



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

BROSZURA DLA DZIECI I MŁODIEŻY 11-15 LAT

Jakie mamy formy przemocy?

- Przemoc fizyczna (np. popychanie, bicie, niszczenie rzeczy).
- Przemoc słowna (wyzwiska, wyśmiewanie, groźby, poniżanie).
- Przemoc relacyjna (wykluczanie z zabawy, z grup, niechęć do wspólnego siedzenia w ławce, celowe omijanie w rozmowie).
- Przemoc w sieci - cyberprzemoc (hejt, rozsyłanie zdjęć bez zgody, obraźliwe komentarze, wykluczanie z grup i komunikatorów).

.....

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:

- Powiedzieć „stop”, jeśli czujesz się na siłach.
- Powiedzieć „nie chcę żebyś tak robił/robiła, mówił/mówiła do mnie”.
- Zignorować zaczepki.



Jeżeli DOŚWIADCZASZ PRZEMOCY, koniecznie:

- Powiedz komuś, komu ufasz. Najlepiej osobie DOROSŁEJ, bo tylko dorosły ma możliwość skutecznego zareagowania.
- Zapisuj, co się wydarza (daty, sytuacje, wiadomości).
- Nie zostawaj z tym sama/sam, nie izoluj się - poszukaj wsparcia kolegów i koleżanek oraz u dorosłych.
- W przypadku cyberprzemocy - blokuj i zgłaszaj.



**POWIEDZENIE KOMUŚ
TO NAJWIĘKSZY AKT ODWAGI
I BARDZO WAŻNY KROK DO TEGO, ŻEBY PRZEMOC
USTAŁA.**



Pomocna dłoń

Wspólnie z kimś dorosłym wpisz w każdy palec narysowanej tu dłoni, do kogo możesz zwrócić się po pomoc w razie problemu.

Wypisz te osoby z imienia i nazwiska, zapisz nr telefonu, jeżeli znasz.



Pamiętaj - nie czekaj ze zwróceniem się o pomoc do ostatniej chwili.



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, zaszywa się w bibliotece lub szkolnej toalecie,
- unika szkoły lub grupy,

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

Każde zareagowanie osoby, która WIDZI przemoc, może przyczynić się do ustania tej przemocy.

Jeżeli jesteś świadkiem, powiedz STOP przemocy!

S – Sprawdź, co się dzieje

- Czy ktoś jest krzywdzony?

T – To jest przemoc

- Nie bagatelizuj, nawet jeśli inni się śmieją.
- Możesz powiedzieć: “Stop! Nie rób tak! To, co robisz, to przemoc!”

O – Odetnij swoje wsparcie dla osoby, która STOSUJE przemoc

- Nie dołączaj, nie lajkuj, nie kibicuj.
- Nie śmiej się, nie dołączaj do osób hejtujących.
- Spróbuj odciągnąć osobę doświadczającą przemocy proponując jakąś wspólną aktywność.
- Bądź obok osoby doświadczającej pomocy (jeżeli to dla ciebie ok, zaproponuj, że usiądziesz z tą osobą w ławce, że pomożesz w lekcjach, będziesz z nią na przerwie lub wyjdiesz się z nią pobawić).

P – Przekaż informację

- Zawołaj, powiedz dorosłemu - nauczycielowi, wychowawcy, pedagogowi.
- Opowiedz innym dorosłym o tej sytuacji (rodzicom, dziadkom, dorosłemu z zajęć dodatkowych).
- Wspieraj po fakcie - zapytaj, czy możesz jakoś pomóc. Bądź dobrym, życzliwym kolegą/koleżanką.





STOP w internecie

S – Screenshot

Zabezpiecz dowody.

T – Treści hejterskie

Nie udostępniaj i nie komentuj.

O – Okaż wsparcie

Napisz do osoby krzywdzonej. Porozmawiaj. Zaproś do wspólnych aktywności (jeżeli to dla ciebie ok).

P – Pomoc

Zgłoś i skorzystaj z pomocy.

NAJWIĘKSZE MITY O PRZEMOCY:

- „TO TYLKO ŻARTY” - NIE, JEŚLI KTOŚ CIERPI!
- „LEPIJ NIC NIE MÓWIĆ, BO BĘDZIE GORZEJ” - MÓWIENIE ZWYKLE JEST NAJLEPSZYM WYJŚCIEM.
- „TO SPRAWA MIĘDZY NIMI” - ŚWIADKOWIE TEŻ MAJĄ WPŁYW!

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.