

PORADNIK EDUKACYJNY DLA MŁODZIEŻY

PRZEMOCY MÓWIMY NIE



POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE W SŁUPSKU

Słupsk 2019

Co to jest **PRZEMOC?**



Z pewnością niejednokrotnie **byliście świadkami przemocy** wobec kolegów lub koleżanek w szkole.

A może sami **doświadczycie aktów przemocy** skierowanych do Was?

Przemoc to nie tylko **bicie, kopanie, szarpanie.**

Może **byliście ośmieszani lub przezywani** przez rówieśników?

Dostaliście obraźliwego smsa lub **filmik**?

Ktoś z rówieśników **zmuszał Was do wykonywania jego poleceń**?

A może **słyszeliście jak koledzy wyśmiewają**

czyjś **sposób ubierania się, fryzurę**

lub to **jak się uczy – dobrze, czy słabo?**

Może chciał ktoś od Was **wymusić pieniądze,**

albo ktoś **buntował innych przeciw Wam?**

Być może ktoś **zmuszał Was do czynności seksualnych?**

Przemoc to wszystkie sytuacje, kiedy jedna osoba posiada przewagę nad drugą. Często zdarza się, jednak tak, iż agresorem jest osoba, która ma niskie poczucie własnej wartości i w związku ze swoimi niepowodzeniami rozładowuje frustrację na kimś innym. Być może sama potrzebuje pomocy?

Przemoc to działanie, które narusza prawa i dobra drugiej osoby, powodując jej cierpienie i szkodę.

PRZEMOC W SZKOLE JEST NIEDOPUSZCZALNA

To miejsce, w którym
masz prawo czuć się bezpiecznie!

*Nienawiść, pogarda - Lubię!
Krytyka i zazdrość - Lubię!
Płucie na innych,
bluzganie im w oczy
O jakie to piękne uczucie*

Kekę / Hase Basement Disco



Z PRZEMOCĄ MAMY DO CZYNIEŃ GDY:

- ✗ występuje nierównowaga sił między sprawcą, a osobą wobec której stosowana jest przemoc,
- ✗ sprawca wykorzystuje swoją siłę i przewagę nad drugą osobą,
- ✗ sprawca naraża na poważne szkody zdrowie i życie osoby, wobec której stosuje przemoc.

Przemoc to niesprawiedliwość, cierpienie i krzywda drugiej osoby, na którą nikt nie powinien się godzić!

Z przemocą mamy do czynienia kiedy występują dwie role:
osoby poszkodowanej, wobec której stosowana jest przemoc, która nie potrafi się sama obronić oraz **sprawcy** – osoby, która nadużywa własnej siły w relacjach z innymi.

RODZAJE PRZEMOCY W SZKOLE

Fizyczna

PRZEWYJAWY PRZEMOCY FIZYCZNEJ:

- ✗ szarpanie,
- ✗ kopanie,
- ✗ popychanie,
- ✗ bicie,
- ✗ szczypanie,
- ✗ obezwładnienie,
- ✗ policzkowanie,
- ✗ opluwanie,
- ✗ zamykanie w pomieszczeniu,
- ✗ okradanie,
- ✗ wyłudzenie pieniędzy,
- ✗ niszczenie rzeczy.





Werbalna (słowna)



PRZEWYJAWY PRZEMOCY SŁOWNEJ:

- ✗ wulgaryzmy,
- ✗ przezywanie,
- ✗ grożenie,
- ✗ straszenie,
- ✗ dokuczanie,
- ✗ użycie,
- ✗ obmawianie,
- ✗ ośmieszanie,
- ✗ upokarzanie,
- ✗ kłótnie,
- ✗ kpiny z drugiej osoby,
- ✗ pomówienia,
- ✗ radość z niepowodzeń drugiej osoby,
- ✗ szantażowanie,
- ✗ grożenie,
- ✗ wymuszanie,
- ✗ naśmiewanie,
- ✗ napuszczanie innych.

Relacyjna

**Przemoc relacyjna
jest rodzajem manipulacji.**

Celem jej jest **niszczenie relacji społecznych** lub **manipulowanie nimi** np.

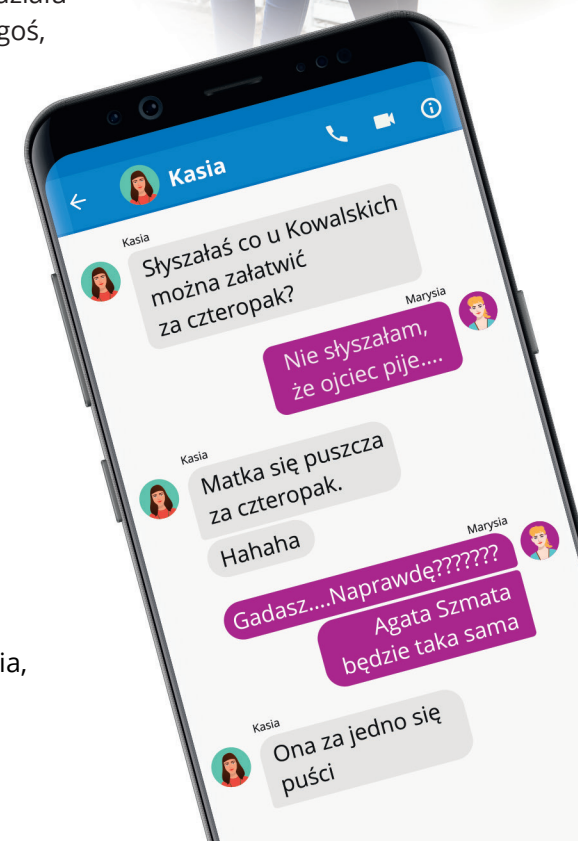
- ✗ plotkowanie,
- ✗ odrzucenie z grupy rówieśniczej,
- ✗ ignorowanie,
- ✗ grożenie wycofaniem się z przyjaźni.

Osoba stosująca ten rodzaj przemocy manipuluje innymi tak, aby przy ich pomocy zaatakować ofiarę lub sprawić jej przykrość.

Agresor angażuje inne osoby do udziału w stosowaniu przemocy wobec kogoś, aby nie ponieść odpowiedzialności za swoje działania.

ZACHOWANIA STOSOWANE W PRZEMOCY RELACYJNEJ:

- ✗ plotkowanie,
- ✗ zdradzanie powierzonych sekretów,
- ✗ wykorzystywanie,
- ✗ szykanowanie,
- ✗ kłamstwa,
- ✗ sarkazm,
- ✗ manipulowanie przyjaciółmi,
- ✗ poniżanie,
- ✗ niezdrowe konkurowanie,
- ✗ zazdrość,
- ✗ namawianie innych do izolowania, odrzucenia ofiary.



Cyberprzemoc

PRZEJAWY CYBERPRZEMOCY:

- ✗ obrażanie,
- ✗ nękanie,
- ✗ straszenie,
- ✗ poniżanie za pomocą internetu lub telefonu komórkowego,
- ✗ włamywanie się na czyjeś konto,
- ✗ publikowanie oraz rozsyłanie zdjęć i filmów, które mają na celu ośmieszenie,
- ✗ tworzenie obrażających stron internetowych,
- ✗ pisanie obraźliwych treści o kimś na stronach internetowych, blogach i portalach społecznościowych,
- ✗ podszywanie się pod kogoś na blogach, portalach społecznościowych lub wiadomościach e-mail.

*Ty kochasz agresję,
Szczególnie gdy ciebie nie dotknie w ogóle!
Oglądasz depresję,
Wtedy sam lepiej się czujesz! (Co to?)
Tak się pocieszasz,
Czy może to cię rajcuje?
Nudne masz życie i szczujesz!
Klikasz i judzisz, jak się coś psuje lajkujesz!*

KęKę / Hase



Jak uchronić siebie i innych przed CYBERPRZEMOCĄ?

- ✓ Pamiętaj, że **nie jesteś anonimowy w internecie**.
- ✓ **Zastanów się, zanim zamieścisz zdjęcia w internecie**, mogą zostać użyte przez innych użytkowników. Jeśli wrzuciłeś zdjęcie, ustaw status prywatności.
- ✓ **Chroń swoje dane osobowe i hasła internetowe**.
- ✓ **Miej ograniczone zaufanie do osób poznanych w internecie**. Nigdy nie masz pewności kto siedzi po drugiej stronie.
Unikaj kontaktu z osobami poznanymi w sieci bez zgody rodziców.
- ✓ **Ktoś Cię prowokuje? Zignoruj go**. Nie odpowiadaj.
- ✓ **Szanuj prywatność innych, włamywanie się na czyjeś konta i podszywanie się pod inne osoby jest karane**.
- ✓ **Zawsze wyloguj się z komputera, z którego korzystasz poza domem**.
- ✓ Jeśli ktoś przesłał Ci **materiał obrażający lub wyśmiewający** inną osobę, **nie przesyłaj go dalej**.
- ✓ Pamiętaj, że **nie wszystko co można znaleźć w sieci jest prawdą**.
- ✓ **Bądź miły w sieci**. Traktuj innych tak, jak sam chciałbyś być traktowany. **Nie używaj wulgaryzmów**.



Jak reagować na PRZEMOC W SZKOLE?

W sytuacji kiedy dochodzi do przemocy wobec Ciebie lub istnieje prawdopodobieństwo, że do niej dojdzie:

- ✓ **Jak najszybciej zgłoś to osobie dorosłej**, np.: nauczycielowi, dyrektorowi, woźnemu.
- ✓ **Postaraj się oddalić od osób stosujących przemoc** najszybciej, jak to możliwe.
- ✓ W czasie przerw **staraj się przebywać w towarzystwie większej liczby osób**, trzymaj się grupy uczniów, przy których czujesz się bezpiecznie.

Jak czuje się Twój kolega/koleżanka DOZNAJĄCY/CA PRZEMOCY?

Osobą prześladowaną może być każdy.

Czasami wystarczy, że grupa rówieśnicza zarzuci komuś, że do niej nie pasuje np. z powodu odmiennego stylu ubierania się.

Dziś celem ataku jest Twój kolega, a jutro możesz być Ty.

Czy wiesz jak się czuje Twój kolega doświadczający przemocy?

Czuje się BEZRADNA
UPOKORZONA
PONIŻONA
Czuje się WINNA
Czuje, że JESTEM GORSZA
Wstydę się mówić o problemie
Czuje się SAMOTNA
Czuje się OSZUKANA
Jestem BEZSILNA
Jestem SAMOTNA
CHCĘ TO SKOŃCZYĆ

Twój kolega / koleżanka cierpi!

Pamiętaj, że w sytuacji
obojętności na przemoc,
komuś może stać się
coś złego!

Nie bądź obojętny!

Reaguj zawsze
i zdecydowanie!



Zimny prysznic nie pomaga mi
Muszę poszukać zębów w sobie sił
Ciężko wstać jak się nie chce nic
O wszystko trzeba się ze sobą bić
Najprostsze rzeczy są ciężkie
Gdzie ja podziałem tę całą energię
Jeszcze niedawno tu było jej więcej

KęKę / Nic już nie muszę

Co możesz zrobić, jeśli SAM DOŚWIADCZASZ PRZEMOCY?

**Powiedz o sytuacjach,
w których doświadczasz
przemocy ze strony innych osób
komuś zaufanemu,**

np: przyjacielowi, nauczycielowi,
pedagogowi szkolnemu, rodzicom.

Jeśli boisz się opowiedzieć o problemie,
poproś kolegę lub koleżankę i zwróćcie się
o pomoc wspólnie.

Możesz też napisać list

– opisz sytuację i to jak się czujesz.

Możesz również zadzwonić.

Poniżej znajdziesz numery telefonów
do instytucji oferujących pomoc
dla osób doświadczających przemocy.

Prześladowanie

nie skończy się samo,

jeśli komuś o tym nie powiesz.



Co możesz zrobić, gdy jesteś ŚWIADKIEM PRZEMOCY?

- ✓ **Porozmawiaj z osobą krzywdzoną;**
- ✓ **Zapytaj czy możesz jej pomóc;**
- ✓ **Zaproponuj, że razem zgłosicie problem nauczycielowi;**
- ✓ **Wezwij pomoc.** Zgłoś problem rodzinie, nauczycielowi, wezwij policję, zawiadom najbliższy ośrodek pomocy społecznej lub zadzwoń pod wybrany nr telefonu zaufania;
- ✓ **Przekaż osobie krzywdzonej numery telefonów zaufania np. **Niebieska Linia 801 120 002;****
- ✓ **Nie bądź obojętny!** Wyraż głośno swój sprzeciw na sytuacje przemocowe. Pokaż, że nie godzisz się na takie zachowanie. **Reagowanie na przemoc jest obowiązkiem każdego z nas;**
- ✓ **Jeśli boisz się pomóc ze względu na obawę, że sam staniesz się celem nękania sprawcy pamiętaj, że **możesz zgłosić przemoc anonimowo.****

Jesteś świadkiem przemocy?

To właśnie Ty masz największą siłę,
aby powstrzymać zjawisko przemocy.

**Jeśli nie zrobisz nic, pomagasz sprawcy
dreć swoją ofiarę, a tym samym
wspierasz sprawcę.**

**Miej
odwagę
zareagować!**



Nie odwracaj się od PRZEMOCY!

Twoim obowiązkiem jest POMOC OSOBIE KRZYWDZONEJ!

**INSTYTUCJE, DO KTÓRYCH MOŻNA ZWRÓCIĆ SIĘ O POMOC
W SYTUACJI DOŚWIADCZANIA PRZEMOCY:**

- ✓ **Policja**
tel. **997** (połączenie bezpłatne) lub z telefonu komórkowego **112**;
- ✓ **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**
116 111 – działa od 12.00-2.00 (połączenie bezpłatne);
- ✓ **Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”**
801 120 002 – działa całodobowo;
- ✓ **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**
800 121 212 – działa od pon. do pt. 8.15-20.00 (połączenie bezpłatne).
Dzwoniąc po godz. 20.00 lub w dni wolne, pozostawiając numer telefonu otrzyma się odpowiedź następnego dnia;
- ✓ **Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Słupsku**
76-200 Słupsk, ul. Sienkiewicza 20, tel. **59 841 43 11**
(młodzież z powiatu słupskiego może uzyskać wsparcie psychologa, pedagoga, pracownika socjalnego);
- ✓ **Miejskie i gminne ośrodki pomocy społecznej w gminie zamieszkania**
(z problemem można zwrócić się do pracownika socjalnego).