

PRZEMOC W SZKOLE



15 kart w formacie PDF - gotowe do druku!

STOP PRZEMOCY!

Twoje milczenie daje
siłę przemocy – nie
pozwól na to!



TYPY PRZEMOCY W SZKOLE



Pamiętaj, że przemoc może przybierać różne formy. Każda z nich jest krzywdząca i niedopuszczalna.



PRZEMOC
FIZYCZNA



PRZEMOC
PSYCHICZNA



CYBERPRZEMOC



PRZEMOC
SŁOWNA



Razem Przeciw Przemocy!



Nie bądź obojętny – reaguj
na przemoc!

STOP PRZEMOCY!

**Silni pomagają,
nie krzywdzą!**

**Nie bądź obojętny – reaguj
na przemoc!**

STOP PRZEMOCY!



Przemoc fizyczna

Bezpośrednie działania

Przemoc fizyczna to każde działanie, które powoduje ból lub szkody na ciele innej osoby.

Przykłady przemocy fizycznej:

Bicie i kopanie

Popychanie lub przewracanie

Szarpanie za ubrania

Używanie przedmiotów do zadawania bólu

Zamknięcie kogoś w pomieszczeniu siłą

Przemoc fizyczna może prowadzić do poważnych obrażeń ciała, ale też do długotrwałych skutków psychicznych, takich jak lęk, depresja, poczucie niskiej wartości czy trauma.



Przemoc psychiczna

Zranienie emocjonalne

Przemoc psychiczna to działania mające na celu zranienie emocjonalne, poniżenie lub zastraszenie drugiej osoby.

Przykłady przemocy psychicznej:

Wyśmiewanie, upokarzanie i obrażanie

Ignorowanie lub wykluczanie z grupy

Rozpowszechnianie plotek i kłamstw

Manipulacja (np. groźby lub szantaż)

Ośmieszanie w mediach społecznościowych

Długotrwałe doświadczanie przemocy psychicznej może prowadzić do poważnych problemów emocjonalnych



Cyberprzemoc

Nękanie w sieci

Cyberprzemoc (cyberbullying) to przemoc stosowana za pomocą urządzeń elektronicznych, takich jak telefony, komputery i media społecznościowe.

Przykłady przemocy fizycznej:

Wysyłanie obraźliwych wiadomości i komentarzy online

Publikowanie ośmieszających zdjęć lub filmów bez zgody

Rozpowszechnianie plotek lub fałszywych informacji w internecie

Groźby lub szantaż za pośrednictwem mediów społecznościowych

Tworzenie fałszywych profili, by kompromitować lub poniżyć kogoś

Cyberprzemoc prowadzi do wzrostu stresu, lęku i depresji. Ofiary mają problemy z koncentracją, wynikiem w nauce, czują się osamotnione i tracą zaufanie do innych.





Przemoc słowna

Zranienie przez wyśmiewanie

Przemoc słowna to forma agresji, która polega na używaniu obraźliwych słów, wyzwisk, obelg, ośmieszania lub szydzenia z innych osób.

Przykłady przemocy psychicznej:

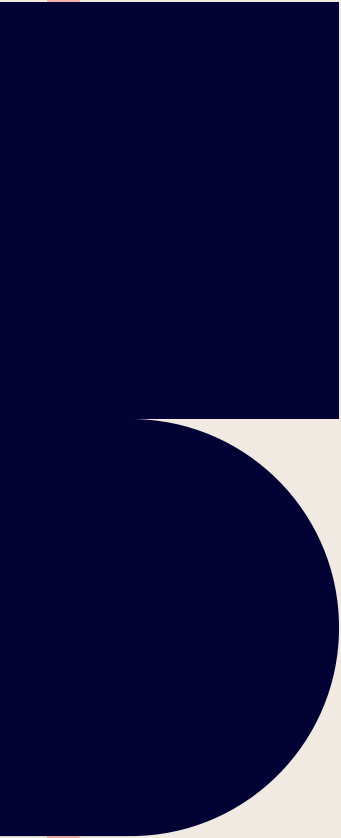
Obraźliwe komentarze

Ośmieszanie innych uczniów

Publiczne poniżanie, np. na forum klasy

Obraźliwe uwagi na temat np. rodziny lub sytuacji finansowej

Przemoc słowna, choć nie pozostawia fizycznych śladów, może mieć długotrwałe i bolesne konsekwencje dla ofiar. Może prowadzić do poważnych problemów emocjonalnych i psychicznych.



Zerwijmy łańcuch przemocy!

STOP PRZEMOCY!

**Budujmy wspólnotę bez
nienawiści!**



Porady dla ofiar przemocy

Co powinieneś zrobić?

1

Powiedz o tym zaufanej osobie

Nie zostawaj z problemem sam. Powiedz o tym rodzicom, nauczycielowi, pedagogowi szkolnemu lub przyjacielowi.

2

Zapisuj incydenty

Zapisuj, kiedy i co dokładnie się wydarzyło. W przypadku cyberprzemocy zapisuj wiadomości, zrzuty ekranu lub inne dowody. To pomoże zgłosić sprawę dorosłym.

3

Unikaj oprawców

Staraj się unikać miejsc, gdzie może dochodzić do przemocy.

4

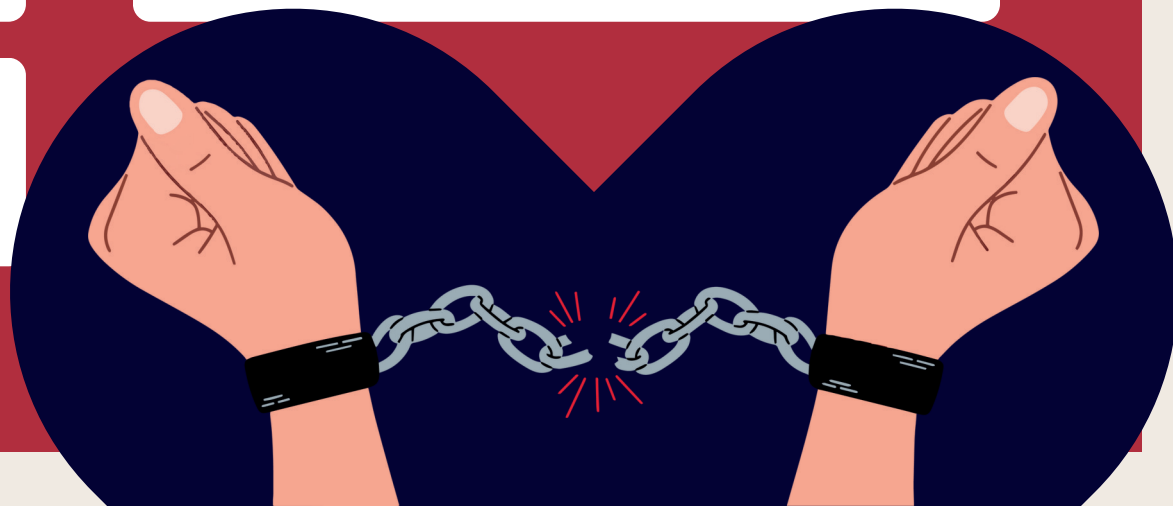
Nie obwiniaj się

Pamiętaj, że przemoc nigdy nie jest Twoją winą. Masz prawo czuć się bezpiecznie i nie musisz tolerować złego traktowania.

5

Skorzystaj z pomocy specjalisty

Jeśli czujesz, że problem Cię przerasta, zwróć się do psychologa szkolnego. Profesjonalne wsparcie pomoże Ci poradzić sobie z trudnymi emocjami.



Jak budować zdrowe relacje z rówieśnikami?

Szacunek i empatia

Zawsze traktuj innych z szacunkiem. Staraj się rozumieć, co czują twoi rówieśnicy, i dbaj o ich uczucia.

Asertywna komunikacja

Wyrażaj swoje myśli i potrzeby w sposób jasny, ale nieagresywny. Umiejętność mówienia "nie" bez ranienia innych to ważna cecha zdrowych relacji.

Rozwiązywanie konfliktów

Każdy ma inne zdanie. Staraj się słuchać drugiej strony i znajdować kompromisy, zamiast reagować agresją.

Zaufanie i wsparcie

Zaufanie to podstawa każdej dobrej relacji. Wspieraj swoich przyjaciół w trudnych chwilach i bądź dla nich, gdy cię potrzebują.

Unikanie plotek i hejtu

Nie szerz negatywnych informacji i plotek o innych. Buduj pozytywną atmosferę wokół siebie, a inni będą to odwzajemniać.



Prawa ucznia

Twoja ochrona przed przemocą



**PRAWO DO
SZACUNKU**



**PRAWO DO
BEZPIECZEŃSTWA**



**PRAWO DO
POMOCY**



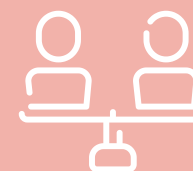
**PRAWO DO
ANONIMOWOŚCI**



**PRAWO DO
OBRONY**



**PRAWO DO
WSPARCIA
PSYCHOLOGICZNEGO**



**PRAWO DO
RÓWNEGO
TRAKTOWANIA**

Gdzie szukać pomocy?

Do kogo możesz się zgłosić?



**Telefon Zaufania dla Dzieci i
Młodzieży
(116 111)**

Pomoc u najbliższych

Rodzice lub opiekunowie

Twoi rodzice lub opiekunowie są ważnym źródłem wsparcia. Mogą Cię wysłuchać, dać rady i podjąć odpowiednie kroki, aby pomóc Ci poradzić sobie z sytuacją.

Porozmawiaj z rówieśnikami

Nie bój się rozmawiać o swoich problemach z zaufanymi przyjaciółmi. Czasem wspólna rozmowa z rówieśnikami może pomóc lub zachęcić do szukania pomocy u dorosłych.

Pomoc profesjonalna

Pedagog szkolny lub psycholog

Możesz zgłosić się do nich, jeśli czujesz się zagrożony, potrzebujesz rozmowy lub chcesz zgłosić przypadek przemocy.

Wychowawca lub nauczyciel

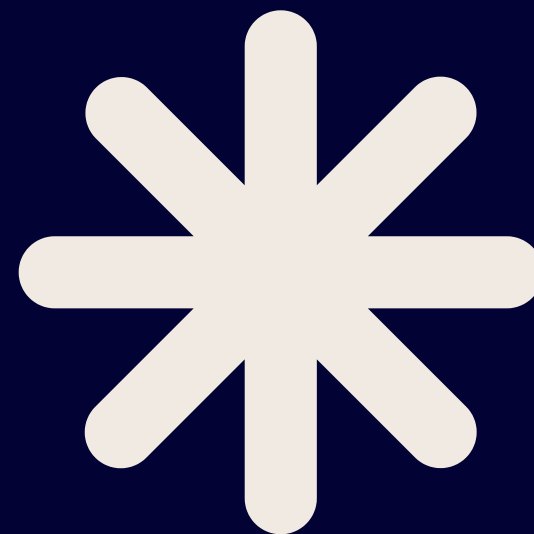
Mogą oni interweniować, rozwiązać konflikt i skierować Cię do odpowiednich osób w szkole.

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (116 111)

Anonimowa linia, gdzie możesz porozmawiać z kimś, kto Cię wysłucha i doradzi. Telefon czynny całą dobę, również przez internet (czat). Wszystko, co powiesz, pozostanie między Tobą a konsultantem.



Budujemy lepszą szkołę.



Bezpieczna szkoła to
nasz wspólny cel!

STOP PRZEMOCY!



Przemoc a prawo

Co grozi sprawcom przemocy?

Każdy, kto dopuszcza się przemocy, musi liczyć się z konsekwencjami prawnymi.

Kary szkolne

Za przemoc w szkole można dostać nagane, być zawieszonym w prawach ucznia lub nawet zostać wydalonym ze szkoły.

Odpowiedzialność karna

Za poważne formy przemocy, jak pobicia, groźby czy cyberprzemoc, można być ściganym przez policję.

Sąd rodzinny

Jeśli jesteś niepełnoletni, sąd rodzinny może skierować cię na terapię, pod nadzór kuratora lub do ośrodka wychowawczego.

Kary za cyberprzemoc

Groźby, obrażanie i nękanie w internecie są przestępstwem – sprawcy mogą stanąć przed sądem.

