

- technikę "zdarłej 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".

Więcej informacji możesz uzyskać na:

[www.szkolabezprzemocy.pl](http://www.szkolabezprzemocy.pl)

[www.przemocwshkole.pl](http://www.przemocwshkole.pl)

[www.bepatyciu.lt](http://www.bepatyciu.lt)

**JEŚLI MASZ JAKIEŚ TRUDNOŚCI I CHCIAŁBYŚ  
O NICH POROZMAWIAĆ, MOŻESZ DZWONIĆ**

**NA TELEFONY:**

**„Jaunimo linija“ - 8 800 28888**

Czas pracy: **całodobowo**  
Pomoc okazują: wolontariusze

**„Vaikų linija“ - 116 111**

Czas pracy: **11.00-21.00 codziennie**  
Pomoc okazują: wolontariusze

**„Vilties linija“ - 116 123**

Czas pracy: **całodobowo**  
Pomoc okazują: wolontariusze oraz specjaliści

**„Linija doverija“ - 8 800 77277**

Czas pracy: **16.00-20.00 w dniach pracy**  
Pomoc okazują: wolontariusze-uczniowie  
Wsparcie jest okazywane w języku rosyjskim.  
Linia telefoniczna jest przeznaczona dla młodzieży

**Także można uzyskać pomoc korzystając  
z ogólnego dla wszystkich  
linii pomocy telefonu:**

**1809**

**więcej informacji można zasięgnąć na  
stronicy:**

[www.pagalbasau.lt](http://www.pagalbasau.lt)

**POMOC PRZEZ INTERNET:**

**„Jaunimo linija“ -**

<http://www.jaunimolinija.lt/laiskai>

Pomoc jest skierowana do młodzieży. Na listy w ciągu 2 dni odpowiadają „Jaunimo linijos“ wolontariusze.

**„Vaikų linija“ - <http://www.vaikulinija.lt>**

Pomoc jest skierowana do dzieci i młodzieży.  
Na listy w ciągu 2-3 dni odpowiadają wolontariusze konsultanci.

*Przygotowała szkolny psycholog  
Anna Niewierkiewicz*

# CO WARTO ZROBIĆ W

## SYTUACJI

### WYŚMIĘWANIA?

#### PORADY DLA UCZNIÓW



**CZY OSOBA DOŚWIADACZAJĄCA  
PRZEMOCY JEST ZA TO  
ODPOWIEDZIALNA?**

**JAK OSOBA MOŻE ZACHOWAĆ  
SIĘ, JEŚLI ZDERZA SIĘ SYTUACJĄ  
PRZEMOCY?**

**JAK ZADBAĆ O TO, BY KAŻDY W  
SZKOLE CZUŁ SIĘ BEZPIECZNIE?**

## **DRODZY UCZNIOWIE!**

Przemoc to nie tylko uderzanie, szczypanie, bicie, czy popychanie. Przemocowe sytuacje zdarzają się, kiedy:

- 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. Mogą złośliwie komentować:

- 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
- nosisz okulary lub aparat słuchowy
- 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 będziesz mógł 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 lub psycholog szkolny, pielęgniarka) - porozmawiaj z wybraną przez Ciebie osobą. Masz prawo do tego, aby poczuć 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 do postronnych osób, mówiąc np. "oni mi grożą".
- Jeśli spotkasz osoby, które prześladowują 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, 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 jasno i wprost np. " Nie lubię, gdy to robisz. Chciałbym żebyś przestał".
- Próbuj opierać się, gdy Ci grożą lub namawiają do czegoś, czego nie chcesz zrobić. Stosuj w tym celu: