

## **DRODZY UCZNIOWIE!**

W każdej szkole dochodzi do przemocy, jednak nie wszyscy wiemy, jakie zachowania należy uważać za przemoc. Przemoc to nie tylko uderzanie, szczypanie, bicie, czy popychanie.

### **Pamiętaj, że jesteś ofiarą przemocy także wtedy gdy:**

- jesteś przezywany
- ktoś opowiada innym nieprawdziwe historie na Twój temat
- jesteś ośmieszany przez swoich kolegów i koleżanki
- ktoś niszczy lub zabiera Twoje rzeczy
- ktoś kradnie Twoje pieniądze
- w Internecie publikowane są obraźliwe informacje o Tobie
- dostajesz obraźliwe sms-y lub telefony
- nie chcesz iść do szkoły, bo boisz się spotkać swoich prześladowców

### **Sprawcy najczęściej dobrze wiedzą, w jaki sposób mogą Cię zranić. Gdy chcą Ci sprawić przykrość, złośliwie komentują:**

- Twój wygląd: wagę, kolor włosów, sposób ubierania
- to, że dobrze się uczysz
- to, że uczysz się gorzej
- to, że nie masz pieniędzy
- Twoją popularność w szkole
- jeśli masz inną religię
- nosisz okulary lub aparat słuchowy
- masz wadę wymowy lub dysleksję

Pamiętaj - niezależnie od tego, czego dotyczy prześladowanie i dokuczanie, to nie Twoja wina. Nikt nie ma prawa stosować przemocy wobec innych osób.

### **Co możesz zrobić?**

Jeśli jesteś prześladowany, koniecznie powiedz o tym komuś. Możesz powiedzieć przyjacielowi, nauczycielowi albo rodzicom. Pamiętaj, że prześladowanie samo się nie skończy, jeśli nikomu o tym nie powiesz. Nie jest to łatwe. Możesz się wstydzić lub obawiać, że zmartwisz tym rodziców lub sprawisz im kłopot. Jeśli

nie chcesz sam opowiedzieć o problemie poproś np. kolegę, koleżankę, rodzeństwo, babcię lub dziadka, aby pomogli Ci o wszystkim opowiedzieć rodzicom. Jeśli zamiast mówić o problemie wolisz o tym napisać - przygotuj list do rodziców i opisz jak się czujesz.

Pamiętaj, że w szkole zawsze jest Twój wychowawca lub inny nauczyciel, pedagog, który powinien wiedzieć, jeśli dzieje się coś złego. Spróbuj znaleźć taki moment, kiedy będziesz mógł powiedzieć mu o tym tak, aby nikt się nie zorientował. Możesz np. zostać po lekcji, prosząc o wyjaśnienie jakiegoś tematu. Jeśli masz większe zaufanie do innego nauczyciela lub pracownika szkoły (pedagog lub pielęgniarka) - porozmawiaj z wybraną przez Ciebie osobą. Masz prawo do tego, aby poczuć się bezpiecznie.

Możesz wybrać także inną dorosłą osobę, której ufasz np. lekarza. Osoba taka powinna znaleźć odpowiedni sposób, aby skontaktować się ze szkołą i Twoimi rodzicami, by ci pomóc.

### **Jak sobie radzić z prześladowaniem?**

Sprawcy przemocy najczęściej działają bez świadków i dlatego potrafią przez dłuższy czas unikać konsekwencji.

- Podczas przerw staraj się przebywać w bezpiecznych miejscach w szkole, gdzie jest wiele innych osób. Sprawcy nie lubią świadków.
- Jeśli pobiją Cię w szkole, natychmiast powiedz o tym nauczycielowi. Powiedz też rodzicom.
- Nie staraj się im oddawać - możesz zostać pobity lub wpaść w kłopoty. Bicie to napaść.
- W trudnej sytuacji zawsze proś o pomoc i wsparcie; nie obawiaj się wołać o pomoc do postronnych osób, mówiąc np. "oni mi grożą".
- Jeśli spotkasz osoby, które prześladują Cię, staraj się przede wszystkim spokojnie opuścić to miejsce tak szybko, jak to jest możliwe.
- W kontakcie ze sprawcami przemocy staraj się zachowywać pewnie i spokojnie, patrz im w oczy, bądź wyprostowany, unikaj gestów lub min, które mogłyby ich sprowokować.
- Gdy ktoś zachowuje się wobec Ciebie w sposób, jakiego sobie nie życzysz, powiedz mu o tym jasno i wprost np. "Nie lubię, gdy to robisz. Chciałbym żebyś przestał".
- Próbuj opierać się, gdy Ci grożą lub namawiają do czegoś, czego nie chcesz zrobić. Stosuj w tym celu technikę "zdartej

płyty", powtarzając przez cały czas jedno zdanie np. "Nie, nie zrobię tego".

- Gdy Ci dokuczają lub przezywają Cię, możesz reagować na to za pomocą jakiegoś zdania, które ma pokazać, że to Cię nie dotyka w sposób, w jaki by chcieli np. "tak? no to co" lub "możesz tak uważać" czy "to możliwe".
- **Skorzystaj z telefonu zaufania 800 12 12 12**

