

STOP!**OGÓLNOSZKOLNA AKCJA
BEZPIECZNA „CZWÓRKA”***“Wszystko co dobre, nie ma żadnego związku z przemocą” - Marcin Luter***PORADNIK DLA UCZNIÓW**

Czy widziałeś w swojej szkole, jak silniejszy uczeń popycha na korytarzu słabszego?
Czy obserwowałeś, jak grupa chłopców ze starszej klasy wypycha się przed kogoś do kolejki w szkolnym sklepiku?

A może słyszałeś, jak twoi koledzy i koleżanki wyśmiewają się z czyjegoś nazwiska? Pewnie nie raz byłeś świadkiem takich aktów przemocy, chociaż nie myślałeś, że to przemoc.

Wielu uczniów uważa, że takie sytuacje są „normalne”, bo zdarzają się codziennie, a „prawdziwa” przemoc to bój, krew i brutalna walka. To nie jest prawda!

PAMIĘTAJ:

Przemoc to nie tylko bicie, ale wszystkie sytuacje kiedy silniejszy, bardziej pewny siebie lub starszy uczeń/grupa uczniów krzywdzi słabszego od siebie. W szkole możesz spotkać trzy rodzaje przemocy :

PRZEMOC FIZYCZNA

kopanie

szarpanie

bicie

opluwanie

wymuszanie
pieniędzyzamykanie
w pomieszczeniachniszczenie
rzeczy**PRZEMOC SŁOWNA**

przezywanie

obgadywanie

grożenie

poniżanie

wyśmiewanie

namawianie się

szantażowanie

PRZEMOC BEZ SŁÓW I KONTAKTU FIZYCZNEGO

wrogie miny

izolowanie

wrogie gesty

Wyśmiewanie lub izolowanie mogą być czasem bardziej bolesne, niż bicie, chociaż wiele osób nie pokazuje, że cierpi.

Prawie każdy uczeń przynajmniej raz doświadczył przemocy ze strony rówieśników. Nie jest to przyjemne być obgadany, przezywanym, czy opluty. Najtrudniejsze jest jednak ciągle dokuczanie ze strony tych samych osób.

Taka długotrwała przemoc nazywa się złęcaniem.

Przemoc to niesprawiedliwość, krzywda i cierpienie drugiej osoby!

Przemoc nie powinna mieć miejsca w szkole!



Jeśli spotyka cię przemoc ze strony innych uczniów – możesz być w trudnej sytuacji. Zapewne czujesz lęk, smutek, wstyd albo samotność. Czasem myślisz sobie „do niczego się nie nadaję”, „jestem gorszy”, „świat jest okropny”, „zawsze będę już nieszczęśliwy”. Wiele osób, kiedy ktoś je krzywdzi, myśli i czuje się podobnie.

Warto abyś wiedział :

- Nie jesteś winien, że cię to spotyka. Nikt nie zasługuje na takie traktowanie. I nikt nie ma prawa cię tak traktować.
 - Nie jesteś jedyny. To przydarza się wielu dzieciom.
- Gdyby w każdej szkole zebrać na korytarzu wszystkich uczniów, którzy doświadczają przemocy kilka razy w tygodniu – utworzyliby jedną klasę.
- Nie jesteś skazany na przemoc. Przemoc można powstrzymać.

**Powiedz o tym.**

Jeśli wykorzystasz różne sposoby obrony, a sprawcy ciągle ci dokuczają – koniecznie powiedz o tym dorosłym. Powiedz rodzicom, komuś bliskiemu, wychowawcy, innemu nauczycielowi. Potrzebujesz ich pomocy. Nie cierp w samotności. Im szybciej to zrobisz, tym szybciej przemoc może się skończyć.

Pamiętaj :

1. Informowanie dorosłych nie jest żadnym donoszeniem na kolegów ale szukaniem pomocy. Sprawcy postępują źle, łamią normy i powinni ponieść odpowiednie konsekwencje.

2. Nie jesteś skrzywdzonym, walczysz o bezpieczeństwo w szkole. Mówiąc o przemocy dorosłym, pomagasz także innym dzieciom, które spotyka to samo.

3. Jeśli nikomu o tym nie mówisz – krzywdzisz siebie i chronisz sprawców.

Wiemy że nie łatwo jest opowiedzieć o dokuczaniu dorosłym. Możesz bać się zemsty swoich kolegów, koleżanek albo nie wierzyć, że twoja sytuacja się zmieni. Dorosli mają większą władzę i możliwości działania. **SKORZYSTAJ Z ICH POMOCY!**



Jak to warto zrobić :

- Spisz w zeszycie wszystkie sytuacje, w których stosowano wobec Ciebie przemoc (będzie ci łatwiej o tym mówić)

- Wybierz osobę dorosłą, do której masz zaufanie (mama, tata, ktoś z rodziny, wychowawczyni, pedagog szkolny, ulubiony nauczyciel, rzecznik praw ucznia w szkole, ktoś z dyrekcji...)

- Poproś ją o rozmowę na osobności, bez świadków (w domu, w sali lekcyjnej, w pokoju pedagoga)

- Opowiedz o konkretnych sytuacjach, które ci się przydarzają (gdzie to się działo, kto był sprawcą, co robił). Opisz swoje uczucie np., że jest ci przykro, źle, nie możesz z już tego dłużej znosić (czasem dorośli nie rozumieją że np. wyśmiewanie może komuś przeszkadzać). Jeśli jest to wychowawczyni, możesz poprosić ją, aby nie rozwiązywała tego problemu przy całej klasie, albo nie ujawniała sprawcom twojego nazwiska (nauczyciel może powiedzieć sprawcom, że sam postanowił przerwać przemoc). Czasem jednak wychowawca będzie potrzebował twojej pomocy – łatwiej będzie mu podjąć różne działania.

- Poszukaj następnej osoby, jeśli ta pierwsza ci nie pomogła. Nie zniechęcaj się po nieudanej próbie. Znajdź kogoś, kto może coś zrobić. Twoi rodzice mają prawo wymagać od szkoły, aby zapewniła ci bezpieczeństwo. Szkoła ma zań taki obowiązek. Wielu nauczycieli zawiadomionych o przemocy wśród dzieci stara się robić wszystko, żeby rozwiązać problem.

Istnieją niestety szkoły objęte problem przemocy. W przypadku kiedy szkoła w ogóle ci nie pomaga, a ty nie masz już siły znosić ciągłych upokorzeń, możesz skorzystać z „ostatniej deski ratunku” - zmienić szkołę. Nie będzie to łatwe, ale dzięki temu zyskasz spokój. Będziesz mógł bez lęku chodzić do szkoły i uczyć się. Poznasz nowych rówieśników, z którymi na pewno się zaprzyjaźnisz.

Dzisiejszy dzień jest bez przemocy,
Spójrz więc koledze głęboko w oczy.

Jeśli masz za co - przeproś od razu
Bez przypomnienia i bez nakazu.

Dzień Bez Przemocy obchodzimy po to,
By każdy wiedział, że przyjaźń to złoto...

Pamiętaj więc, by nie używać siły,
To czas będzie naprawdę miły.

Nie sprawiaj bólu żadnej Osobie,
Niech się bezpiecznie czuje przy Tobie.
Stawiaj na dobro, życzliwość, rozsądek...

A wokół Ciebie będzie porządek.
Bądź przeciwnikiem agresji i złości,
Staraj się pomagać i żyć w miłości.

Wypieraj z życia nienawiść i gniew,
Walcz z nimi jak odważny lew.
Bądź zawsze radosny i zarażaj uśmiechem
A wtedy dobro powróci echem.

Powiedz już teraz **STOP PRZEMOCY**

- Nie czekaj do jutra i udziel pomocy!

Założ na siebie coś **niebieskiego**

I bądź bezpieczny miły Kolego.



STOP STOP STOP
AGRESJI I PRZEMOCY AGRESJI I PRZEMOCY AGRESJI I PRZEMOCY

