



Możemy...? Musimy!

My, dorośli, dla bezpieczeństwa dzieci i młodzieży

BROSZURA DLA RODZICÓW

MÓWIMY:

Osoba doświadczająca przemocy (a nie ofiara), ponieważ nikt nie chce być ofiarą, a osoba doświadczająca przemocy ma takie chwile, relacje, miejsca, w których przemocy nie doświadcza (więc nie możemy powiedzieć, że jest “ofiara”, bo byłaby nią 24 godziny na dobę).

W ten sposób pokazujemy, że osoba doświadczająca przemocy może działać, mieć wpływ na zmianę swojej sytuacji, odnaleźć w sobie zasoby i uwierzyć w siebie. Nie nadajemy jej tożsamości ofiary.



Osoba stosująca zachowania przemocowe (a nie sprawca), ponieważ osoba stosująca przemoc robi tak, bo nie umie inaczej (nawet, jeśli z pozoru to tak nie wygląda). Osoba stosująca zachowania przemocowe potrzebuje nauczyć się, jak w inny sposób radzić sobie z napięciem, potrzebą samoregulacji, szukaniem poczucia własnej wartości. Za zachowaniami przemocowymi dzieci i nastolatków niejednokrotnie stoją ich własne, bardzo trudne historie. Jeśli przykleimy komuś tożsamość, trudniej mu się zmienić. Łatwiej zmieniać swoje zachowania, kiedy inni nas nie etykietują. Dlatego oddzielajmy osobę od zachowań.

Świadkowie - ich rola jest być może jedną z najważniejszych, jeżeli chodzi o powstrzymanie przemocy i wykluczenia. Świadcami mogą być zarówno dorośli, którzy widzą zachowania przemocowe i wykluczenie wśród uczniów i uczennic, jak również rówieśnicy. Na każde zachowanie przemocowe należy reagować. Zachowania dorosłych modelują zachowania wśród dzieci i młodzieży. Jeżeli za osobą doświadczającą przemocy wstawi się choć jeden rówieśnik lub rówieśniczka, to szansa, że takie zachowanie ustanie, wzrasta o 50%.

Żeby móc skutecznie zatrzymać przemoc musimy pamiętać, że wsparcia potrzebują wszystkie zaangażowane strony.



Czym jest przemoc i wykluczenie

Przemoc to celowe działanie lub zaniechanie, które powoduje krzywdę fizyczną lub psychiczną. Może mieć formę:

- fizyczną (bicie, popychanie, niszczenie rzeczy),
- psychiczną (wyśmiewanie, zastraszanie, manipulacja),
- relacyjną (hejt, plotki, izolowanie, wykluczanie z grupy),
- cyfrową (hejt, ośmieszanie, publikowanie treści bez zgody).

Wykluczenie bywa ciche i trudne do zauważenia, ale jego skutki są równie dotkliwe – prowadzi do samotności, obniżonej samooceny i problemów emocjonalnych. Przemoc najczęściej zaczyna się od wykluczenia.

Skutki długofalowej przemocy mają wpływ na zdrowie psychiczne i funkcjonowanie wszystkich stron: doświadczających, stosujących i świadków. Każda z tych stron wymaga wsparcia i zaopiekowania.



ROLA DOROSŁYCH JEST KLUCZOWA.

TO OD NASZYCH REAKCJI ZALEŻY, CZY PRZEMOC ZOSTANIE ZATRZYMANA, CZY UTRWALONA.

SPOKOJNA, UWAŻNA I KONSEKWENTNA POSTAWA DOROSŁYCH BUDUJE REALNE POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA DZIECI I MŁODZIEŻY.

REAGOWANIE NA PRZEMOC TO NIE WYBÓR.

WSPÓŁPRACA MIĘDZY DOROSŁYMI MA ZNACZENIE.

TO MY DAJEMY PRZYKŁAD DZIECIOM, JAK ROZWIĄZYWAĆ KONFLIKTY. ZJAWISKO PRZEMOCY JEST ZŁOŻONE I TRUDNO PORADZIĆ SOBIE Z NIM W POJEDYŃKĘ. SZUKAJMY WSPARCIA, WSPÓŁPRACUJMY.

WSPÓŁPRACA MIĘDZY RODZICAMI A SZKOŁĄ JEST PODSTAWĄ SKUTECZNEGO REAGOWANIA.



Dlaczego reakcja dorosłych ma kluczowe znaczenie?

Dzieci uczą się norm i granic poprzez obserwację zachowań i reakcji dorosłych.

Brak reakcji oznacza przyzwolenie.

Szybka, adekwatna interwencja zmniejsza eskalację i chroni wszystkich uczestników sytuacji (osobę doświadczającą, stosującą i świadków).

Wsparcie dorosłych wzmacnia odwagę świadków oraz poczucie bezpieczeństwa i poczucie własnej wartości osób krzywdzonych.

Reagowanie - podstawowe zasady

1. Zatrzymaj i nazwij

Im wcześniej zauważysz, tym większa szansa, że przemoc nie będzie eskalować. Reaguj natychmiast, spokojnie i stanowczo.

Nazwij zachowanie, nie etykietuj osoby: „To, co robisz, jest przemocą”, zamiast „Jesteś agresywny”.

2. Zadbaj o bezpieczeństwo

Oddziel strony konfliktu.

Upewnij się, że osoba krzywdzona nie zostaje sama.

3. Wysłuchaj wszystkich stron

Zapewnij przestrzeń do rozmowy, bez ocen i pośpiechu.

Nie oceniaj, nie szukaj winnych, nazwij emocje uczestników.

Pamiętaj - przemoc to skomplikowany proces, czasami trudno określić, kto zaczął.

4. Reaguj konsekwentnie

Pamiętaj o stopniowości i adekwatności reakcji.

Stosuj ustalone procedury/zasady domowe.

Informuj o dalszych krokach i dotrzymuj ustaleń.



Jak wspierać dziecko doświadczające przemocy lub wykluczenia

- Nie bagatelizuj, okaż zrozumienie: „Dobrze, że mi powiedziałeś/aś”.
- Nazwij emocje i normalizuj je: „To normalne, że wstydzisz się o tym rozmawiać”..
- Zapytaj, czego dziecko potrzebuje tu i teraz.
- Zapewnij o dalszym wsparciu i ochronie (zawsze dotrzymuj danego słowa).
- Monitoruj samopoczucie dziecka także po zakończeniu interwencji.

Jak wspierać dziecko stosujące przemoc lub wykluczenie

- Oddziel osobę od zachowania (określaj i nazywaj zachowanie, nie przyklejaj etykiet).
- Jasno nazwij granice i konsekwencje.
- Pomóż zrozumieć skutki działań dla innych.
- Pomóż wymyślić inne zachowanie na rzecz wspólnej dobrej atmosfery (dzieci nie muszą się lubić, ważne, żeby każda osoba w klasie czuła się bezpiecznie).
- Szukaj przyczyn zachowania (emocje, relacje, trudności).
- W razie potrzeby włącz specjalistów (pedagog, psycholog).

Jak uaktywniać świadków

- Doceniaj każdą próbę reagowania.
- Ucz prostych schematów (np. STOP, ABC) - sprawdź w broszurach dla dzieci i młodzieży.
- Podkreślaj, że zgłaszanie to odpowiedzialność, nie donoszenie.
- Buduj kulturę reagowania w domu.

Przemoc w internecie

- Traktuj hejt online tak samo poważnie jak offline - to taka sama przemoc/wykluczenie.
- Zachęcaj do zabezpieczania dowodów (screeny).
- Zgłaszaj treści na platformach i w szkole.
- Rozmawiaj z dziećmi o odpowiedzialności cyfrowej i empatii.



KAŻDY RODZIC CHCE DOBRA SWOJEGO DZIECKA.

Ale też każdy może się pomylić, przeoczyć sygnały.

Czasem dzieci, nawet te bardzo kochane i bardzo wrażliwe, zachowują się krzywdząco.

Czy to mogłoby być możliwe? Czy moje dziecko mogłoby krzywdzić innych? Większość rodziców, zadając sobie takie pytanie, odpowiada w myślach: „Nie, to niemożliwe. Nie moje dziecko.” To naturalne. Każdy z nas chce widzieć swoje dziecko jako dobre, wrażliwe, empatyczne i sprawiedliwe. To trudne do przyjęcia - budzi opór, lęk, złość, wstyd - i są to naturalne reakcje. Jednocześnie zadanie sobie tych pytań, czy nawet odpowiedź twierdząca, **nie oznacza od razu, że jesteś złym rodzicem.**

Nawet dobre dzieci czasem zachowują się w sposób, który rani innych.

Pamiętaj, że stosowana przemoc nie definiuje całej osoby, a zachowania można zmieniać. Dzieci nie rodzą się przemocowe.

Zachowania agresywne często są sygnałem:

- trudnych emocji,
- braku umiejętności radzenia sobie z napięciem,
- problemów, o których dziecko nie umie powiedzieć inaczej.

REAGOWANIE TO FORMA TROSKI I MIŁOŚĆ W PRAKTYCE.

DZIECKO, KTÓRE KRZYWDZI, TEŻ POTRZEBUJE POMOCY.

Reagowanie wcześniej może:

- zapobiec poważniejszym konsekwencjom,
- pomóc dziecku nauczyć się innych sposobów działania,
- chronić wszystkich, w tym TWOJE DZIECKO.



WARTOŚĆ DOFINANSOWANIA (DOTACJI): 74 000 PLN, CAŁKOWITA WARTOŚĆ ZADANIA: 76 800 PLN.