

# Przemoc i agresja w szkole

## „ Jak radzić sobie w przypadku prześladowania w szkole ”



### Drogi Rodzicu!

Gdy dowiadujesz się, że Twoje dziecko jest prześladowane w szkole, przeżywasz szok i nie wiesz, co z tym faktem zrobić?

Niektóre dzieci ukrywają swój problem. To nie oznacza, że nie mają do Rodziców zaufania – być może nie chcą Cię zmartwić albo wstydzą się, że nie potrafią sobie same pomóc. Jeśli zauważysz, że dziecko często skarży się na bóle głowy, gardła, brzucha, ma gorączkę, a nie jest chore zastanów się, czy powodem nie jest prześladowanie w szkole. Jest wiele sygnałów, które świadczą o tym, że Twoje dziecko może być ofiarą przemocy szkolnej. Obserwuj zachowania dziecka i zawsze reaguj, gdy Twoje dziecko:

- nie chce wychodzić z domu albo wychodzi bardzo późno lub bardzo wcześnie,
- wraca ze szkoły później, okrężną drogą,
- wraca po lekcjach ze zranieniami i siniakami,
- ma podarte ubranie,
- znajdujesz zniszczone podręczniki i przybory szkolne,
- prosi Cię o ponowne kupienie „zgubionych” (zabranych lub ukradzionych) przedmiotów,
- często „gubi” pieniądze i prosi o drobne na „składkę”,
- nie chce brać do szkoły drugiego śniadania albo bierze dużo więcej niż zwykle,
- prosi o „załatwienie” zwolnienia z wf -u,

- kłóci się ze swoimi przyjaciółmi,
- jest ciche, izoluje się,
- jest agresywne w stosunku do innych domowników, np. rodzeństwa,
- ma gorsze wyniki w nauce,
- opuszcza pojedyncze lekcje lub wagaruje,
- ma problem ze snem lub senne koszmary, płacze w nocy.

**Jeśli zauważysz u dziecka wyżej wymienione zachowania, porozmawiaj z nim. Zadaj kilka prostych pytań:**

- Co robiło dzisiaj w szkole?
- Co robiło podczas długiej przerwy?
- Czy robiło coś, co mu się szczególnie podobało?
- Czy robiło coś, co mu się nie podobało?
- Czy jest jakaś lekcja, której nie lubi?
- Czy jest ktoś w szkole, kogo nie lubi i dlaczego?
- Czy czeka, aby iść jutro do szkoły?

## **JAK MOGĘ POMÓC DZIECKU? CO ROBIĆ?**

Przede wszystkim porozmawiaj z dzieckiem. Jeśli jest ofiarą przemocy pozwól opowiedzieć co się stało, okaż zrozumienie dla jego uczuć i zachowań, nie oceniaj i nie krytykuj, naucz obrony siebie i umiejętności, które pomogą mu poradzić sobie w sytuacjach dokuczania czy ataku. Jeśli dziecko jest sprawcą przemocy również potrzebuje zrozumienia i wysłuchania, akceptacji ze strony rówieśników, możliwości odniesienia sukcesu, zdobycia umiejętności kontrolowania swojej złości, nauczania się empatii i zdobywania sympatii w grupie bez zachowań agresywnych. Skontaktuj się ze szkołą. Postaraj się nie obwiniać szkoły i nauczycieli. Pamiętaj, że jeśli nie wiesz o prześladowaniu swojego dziecka, nikt w szkole również może tego nie wiedzieć. Poinformuj wychowawcę, możesz także zwrócić się do pedagoga szkolnego bądź psychologa szkolnego. Wspólnie zastanówcie się nad pomocą dla dziecka.

## **KONSEKWENCJE BYCIA OFIARĄ/SPRAWCĄ PRZEMOCY.**

Konsekwencje przemocy ponoszą wszyscy uczestnicy tych sytuacji. Długotrwałe pozostawanie w sytuacji przemocy wiąże się z przeżywaniem silnych i trudnych emocji, wpływa na sposób myślenia o sobie i innych, na relacje z otoczeniem.

- Konsekwencje bycia **ofiara przemocy** to: poczucie poniżenia i upokorzenia, lęk, rozpacz, smutek, osamotnienie, bezradność, wstyd i poczucie winy, trudności w koncentracji uwagi, obniżona samoocena i zaniżone poczucie własnej wartości, trudności w relacjach społecznych. Długotrwałe pozostawanie w takiej sytuacji oraz brak wsparcia może doprowadzić do zaburzeń somatycznych i prób samobójczych,
- Konsekwencje bycia **sprawca przemocy** to: utrwalanie się sposobu agresywnych zachowań na przyszłość, skłonność do zachowań aspołecznych, łatwe wchodzenie w konflikty z prawem, obniżanie się poczucia odpowiedzialności za własne działania.

**Drogi Rodzicu wobec swojego dziecka staraj się zachować tak, aby mu pomóc! Nie obwiniaj go, niezależnie od tego, jak radziło sobie z prześladowaniem. Najgorsze, co możesz zrobić, to zareagować zbyt ostro. Mimo odczuwanej złości staraj się nie zachować agresywnie, nie rozwiązuj sprawy samodzielnie, np. wymierzając karę sprawcy. Zachęć dziecko, aby opowiedziało Ci o wszystkim – pomoże mu to poradzić sobie z napięciem i odreagować trudne emocje. Zapewnij, że zrobisz wszystko, aby mu pomóc i nie dopuścisz do podobnych sytuacji w przyszłości. Skontaktuj się ze szkołą!**

# STOP PRZEMOCY



## Drogi Uczniu!

**Jeśli doświadczasz nękania w szkole, nie czekaj, aż problem sam minie. Nie wierz w to, że zasługujesz na takie traktowanie, tylko walcz o siebie!**

### Jak możesz poradzić sobie z nękaniami w szkole?

- **Zgłaszaj wszelkie przejawy przemocy w sieci**, np. korzystaj z centrum pomocy mediów społecznościowych i serwisów. Hejt w Internecie jest naruszeniem zasad.
- **Blokuj osobę, która cię prześladowa w mediach społecznościowych**, zmień ustawienia prywatności, nie przyjmuj do grona znajomych kogoś, kogo nie znasz osobiście.
- **Zachowuj dowody** nękania w szkole czy przemocy w sieci. Rób screeny z mediów społecznościowych, przechowuj e-maile, notki, liściki. Jeśli czujesz się zastraszana lub zastraszany, unikaj sytuacji, w których możesz znaleźć się z prześladowcą sam na sam bez świadków.
- **Nie próbuj ukrywać tego, co cię spotyka**. Nie wstydź się mówić o nękanii w szkole. Nawet jeśli ktoś ci grozi, nie wahaj się szukać pomocy, zgłaszać, że dotyczą cię nękania w szkole lub przemoc w sieci. Prześladowcy zależy na zastraszeniu cię, bo wtedy czuje się bezkarny. Nie pozwalaj na to!
- **Szukaj wsparcia i zrozumienia wśród rówieśników**. Zwykle jest tak, że prześladowca jest tylko na pozór otoczony przyjaciółmi. Większość ludzi wcale nie chce patrzeć na to, jak innym dzieje się krzywda. Rozejrzyj się wokół siebie, spróbuj nawiązać kontakt wzrokowy z kimś życzliwym, uśmiechnij się, okaż zainteresowanie. Każda osoba, którą masz po swojej stronie, to twój zasób, to twoje wsparcie i większa szansa na to, że poradzisz sobie z nękaniami w szkole.
- **Porozmawiaj z zaufaną dorosłą osobą**, najlepiej z rodzicami lub kimś, kto na pewno stanie po twojej stronie. Możesz opowiedzieć o swoich problemach komuś z rodziny lub ze znajomych, nauczycielowi, wychowawcy albo pedagogowi, psychologowi szkolnemu czy innej zaufanej osobie. Jeżeli czujesz, że żadna z tych osób ci nie pomoże, zadzwoń pod numer telefonu zaufania **116 111**.

- **Poproś rodziców lub opiekunów, by zapoznali się z dostępnymi w Internecie materiałami** na temat przemocy rówieśniczej i przemocy w sieci i zadzwonili pod numer telefonu zaufania dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci. Tam można uzyskać wiele przydatnych informacji oraz zrozumienie i wsparcie.
- **Zgłoś sprawę w szkole.** Najlepiej, jeśli zrobicie to wspólnie z rodzicami lub opiekunami.
- **Dbaj o siebie.** Obserwuj swoje reakcje i ufaj im. Jeśli czujesz przy kimś dyskomfort i obawę, unikaj kontaktu z taką osobą. Szukaj miejsc, społeczności, zajęć, które dodają ci sił. To może być uprawianie sportu, realizowanie hobby, kontakt z przyrodą, opieka nad zwierzętami. Jeśli dotyka cię nękanie w szkole, szukaj przyjaciół poza nią. **W pierwszej kolejności zwróć się do wychowawcy, bądź zgłoś to szkolnemu pedagogowi, psychologowi lub dyrekcji. Oni pomogą Ci rozwiązać problem!** Pomoc psychologiczna potrzebna jest zarówno ofierze przemocy, jak i jej sprawcy czy sprawcom, którzy z jakiegoś powodu łamią normy społeczne, przekraczają czyjeś granice i mogą wyrządzić nieodwracalną szkodę. **W uzasadnionych przypadkach, gdy pojawiają się groźby karalne, można zgłosić sprawę policji i złożyć zawiadomienie w prokuraturze.**

**Opracowała:**

**Joanna Dawidowska**

**pedagog szkolny**