

## **PRZEMOC I AGRESJA W SZKOLE – wskazówki dla ucznia, jak radzić sobie w przypadku prześladowania w szkole**

*Droży 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,
- gdy nosisz okulary lub aparat słuchowy,
- że 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, który powinien wiedzieć, jeśli dzieje się coś złego.

Spróbuj znaleźć taki moment, kiedy będzie można 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 szkolny, pielęgniarka), porozmawiaj z wybraną przez Ciebie osobą. Masz prawo do tego, aby czuć 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 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, stój prosto, 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. Chcę, 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”.