącą sytuację, w której uczestniczył/a lub której był/a świadkiem czy świadkinia. Osoba interweniująca odbiera zgłoszenie, ustala, czego dotyczy problem i czy pomoc jest potrzebna. A potem zespół szkolny do tego celu wyznaczony zastanawia się, jakie działania można podjąć, by rozwiązać sytuację. Wszystko jest raportowane do dyrektora czy dyrektorki szkoły, w pakiecie z aplikacją jest 11 scenariuszy lekcji, które wyjaśniają mechanizmy bullyingu, aby uczniowie i uczennice rozumieli problem i umieli prosić o pomoc¹⁹. Od Kasi, bibliotekarki szkolnej, wiem, że świetnie się to sprawdza.
- **Kręgi naprawcze**: to metoda stosowana w duchu komunikacji Porozumienie bez Przemocy, powstała w latach 90. XX wieku. Polega na tym, że w sytuacjach spornych wsłuchuje się z uwagą w stanowiska wszystkich członków i członkiń grupy, którzy biorą udział w serii spotkań. Zwykle prowadzi je odpowiednio przeszkolona osoba, w szkole – nauczyciel lub nauczycielka. Można powiedzieć, że to ustrukturyzowana rozmowa na trudny temat, a jej celem jest rozwiązanie sporu. W tej metodzie używa się określeń: autor i odbiorca czynu, unikając słów takich jak „agresor”, „agresorka”, „sprawca”, „sprawczyni”, „ofiara”, by uniknąć stygmatyzacji i związanych z nią stereotypowych oczekiwań: ukarania „sprawcy” i zadośćuczynienia „ofierze”.²⁰

Jak mówi mi **Agnieszka Misiak**, **gdy dorosła osoba próbuje działać, aby wspierać dzieci w sytuacji bullyingu, musi zachować ostrożność**. Na początku może być potrzebna osobna rozmowa z każdym z dzieci, bo autorka zachowań agresywnych może wywoływać dygot u ich adresatki albo może nie chcieć z nią rozmawiać. Ważne jest, by każda osoba miała szansę powiedzieć, co się wydarzyło i czego potrzebuje.

¹⁸ <https://healthsmartva.org/uploads/rtditor/file/Ophelia%20Project-%20t%20Has%20a%20Name-%20Relational%20Aggression-%20Middle%20School%20Lessons%20.pdf>

¹⁹ <https://resql.pl/jak-to-dziala>

²⁰ <https://kreginaprawcze.pl/czym-sa-kregi-naprawcze/>

– **Aby doszło do wspólnego spotkania, wszyscy muszą wyrazić zgodę; i być na nie gotowi.** Jeśli dziecko jest we łzach, w emocjach, to nie ma żadnej możliwości rozmowy – **zaznacza psycholożka.** – A żeby nauczyciele umieli to dobrze robić, muszą wcześniej poćwiczyć – bo potrzebują wyjść z roli osoby, która ocenia, doradza, poucza i przypomina o szkolnych zasadach.

Z czasem dzieci, które uczą się tej metody, całkiem nieźle potrafią same rozwiązywać konflikty.

– Tam nie ma wielkich przeprosin, ale czasem samo wyjaśnienie intencji, doprecyzowanie tego, co się chciało powiedzieć, bez obrażania drugiej strony, wystarczy – **mówi Misiak.**





Koła ratunkowe

Spytałam moje bohaterki,
co im pomagało przetrwać trudny czas.

Emilka (dziewczynka, która zmieniła szkołę z prywatnej na publiczną, bo była prześladowana przez koleżanki):

– Jak mama mnie odbierała ze szkoły i wracałyśmy do domu, i mówiłam niefajne rzeczy, to mama, która gdzieś wyczytała, że to może pomóc, **zawsze mnie prosiła, żebym powiedziała jej te najlepsze rzeczy z danego dnia, i to mi pomagało**.

Była też w szkole taka koleżanka, z którą widywałyśmy się w świetlicy. **I to, że miałam jakąś osobę, taką przyjaciółkę, też bardzo mi pomagało**.

W szkole było dużo zajęć dodatkowych – ja przez trzy lata chodziłam na jogę, pani była bardzo fajna. I czułam się tam dobrze, mimo że ta joga była z tymi niektórymi niefajnymi dziewczynami.

Ważne to: mieć hobby. Ja na przykład, nawet jak w tej nowej szkole czuję się trochę samotna, to biorę kartkę i rysuję, i to jest dla mnie najlepsze.

Mama Emilki widzi jeszcze dwa koła ratunkowe: harcerstwo, do którego Emilka zapisała się w drugiej klasie.

„To była ważna grupa odniesienia i tam czuła się fajnie” – **pisze mi**.

„A kolejnym jej azylem były książki – potrafiła czytać pięć książek tygodniowo. W domu, w szkole. To była dla niej ucieczka”.

To harcerstwo mnie zastanawia – przejawia się w opowieści aż trzech z czterech bohaterek tego tekstu. Pokazuje, jak ważną pozytywną rolę odgrywa dobrze prowadzona alternatywna do szkolnej grupa, w której dziewczynka może realizować potrzebę przynależności.

Mama Poli:

Harcerstwo było największym wsparciem. Pola powiedziała mi: „mama, ja w klasie nie miałam do kogo się odzywać, bo wszyscy mnie ignorowali. Wszyscy mówili, że jestem głupia, że jestem no-name’em, że nic nie wiem o świecie, że na niczym się nie znam. Natomiast w harcerstwie jest zupełnie inaczej. Wszyscy chcą ze mną rozmawiać. Wszyscy chcą, żebym była z nimi w grupie”. Pola mówiła, że to jej dawało dowód na to, że nie z nią coś jest nie tak, tylko tamte osoby z klasy mają problem.

Kasia (nauczycielka w szkole, w dzieciństwie prześladowana za brak umiejętności sportowych, gorsze ubrania, dobre oceny):

Mam świetną mamę, ale najważniejszym wsparciem był dla mnie dziadek. To on zabierał mnie na spacer, do lasu, pilnował, żebym uprawiała sporty: jeździła na rowerze, na nartach, na łyżwach. Odrabiał ze mną lekcje. Z dziadkiem byłam sobą, czułam się ukojona. Zawsze traktował mnie poważnie. Nie dawał mi gotowych rozwiązań. Czułam, że mnie nie ocenia. Nigdy by o mnie nie powiedział, że jestem niezdarą. Z nim mogłam cały dzień po lesie wędrować. I to on mi uświadomił, że nie muszę być dobra ze wszystkiego – że może sporty zespołowe to nie mój klimat.

Czerpałam też wielką radość z rysowania i malowania, to było dla mnie bardzo ważne. Czułam się dobrze, angażowałam się w kółka plastyczne. Zdobywałam też nagrody w konkursach, polskich i zagranicznych.

A za czasów liceum, gdy nie odnalazłam się w klasie, największą siłę dawało mi harcerstwo. **Ważne jest mieć drugą grupę.**

W książce Katie Hurley sposobów na to, jak wspierać dziewczynki w budowaniu swojego poczucia pewności siebie i sprawczości, jak budować dobre nawyki w relacjach, jest mnóstwo. Większość to ćwiczenia do wykonania dla rodziców razem z córkami. Zapamiętałam nieoczywiste zalecenie: aby **celebrować własne przyjaźnie, by córka widziała, jak się o nie dba**. A także – że jeśli dziewczynka długo doświadczała przemocy relacyjnej od grupy koleżanek, prawdopodobnie kwestionuje swoją wartość, trudno jej dostrzec własne dobre strony.

” Moje doświadczenie pokazuje, że ofiary często nadmiernie skupiają się na próbach reintegracji z grupą, co niestety prowadzi do jeszcze większego upokorzenia i poczucia zażenowania. Aby pomóc córce wyjść z takiego negatywnego cyklu, **rodzice mogą jej zaproponować wakacje od koleżanek przez określony czas**. To nie ma być nakaz, tylko propozycja, szansa na odkrycie nowych możliwości, dzięki odpuszczeniu negatywnych uczuć wywołanych nieudanymi przyjaźniami”.

Emilka chciałaby się podzielić z dziewczynkami będącymi w sytuacji przemocy tym, co wydaje jej się szalenie istotne:

**Ważne, żeby nie porównywać się do innych.
A jak ktoś mówi coś przykrego, to nie wierzyć.
I nie dać się. To jest właśnie najważniejsze: żeby
się nie dać, bo tym osobom chodzi o to, żeby cię
pognębić, żeby ci było przykro, żeby ci było smutno.**

No i zawsze warto o tym, co się dzieje, powiedzieć komuś zaufanemu. Na przykład rodzicom, nauczycielce, nawet koleżance, bo ta koleżanka może o tym powiedzieć swojej mamie, a ta mama się już może z kimś skontaktować. **Warto, żeby po prostu ktoś o tym wiedział.**



Raport wydała Fundacja Kosmos dla Dziewczynek.

Autorka • Maria Hawranek

Redakcja • Katarzyna Michalczak, Joanna Czczott

Opracowanie graficzne • Joanna Kurowska

Kolaż • Anna Lach-Serediuk / Kolażanki

Korekta • Elżbieta Górnaś

Copyright Fundacja Kosmos dla Dziewczynek



Wydajemy magazyn „Kosmos dla Dziewczynek”, którego każdy numer regularnie czyta około 13 tysięcy dziewczynek. Tworzymy niepowtarzalne i mądre treści. Już ponad 130 tysięcy dziewczynek skorzystało z naszych programów i warsztatów. Pokazujemy dziewczynkom wszechświat możliwości, budując ich pewność siebie, żeby miały odwagę być w przyszłości liderkami, neurolożkami, matematyczkami, mamami, majsterkami czy piłkarkami... lub kim chcą.

Wspieramy także rodziców i wszystkie dorosłe osoby, które opiekują się dziewczynkami, wydając dla nich Portal Wiedzy – Kosmos dla dorosłych. To bezpłatny serwis z pogłębionymi artykułami, wywiadami i reportażami poruszającymi tematy wyzwań, z jakimi mierzą się współczesne dziewczynki.

Dzięki Twojemu wsparciu możemy trafić do jeszcze większej grupy dziewczynek.

Wesprzyj Fundację Kosmos dla Dziewczynek

Zostań naszą patronką/patronem



W każdym numerze „Kosmosu” mamy dla dziewczynek dział „Między nami”, opisujący trudne sytuacje, które zdarzają się między rówieśniczkami. Wykluczanie, obgadywanie, zazdrość, shipowanie, manipulowanie - wszystko da się rozłożyć na czynniki pierwsze, zaczynając od pytania: Co tu się wydarzyło?

Analizuje je psychoterapeutka i psycholożka dziecięca Agnieszka Łączyńska-Zaremska. Całość a w ramy komiksu układa Patricja Bliuj-Stodulska.

Te strony Kosmosu to praktyczny instruktaż, jak sobie radzić krok po kroku z relacyjnymi wyzwaniem.

Na tematy poruszane w tym raporcie można porozmawiać z dziewczynkami sięgając po materiały z numerów „Kosmosu”:



Jasna i ciemna strona mocy,
Numer 43, Różnimy się,
lubimy się



Wykrywacz dobrych sieci
oraz
Mam swoją sieć
Numer 22, W sieci



Co z tą bestie?
Numer 41, Bestie



Sprzeczkowy narzędziownik
Numer 21, Jak pies z kotem



*Co nam robią opinie innych
i jak sobie z tym radzić?*
Numer 40, Na skrzydłach



Stop etykietkom!
Numer 13, Pokaż język



Etapy koleżankowania się
oraz
*Ćwicz, jak ze sobą być, czyli
Ścieżka Koleżankowania się*
Numer 31, Koleżankujmy się



Dogadajcie się!
Numer 11, Przyjaźń



Nie wszyscy muszą cię lubić!
Numer 28, Serca i lajki



Szukaj głębiej, poznasz lepiej!
Numer 3, Dzielenie



Piękne, mądre, ważne i odważne – pismo dla wszystkich dziewczynek i reszty świata. Wzmacnia w czytelniczkach pewność siebie, buduje poczucie własnej wartości i słucha ich głosu.

**Wspieraj dziewczynki teraz,
by wyrosły na silne kobiety w przyszłości!**

Zamów prenumeratę!

Pomóż córce budować dobre relacje, radzić sobie z samotnością i trudnościami.



**„Przewodnik po koleżankowaniu się.
O przyjaźni, samotności i wszystkim, co pomiędzy”
to praktyczne wsparcie dla każdej dziewczynki!**

przestrzeń do poznawania siebie * narzędzia do nawiązywania i pielęgnowania relacji *
skuteczne strategie radzenia sobie z trudnościami * wsparcie w budowaniu pewności siebie *
obalanie stereotypów * pytania, testy, ćwiczenia i zadania * opracowany przez ekspertki

Zamów teraz