INSTRUKCJA DLA UCZNIA
SPRAWCY AGRESJI I PRZEMOCY

DROGI UCZNIU!

Użyłeś przemocy wobec innych uczniów. Dlaczego to zrobiłeś? Czułeś złość, wściekłość, dumę i zadowolenie z siebie, może ulgę? Wyładowałeś swoją energię na koleżance / koledze.

Myślałeś: „przecież nie robię nic złego", „wszyscy tak robią", „nie mam innego wyjścia", „jest głupi, zasłużył sobie, bo się dziwnie zachowuje", „skoro nikt nie reaguje, to wszystko jest w porządku", „inni nic mi nie zrobią, bo się boją".

Może sam doświadczyłeś przemocy. Ktoś mógł Cię bić, wyśmiewać się z Ciebie. To mogli być Twoi Rodzice, starsze rodzeństwo, uczniowie Twojej szkoły lub inne osoby. Chciałeś się zemścić.

Oto sytuacje, w których mogłeś uczestniczyć:

- opowiadałeś innym nieprawdziwe historie na temat Twojego kolegi / koleżanki
- ośmieszałeś, wyzywałeś go np. z powodów: świetnych ocen, wagi, koloru włosów, sposobu ubierania, braku pieniędzy, wyznania innej religii, okularów, wady wymowy, dysleksji
- biłeś go: w szatni, na korytarzu, w łazience, w sali lekcyjnej na przerwie, w sali gimnastycznej, na boisku, przed szkołą, na stołówce, przed sklepikiem, na przystanku autobusowym przed szkołą lub w innym miejscu na terenie szkoły
- niszczyłeś, zabierałeś lub kradłeś jego rzeczy
- w Internecie publikowałeś obraźliwe informacje na jego temat
- wysyłałeś mu obraźliwe sms-y lub telefony
- zauważyłeś, że Twój kolega / koleżanka unika szkoły, bo boi się spotkać z Tobą i Twoimi kompanami

Znajomo brzmi?

Jeśli uczciwie przeczytałeś powyższe stwierdzenia i brałeś udział nawet w jednej takiej sytuacji to niestety **byłeś lub nadal jesteś SPRAWCĄ AGRESJI I PRZEMOCY.**

I co teraz? Przeżyłeś szok? Straszne, prawda? Pomyśl, co czuje Twój kolega dręczony przez Ciebie. Często płacze, jest smutny – zwykle po powrocie ze szkoły, więc tego nie widzisz.
Ma problemy z głośnym wypowiadaniem się na lekcji. Traci zainteresowanie nauką, pogarszają się jego oceny. Ma kłopoty ze snem, często nawiedzają go koszmary. Ma sińce i zadrapania, zniszczone ubranie – jeśli go pobiłeś.

Czy wiesz, jaka to rozpacz dla jego rodziców? Patrzą na swoje udręczone dziecko i pewnie są załamani. Czy to Cię cieszy?

Jak możesz naprawić krzywdę wyrządzoną koledze lub koleżance?

Przeproś swoją kolegę / koleżankę – ofiarę przemocy, których skrzywdziłeś. Nie wstydź się tego. Jeśli nie jesteś jeszcze gotowy na przeprosiny przestań ich dręczyć. Nie muszą być Twoimi przyjaciółmi.
Po prostu zostaw ich w spokoju.
Możesz dyskretnie **porozmawiać** o nieprzyjemnym zdarzeniu, w którym brałeś udział:
z wychowawcą, innym nauczycielem, któremu ufasz. Nie bój się, pomogą Ci rozwiązać problem. **Wrzuć kartkę do skrzynki z napisem SZKOŁA BEZ PRZEMOCY.**
Napisz na niej o zdarzeniu: podaj imię i nazwisko poszkodowanego ucznia. Skrzynkę znajdziesz na parterze przy dyżurce. Zobacz, jakie to proste. Wystarczy, że wykonasz jedną z tych czynności.

W ten sposób pomożesz Twojemu koledze / koleżance, których skrzywdziłeś. Pomożesz sobie. Będziesz prawdziwym liderem i fajnym kolegą / koleżanką.
Nie będziesz miał wyrzutów sumienia. Sprawisz, że w Twojej szkole nie będzie przemocy.

DZIĘKUJEMY ZA TWOJĄ POMOC!

SZKOŁA BEZ PRZEMOCY

Program objęty Honorowym Patronatem Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej

Zespół Szkół w Izabelinie realizuje program SZKOŁA BEZ PRZEMOCY

1 SZKOŁA JEST WSPÓLNOTĄ



2 WSZYSCY SIĘ SZANUJEMY



3 WSPÓLNIE DZIAŁAMY PRZECIW PRZEMOCY



4 NICZEGO NIE UKRYWAMY



5 ZAWSZE REAGUJEMY



6 NAUCZYCIEL NIE JEST SAM



7 UCZNIOWIE WIEDZĄ JAK DZIAŁAĆ



8 RODZICE SĄ Z NAMI



9 MAMY SOJUSZNIKÓW



10 NAGRADZAMY DOBRE PRZYKŁADY



Organizatorzy programu:

GRUPA WYDAWNICZA polskapresse

orange Fundacja Orange

media regionalne

Niniejszą ulotkę wykonano na potrzeby uczniów z Zespołu Szkół w Izabelinie, ul. 3 Maja 49, 05-080 Izabelin
www.izabelin.edu.pl I tel. 22 722 60 22

INSTRUKCJA DLA UCZNIA
ŚWIADKA AGRESJI I PRZEMOCY

DROGI UCZNIU!

Byłeś świadkiem agresji i przemocy dokonanej na innych uczniach. Nie potrafiłeś stanąć w obronie poszkodowanego, bo bałeś się, że i Ty zostaniesz ofiarą agresji i przemocy.

Później mogłeś czuć się z tym źle, odczuwałeś niezadowolenie, miałeś pretensje do siebie, że nic nie zrobiłeś. Dużo od Ciebie zależy. Możesz pomóc koledze / koleżance, którzy stali się ofiarami przemocy.

Gdy zaobserwujesz, że:

- ktoś opowiada innym nieprawdziwe historie na temat Twojego kolegi / koleżanki
- są bici lub popychani: w szatni, na korytarzu, w łazience, w sali lekcyjnej na przerwie, w sali gimnastycznej, na boisku, przed szkołą, na stołówce, przed sklepikiem, na przystanku autobusowym przed szkołą lub w innym miejscu na terenie szkoły
- ktoś niszczy lub zabiera ich rzeczy
- ktoś im kradnie pieniądze
- w Internecie publikowane są obraźliwe informacje na ich temat
- wiesz, że dostają obraźliwe sms-y lub telefony
- wiesz, że nie chcą iść do szkoły, bo boją się spotkać swoich prześladowców
- są wyśmiewani np. z powodów: świetnych ocen, wagi, koloru włosów, sposobu ubierania, braku pieniędzy, wyznania innej religii, okularów, wady wymowy, dysleksji lub innych powodów

to jesteś **ŚWIADKIEM PRZEMOCY.**

Co możesz zrobić?

Dyskretnie **powiadom** np.: **wychowawcę, innego nauczyciela, psychologa, pedagoga, pielęgniarkę, pana ochroniarza, panią woźną, sekretarkę, rodzica.** Jeśli boisz się zemsty - poproś, żeby nie ujawniano Twojego imienia i nazwiska

Wrzuć kartkę do skrzynki z napisem SZKOŁA BEZ PRZEMOCY.
Napisz na niej o zdarzeniu: imię i nazwisko poszkodowanego ucznia oraz sprawcy, który zrobił mu krzywdę. To nie skarżenie, ale udzielenie pomocy. Nie musisz się podpisywać.
Skrzynkę znajdziesz na parterze przy dyżurce.

Włącz poszkodowanego ucznia do grona Twoich znajomych.
Pomóż. Niech ta osoba nie będzie samotna. Zobacz, jakie to proste. Wystarczy, że wykonasz jedną z tych czynności. Poczujesz się lepiej, że zrobiłeś coś dobrego w tej sprawie. Nie będziesz miał wyrzutów sumienia.

Sprawisz, że w Twojej szkole nie będzie przemocy.

DZIĘKUJEMY ZA TWOJĄ POMOC.

INSTRUKCJA DLA UCZNIA
OFIARY AGRESJI I PRZEMOCY

DROGI UCZNIU!

Jeśli jesteś:

- bity, popychany, przezywany, ośmieszany przez innych uczniów
- ktoś opowiada innym nieprawdziwe historie na Twój temat, niszczy, zabiera lub kradnie Twoje rzeczy
- 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

to jesteś **OFIARĄ PRZEMOCY.**

Pamiętaj - niezależnie od tego, czego dotyczy prześladowanie i dokuczanie, to nie Twoja wina. Nikt nie ma prawa stosować przemocy wobec Ciebie. Masz prawo czuć się bezpiecznie.

Co możesz zrobić w pierwszej kolejności?

Dyskretnie **powiadom** o nieprzyjemnym zdarzeniu np.: **wychowawcę, innego nauczyciela, psychologa, pedagoga, pielęgniarkę, pana ochroniarza, panią woźną, sekretarkę, rodzica.** Jeśli się boisz zemsty – poproś, żeby nie ujawniano Twojego imienia i nazwiska.

Wrzuć dyskretnie kartkę do skrzynki z napisem SZKOŁA BEZ PRZEMOCY.
Opisz zdarzenie: np. jestem z klasy 5(podaj z której). Skrzynkę znajdziesz na parterze przy dyżurce.

Podczas przerw staraj się przebywać **w bezpiecznych miejscach w szkole**, gdzie jest wiele innych osób. Sprawcy nie lubią świadków.

Jeśli pobiją Cię w szkole, **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 Cię prześladują, staraj się przede wszystkim **spokojnie opuścić to miejsce** tak szybko, jak to 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 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 Cię przezywają, 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".

PAMIĘTAJ, NIE JESTEŚ SAM. POMOŻEMY CI.