



Bezpieczna szkoła i zabawa

Praktyczny poradnik dla uczniów i uczennic, jak sobie radzić z dokuczaniem.



**Instrukcja KROK po KROKU dla uczniów i uczennic, co robić
i jak reagować w sytuacji, kiedy ktoś dokucza
im lub ich koleżankom i kolegom**

Czy wiesz, czym jest dokuczanie?

Dokuczanie to każde zachowanie innych osób, które celowo sprawiają nam przykrość, powodują, że jesteśmy smutni, źli, czujemy się odtrąceni. Dokuczanie może zdarzyć się wszędzie - w szkole, domu, na podwórku, placu zabaw, boisku a nawet w internecie.

Dokuczanie za pomocą internetu czy telefonu ma swoją specjalną nazwę - jest to **cyberprzemoc**. Cyber, czyli w internecie/za pomocą internetu oraz przemoc, czyli zachowanie, które krzywdzi drugiego człowieka. Osoby, które stosują cyberprzemoc krzywdzą innych, używając do tego celu internetu albo telefonów komórkowych. W przeciwieństwie do przemocy fizycznej, cyberprzemoc nie zostawia śladów na ciele i nie widać jej gołym okiem. Osoby, które doświadczyły cyberprzemocy czują się zranione i bardzo przeżywają to, co je spotkało, boją się, są zawstydzone, zezłoszczone. Cyberprzemocą może być np. publikowanie czyjegoś zdjęcia bez jego zgody w internecie, obrażanie kogoś poprzez pisanie różnych brzydkich komentarzy na temat tej osoby pod zdjęciem, straszenie czy wyśmiewanie kogoś za pomocą telefonu komórkowego czy internetu właśnie.





Jak rozpoznać dokuczanie? Może to być:

- obgadywanie, nastawianie klasy/grupy przeciwko drugiej osobie;
- wyzywanie, obrażanie, krzyczenie, straszenie;
- ośmieszanie kogoś, wyśmiewanie różnych jego/jej cech (wzrostu, wagi, ubioru, sposobu mówienia, zabawy, poruszania się);
- zabieranie komuś różnych przedmiotów bez jego zgody, niszczenie ich, rzucanie nimi, chowanie ich;
- celowe potrącanie, podstawianie nogi, szturchanie, bicie, ciągnięcie, szczypanie, zamykanie gdzieś;
- pokazywanie innym ośmieszających informacji na czyjś temat w internecie, np. prywatnych zdjęć czy filmów, w których występuje ktoś inny;
- pisanie obraźliwych komentarzy na czyjś temat na forach i różnych portalach internetowych.

Co zrobić, kiedy ktoś Ci dokucza?

1. Zaprotestuj!

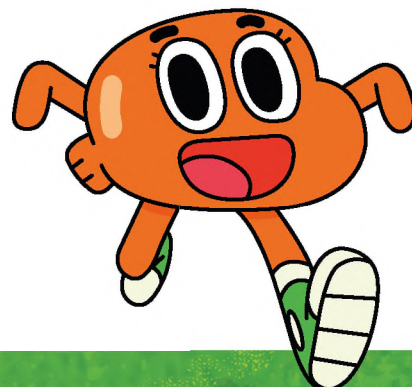
Krótko i stanowczo powiedz, że nie zgadzasz się na takie traktowanie, nie chcesz się w to bawić, nie podoba Ci się to zachowanie, nie śmiesz Cię. Pamiętaj, że głos jest Twoją siłą! Jeśli ktoś Cię zaczepi - odpowiadaj pewnym, mocnym głosem. Patrz w oczy, bądź wyprostowany/-a i pewny/-a siebie. W takiej chwili wyobraź sobie, że nie jesteś sam/-a, że ktoś za Tobą stoi.

Spójrz na osobę, która Ci dokucza, jak na kogoś bezbronnego. Wyobraź sobie, że ma np. śmieszny czapkę na głowie albo czerwony nos - takie myślenie/obraz w Twojej głowie, dodadzą Ci siły i osłabiają atakującego.

Nazywaj, opisuj to, co się dzieje: jak ktoś się zachowuje i jakie są Twoje potrzeby. Używaj mocnego "Nie" i podkreślaj: "Chcę, żebyś przestał/-a". Osłabiaj osobę, która Ci dokucza, zadając jej pytania o jej zachowanie.

Przykłady:

- *Ta zabawa mnie nie śmieszy. Może wymyślicie coś innego? Szkoda na to czasu.*
- *Zostaw to, ten piórnik należy do mnie i nie chcę byś nim rzucał/-ła. Mam tam swoje wszystkie kredki, jak się połamią, będę musiał/-ła skorzystać z Twoich.*
- *Chcę, żebyś zostawił/-ła mnie w spokoju!*
- *Chcę, żebyś przestał/-ła mi dokuczać!*
- *Dlaczego to mówisz?*
- *Po co mi mówisz, że jestem głupi/-a?*





2. Odejdź.

Nie przejmuj się i po prostu opuść grupę czy miejsce, w którym spotkało Cię coś przykrego. Odejdź od osoby, która Ci dokucza: zmień ławkę, miejsce na korytarzu, krzesło. Podejdź do innych osób - w ten sposób zignorujesz dokuczanie.

Kiedy ktoś Cię bije, popycha, rani, sprawia ból, czyli stosuje przemoc fizyczną - nie czekaj ani chwili tylko uciekaj jak najszybciej w bezpieczne miejsce.

W chwili, kiedy ktoś Ci dokucza, na pewno jest Ci bardzo trudno. Pomyśl wtedy o bliskich: o osobach, które Cię kochają, bardzo Cię lubią, jak również o tym, co potrafisz, co lubisz, co Ci wychodzi.

Myśl o sobie pozytywnie! To, że ktoś Ci dokucza, nigdy nie jest Twoją winą! Masz prawo być takim/taką, jakim/jaką jesteś, czuć to, co czujesz. Bądź przekonany/-a, że dasz radę, że to Ty jesteś silny/-a, a ten ktoś, kto dokucza jest słaby/-a, ponieważ próbuje się wzmocnić Twoim kosztem. Jesteś wyjątkowy/-a i nikt oraz nic tego nie zmienia.

3. Znajdź swój sposób na radzenie sobie z dokuczaniem. Spróbuj kilku metod:

- Wykorzystaj swoje poczucie humoru, obróć w żart rzeczy, które słyszysz. Śmiech zawsze rozbraja trudne sytuacje! Możesz powiedzieć np. *Wow, sam/-a to wszystko wymyśliłeś/-łaś? Czy kosmici Ci pomogli?*
- Pozwól pracować swojej wyobraźni: pomyśl sobie, że między Tobą a osobą, która Ci dokucza, jest szklana ściana, która Cię przed nią chroni.
- Skorzystaj ze swojej własnej pomysłowości. Możesz udawać, że nie dosłyszałeś/-łaś, albo, że zaraz zaśniesz, bo to dokuczanie jest takie nudne.



4. Panuj nad emocjami.

W momencie, kiedy ktoś Ci dokucza z pewnością czujesz bardzo wiele emocji: gniew, złość, wstyd, smutek, strach. Masz do tego prawo - to jest naturalne! Silne emocje ostrzegają nas o tym, że dzieje się coś, co nam nie służy. Dają nam też siłę, żeby się bronić lub uciekać.

Postaraj się jednak panować nad swoimi uczuciami i zachowaniami. Często osoby, które dokuczają, czekają na Twój wybuch - chcą Cię sprowokować, sprawić, abyś się rozplakał/-a, zezłościł/-a, uderzył/-a, rzucił/-a czymś, kogoś przezwał/-a. Pamiętaj, że osobę dokuczającą napędzają Twoje gwałtowne emocje i zachowania.

Nie pozwól się wytrącić z równowagi!



W momencie, kiedy pojawia się silna emocja, spróbuj kilku sposobów:

- Powiedz sobie: *STOP! Weź głęboki oddech.*
- Zamknij oczy i, głęboko oddychając, odlicz w myślach do dziesięciu.
- Wyobraź sobie jakąś miłą sytuację: coś, co będziesz robić po szkole; osobę, z którą porozmawiasz lub pobawisz się.
- Nabieraj powietrze nosem, wypuszczaj ustami. Oddychaj równomiernie. Poruszaj rękami i nogami, jakbyś chciał/-ła zrzucić z siebie złość.

5. Szukaj pomocy.

Jeśli ktoś wyrządza Ci krzywdę, a Twoje stanowcze „Nie” nie zostało wysłuchane, to jak najszybciej odejdź od atakującej osoby, ucieknij. Następnie opowiedz komuś dorosłemu o tym, co się stało. Pamiętaj, że w sytuacji, kiedy została Ci wyrządzona krzywda, **zawsze masz prawo prosić o pomoc**. Informowanie o tym, że ktoś Ci dokucza, rani Cię - nie jest skarzeniem tylko szukaniem pomocy.

Opowiedz o tej trudnej sytuacji osobom, którym ufasz: przyjacielowi/przyjaciółce, nauczycielowi/nauczycielce, rodzicom, rodzeństwu. Razem łatwiej znaleźć rozwiązanie i wyjść z trudnej sytuacji.

Pamiętaj, że możesz zadzwonić również pod numer 116 111.

Jest to telefon zaufania dla dzieci i młodzieży. Połączenie nic nie kosztuje (bez względu na to, z jakiej sieci dzwonisz). Telefon odbierają osoby, które mogą Ci pomóc, doradzić, znaleźć rozwiązanie, wysłuchać, wesprzeć.

Dzwonić możesz codziennie od 12.00 do 2.00 w nocy.

Jeśli nie chcesz dzwonić, możesz opisać swój problem mailowo.

Więcej informacji znajdziesz tutaj:
116111.pl/napisz





Nikt mi nie dokucza, ale widzę, że innym dokuczają

Jeśli widzisz, jak ktoś dokucza innej osobie, to oznacza, że jesteś świadkiem/obserwatorem, czyli osobą, która widziała dokuczanie. Jesteś niezwykle ważną postacią, która może powstrzymać przemoc i poprawić relacje.

W takiej sytuacji mogą towarzyszyć Ci różne emocje, np. złość, bezradność, bezsilność, lęk przed atakiem także na Ciebie. W Twojej głowie mogą pojawiać się myśli:

- *Żeby tylko mnie nie zaatakował/-a.*
- *To strasznie, jak on/ona może.*
- *Trzeba mu/jej pomóc!*
- *Nie zasłużył/-ła sobie na to!*
- *Właściwie to sam/sama jest sobie winien/winna.*
- *Może jej/jemu wcale to nie przeszkadza?*

Pamiętaj, że żadne Twoje zachowanie nie jest obojętne.

Zawsze wtedy, kiedy podejmujesz jakieś działanie lub kiedy nie robisz nic - opowiadasz się po którejś stronie.

Możesz pomóc atakowanej osobie, utrudniając dokuczanie. Możesz też pomóc sprawcy, osobie, która dokucza, stawając w jej obronie lub nie reagując.



Zastanów się, po której stronie warto być?

Wyobraź sobie siebie w sytuacji, kiedy ktoś Ci dokucza i nikt z klasy nie reaguje. Co czujesz...?

Nie pozwól, aby ktoś z Twoich znajomych cierpiał, aby innym było smutno. Pomagaj swoim kolegom/koleżankom i nie pozwól im być samym!

Co możesz zrobić w sytuacji, kiedy widzisz, że innym dokuczają?

Przerwij milczenie!

Powiedz jasno i wyraźnie, co widzisz i co o tym myślisz. Bądź odważny/-a, mów głośno i wyraźnie, patrz w oczy, bądź wyprostowany/-a. Możesz powiedzieć:

Widziałem/-łam, jak pociągnąłeś/-ęłaś go/ją za włosy. Dlaczego to robisz? Przecież to boli! To nie jest śmieszne ani fajne. Po co to robisz?



Stań za osobą, której ktoś dokucza, a najlepiej zabierz go/ją z tego miejsca. Możesz powiedzieć:

- *Chodź, pójdziemy stąd razem. Pobawimy się w coś innego.*
- *Chcesz pójść ze mną na korytarz? Możemy w coś pograć.*
- *Wydaje mi się, że dziewczyny/chłopcy w tamtym rogu sali robią coś ciekawego. Dołączymy do nich?*

Dodaj odwagi osobie, której ktoś dokucza. Pomóż mu/jej znaleźć pomoc. Możesz zaproponować, że pójdziecie razem do kogoś dorosłego, aby opowiedzieć o tym, co się stało. Możesz powiedzieć:

- *Nie jesteś sam/-a, widziałem/-łam, co się stało. Powiedzmy o tym komuś.*
- *Dokuczanie jest złe! Pomogę Ci: powiedzmy, że nie chcemy tego, wyjdźmy stąd.*

O czym warto pamiętać, kiedy ktoś Ci dokucza lub, kiedy widzisz, że ktoś komuś dokucza?

Pomyśl o osobie, która dokucza.

Zastanów się: Co ona czuje? O czym myśli? Dlaczego to robi? Jeśli zrozumiesz, o co może chodzić osobie, która dokucza, łatwiej będzie Ci odpowiednio zareagować. Kiedy pomyślisz o tym, dlaczego ktoś tak się zachowuje, łatwiej Ci będzie zapanować nad jego/jej różnymi emocjami, np. złością, gniewem, smutkiem. Zadaj sobie pytanie:

- *Może ktoś ją skrzywdził, a teraz ona krzywdzi innych?*
- *Może czuje zazdrość i nie wie jak ją wyrazić?*
- *Może szuka przyjaciół, kolegów i koleżanek i nie wie, jak to zrobić?*
- *Może myśli, że dokuczanie podoba się innym, jest śmieszne i fajne?*
- *Może chce, żeby ktoś go/ją zauważył?*
- *Może się boi, że jak nie będzie komuś dokuczać, to ktoś zacznie dokuczać jej/jemu?*

Daj szansę!

Nie przekreślaj od razu osoby, która dokucza. Reaguj na jej zachowanie, nie oceniaj jej jako osoby. Odwołaj się do tego, co robi - bez krytykowania i obrażania danej osoby. Możesz jej powiedzieć:

- *Twoje zachowanie rani innych, nie jest zabawne. Nie podoba mi się. Może spróbujesz zachowywać się inaczej?*

Zaproponuj inną zabawę.

Wiesz, że siła nie polega na dokuczaniu. Na pewno jesteś pomysłowy/-a - pokaż, że można bawić się, rozmawiać, spędzać razem czas inaczej i bez złośliwości. Zaproponuj, coś co możecie zrobić wspólnie, np. pograć w piłkę, berka, porysować, powycinać, zbudować coś.



Bądź odważny!

Odwaga polega na reagowaniu, stawaniu w obronie innych, ale także na przyznaniu się do tego, że nie chcesz i nie lubisz się bić - nie odpowiada Ci to zachowanie, nie masz zamiaru tego robić. Myśl o sobie pozytywnie. Nie bój się - wiele osób czuje się podobnie, jak Ty i również ma wiele obaw. Odwagi może dodać Ci znalezienie choć jednej osoby, która będzie Ci towarzyszyć i zareaguje na dokuczanie wraz z Tobą.

Bądź kumplem – nie dokuczaj!

Nie dokuczam, bo...

- Nie chcę, aby ktoś się przeze mnie smucił, płakał, złościł czy bał.
- Szkoła to czas i energii!
- Wiem, że każdy może mieć gorszy dzień i nie mieć ochoty na zabawę.
- Chcę tworzyć fajną grupę, mieć dużo kolegów i koleżanek.
- Nie chcę, aby ktoś mi dokuczał.

