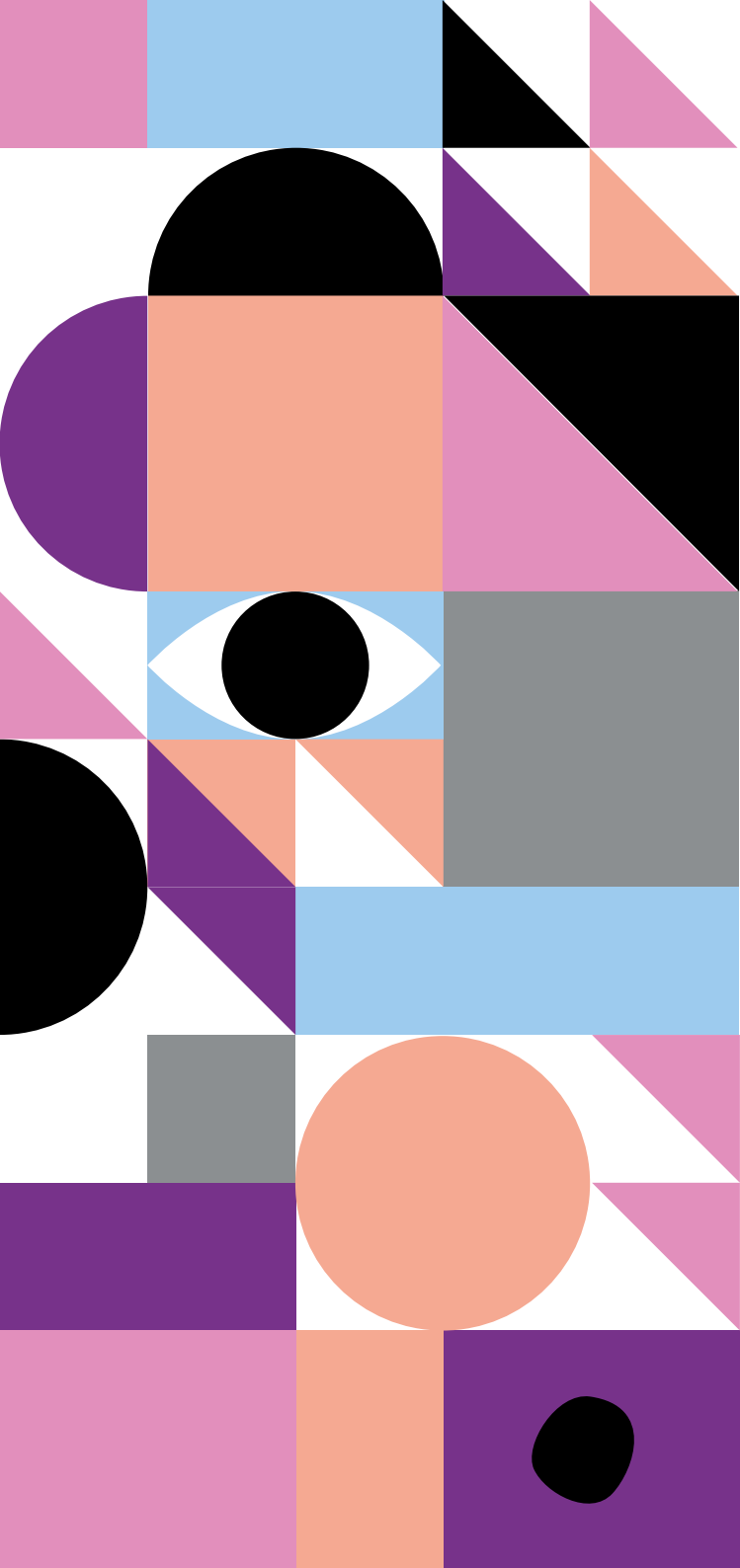




# Есть ли выход?

Насилие в школе, дома.  
Что я могу сделать?





## О чем эта брошюра и чем она может быть тебе полезна?

То, что мы здесь написали, может пригодиться тебе, если ты:

- наблюдаешь, как кто-то ведет себя неприятным для тебя образом,
- задаешься вопросом, что же на самом деле происходит? (не всегда сразу понятно, что является насилием, жестоким обращением, а что нет),
- не знаешь, что можно и нужно делать в такой ситуации – для себя и для других,
- еще не знаешь, как найти что-то, что убедит тебя, что стоит противостоять насилию, изменить ситуацию и обратиться за помощью.

На каждой странице мы пишем о важных темах:

- быть другим, чем остальные, и быть похожим,
- чувствительности и эмпатии,
- как найти решение в сложной ситуации

# Быть похожим \_\_\_\_\_ или отличаться?

## Я похож/а

С чем это у тебя ассоциируется?

Мне нравится...

.....

Я умею...

.....

Я... (какой/какая?)

.....

## У меня по другому

С чем это у тебя ассоциируется?

Мне нравится...

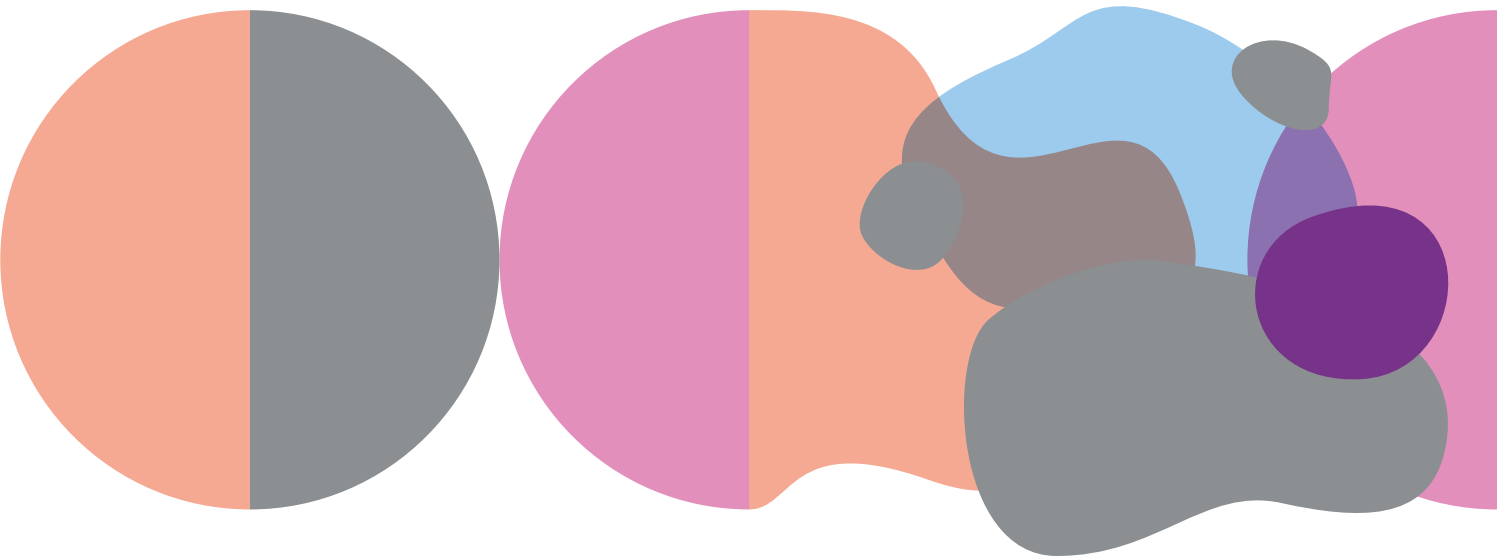
.....

Я умею...

.....

Я... (какой/какая?)

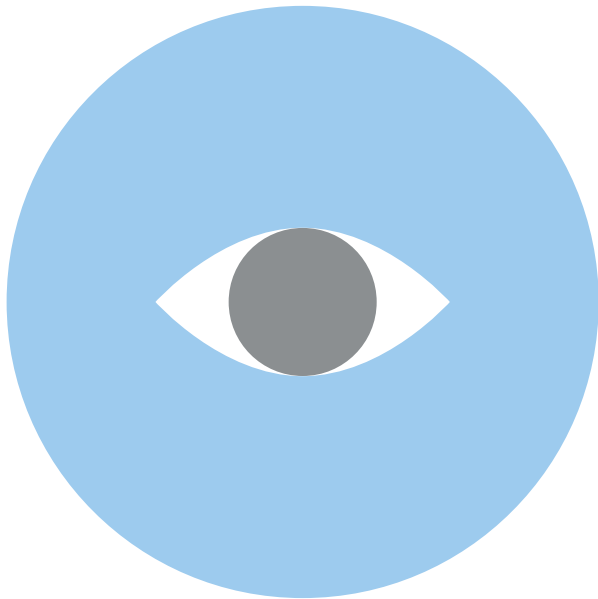
.....



Я похож/похожа – у меня много общего, я не выделяюсь. Как думаешь, похожих людей больше принимают?

У меня по другому – я отличаюсь, я являюсь собой, в чем-то я похож, а в чем-то отличаюсь, и другие иногда хотят меня изменить.

**Каким я хочу быть,  
а какой я на самом  
деле?**



**Иногда тебе может что-то не  
нравиться в себе:**

- когда другие негативно оценивают то, какой/  
какая ты
- и хочешь что-то в себе поменять
- когда ты делаешь что-то, что не  
соответствует твоим убеждениям

**Меняйся**

**когда Ты нуждаешься в ЭТИХ изменениях!**

## Мы можем различаться по своей ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

### Это недостаток или преимущество?

- это значит, что мы должны заботиться друг о друге
- она нужна мне для отношений с другими людьми, включая дружбу
- она позволяет мне познавать и выражать себя

О чувствительности мы говорим так:

*ему ничего нельзя сказать*

*преувеличивает*

*непробиваемая*

*сверхчувствительный*

*МОЖЕТ ВЫНЕСТИ ВСЕ*

## Чувствительность близка к ЭМПАТИИ.

- У всех ли она есть?
- Она является взглядом с перспективы другого человека
- Я воспринимаю и понимаю эмоции и решения другого человека
- Я умею проявлять сострадание
- У меня есть друзья
- Она говорит об эмоциональном интеллекте
- Благодаря ей я умею сотрудничать с другими

Знаю ли я такого человека? Кто это?

*умеет слушать*

*он помнит мои дела*

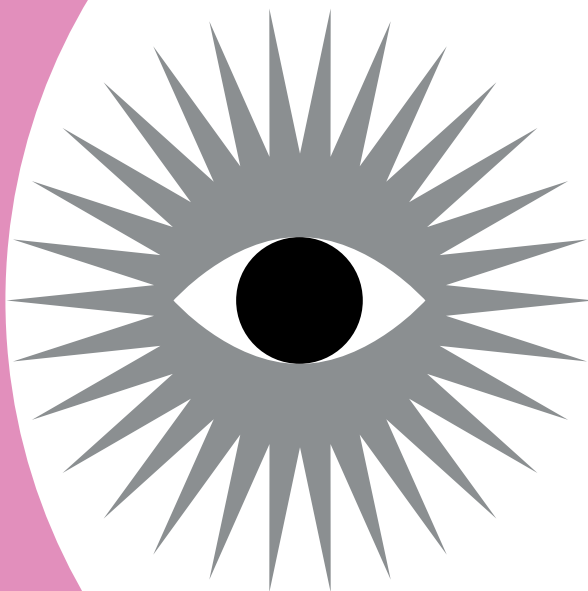
*замечает детали*

*понимает меня*

# Какой/какая я?

Что тебе нравится?

Что не нравится – поведение других людей? Ситуации? Места?



Каждый человек имеет право на:

- **свои эмоции** – я имею право чувствовать и выражать их
- **свои решения, свой выбор** – я знаю, что мне нравится и что не нравится
- **свой образ** – я решаю, изображать ли меня, кто и как может меня изображать (я на фотографии, рисунке, видео, изображении)
- **свое тело** – только я принимаю решения относительно моего тела

# ТЫ

это твои интересы, мысли, потребности, эмоции, мечты, планы.

# Когда кто-то переходит мои границы – насилие, агрессия.

Когда кто-то проявляет агрессию или насилие по отношению ко мне, мои эмоции часто являются первым сигналом о том, что мне это не нравится. Стоит понаблюдать за ними, назвать их.

Я чувствую **страх**, когда кто-то...

Я чувствую **злость**, когда кто-то...

Я чувствую **грусть**, когда кто-то...

Я чувствую **стыд**, когда кто-то...

Я чувствую себя **беспомощным**, когда кто-то...

## История Изы

Вероника сказала при всех, что **у каждого мальчика есть моя фотография, на которой я переодеваюсь на урок физкультуры**. Я притворилась, что не верю, что это такая шутка, но на самом деле **была в ужасе**. Тогда Янек сказал: – Это неправда, Вероника тебя пугает! **И я почувствовала облегчение**. Увы, Янек перешел в спортивную школу. Потом стало еще хуже, начались дурацкие смски от ее близких друзей, потом «Кто это сказал? Здесь никого нет», – **они меня гостили, прятали мой телефон** и многое другое. **Я хотела чтобы кто-то наконец прекратил это** и сказал, что все это просто шутки. Но это продолжалось. **Я рассказала сестре**, она рассказала отцу. А если бы я не рассказала? Не знаю, что было бы дальше... Папа поговорил с **классным руководителем**, были занятия с **педагогом**, и оказалось, что не всем это нравится».

Факты этой истории имеют свое место в схеме:

**чье-то поведение по отношению ко мне**

**МОИ ЭМОЦИИ**

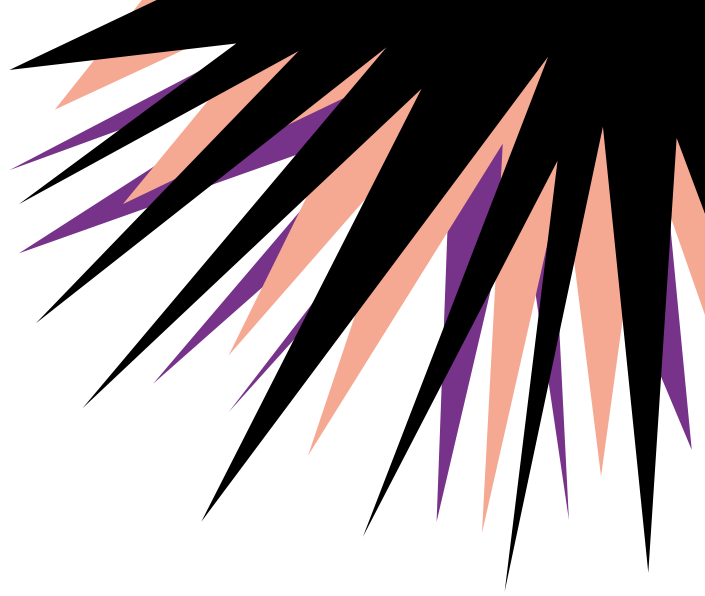
**МОИ МЫСЛИ**

**мое поведение**

**что мне нужно?**

**кому я могу рассказать?**

**к кому я обращусь за помощью?**



# Кто может помочь?

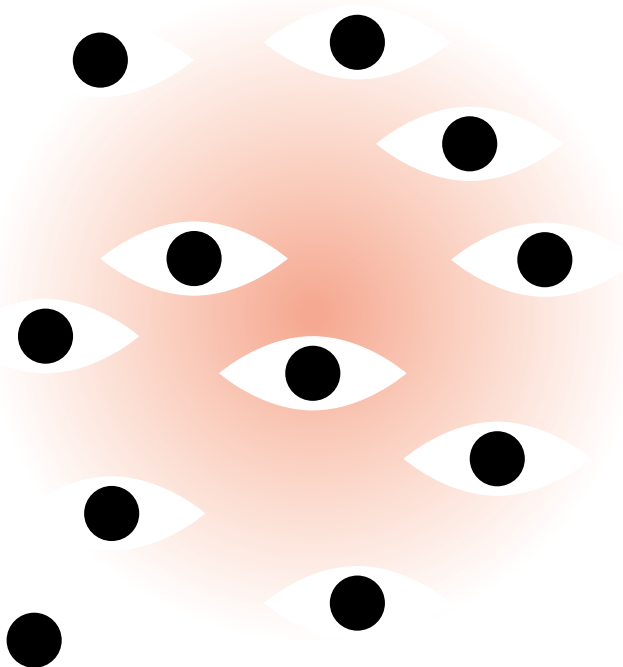
В твоей школе есть люди, которые помогают в таких ситуациях – обычно педагог, школьный психолог, твой классный руководитель, директор.

Не оставайся один/одна с этой ситуацией! Никогда!

А если не в школе? Ищи кого-то, кто поймет тебя, выслушает твою историю и поможет найти лучшее решение!

Это твое право – обратиться за помощью, защитой. Любой вид агрессии должен быть пресечен – физическая, психологическая (включая вербальную) и т.д.!

Она затрагивает не только тебя, но и всех тех, кто находится рядом (они тоже участвуют в этом).



Если история, как у Изы, или похожая на нее относится к тебе, попробуй понять свою собственную.

Подумай, как развивалась или могла развиваться ситуация:

**Как другие ведут себя по отношению ко мне** (и мне это не нравится, это вызывает у меня неприятные чувства)?

.....

**Что я при этом чувствую?**

Страх, стыд, гнев, печаль, беспомощность, другое – что?

.....

**Что я думаю по этому поводу?**

.....

**Как я себя поведу?**

.....

**Что мне нужно?**

.....

**Кому я расскажу об этом?**

.....

**К кому я обращусь за помощью?**

.....



# Когда я вижу или знаю, что кто-то жестоко обращается с другими

Это отрывок из беседы с человеком, который помогает детям и подросткам в трудных ситуациях. Прочитай и ответь на вопросы на следующей странице.

**Тымек:** С некоторых пор Янек перестал разговаривать с нами на переменах, он часто уходит из школы раньше времени. Я не знаю, что происходит. Я писал ему, но не получил ответа. Я же ничего ему не сделал, он был хорошим другом.

**Консультант:** у тебя есть какие-то предположения о том, что происходит? Что-то с его здоровьем? С его семьей?

**Тымек:** Я знаю, что его родители постоянно ссорятся. Однажды я был у него дома и видел его отца в действии. Я бы не хотел иметь такого родителя. Он мог разозлиться по любому поводу и тут же кричал. Тымек быстро вывел меня из дома.

**Консультант:** Когда это было? Вы говорили об этом?

**Тымек:** Не так давно. Мы не говорили. Я имею в виду... я сказал ему, чтобы он не беспокоился об этом, что невозможно повлиять на то, какие у тебя родители, в мире столько классных вещей. Но вообще-то с тех пор он как бы отдалился – может, я как-то глупо это сказал.

**Консультант:** ты прав – Янек не виноват в том, как ведет себя его отец. Он мог чувствовать себя неловко, ему могло быть трудно, стыдно, что ты видишь, как ведет себя его отец. Ему, конечно, нужен контакт с тобой – ведь вы друзья.

**Тымек:** Ну, конечно! Я тоже по нему скучаю. Может быть, я еще попытаюсь написать ему.

**Консультант:** Попробуй. Проверь, все ли с ним в порядке. Приятно слышать, что он тебе небезразличен. Тебя испугала ситуация в его доме?

**Тымек:** Вообще-то да, но у меня не хватало смелости сказать его отцу, что я об этом думаю, в конце концов, он взрослый человек и он его родитель – у него есть свои права.

**Консультант:** Никто не имеет права быть агрессивным. А Янек имеет право на безопасный, хороший дом. Я понимаю, что ты боялся реагировать. Ты говорил об этом с кем-нибудь из взрослых?

**Тымек:** Нет, хотя... Я думал о том, стоит ли рассказать маме – она наверняка забеспокоилась бы об этом и обязательно что-нибудь сделала. Она встала на мою сторону в моем деле, и я не знаю, что было бы, если бы она этого не сделала. Я не сказал маме, потому что не знаю, okay ли это для Янка – может, у него уже получше?

**Консультант:** Поговори с мамой. Надо убедиться, что Янек в безопасности. Взрослым легче помочь в таких ситуациях. А в твоём случае они помогли?

**Тымек:** Да. Хотя я тоже боялся реакции и последствий и долгое время решался. Ладно... Думаю, мне стоит поговорить с мамой.

**Консультант:** Ага. Свяжись со мной потом еще раз. Если это не поможет, мы придумаем другое решение.

**Как думаешь, что в этой истории могло бы указать на то, что Янку нужна помощь друга? Отметь подходящий по твоему мнению ответ.**

- а)** Ничего – если бы ему нужна была помощь друга, он бы так и сказал,
- б)** Янек избегал общения, и это беспокоило Тымека – он не знал, что происходит с Янком,
- в)** поведение отца Янка, свидетелем которого стал Тымек. Неизвестно, что еще происходит в доме мальчика.

**Ответы:**

**Ответ а) неправда!**

не всегда человек, которому нужна помощь, скажет об этом прямо.

**Ответ б) верно!**

Когда ты знаешь, что кто-то может оказаться в трудной ситуации, обращай внимание на него и убедись, что с ним все в порядке. Если нет – поговори с близким взрослым – дома, в школе – и попроси его разобраться в ситуации. Поддерживай связь с твоим другом в этой ситуации, ты ему очень нужен.

**Ответ с) верно!**

Никто не имеет права применять насилие к другому человеку. Каждый должен реагировать на такое поведение. Иногда ты можешь бояться реагировать, но это всегда стоит того.

Тымек рассказал о ситуации с Янком дома. Они с родителями обсудили плюсы и минусы помощи в этой ситуации. Выбери 2–3 ответа, которые больше всего убеждают тебя помочь.

Он ему нравится, он хочет ему помочь и хочет, чтобы они и дальше оставались друзьями.

Каждый может оказаться в ситуации, когда кто-то проявляет агрессию по отношению к нему, и Тымек тоже.

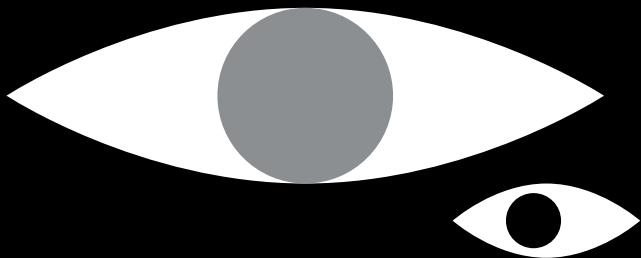
Делать вид, что ничего не произошло, – эгоистично.

Для Тымека выслушивать агрессивные высказывания в адрес Янека тоже было неприятно – когда чувствуешь себя с чем-то неприятно, беспокоишься о том, в безопасности ли кто-то, стоит обратиться за помощью.

Янек не должен оставаться один на один с этим – это несправедливо. Янек не один, когда Тымек ему помогает.

# А когда это я вижу насилие?

Педагогиня: ситуация Вероники затрагивает всех нас – каждый ученик, который видел или знал, что происходит в классе, был вовлечен в нее. Поэтому у каждого есть свое мнение на этот счет.



Вероника: Привет, я Вероника. Ты знаешь меня по истории Изы. Это я виновата в том, что она захотела сменить школу. Она раздражала меня тем, что была такой чувствительной. Она всегда заступалась за других, и была настолько идеальной, что это раздражало. Наверное, я хотела посмотреть, сколько она сможет выдержать. Когда я получал плохую оценку, я отигрывалась на ней. Мне бы хотелось повернуть время вспять, но я знаю, что не могу. Педагогиня много раз спрашивала меня, родители тоже – что на меня нашло, что я настраивала класс против Изки, придумала ей прозвище, сплетничала. Может, я хотела, чтобы кто-то сказал мне: хватит!

Каролина: я сама не знала, что нужно делать, мы ждали, что кто-то скажет нам, что делать. Неприятно было смотреть, как на Изу нападают, и не знать, что делать.



Пётрек: родители говорили мне не ввязываться в чужие споры, я делал вид, что не замечаю, а мы все видели, что происходит. Вчера педагогиня сказала совсем другое. Что нужно быть смелым и иметь право голоса в том, каким будет мир и наша группа. Я уже и сам не знаю.

Тымек: может, это что-то между девочками, может, они из-за чего-то поссорились? Что я думаю? Это было глупо. Вероника веселилась, а та плакала. Как можно после этого верить в дружбу?! Я тоже однажды сменил школу из-за таких издевательств надо мной. Никто мне не помог – родители перевели, а я старался забыть. Брр, никогда больше.



Янек: я знаю, что Иза плохо себя чувствовала одной, а против нее была группа Верки. Я к тому времени уже ушел из класса, поэтому не боялся, что попадусь Верке и она отомстит мне.



# Как разговаривать о насилии?

Если ты видишь неподобающее, на твой взгляд, поведение – всегда старайся поговорить с кем-нибудь об этом, **сказать, что ты чувствуешь** по поводу того, что видишь, чувствуешь.

Если кто-то применяет к тебе насилие, **говори громко, найди того**, с кем тебе комфортнее.

Всегда:

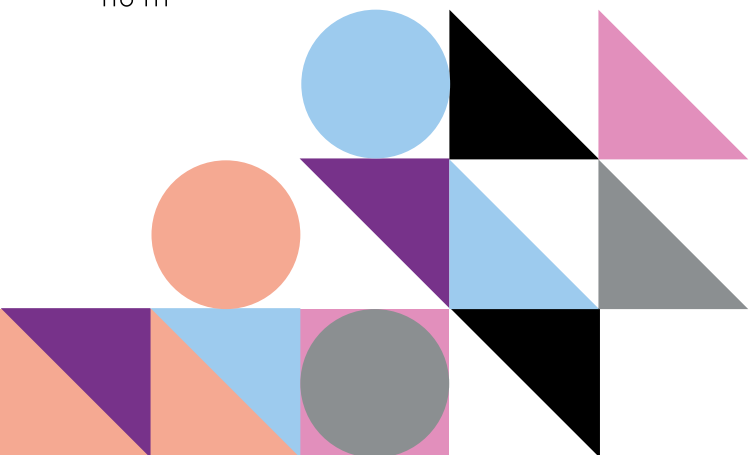
Придерживайся своего мнения и своих чувств. Если кто-то говорит, что ничего не произошло – он не может знать этого, поскольку он – не ты, каждый может чувствовать по-своему.

Когда почувствуешь себя плохо из-за какого-то поведения – чужого или своего собственного – **остановись**, дай себе **время подумать** – у тебя всегда есть время!



# Где ты можешь обратиться за помощью:

- Близкий взрослый, которому ты доверяешь.
- Педагог, школьный психолог, воспитатель.
- Телефон доверия детского омбудсмена  
0800 12 12 12 – также на украинском,  
русском языках.
- Телефон доверия для детей и подростков  
116 111



FUNDACJA

**Polskie  
Forum  
Migracyjne**

[www.forummigracyjne.org](http://www.forummigracyjne.org)

+48 692 913 993

+48 22 11 000 85

[info@forummigracyjne.org](mailto:info@forummigracyjne.org)

ISBN 978-83-974554-1-2



9 788397 455412

