

# Przeciw przemocy rówieśniczej: prawa, szacunek, równouprawnienie



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government



# Cześć!

Szkoła powinna być bezpiecznym miejscem.

Tu się uczysz, bawisz i poznajesz nowych przyjaciół.

**Przeszkodą może być przemoc rówieśnicza.**

Nikt nie powinien doświadczać przemocy.

Przemoc powoduje, że dzieci czują się skrzywdzone, samotne i smutne.

Przemoc rówieśnicza to złe zachowanie, które

- oznacza nękanie, straszenie lub robienie komuś przykrości
- powtarza się
- jest umyślne
- szkodzi innym z powodu tego, kim są, jak wyglądają lub co robią.



Wszystkie dzieci i młodzież mają swoje prawa.  
Konwencja Praw Dziecka przyjęta przez Organizację Narodów Zjednoczonych **mówi, że:**

- **masz prawo do ochrony przed krzywdą**
- **masz prawo do nauki.**

Z powodu przemocy rówieśniczej dzieci i młodzież nie mogą skorzystać z tych praw.

# Jaka może być przemoc rówieśnicza?

## Słowna

- Przezywanie się brzydkimi słowami
- Dokuczanie i wyśmiewanie
- Groźby i poniżanie



## Emocjonalna

- Rozpowiadanie plotek
- Obmawianie za plecami kolegów
- Odrzucenie, wykluczenie i wyobcowanie



## Internetowa

- Pisanie o kimś przykrych albo zawstydzających wiadomości w Internecie
- Publikowanie przykrych rzeczy lub zdjęć w telefonach, aplikacjach lub w Internecie

## Fizyczna

- Bicie, kopanie lub uderzanie pięścią
- Podstawianie nogi lub przewracanie
- Zmuszanie do robienia czegoś, czego nie chcesz



## Pisemna

- Pisanie o kimś przykrych uwag albo napisów
- Otrzymywanie przykrych albo zawstydzających wiadomości lub listów



**Czy doświadczasz przemocy rówieśniczej? To nie twoja wina!**

# Nie wszystko jest przemocą rówieśniczą

Co nie jest przemocą rówieśniczą?

- żarty z kolegami, które mogą stać się przykre, ale dzieją się tylko raz
- kłótnia i zerwanie przyjaźni
- bójka, która zdarza się tylko raz
- ktoś nie chce się z kimś kolegować.

Gdy ktoś zachowuje się w sposób bolesny lub przykry dla innych, nazywamy to złym zachowaniem. Jeżeli ktoś robi to umyślnie i wielokrotnie – może to być przemoc rówieśnicza.

Jeśli martwią cię te rzeczy, powiedz o tym komuś w szkole.

## Co możesz zrobić:

Jeżeli czujesz się **bezpiecznie**, możesz:

- poprosić, aby przestali
- kazać im odejść
- odejść i znaleźć innych kolegów, z którymi chcesz się bawić.

**Możesz o tym powiedzieć komuś w szkole, kto może ci pomóc**

## Czego nie należy robić:

- Nie myśl, że to twoja wina.
- Nie wierz w przykre rzeczy, które ktoś o tobie mówi.
- Nie rób tego, co ci każą.
- Nie złość się.
- Nie bij innych.
- Nie zachowuj się tak samo źle jak inni.



**Masz prawo czuć się bezpiecznie.**

**Nie musisz zmieniać swojego wyglądu ani tego, kim jesteś.**

## Co zrobić, gdy widzisz, że ktoś stosuje przemoc rówieśniczą?

- Powiedz komuś
- Nie bądź obojętny
- Nie udawaj, że nie widzisz
- Nie przyłączaj się do złego zachowania
- Nie śmiej się z tego, co się dzieje
- Nie udostępniaj i nie lajkuj w Internecie rzeczy, które uważasz za przemoc rówieśniczą.



## Powiedz komuś

Jeżeli chcesz komuś powiedzieć o przemoc, wytłumacz wszystko dokładnie, na przykład:

- co się stało?
- gdzie to się stało?
- ile razy to się stało?
- kto inny to widział?
- kto brał w tym udział?
- jak się przez to czujesz?

**Czasami dobrze jest porozmawiać z dobrym kolegą, z którym można razem powiedzieć o tym osobie dorosłej lub nauczycielowi.**



**W szkole przemoc rówieśnicza jest zakazana.**

## Co powinna zrobić twoja szkoła?

Jeżeli powiesz o tym nauczycielowi, powinien cię wysłuchać.

Powinien cię potraktować poważnie.

Powinien zrobić coś, aby przemoc rówieśnicza nie zdarzała się znowu.



## Jeśli nic się nie poprawi

Jeżeli powiedziałaś nauczycielowi, ale nadal jest źle, **powiedz komuś innemu**. Możesz poprosić przyjaciółkę, mamę lub tatę lub opiekuna, aby z tobą poszedł zgłosić problem.

Jeżeli ty lub twoja rodzina uważacie, że szkoła nie robi nic w sprawie przemocy rówieśniczej, możesz zgłosić skargę. Szkoła musi ci powiedzieć, jak to zrobić.



**Jeśli szkoła o czymś nie wie, nie będzie mogła temu zaradzić.**

## Pomoc i rady

Jeżeli trudno ci porozmawiać z kimś w szkole lub w domu, zadzwoń do Meic. To bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, gdzie można codziennie porozmawiać z kimś o swoich problemach – od 8 rano do północy.

[www.meicymru.org](http://www.meicymru.org)

☎ 080880 23456

### Zestaw narzędzi

Oto dalsze informacje i pomoc w razie potrzeby.

Więcej informacji znajdziesz na stronie internetowej [Hwb](#).



## Pomoc psychologiczna

Jeżeli przemoc rówieśnicza sprawia ci przykrość, są osoby, które mogą ci pomóc radzić sobie z tymi uczuciami. Osoby te udzielają pomocy psychologicznej.

Pomoc psychologiczna w szkole udzielana jest w klasie 6 i w szkole średniej. Na stronie internetowej władz lokalnych można dowiedzieć się, jaka inna pomoc jest dostępna w twojej okolicy.

Możesz się umówić na wizytę lub poprosić zaufaną osobę dorosłą o ustalenie terminu.



## Dziękujemy za przeczytanie tych informacji

**Przemoc rówieśnicza to nigdy nie jest twoja wina!**  
**Jeżeli potrzebujesz pomocy – powiedz o tym komuś w szkole.**