



Możemy...? Musimy!

My, dorośli, dla bezpieczeństwa dzieci i młodzieży

BROSZURA DLA NAUCZYCIELI

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 OFIARĄ, bo byłaby nią 24 godziny na dobę).

W ten sposób pokazujemy, że osoba doświadczająca przemocy może działać, może mieć wpływ na zmianę swojej sytuacji, może 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 bardzo często 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 POJEDYNKĘ. SZUKAJMY WSPARCIA, WSPÓŁPRACUJMY.

WSPÓŁPRACA MIĘDZY SZKOŁĄ A RODZICAMI 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 szkolne i klasowe.

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, korzystaj ze szkolnych procedur.
- Rozmawiaj z dziećmi o odpowiedzialności cyfrowej i empatii.



Co jest ważne w funkcjonowaniu szkoły

Szkoła i wszyscy jej pracownicy muszą spójnie i konsekwentnie reagować - oznacza to brak tolerancji dla jakichkolwiek, nawet najmniejszych przejawów przemocy (do zachowań, nie osób!), a sposoby reakcji powinny być oparte o jednolitą strategię (reakcje są **przewidywalne, jasne, konsekwentne, spokojne, podmiotowe, możliwie krótkie, podejmowane zawsze**), a jednocześnie **stopniowalne** (w zależności, czy to pierwsza, czy trzecia reakcja). W podejmowanych działaniach istotne jest dbanie o zadośćuczynienie wobec osoby, która doświadczyła przemocy czy dyskryminacji.

Nie działaj sama / sam

Warto wypracować sposób współpracy i podejmowania wspólnego wysiłku w zakresie przeciwdziałania, ale przede wszystkim **reagowania** na przemoc **zespołowo** (nie zostając jako wychowawca czy świadek samym / samą, czy cedując całość odpowiedzialności na psychologa / pedagoga). Współpraca z innymi poszerza perspektywę, daje wsparcie i zmniejsza poczucie przytłoczenia oraz bezradności. **Twórzcie strategie reagowania razem.**

Kiedy bezwzględnie szukać dodatkowej pomocy?

- Gdy przemoc się powtarza lub eskaluje.
- Gdy dziecko wykazuje silne objawy stresu (lęk, wycofanie, agresja).
- Gdy sytuacja przekracza możliwości rodzica lub szkoły.

Gdzie jej szukać?

- poradnie psychologiczno-pedagogiczne,
- sięgnij (a najlepiej sięgnijcie zespołowo) po superwizję.

PRZEMOC TO PROBLEM WSPÓLNY – ROZWIĄZANIA TEŻ MUSZĄ BYĆ WSPÓLNE.

RAZEM WIDZI SIĘ WIĘCEJ, RAZEM REAGUJE SIĘ SKUTECZNIEJ.

KAŻDY NAUCZYCIEL MA GŁOS.

ALE DOPIERO ZESPÓŁ MA PRAWDZIWĄ SIŁĘ.





Wsparcie - to możesz poradzić rodzicom:

- pedagog/psycholog szkolny,
- poradnie psychologiczno-pedagogiczne,
- konsultacje z psychoterapeutą, np. rodzinnym,
- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży **116 111** (tam mogą dzwonić dzieci i młodzież),
- Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka **800 12 12 12** (tam mogą dzwonić dzieci i młodzież),
- Telefon dla dorosłych w sprawie bezpieczeństwa dzieci **800 100 100**,
- Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy „Niebieska Linia”; wsparcie dla dorosłych w przypadkach przemocy, w tym rówieśniczej, z możliwością interwencji **800 12 00 02**,
- w sytuacjach zagrożenia – **112**.

.....

Mity na temat przemocy

„Prawdziwa przemoc, to ta fizyczna” → fałsz, przemoc psychiczna działa równie mocno.

„Wtrącanie się to donoszenie” → interwencja ratuje zdrowie, a czasem nawet życie.

„Trzeba sobie radzić samemu” → umiejętność sięgnięcia po wsparcie to siła, nie słabość, to odwaga.

„To normalne, takie czasy” → normalizowanie krzywdy to część problemu - to nie jest ok, gdy ktoś cierpi.

NINIEJSZA BROSZURA INSPIROWANA JEST WNIOSEKAMI WYPŁYWAJĄCYMI Z DZIAŁAŃ ZWIĄZANYCH Z PROJEKTEM „PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY RÓWIEŚNICZEJ – REALIZACJA PROJEKTÓW EDUKACYJNYCH W LUBINIE I BOLESŁAWCU”.

Przygotowanie:

Patrycja Frania - psychoterapeutka, trenerka antydyskryminacyjna, coachka. Pracuje z młodzieżą i młodymi dorosłymi po próbach samobójczych i samookaleczeniach, z doświadczeniami traumy i PTSD, historiami przemocy i wykluczenia oraz z osobami neurorozróżnorodnymi. Szkoliła się od specjalistów i w ośrodkach m.in. z Polski, Kanady, Brazylii, Izraela, Niemiec i Albanii. Autorka projektów profilaktycznych i wspierających dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli.

Marta Smolińska - psychoterapeutka, akredytowana coachka Izby Coachingu, superwizorka, trenerka, wykładowczyni związana z Uniwersytetem Merito we Wrocławiu. Uczyła się od nauczycieli z Polski i z zagranicy. Przez wiele lat związana z systemem oświaty. Kształciła kadry pomocy społecznej, w tym w zakresie metod projektowych i rozwijania umiejętności interpersonalnych, dyplomowany pracownik socjalny. Prowadzi szkolenia dla rad pedagogicznych w Polsce i Irlandii.

© FUNDACJA WSPIERANIA KULTURY RUCHU OCELOT

MATERIAŁ UDOSTĘPNIONY NA LICENCJI CREATIVE COMMONS UZNANIE AUTORSTWA – NA TYCH SAMYCH WARUNKACH 4.0 MIĘDZYNARODOWA (CC BY-SA 4.0).

TREŚĆ LICENCJI: [HTTPS://CREATIVECOMMONS.ORG/LICENSES/BY-SA/4.0/](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



Ministerstwo
Edukacji Narodowej

PROJEKT PN. „PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY RÓWIEŚNICZEJ – REALIZACJA PROJEKTÓW EDUKACYJNYCH W LUBINIE I BOLESŁAWCU” JEST FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW BUDŻETU PAŃSTWA W RAMACH NARODOWEGO PROGRAMU ZDROWIA NA LATA 2021-2025 PRZEKAZANYCH PRZEZ MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ.

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