

WARTO WIEDZIEĆ

DLA UCZNIĄ

W twojej szkole może dochodzić do przemocy i zachowań agresywnych. 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 i 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 dobrze wiedzą , w jaki sposób mogą Cię zranić, zrobić 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 wyznajesz inną religię
- ❖ nosisz okulary lub aparat słuchowy
- ❖ masz wadę wymowy lub dysleksję

Co możesz zrobić?

Jeśli jesteś prześladowany, koniecznie powiedz o tym komuś. Pamiętaj, że prześladowanie samo się nie skończy tym, że nikomu nie powiesz. Jeśli nie chcesz sam opowiedzieć poproś koleżankę, kolegę lub kogoś z rodziny. Możesz napisać list. Pamiętaj w szkole zawsze jest Twój wychowawca lub inny nauczyciel, który chce wiedzieć, jeśli dzieje się coś złego.

Jak sobie radzić z prześladowaniem?

- ❖ Podczas przerw staraj się przebywać w miejscach gdzie są inne osoby. Sprawcy nie lubią świadków.
- ❖ Jeśli pobiją cię w szkole, natychmiast powiedz o tym nauczycielowi, a w domu rodzicom.
- ❖ Nie staraj się im oddawać - możesz zostać pobity lub wpaść w kłopoty.
- ❖ W trudnej sytuacji zawsze proś o pomoc i wsparcie.
- ❖ Jeśli spotkasz osoby, które Cię prześladowują staraj się przede wszystkim opuścić to miejsce tak szybko jak to możliwe.
- ❖ Gdy ktoś zachowuje się wobec Ciebie w sposób, jakiego sobie nie życzysz powiedz o tym jasno i wprost np. Nie lubię, gdy to robisz. Chciałbym abyś przestał.
- ❖ Próbuje opierać się gdy Ci grożą lub namawiają do czegoś czego nie chcesz zrobić w tym celu zastosuj technikę "zdartej płyty" powtarzając przez cały czas jedno "nie zrobię tego"

/wykorzystano materiały Programu " Szkoła bez Przemocy" /