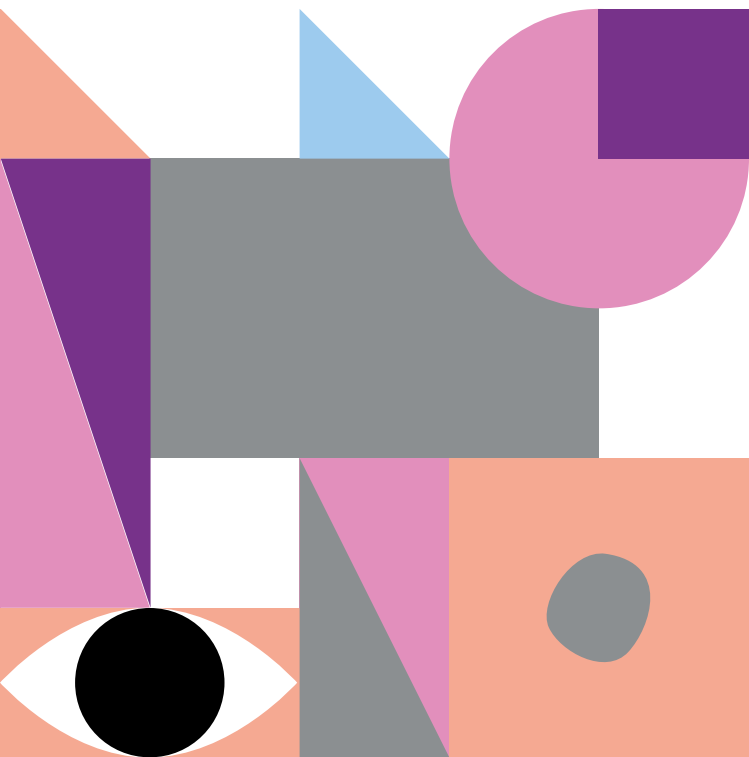
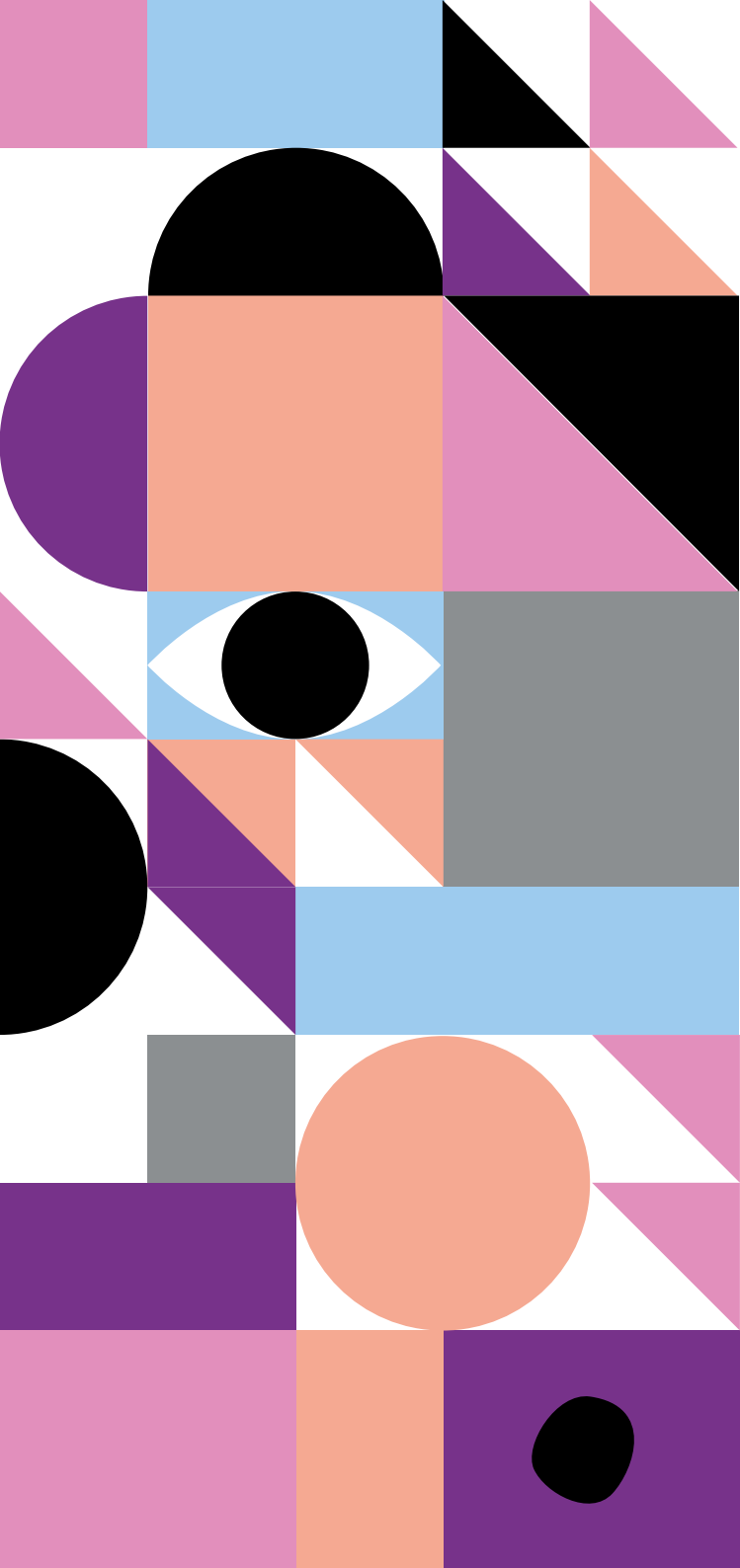




Czy jest jakieś wyjście?

Przemoc w szkole, w domu.
Co mogę zrobić?





O czym jest ta broszura i do czego może ci się przydać?

To, co tu napisaliśmy może przydać ci się, gdy:

- obserwujesz czyjeś nieprzyjemne dla ciebie zachowanie,
- zastanawiasz się, co się właściwie dzieje (nie zawsze od razu wiadomo, co jest przemocą, krzywdą, a co nie),
- nie wiesz, co można i co warto w takiej sytuacji zrobić – dla siebie i innych,
- jeszcze nie wiesz jak znaleźć coś, co cię przekona, że warto sprzeciwić się przemocy, zmieniać taką sytuację i szukać pomocy.

Na każdej stronie piszemy o ważnych sprawach:

- odróżnianiu się od innych i byciu podobnym,
- wrażliwości i empatii,
- odnalezieniu się w trudnej sytuacji
- i o szukaniu wyjścia!

Być podobnym — czy się różnić?

jestem podobna/y

z czym ci się kojarzy?

lubię

.....

umiem

.....

jestem (jaka / jaki?)

.....

ja mam inaczej

z czym ci się kojarzy?

lubię

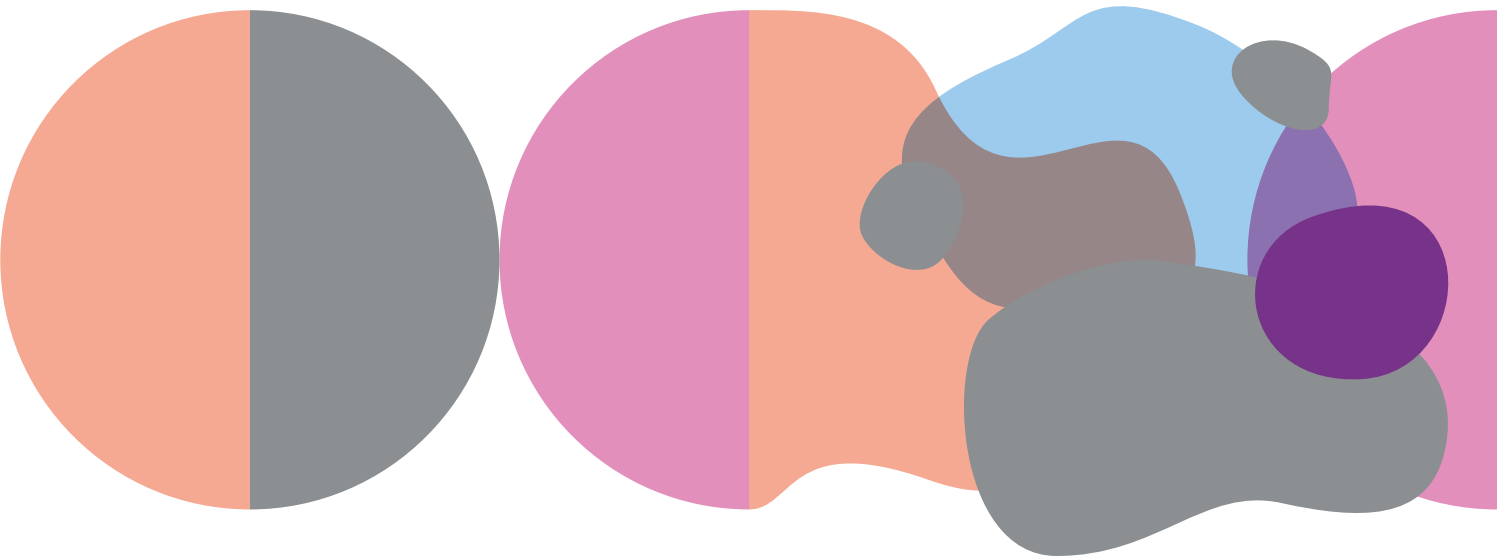
.....

umiem

.....

jestem (jaki / jaka?)

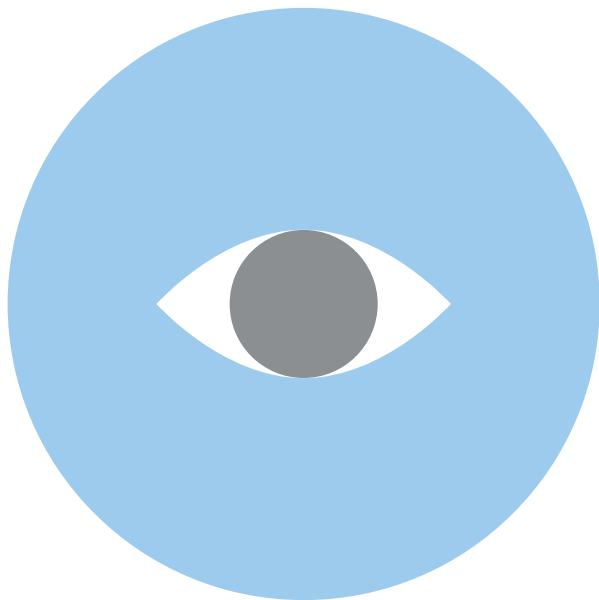
.....



Jestem podobny/podobna – mam dużo wspólnego, nie odróżniam się. Myślisz, że podobne osoby są bardziej akceptowane?

Mam inaczej – odróżniam się, jestem sobą, jestem w czymś podobna/y i czymś się różnię, inni czasem chcą mnie wtedy zmienić.

Jakim być chcę, a jaki jestem naprawdę?



Czasem możesz nie lubić czegoś w sobie:

- gdy inni źle oceniają jaki/jaka jesteś
- i chcesz coś w sobie zmienić
- gdy robisz coś, co nie jest zgodne z twoimi przekonaniami

Zmieniaj siebie



gdy TY potrzebujesz tych zmian!

Możemy się różnić wrażliwością. To wada czy zaleta?

- oznacza to, że musimy na siebie wzajemnie uważać
- jest mi potrzebna do relacji z innymi ludźmi, także do przyjaźni
- dzięki niej mogę poznać i wyrazić siebie (jaki/jaka jestem?)

O wrażliwości mówimy tak:

nic nie można mu powiedzieć!

przesadza

twardzielka

przewrażliwiony

wszystko wytrzyma

Wrażliwość jest blisko EMPATII.

- Czy wszyscy ją mamy?
- Jest spojrzeniem z perspektywy innej osoby
- Dostrzegam i rozumiem emocje i decyzje innej osoby
- Umiem okazać współczucie
- Mam przyjaciół
- Świadczy o inteligencji emocjonalnej
- Dzięki niej umiem współpracować z innymi

Znam taką osobę? Kto to?

umie słuchać

pamięta o moich sprawach

zauważa szczegóły

ona mnie rozumie

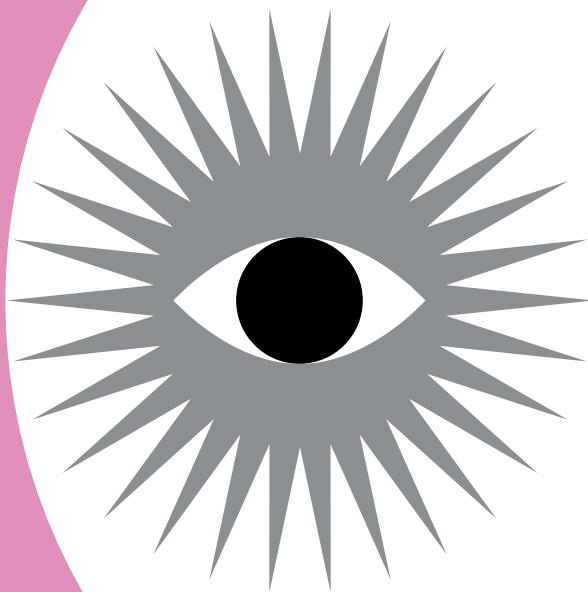
Jaki/jaka jestem?

Co lubisz?

Czego nie lubisz

- zachowań innych ludzi?

Sytuacji? Miejsc?



Każdy człowiek
ma prawo do:

TY

to twoje zainteresowania, myśli,
potrzeby, emocje, marzenia, plany.

- **swoich emocji** – mam prawo je czuć i wyrażać
- **swoich decyzji, wyborów** – ja wiem, co lubię, a czego nie
- **decydowania o swoim wizerunku** – to ja decyduje o tym, czy, kto i jak mnie przedstawia (ja na zdjęciu, rysunku, filmie, obrazku)
- **swojego ciała** – tylko ja decyduje o swoim ciele

Gdy ktoś przekracza moje granice – przemoc, agresja

Gdy ktoś jest wobec mnie agresywny, używa przemocy często pierwszy sygnał, że mi się to nie podoba wysyłają mi moje emocje. Warto je sobie obserwować, nazwać.

Czuję **strach**, gdy ktoś...

Czuję **złość**, gdy ktoś...

Czuję **smutek**, gdy ktoś...

Czuję **wstyd**, gdy ktoś...

Czuję **bezzadność**, gdy ktoś...

Historia Izy:

Weronika **powiedziała przy wszystkich, że każdy chłopak ma moje zdjęcie jak się przebieram na wf-ie**. Udawałam, że nie wierzę, że to taki żart, a **byłam przerażona**. Potem Janek powiedział: - to nieprawda, Weronika Cię straszy! I **mi ulżyło**. Tyle, że Janek zmienił szkołę na sportową. Potem było gorzej, zaczęły się głupie teksty jej bliskich koleżanek, potem „kto to powiedział? Tu nikogo nie ma” - **ghostowali mnie, schowali mi telefon** i nie tylko to. **Chciałam by ktoś to w końcu przerwał** i powiedział, że to wszystko to tylko żarty. Ale trwała dalej. **Powiedziałam siostrze**, ona tacie. A gdybym nie powiedziała? Nie wiem co byłoby dalej... **Tata** rozmawiał z **wychowawcą**, były zajęcia z **pedagogiem** i okazało się, że nie wszystkim się to podobało.

Fakty z tej historii mają swoje miejsce w schemacie:

czyjeś zachowanie wobec mnie

moje emocje

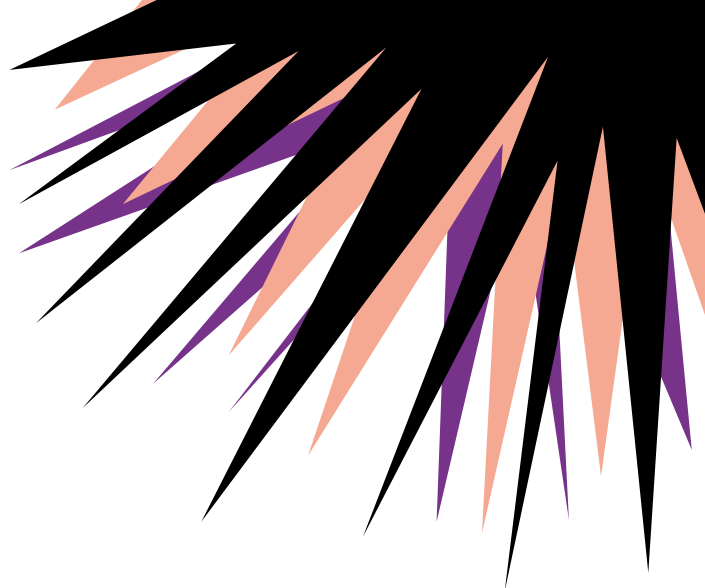
moje myśli

moje zachowanie

czego potrzebuję?

komu o tym powiem?

kogo poproszę o pomoc?



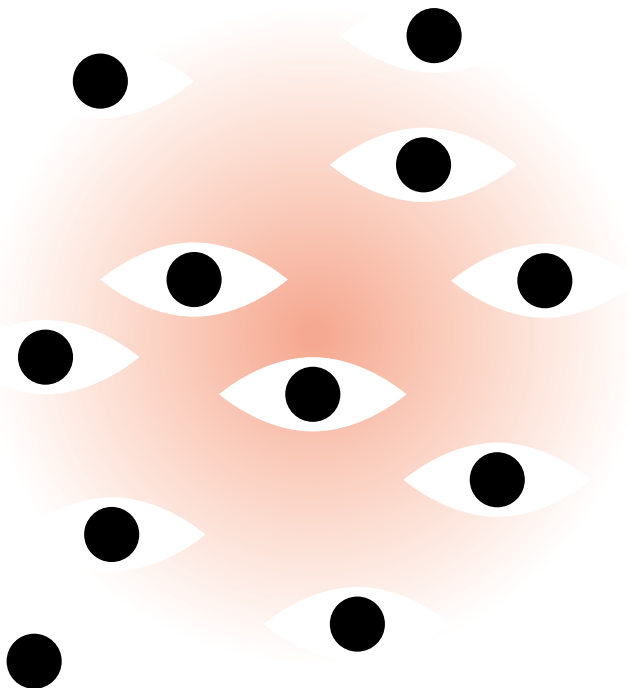
Kto może pomóc?

W twojej szkole są osoby, które pomagają w takich sytuacjach – to najczęściej pedagog, psycholog szkolny, twój wychowawca, dyrektor.

Nie zostawaj sam/ sama z tą sytuacją. Nigdy!

A jeśli nie w szkole? Szukaj kogoś, kto cię zrozumie, wysłucha twojej historii i pomoże znaleźć najlepsze rozwiązanie.

To twoje prawo – do szukania pomocy, ochrony. Każdy rodzaj agresji trzeba zatrzymać – fizycznej, psychicznej (także słownej), itp. **Dotyka ona nie tylko ciebie, ale też wszystkich którzy są blisko (oni też w niej uczestniczą)**



Jeśli historia taka jak Izzy lub podobna dotyczy ciebie – poukładaj sobie tę swoją.

Zastanów się, jak przebiegła lub jak mogłaby przebiec ta sytuacja:

Jak inni zachowują się wobec mnie

(a mnie się to nie podoba, powoduje nieprzyjemne odczucia)?

.....

Co wtedy czuję?

strach, wstyd, złość, smutek, bezradność, inne - jakie?

.....

Co o tym myślę?

.....

Jak się zachowam?

.....

Czego potrzebuję?

.....

Komu o tym powiem?

.....

Kogo poproszę o pomoc?

.....

Gdy widzę lub wiem, że ktoś krzywdzi innych

To fragment rozmowy na czacie z osobą pomagającą dzieciom i młodzieży w trudnych sytuacjach. Przeczytaj i odpowiedz na pytania znajdujące się na następnej stronie.

Tymek: Od jakiegoś czasu Janek przestał rozmawiać z nami na przerwie, często wcześniej wychodzi ze szkoły. Nie wiem, co się dzieje. Pisałem do niego, ale się nie odzywał. Przecież nic mu nie zrobiłem, Był dobrym kumplem.

Konsultant: Masz jakiś pomysł co się dzieje? Coś z jego zdrowiem? Rodziną?

Tymek: wiem, że jego rodzice się ciągle kłócą. Byłem kiedyś u niego i widziałem jego ojca w akcji. Nie chciałem mieć takiego rodzica. Wkurzył się byle czym i od razu wrzeszczał. Tymek szybko mnie wyciągnął z domu.

Konsultant: Kiedy to było? Rozmawialiście o tym?

Tymek: Niedawno. Nie gadaliśmy. To znaczy.. mówiłem mu, żeby się nie przejmował, że nie ma na to wpływu jakich się ma rodziców, jest tyle fajnych rzeczy na świecie. Ale w sumie od tego czasu on się trochę odsunął - może jakoś to głupio powiedziałem.

Konsultant: Masz rację - to nie wina Janka jak się zachowuje jego tata. Mogło mu być głupio, trudno, wstyd, że widziałeś to, jak się zachował jego tata. Z pewnością potrzebuje kontaktu z tobą - bo jesteście kolegami.

Tymek: No, jasne! Mi też go brakuje. Może spróbuję jeszcze do niego napisać.

Konsultant: Spróbuj. Sprawdź, czy wszystko u niego w porządku. Miło słyszeć, że ci na nim zależy. Przestraszyłeś się tej sytuacji u niego w domu?

Tymek: w sumie to tak, ale nie miałem odwagi powiedzieć jego ojcu co o tym myślę, w końcu jest dorosły i jest jego rodzicem- ma swoje prawa.

Konsultant: Do tego by być agresywnym nikt nie ma prawa. A Janek ma prawo mieć bezpieczny, dobry dom. Rozumiem, że obawiałeś się zareagować. Mówiłeś o tym komuś dorosłemu?

Tymek: Nie, chociaż.. myślałem czy nie powiedzieć mamie - ona pewnie by się tym przejęła i na pewno by coś zrobiła. W mojej sprawie stanęła po mojej stronie i nie wiem co by było gdyby nie ona. Nie powiedziałem mamie, bo nie wiem czy to dla Janka ok. Może się u niego poprawiło?

Konsultant: Porozmawiaj z mamą. Trzeba sprawdzić, czy Janek jest bezpieczny. Dorosłym łatwiej pomagać w takich sytuacjach. A w twojej sprawie pomogli?

Tymek: Tak. Choć też bałem się reakcji i konsekwencji i chodziłem z tym długo. Dobra.. chyba powinienem pogadać z mamą.

Konsultant: Yhy. Odezwij się jeszcze. Jeśli to nie pomoże - wymyślimy inne rozwiązanie.

Jak ty myślisz: co w tej historii mogło wskazywać na to, że Janek potrzebuje pomocy kolegi? Zaznacz pasujące wg siebie odpowiedzi.

- a) nic – gdyby chciał pomocy kolegi to by powiedziałby wprost.
- b) Janek unikał kontaktu i tym się niepokoił Tymek- że nie wie, o się dzieje z Jankiem.
- c) zachowanie taty Janka, którego świadkiem był Tymek. Nie wiadomo co jeszcze dzieje się w domu chłopca.

Odpowiedzi:

Odp. a) nieprawda!
nie zawsze osoba, która potrzebuje pomocy powie wprost, że jej potrzebuje.

Odp. b) prawda!
gdy wiesz, że ktoś może być w trudnej sytuacji poobserwuj go i upewnij się, czy wszystko u niego w porządku. Jeśli nie - porozmawiaj z bliskim ci dorosłym- w domu, w szkole i poproś go o zajęcie się sprawą. Utrzymuj kontakt z kolegą /koleżanką w takiej sytuacji, bardzo cię potrzebuje

Odp. c) prawda!
Nikt nie ma prawa używać przemocy wobec drugiej osoby. Każdy powinien zareagować na takie zachowanie. Czasem można bać się reakcji, ale zawsze warto!

Tymek porozmawiał w domu o sytuacji Janka. Razem z rodzicami zastanawiali się jakie są plusy i minusy pomagania w takiej sytuacji. Wybierz 2-3 odpowiedzi, które najbardziej przekonują Cię do pomagania.

Lubi go, chce mu pomóc i chce by nadal byli kolegami.

Każdy może się znaleźć w takiej sytuacji, że ktoś jest agresywny wobec niego - Tymek też.

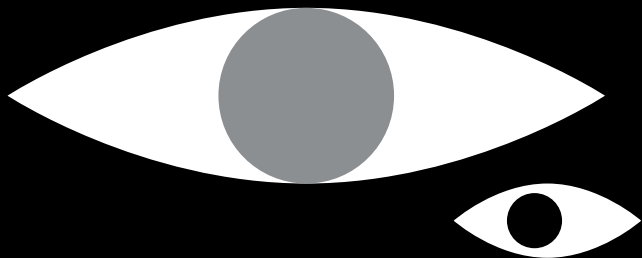
Udawanie że się nic nie stało jest egoistyczne.

Dla Tymka słuchanie agresywnych wypowiedzi wobec Janka też było niemiłe – gdy czujesz, że źle się z tym czujesz, niepokoisz się, czy ktoś jest bezpieczny warto poszukać pomocy.

Janek nie powinien zostać z tym sam - to niesprawiedliwe. Janek nie jest sam, gdy Tymek mu pomaga.

A gdy to ja widzę przemoc?

Pani pedagog: sytuacja Weroniki dotyczy nas wszystkich – każdy z uczniów, który widział lub wiedział co się dzieje w klasie był w to włączony. Dlatego każdy ma jakieś swoje zdanie na ten temat.



Weronika: Cześć, jestem Weronika. Znasz mnie z historii Izy. To ja jestem winna tego, że chciała zmienić szkołę. Wkurzała mnie tym, że jest taka wrażliwa. Tak się zawsze wstawiała za innymi, taka była idealna, że aż irytująca. Chyba chciałam sprawdzić, ile wytrzyma. Jak dostałam gorszą ocenę to się na niej odgrywałam. Chciałabym cofnąć czas, ale wiem, że się nie da. Pani pedagog mnie wielokrotnie pytała, rodzice też – co mnie napadło, że nastawiłam klasę przeciwko Izce, wymyśliłam jej przezwisko, plotkowałam. Może chciałam żeby ktoś mi powiedział: stop!

Karolina: sama nie wiedziałam co trzeba zrobić, czekaliśmy aż ktoś nam powie, co robić. To było słabe – patrzyłam jak Iza atakuje i nie miałam pojęcia co zrobić.



Piotrek: moi rodzice mówili żeby się nie wtrącać w nie swoje kłótnie to udawałem, że nie zauważam, a wszyscy widzieliśmy co się dzieje. Wczoraj pani pedagog mówiła coś innego. Że trzeba mieć odwagę i mieć wpływ na to jaki jest świat i nasza grupa. Sam już nie wiem.

Tymek: może to sprawy między dziewczynami, może o coś się pokłócili? Co ja sądzę? To było głupie. Weronika miała z tego ubaw, a tamta płakała. I jak tu wierzyć w przyjaźń?! Ja też kiedyś zmieniłem szkołę ze względu na taki hejt na mnie. Nikt mi nie pomógł – rodzice mnie przenieśli i starałem się zapomnieć. Brr, nigdy więcej!



Janek: wiem, że Iza się źle czuła sama, a przeciwko niej grupa Werki. Odchodziłem już wtedy z klasy więc nie bałem się, że Werce podpadnę i się na mnie będzie mściła.



Jak mówić o przemocy?

Gdy widzisz niewłaściwe według ciebie zachowanie – zawsze próbuj o tym z kimś porozmawiać, **powiedzieć jak się czujesz** z tym, co widzisz, czujesz

Gdy ktoś używa wobec ciebie przemocy **mów głośno, znajdź kogoś**, przy kim ci rażniej.

Zawsze:

Trzymaj się swojego zdania i swoich odczuć.

To, że ktoś mówi, że się nic nie stało – nie wie tego, bo nie jest tobą, każdy może odczuwać inaczej.

Gdy źle się poczujesz z jakimś zachowaniem – czyimś lub swoim – **zatrzymaj się**, daj sobie **czas na przemyślenie** – zawsze masz czas!



Gdzie szukać pomocy:

- Bliski ci dorosły, któremu ufasz.
- Pedagog, psycholog szkolny, wychowawca.
- Dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka 0800 12 12 12
także w języku ukraińskim i rosyjskim
- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111



FUNDACJA

**Polskie
Forum
Migracyjne**

www.forummigracyjne.org

+48 692 913 993

+48 22 11 000 85

info@forummigracyjne.org

ISBN 978-83-969066-8-7



9 788396 906687

