

Co możesz zrobić, gdy ktoś jest agresywny wobec Ciebie

- ★ Agresja, przemoc ze strony kolegów 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 jedyny. Co roku miliony dzieci na całym świecie doznają przemocy, nie tylko ciebie to spotkało.
- ★ **Nikt nie zasługuje na takie traktowanie. I nikt nie ma prawa cię tak traktować.**
- ★ To nie stało się z twojej winy: całą odpowiedzialność ponosi sprawca.
- ★ Prawo na całym świecie stoi po stronie pokrzywdzonego.
- ★ Nie musisz tego znosić, zawsze mów zaufanej osobie o takich sytuacjach i pamiętaj, że jeżeli nie powiesz - nie będzie można ci pomóc.
- ★ Jeżeli jest ci ciężko, wiedz, że to naturalna reakcja, z którą jesteś w stanie sobie poradzić.
- ★ Nie jesteś skazany na przemoc. Przemoc można powstrzymać.



PAMIĘTAJ !!

Istnieją sposoby poradzenia sobie z agresją innych, ale nie zawsze są one skuteczne.

Jeśli wykorzystales różne sposoby obrony, a sprawcy ciągle ci dokuczają - **koniecznie powiedz o tym dorosłym.**

Powiedz rodzicom, komuś bliskiemu, wychowawcy.

Potrzebujesz ich pomocy. Nie cierp w samotności.

Im szybciej to zrobisz, tym szybciej przemoc może się skończyć.

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

Nie jesteś skarżypytą, walczysz o bezpieczeństwo w szkole.

Mówiąc o przemocy dorosłym, pomagasz także innym dzieciom, które spotyka to samo.

Jeśli nikomu o tym nie mówisz - **krzywdzisz siebie i chronisz sprawców.**

Wiemy, że nie jest łatwo opowiedzieć o dokuczaniu dorosłym. Możesz bać się zemsty twoich kolegów, koleżanek albo nie wierzyć, że twoja sytuacja się zmieni. **Pamiętaj**, jest to możliwe.

Dorośli mają większą władzę i możliwości działania.

Skorzystaj z ich pomocy.

Przygotuj się do rozmowy z osobą dorosłą.

-  **Spisz w zeszycie** wszystkie sytuacje, w których stosowano wobec ciebie przemoc (będzie ci łatwiej o nich mówić).
-  **Wybierz dorosłą osobę, 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 się to działo, kto był sprawcą, co robił).
-  **Opisz swoje uczucia** np., że jest ci przykro, źle, samotnie, że nie możesz 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.

