



# Hejty... czy: Hej, Ty! Co wybierasz?

BROSZURA DLA MŁODIEŻY SZKÓŁ ŚREDNICH

## Jakie mamy formy przemocy?

- Fizyczna (np. bicie, kopanie, plucie, niszczenie czyjejs własności).
- Słowna i psychiczna (np. poniżanie, ośmieszanie, manipulowanie, kontrolowanie).
- Relacyjna/społeczna (hejt, celowe izolowanie, szerzenie plotek, ustawianie grupy przeciwko komuś).
- Cyberprzemoc (hejt, podszywanie się pod kogoś, publikowanie treści bez zgody, nękanie).

Przemoc może wynikać z każdej inności (np. ze względu na wygląd, płeć, pochodzenie, orientację, status ekonomiczny, sposób ubierania, neuroróżnorodność...).

## Wykluczenie to też przemoc

Wykluczenie to systematyczne odsuwanie kogoś od grupy lub możliwości uczestnictwa we wspólnych działaniach.

Przykłady: „ghosting” w klasie, wyśmiewanie na czatach klasowych, brak zaproszeń na wspólne aktywności, milczące bojkoty.

Skutki emocjonalne wykluczenia bywają równie dotkliwe jak w przypadku bezpośredniej przemocy.



**Każdy jest ważny!**  
**Każdy ma prawo czuć się bezpiecznie.**  
**Każdy ma prawo być sobą.**  
**Nikt nie może cię krzywdzić ani poniżać.**



### **Jak rozpoznać, że doświadczam przemocy?**

- Jeżeli moje ciało reaguje napięciem lub skurczem na czyjeś zachowanie lub słowa.
- Jeżeli ktoś mnie wyzywa, poniża, wyśmiewa.
- Jeżeli ktoś niszczy moje rzeczy.
- Jeżeli ktoś obraża mnie w internecie.
- Jeżeli ktoś wyklucza mnie ze wspólnych zabaw, grup.

### **Co możesz zrobić, gdy doświadczasz przemocy?:**

- Powiedzieć „stop”, jeśli czujesz się na siłach.
- Powiedzieć “nie chcę żebyś tak robił/robiła, mówił/mówiła do mnie”.
- Zignorować zaczepki.
- Wyznaczyć jasne wyznaczenie („To nie jest okej”).
- Zgłosić sytuację, gdy czujesz zagrożenie.



**PAMIĘTAJ - ZAWSZE ZGŁASZAJ DOROSŁEMU!**

**TO DOROŚLI MAJĄ NARZĘDZIA,  
ABY SKUTECZNIE I BEZPIECZNIE RAGOWAĆ.**



## Jak reagować, kiedy doświadczasz przemocy

Krok 1: nie bądź sam — porozmawiaj z kimś zaufanym.

Krok 2: dokumentuj (szczególnie przemoc online).

Krok 3: ustal plan z dorosłym: co zgłosić, komu, jak często wracać z informacją zwrotną.

Krok 4: dbaj o siebie — techniki radzenia sobie (odpoczynek, rozmowa, wsparcie rówieśnicze).

Krok 5: nie obwiniaj się — odpowiedzialność zawsze jest po stronie osoby stosującej zachowania przemocowe.

# POWIEDZENIE KOMUŚ TO NAJWIĘKSZY AKT ODWAGI

I BARDZO WAŻNY KROK DO TEGO,  
ŻEBY PRZEMOC USTAŁA.



## 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.



## Krótki list do do sceptyków

Drodzy, tak, to prawda. Macie sporo  
racji.

Dorośli zawodzą. Często nie słuchają.  
Czasem nie rozumieją młodzieży, za to  
świetnie umieją się mądrzyć.

To wszystko faktycznie się dzieje.

Ba, wcale nie tak rzadko.

I jednocześnie - prawdopodobnie jest  
ktoś, komu mogłabyś / mógłbyś  
spróbować zaufać. Kto może nie  
zareaguje idealnie, ale jednak pomoże.

Twoje zdrowie, Twoje samopoczucie  
ma znaczenie. Dlatego tak ważne jest  
sięganie po pomoc w razie potrzeby.  
Tak, często jest tak, że młodzież - jeśli  
szuka wsparcia - to w znajomych,  
w koleżankach i kolegach. Jeśli tak  
wolisz - zrób choć to. Możesz poprosić,  
by to koleżanka czy kolega zwrócili się  
do kogoś dorosłego w Twoim imieniu.



## 116 111

to **telefon zaufania**

Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę  
dla dzieci i młodzieży - możesz  
tam zadzwonić i porozmawiać  
o wszystkim, co dla Ciebie ważne  
czy trudne.

Telefon zaufania 116 111 jest czynny  
24 godziny na dobę,  
7 dni w tygodniu.

Połączenie jest bezpłatne.  
Możesz rozmawiać anonimowo.

Na stronie 116111.pl dostępny jest  
też czat, możesz też napisać maila.

## 800 12 12 12

Dziecięcy Telefon Zaufania  
Rzecznika Praw Dziecka -  
tu możesz porozmawiać  
o problemach, w tym przemocy  
równieżniczej, cyberprzemocy  
i innych trudnych sytuacjach.

Telefon zaufania jest czynny  
24 godziny na dobę,  
7 dni w tygodniu.  
Połączenie jest bezpłatne.  
Możesz rozmawiać anonimowo.

Czat online: [chat.brpd.gov.pl](https://chat.brpd.gov.pl).

A jeśli naprawdę nie czujesz, żeby  
obok był ktoś, komu możesz zaufać  
i do kogo możesz się zwrócić  
- zadzwoń na telefon zaufania.  
Tam pracują ludzie, którzy wiedzą,  
jak pomagać, i robią to dobrze.  
Czym ryzykujesz?

Nie musisz się zgadzać na to, co Cię  
spotyka.  
Nie musisz być w tym sama / sam.

Ekipa Fundacji Ocelot





## Jak rozpoznać, że KTOŚ doświadcza przemocy?

### Jeżeli OSOBA:

- wygląda na przestraszoną lub wycofaną,
- jest regularnie wyśmiewana lub „obgadywana”,
- samotnie spędza przerwy, chowa się pod kapturem, chowa się w bibliotece lub szkolnej toalecie,
- unika szkoły lub grupy,

**to może oznaczać, że ta osoba doświadcza przemocy lub wykluczenia.**

## CHECKLISTA: „Czy to żart, czy już przemoc?”

**Jeśli masz kogoś, o kogo się martwisz, że może doświadcza przemocy - odpowiedz na poniższe pytania. Chociaż jedna odpowiedź TAK może już świadczyć o WYKLUCZENIU lub PRZEMOCY:**

### 1. Zgoda

- Czy wszyscy biorący udział w sytuacji śmieją się naprawdę, a nie tylko „dla świętego spokoju”?
- Czy ktoś wyraźnie powiedział, że nie chce takich żartów – a mimo to one trwają?

### 2. Powtarzalność

- Czy to zdarzyło się więcej niż raz?
- Czy wygląda na to, że ktoś jest regularnie obierany za cel?

### 3. Skutki

- Czy żart powoduje, że ktoś czuje się gorzej (czuje smutek, wstyd, stres)?
- Czy po „żarcie” ktoś unika grupy, rozmów, szkoły?
- Czy pojawiają się komentarze o wyglądzie, tożsamości, rodzinie, przekonaniach – i są one raniące?

*(Intencja nie usprawiedliwia skutku - nawet jeśli ktoś twierdzi, że „miał dobre zamiary”, liczy się to, jak druga osoba się czuje).*

### 4. Równość

- Czy obie strony mają taką samą pozycję, czy jedna wyraźnie dominuje?
- Czy „żart” jest używany, żeby kogoś uciszyć, ośmieszyć lub wykluczyć?





## Kiedy jesteś świadkiem, Twoje STOP może zatrzymać przemoc

### S – Sytuacja

#### Oceń ryzyko i bezpieczeństwo.

- Czy ktoś jest krzywdzony?

### T – Twoja reakcja ma znaczenie

#### Milczenie wzmacnia przemoc.

- Nie bagatelizuj, nawet jeśli inni się śmieją.
- Nie dołączaj, nie lajkuj, nie kibicuj.
- Nie śmiej się, nie dołączaj do osób hejtujących.

### O – Odpowiedzialne działanie

#### Reaguj sam lub w sojuszu.

- Poproś kogoś innego o wspólną interwencję  
- lepiej reagować razem.
- Dokumentuj - powiedz głośno, że nagrywasz, zapisz datę i miejsce
- Reaguj wtedy, gdy czujesz się bezpiecznie.  
Reaguj stanowczo, ale bez obrażania.  
Możesz powiedzieć: “To, co robisz, to przemoc.”
- Spróbuj odciągnąć osobę doświadczającą przemocy proponując jakąś wspólną aktywność.
- Bądź obok osoby doświadczającej przemocy, zaproponuj rozmowę.
- Wesprzyj osobę po zdarzeniu - zapytaj jak możesz pomóc, sprawdź jak czuje się osoba poszkodowana.
- Pokaż osobie doświadczającej przemocy, że nie ma czego się wstydzić.



### P – Pomoc systemowa

#### Pedagog, psycholog, dyrekcja, instytucje, telefon zaufania

- Zgłoś dorosłemu - wychowawca, pedagog, psycholog.
- Powiedz rodzicowi.
- Zadzwoń pod telefon zaufania z prośbą o radę.

Pamiętaj, każdy jest WSPÓŁODPOWIEDZIALNY za budowanie BEZPIECZNEJ przestrzeni.

Nie musimy się lubić - ważne, żebyśmy wszyscy czuli się bezpiecznie.



## STOP w internecie

### **S – Screenshot**

Zabezpiecz dowody.

### **T – Treści hejterskie**

Nie udostępniaj i nie komentuj.

### **O – Okaż wsparcie prywatnie**

Napisz do osoby krzywdzonej. Daj wsparcie.

### **P – Pomoc**

Zgłoś i skorzystaj z pomocy.



# ZAUWAŻ – ZAREAGUJ – WESPRZYJ – ZGŁOŚ!

NINIEJSZA BROSZURA INSPIROWANA JEST WNIOSKAMI 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 neuroróżnorodnymi. Szkoliła się od specjalistów i w ośrodkach z m.in. 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.