

W naszej szkole trwa

Tydzień przeciwdziałania przemocy równieżniczej

Tydzień przeciwdziałania przemocy rówieśniczej

gazetka szkolna

Informacje zawarte w niniejszym materiale zostały przygotowane z myślą o szkolnych działaniach prowadzonych w ramach Tygodnia Przeciwdziałania Przemocy Rówieśniczej. To zestaw krótkich tekstów psychoedukacyjnych przeznaczonych dla uczniów do wykorzystania na gazetce klasowej lub szkolnej. Zachęcamy Państwa do wydrukowania ich w całości albo do udostępniania stopniowo, prezentując kolejne treści każdego dnia. Pierwsza strona tego materiału może posłużyć za nagłówek gazetki, która będzie każdego dnia powiększała się o kolejne treści.

Teksty zostały ułożone w logiczną sekwencję: najpierw porządkują podstawowe pojęcia związane z konfliktem, agresją, przemocą i bullyingiem, następnie pokazują, co wzmacnia, a co osłabia mechanizm przemocy rówieśniczej. W dalszej części zawierają konkretne wskazówki dotyczące reagowania, pomagania osobom krzywdzonym oraz szukania wsparcia.

Materiały mogą być także wykorzystane przez wychowawców i nauczycieli jako punkt wyjścia do rozmów z uczniami podczas lekcji wychowawczych – zarówno w trakcie Tygodnia Przeciwdziałania Przemocy Rówieśniczej, jak i w kolejnych tygodniach pracy z klasą.



Czym jest bullying?



KONFLIKT

To naturalna część życia w grupie. Pojawia się, gdy strony mają sprzeczne interesy, potrzeby albo cele. Co ważne, skonfliktowane strony mają wyrównaną siłę i możliwość obrony. Konflikt może się zaostrzyć i przerozdzic w agresję, przemoc, a nawet bullying.



AGRESJA

To działanie, które ma celu wyrządzenie komuś szkody fizycznej lub psychicznej. Od przemocy różni się tym, że obie strony mają podobne możliwości ataku i obrony.



PRZEMOC

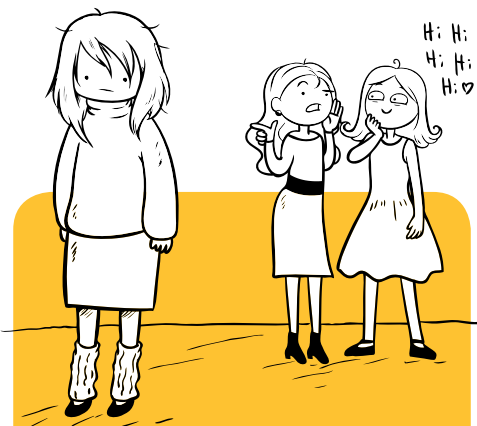
Pojawia się, gdy jedna strona ma przewagę – fizyczną, psychiczną, liczebną lub społeczną – a druga nie potrafi lub nie może się skutecznie obronić. Innymi słowy: każda przemoc jest agresją, ale nie każda agresja jest przemocą.



BULLYING

To szczególny rodzaj przemocy rówieśniczej. Osoba lub grupa wykorzystuje przewagę, żeby kogoś wielokrotnie krzywdzić, ośmieszać, wykluczać lub zastraszać. Zwykle dzieje się to przy świadkach i bez wyraźnej prowokacji ze strony osoby skrzywdzonej.

Czym jest bullying?



INTENCJA SKRZYWDZENIA

zachowanie ma zranić, upokorzyć, ośmieszyć, wykluczyć albo podporządkować drugą osobę.



NIERÓWNOWAGA SIŁ

jedna osoba lub grupa ma wyraźną przewagę – fizyczną, społeczną, liczebną, emocjonalną albo wynikającą z pozycji w klasie. Druga strona nie ma możliwości, by skutecznie się obronić.



POWTARZALNOŚĆ

krzywdzące sytuacje nawracają lub osoba żyje w ciągłym lęku przed ich powtórzeniem – czasem wystarczy stała atmosfera zagrożenia, w której ktoś wie, że w każdej chwili może stać się obiektem kolejnego „żartu”, komentarza czy wykluczenia.



PRZY UDZIALE ŚWIADKÓW

bullying bardzo często rozgrywa się przy aktywnym lub biernym udziale otoczenia – innych uczniów i rówieśników.

Dlaczego świadkowie nie reagują?

Osoby będące świadkami sytuacji przemocywch często nie reagują. Przyczyn może być wiele:

Myślą, że problem ich nie dotyczy:

Ponieważ świadkowie sami nie biorą czynnego udziału w nękanii, często dystansują się od sytuacji, uznając ją za prywatny konflikt między innymi osobami.

Boją się wyłamać z grupy:

Uczniów bardzo często paraliżuje strach, że jeśli sprzeciwią się, uwaga osoby, która prześladuje skupi się bezpośrednio na nich. Obawa przed tym, że otwarta obrona rówieśnika pogorszy ich własne położenie i narazi ich na bolesny odwet, jest jedną z najpowszechniejszych barier przed niesieniem pomocy

Nie wiedzą, co właściwie mogą zrobić:

Świadkowie nie reagują, pomimo że chcieliby pomóc, ponieważ nie wiedzą, jak interweniować mądrze i bezpiecznie, bez zaostrzania konfliktu.

Nie rozpoznają sytuacji jako przemocy:

Uczniowie mają trudności z oceną zachowań jako przemocywch, w szczególności gdy chodzi o przemoc relacyjną czy cyberprzemoc, traktując je jako „głupie żarty” czy zwykłe dokuwanie.



Dlaczego świadkowie nie reagują?

Nie mają zaufanej osoby dorosłej w szkole:

Wielu uczniów milczy, ponieważ nie mają w swoim otoczeniu dorosłego, któremu w pełni ufają.

Boją się, że zgłoszenie zostanie zbagatelizowane lub sytuacja się pogorszy:

Świadkowie obawiają się, że ich reakcja spotka się z obojętnością nauczycieli lub że niewłaściwa interwencja dorosłych okaże się nie tylko nieskuteczna, ale doprowadzi do eskalacji i pogorszenia sytuacji.

Chcą zachować lojalność i obawiają się etykiety „donosiciela”:

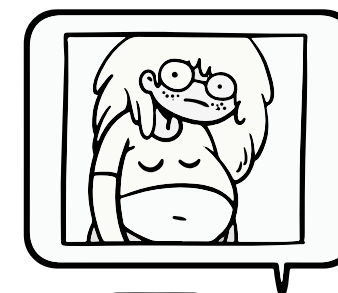
W kulturze szkolnej zwrócenie się o pomoc do nauczyciela jest bardzo często negatywnie postrzegane jako donoszenie lub skarżenie, co skutecznie powstrzymuje uczniów przed szukaniem wsparcia u kadry pedagogicznej.

Błędnie wierzą, że większość popiera krzywdzenie:

Gdy nikt z klasy nie próbuje powstrzymać krzywdzących działań, świadkowie dochodzą do błędnego wniosku, że większość klasy popiera to zachowanie.

Znajdują powody, które usprawiedliwiają agresję:

Świadkowie wierzą, że osoba krzywdzona „zasłużyła na takie traktowanie”, ponieważ jest „inna”, „dziwna” lub swoim zachowaniem prowokuje klasę.



Dlaczego warto reagować na bullying?

Bo bullying to nierówna walka: Prześladowanie opiera się na wyraźnej nierównowadze sił. Osoba nękana nie ma siły, by obronić się sama – bez pomocy otoczenia szanse na zmianę jej sytuacji są bardzo małe.

Bo bullying może mieć poważne skutki: Długotrwałe krzywdzenie może wpływać na samopoczucie, relacje, samoocenę czy zdrowie psychiczne. Dla osoby, która go doświadcza, szkoła przestaje być miejscem nauki, a staje się przestrzenią ciągłego napięcia i lęku. Wsparcie innych pomaga przerwać cierpienie i samotność, która często towarzyszy bullyingowi.



**Dlaczego warto reagować?
Bo nikt nie powinien zostawać
sam w sytuacji przemocy!**

Bo bullying psuje atmosferę całej grupy: Nawet jeśli krzywdzona jest jedna osoba, inni też, czują napięcie i widzą, że w klasie można kogoś upokarzać, wyśmiewać czy wykluczać. Kiedy uczniowie sobie pomagają, wszystkim łatwiej czuć się bezpiecznie – na lekcji, na przerwie i w codziennych relacjach.

Bo brak reakcji wzmacnia bullying: Bullying nie dzieje się w próżni. Grupa może wzmacniać przemoc albo ją osłabiać. Milczenie i śmiech świadków mogą być odebrane jako zgoda na krzywdzenie, dlatego często zachęcają do dalszych ataków.

Dlaczego warto reagować na bullying?

Bo pomaganie wzmacnia to, co dobre w grupie:

Każda klasa ma swoje zasady — nie zawsze nazwane, ale widoczne w codziennych reakcjach. Pomaganie pokazuje, że w tej grupie ważne są szacunek, bezpieczeństwo i odpowiedzialność.

Bo pomaganie przełamuje osamotnienie:

Dla osoby doświadczającej bullyingu szczególnie bolesne jest milczenie tych, którzy widzą krzywdzenie. Reakcja świadków to nie tylko fizyczne zatrzymanie przemocy, to nadzieja i siła, które sprawiają, że cierpienie i osamotnienie stają się dużo mniejsze.

**Dlaczego warto reagować?
Bo nikt nie powinien zostawać
sam w sytuacji przemocy!**

Bo każdy może kiedyś potrzebować wsparcia:

W klasie, w której panuje przemoc, nikt nie czuje się bezpiecznie. Strach i napięcie sprawiają, że zamiast na nauce i zabawie, wszyscy skupiają się na unikaniu zagrożenia. A co jeśli któregoś dnia to Ty staniesz się celem ataków?



Bullying – czego nie robić?

Nie traktować przemocy jak żartu

Jeśli widzicie, że ktoś cierpi, jest wyśmiewany, wykluczany, upokarzany albo zastraszany, nie tłumaczcie tego słowami: „to tylko żarty”. Żart przestaje być żartem, kiedy jedna osoba regularnie staje się jego celem, a inni bawią się jej kosztem.

Nie bądźcie publicznością dla krzywdzenia

Śmiech, dopingowanie, komentowanie, nagrywanie albo udostępnianie sytuacji sprawia, że osoba stosująca przemoc dostaje uwagę i wzmocnienie. Nawet jeśli ktoś „tylko patrzy” albo „tylko się śmieje”, może wzmacniać zachowanie, które kogoś rani.

Nie przekazujcie dalej krzywdzących treści

Jeśli na grupie klasowej, w internecie albo w mediach społecznościowych pojawiają się złośliwe komentarze, plotki, przerobione zdjęcia, screeny albo nagrania, nie reagujcie na nie śmiechem, lajkiem ani komentarzem. Nie przesyłajcie ich dalej. Każde udostępnienie może przedłużać krzywdzenie.



Bullying – czego nie robić?

Nie udawajcie, że „nic się nie dzieje”

Milczenie grupy może być dla osoby krzywdzonej bardzo trudne. Może wtedy pomyśleć, że wszyscy akceptują to, co się dzieje, albo że nikogo to nie obchodzi. Nawet jeśli nie wiecie od razu, jak zareagować, warto pamiętać, że obojętność zwykle pomaga przemocy trwać.

Nie konfrontujcie się bezpośrednio, jeśli to może być niebezpieczne

Reakcja ma pomagać, a nie narażać Was albo osobę krzywdzoną na jeszcze większe ryzyko. Jeśli sytuacja jest trudna, zagrażająca albo grupa jest niebezpieczna, lepiej poszukać wsparcia innych uczniów lub dorosłych.

Nie skupiajcie się wyłącznie na ciągłym rozpamiętywaniu krzywd

Rozmowa i wysłuchanie są ważne, ale jeśli każda rozmowa kręci się tylko wokół tego, co się stało, może to dodatkowo obciążać osobę krzywdzoną. Wsparcie powinno dawać ulgę, poczucie bezpieczeństwa i nadzieję, a nie zamykać kogoś wyłącznie w roli osoby, którą skrzywdzono.

Nie stosujcie przemocy odwetowej – „zemsty”

Odplacanie tym samym, organizowanie zemsty albo „karanie” siłą osoby stosującej przemoc rzadko rozwiązuje problem. Najczęściej prowadzi do eskalacji, kolejnych konfliktów i jeszcze większego napięcia w klasie.



Co robić? Jak pomagać?

Rozpoznaj przemoc

Reakcja zaczyna się od zauważenia, że sytuacja nie jest zwykłym żartem ani konfliktem. Jeśli jedna osoba jest regularnie wyśmiewana, pomijana, zastraszana, upokarzana albo atakowana przez osobę lub grupę, której trudno się przeciwstawić, może to być bullying.

Nie dołączaj do krzywdzenia

Czasem pierwszą ważną reakcją jest odmowa udziału. Nie należy się śmiać, komentować, nagrywać, udostępniać ani dopowiadać kolejnych żartów. Brak udziału pokazuje, że nie wszyscy akceptują to, co się dzieje.

?

Przełamuj samotność osoby krzywdzonej

Dla osoby doświadczającej bullingu szczególnie bolesne bywa to, że inni widzą, co się dzieje, ale nikt nie staje po jej stronie. Dlatego znaczenie mają nawet proste gesty: podejście na przerwie, rozmowa, wspólne siedzenie w ławce, zaproszenie do grupy albo zwykłe pokazanie, że ta osoba jest zauważana.

Okazuj drobne gesty życzliwości

Codienne „cześć”, szczery uśmiech, zapytanie o samopoczucie albo krótka rozmowa mogą być dla osoby krzywdzonej ważnym sygnałem, że nie jest niewidzialna. Takie gesty nie rozwiązują całej sytuacji, ale mogą zmniejszać poczucie izolacji.



Co robić? Jak pomagać?

Włączaj osobę krzywdzoną do codziennych sytuacji

Zaproszenie do wspólnego siedzenia, pracy w parze, rozmowy na przerwie, obiadu albo działania w grupie pomagają odbudowywać poczucie przynależności. To ważne szczególnie wtedy, gdy bullying polega na wykluczaniu i izolowaniu.

Działajcie wspólnie

W grupie łatwiej pokazać, że krzywdzenie nie jest akceptowane. Kiedy kilka osób staje po stronie osoby krzywdzonej, mechanizm bullyingu zaczyna tracić siłę. Osoba stosująca przemoc często liczy na publiczność, śmiech albo milczenie innych – brak takiego wsparcia zmienia sytuację.

Pomagaj dyskretnie, jeśli bezpośrednia reakcja jest trudna

Nie każda pomoc musi odbywać się na środku korytarza. To, co dzieje się później też może być wartościowe: wspierająca wiadomość, spokojna rozmowa, zaproszenie do wspólnego spędzenia przerwy albo pokazanie, że ktoś widzi problem i jest po stronie osoby krzywdzonej.

Rozmawiaj otwarcie zamiast plotkowania

Jeśli pojawia się napięcie, nieporozumienie albo plotka, lepiej rozmawiać bezpośrednio i z szacunkiem niż tworzyć kolejne podziały w klasie. Obgadywanie, dopowiadanie historii i przekazywanie plotek bardzo łatwo wzmacnia wykluczenie.



Co robić? Jak pomagać?

Nic nie usprawiedliwia bullyingu!

Osoba doświadczająca bullyingu może zacząć myśleć, że problem jest w niej: że jest „dziwna”, „za słaba”, „sama sobie winna” albo że powinna inaczej się zachowywać. Ważne jest jasne przesłanie: nikt nie zasługuje na wyśmiewanie, wykluczanie, upokarzanie ani zastraszanie. Nic nie usprawiedliwia przemocy.

Zgłoś sytuację zaufanemu dorosłemu

Poinformowanie wychowawcy, pedagoga, psychologa szkolnego albo innej zaufanej osoby dorosłej nie jest donoszeniem. Jest sposobem zadbania o bezpieczeństwo rówieśnika. Bullying rzadko kończy się sam – dlatego dorośli muszą wiedzieć, co się dzieje.

Zaproponuj wspólne szukanie pomocy

Osobie krzywdzonej może być trudno pójść samej do dorosłego. Towarzyszenie jej w rozmowie z wychowawcą, pedagogiem lub psychologiem może zmniejszyć lęk i pomóc zrobić pierwszy krok. Nie chodzi o przejęcie całej odpowiedzialności, ale o pokazanie: „nie musisz być z tym sam/sama”.

Korzystaj z dostępnych sposobów zgłaszania

Jeśli w szkole działa anonimowe pudełko, formularz, aplikacja albo inny system zgłaszania trudnych sytuacji, warto z niego korzystać. Takie narzędzia pomagają dorosłym zobaczyć, że problem istnieje, nawet wtedy, gdy uczniom trudno powiedzieć o nim wprost.



Bullying – dlaczego to się dzieje?

Bullying nie dzieje się tylko dlatego, że „ktoś taki jest” – nie ma jednej prostej przyczyny.

To zjawisko powstaje ze splotu wielu czynników: indywidualnych, grupowych i środowiskowych, takich jak atmosfera w klasie, reakcje innych uczniów, zasady obowiązujące w szkole oraz to, czy dorośli zauważają problem i reagują.

Właśnie dlatego bullying trudno zatrzymać w pojedynkę. Osoba, która go doświadcza, nie powinna zostawać z tym sama – potrzebna jest współpraca świadków, nauczycieli, rodziców oraz całej klasy.

Osoby stosujące przemoc często robią to, nie dlatego, że „nagle się zdenerwowały”, ale dlatego, że mają konkretne korzyści z takiego zachowania.



Bullying – dlaczego to się dzieje?

Dążenie do władzy, statusu i popularności

Głównym motywem wielu osób stosujących przemoc jest pragnienie posiadania kontroli, władzy oraz podporządkowania sobie innych.



Bezpieczna pozycja w klasie:

Ataki rzadko odbywają się bez świadków – osoba stosująca przemoc często potrzebuje publiczności. Krzywdzenie może stać się sposobem pokazania rówieśnikom swojej siły, utrzymania wysokiej pozycji w klasie i budowania wokół siebie atmosfery lęku.



Rozrywka i ucieczka od nudy

Uczniowie wskazują, że dręczą innych po prostu „dla zabawy” i z nudów, nie zdając sobie sprawy z konsekwencji i krzywdy jaką wyrządzają.

Zemsta za wcześniejsze urazy

Bywa, że osoby stosujące przemoc tłumaczą swoje zachowanie jako odwet na kimś, kto im „podpadł”.

Część osób stosujących bullying sama doświadcza lub wcześniej doświadczała przemocy.

Mogły jej doznać np. w domu, w innej szkole albo ze strony starszych uczniów. Krzywdzenie słabszych rówieśników może być wtedy sposobem na odzyskanie poczucia kontroli albo ochronę przed ponownym stanieniem się celem ataków.

Gdzie szukać pomocy?

Jeśli doświadczasz przemocy, bullyingu, cyberprzemocy albo widzisz, że komuś dzieje się krzywda - nie zostawaj z tym sam/sama. Powiedz o tym zaufanej osobie dorosłej albo skorzystaj z innych form wsparcia i pomocy.

W szkole możesz zgłosić się do:

- wychowawcy klasy
- psychologa lub pedagoga szkolnego
- zaufanego nauczyciela
- dyrektora szkoły
- interwenta RESQL – jeśli system działa w Twojej szkole

Poza szkołą możesz poprosić o pomoc:

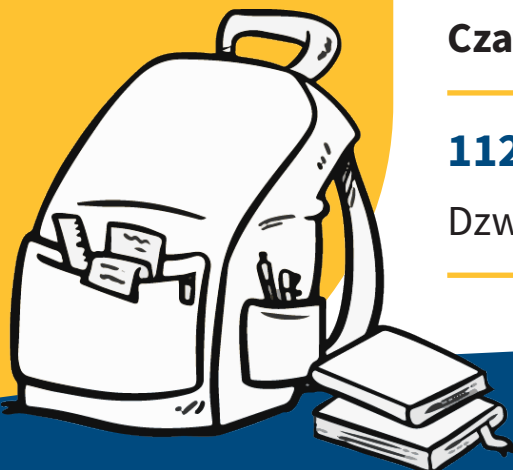
- rodzica lub opiekuna
- inną zaufaną osobę dorosłą
- lekarza, psychologa lub psychoterapeutę*



* Jeśli masz mniej niż 16 lat, do skorzystania z pomocy specjalisty poza szkołą zwykle potrzebna jest zgoda rodzica lub opiekuna. Jeśli masz 16–18 lat, Twój głos i Twoja zgoda są ważne, ale najczęściej nadal potrzebny jest udział rodzica lub opiekuna.

Gdzie szukać pomocy?

**Proszenie
o pomoc to nie
słabość – to
pierwszy krok do
bezpieczeństwa,
wystarczy, że
powiesz, co się
dzieje.**



BEZPŁATNE TELEFONY I CZATY DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

bezpłatny, anonimowy, całodobowy. Możesz zadzwonić, napisać wiadomość albo skorzystać z czatu: **116111.pl**

800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

bezpłatny, anonimowy, całodobowy. Dostępny jest także chat: **chat.800121212.pl**

800 119 119 – Telefon i chat zaufania dla dzieci i młodzieży

bezpłatny i anonimowy, czynny codziennie w godz. 14:00–22:00

Czat: 800119119.pl (nowe rozmowy są zaczynane do 21:45)

112 – Numer alarmowy

Dzwoń, jeśli zagrożone jest czyjeś zdrowie lub życie.