

Reaguj na przemoc!

Jak reagować na przemoc rówieśniczą.

Zanim zaczniesz

Pamiętaj, że przemoc rówieśnicza nigdy nie jest w porządku i nikt nie zasługuje na złe traktowanie. Jeśli coś budzi Twój niepokój, to nie ignoruj tego ważnego sygnału, nawet jeśli nie masz stuprocentowej pewności, że doszło do przemocy. Każdy z nas ma wpływ na to, jak wygląda szkolna rzeczywistość. Pamiętaj, Twoja postawa może zapoczątkować ważną zmianę.



1 ZATRZYMAJ SIĘ

Nie musisz od razu rzucać się w wir wydarzeń. Zatrzymaj się, weź głęboki oddech, policz do pięciu. To pomoże Ci ochłonąć i pozwoli pomyśleć, jak najlepiej zareagować.

2 ZOBACZ, CO SIĘ NAPRAWDĘ DZIEJE

Rozejrzyj się. Poszukaj odpowiedzi na pytania: kto? co? gdzie? kiedy? Staraj się zrozumieć sytuację, zanim zareagujesz. Ten krok pomoże Ci dobrać najlepszy sposób działania.

3 NIE IGNORUJ I NIE SZUKAJ ALTERNATYWNYCH WYTŁUMACZEŃ

Przemoc rówieśnicza to nie „żart” ani „zabawa”. Ignorowanie sytuacji czy udawanie, że nic się nie dzieje, też jest reakcją, tylko taką, która daje sprawcy siłę. Jeśli coś budzi Twój niepokój, to znaczy, że warto to zauważyć. Przemoc rówieśnicza nie znika sama. Twoje spojrzenie, słowo, rozmowa – to bezcenne reakcje.

4 BOHATERSTWO NIE OZNACZA, ŻE MASZ SIĘ NARAŻAĆ

Nie narażaj własnego bezpieczeństwa. Czasem pomoc to zatrzymanie się i poszukanie wsparcia. Ważne, aby nie przejść obojętnie.

5 POSZUKAJ WSPARCIA

Powiedz komuś dorosłemu, komu ufasz (wychowawcy, nauczycielowi, pedagogowi, rodzicowi), o tym, co Cię niepokoi. Taka reakcja to wyraz troski o drugiego człowieka. Dzięki niej dorośli mogą zareagować i pomóc Twojemu rówieśnikowi.

6 WSPIERAJ OSOBĘ, KTÓRA DOŚWIADCZA PRZEMOCY RÓWIEŚNICZEJ

Jeśli czujesz się na siłach, podejdź do osoby, która doświadczyła przemocy rówieśniczej i zaoferuj wsparcie. Twoja troska może dać jej ogromną siłę i poczucie, że ktoś naprawdę ją widzi i rozumie. Nie musisz rozwiązywać problemów tej osoby, rozweselać jej czy otwarcie sprzeciwiać się osobom, które ją krzywdzą. Wystarczy, że będziesz obok i okażesz życzliwość.

7 ZATRZYMAJ PRZEMOC RÓWIEŚNICZĄ TAKŻE W INTERNECIE

Nie lajkuj, nie udostępniaj i nie komentuj filmików, zdjęć ani postów, które kogoś ośmieszają lub poniżają. Każde kliknięcie, serduszko czy udostępnienie sprawia, że przemoc w sieci rozprzestrzenia się dalej. Zatrzymaj to. W Internecie też możesz być częścią rozwiązania, a nie problemu. Korzystaj z możliwości zgłaszania niepokojących Cię treści.

8 ZAPISZ, CO PAMIĘTASZ

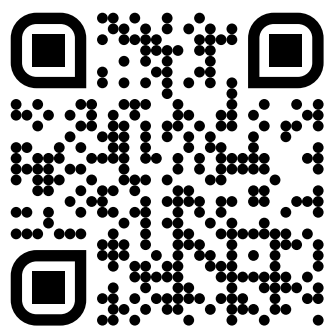
Aby ułatwić sobie zgłoszenie sytuacji przemocy rówieśniczej dorosłej osobie, możesz zapisać konkretne informacje w notatkach telefonu lub na zwykłej kartce. Rozmowy bywają stresujące, warto więc dobrze się do nich przygotować. Jeśli do przemocy rówieśniczej dochodzi za pośrednictwem nowych technologii lub w Internecie, zbieraj dowody, robiąc zrzuty ekranu.

9 ZADBAJ O SIEBIE

Świadkowie przemocy rówieśniczej też mogą czuć stres, strach, lęk, złość czy bezsilność. Porozmawiaj z kimś, jeśli tego potrzebujesz. Ty również nie musisz być sam.

10 UWIERZ, ŻE MASZ WPŁYW!

Twoja reakcja, nawet ta najmniejsza, ma znaczenie. Kiedy zatrzymujesz hejt, zgłaszasz to, co widzisz, albo po prostu okazujesz komuś wsparcie, pomagasz przerwać przemoc rówieśniczą. Masz prawo i siłę, żeby działać.



Zeskanuj
i znajdź
pomoc!



życie warte
jest rozmowy



Ministerstwo
Edukacji Narodowej