

Przeciw przemocy rówieśniczej: prawa, szacunek, równouprawnienie



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Cześć!

Edukacja jest ważną sprawą.

To twój czas w szkole. Nie chodzi tylko o to, czego się uczysz – chodzi też o przygotowanie do życia w przyszłości.

Szkoła powinna być bezpiecznym miejscem. Miejscem, w którym zdobywasz umiejętności, rozwijasz się i nawiązujesz przyjaźnie.

**Przemoc rówieśnicza może
w tym przeszkodzić.**



Nikt nie powinien doświadczać przemocy.

Przemoc powoduje, że osoby poszkodowane czują się skrzywdzone, zagrożone i nieszanowane. Może powodować poczucie bezsilności, osamotnienia i braku sił do zmiany sytuacji.

Wszyscy powinni być traktowani równo.

Nie powinno być dyskryminacji. Takie jest prawo (Ustawa o równości z 2010 r.).

Rząd Walii pragnie, aby wszystkie dzieci były traktowane z szacunkiem, były bezpieczne i chętnie chodziły do szkoły.



Opracowaliśmy nowe wytyczne dla szkół w Walii na temat przeciwdziałania przemocy rówieśniczej.

Broszura ta wyjaśnia, co stanowi przemoc rówieśniczą, a co nie.

Zawiera porady dotyczące postępowania w razie przemocy i sposoby znalezienia pomocy.

Twoje prawa



Konwencja Praw Dziecka przyjęta przez Organizację Narodów Zjednoczonych (UNCRC) zawiera listę 42 praw wszystkich dzieci i młodzieży. Zgodnie z nią masz prawo do:

- ochrony przed krzywdzącym i złym traktowaniem
- dostępu do edukacji na dobrym poziomie, umożliwiającej rozwój talentów i zdolności
- wyznawania własnej religii
- bezpiecznego otoczenia.

Wszyscy powinni korzystać z tych praw i szanować prawa innych osób. Przemoc rówieśnicza powoduje, że korzystanie z tych praw jest niemożliwe.

Walia wprowadziła UNCRC do systemu prawnego w postaci Uchwały o prawach dzieci i młodzieży (Walia, 2011 r.). **Oznacza to, że prawa dzieci i młodzieży muszą być zawsze respektowane.**

Prawo młodzieży do bezpiecznej edukacji na dobrym poziomie oznacza, że twoja szkoła:

- powinna mieć plan wspierania pozytywnych zachowań i przeciwdziałania przemocy rówieśniczej
- musi mieć zasady dotyczące zachowania wyjaśniające jej działania w tym kierunku
- powinna konsultować się z uczniami w sprawie zasad i działań
- powinna dopilnować, aby uczniowie znali zasady i wiedzieli, jak się zachowywać.



Przemoc rówieśnicza powoduje, że korzystanie z tych praw jest niemożliwe.

Czym jest przemoc rówieśnicza?

Przemoc rówieśnicza nie ma definicji prawnej. Ma ona różne znaczenie dla różnych osób. W naszych wytycznych przemoc rówieśnicza to:

**„Zachowanie
pojedynczej osoby lub grupy,
które się powtarza
i ma na celu sprawienie komuś
ból fizycznego
lub emocjonalnego.”**



Przemoc rówieśnicza –

- sprawia komuś ból lub przykrość
- jest skierowana przeciw komuś, kto czuje się bezsilny
- jest działaniem umyślnym
- zdarza się wielokrotnie.



Typy przemocy rówieśniczej

Słowna

- Wyzwiska i wulgarny język
- 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
- Otrzymywanie przykrych wiadomości lub gróźb w serwisach internetowych, np. Snapchat lub Instagram
- Używanie fałszywego profilu w mediach społecznościowych do wyśmiewania innych osób
- Nękanie kogoś przez niewłaściwe użycie osobistych zdjęć
- Nękanie kogoś przez niewłaściwe użycie prywatnych, intymnych zdjęć, również o charakterze seksualnym



Fizyczna

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



Przemoc rówieśnicza może mieć różne formy.

Przemoc rówieśnicza oparta na uprzedzeniach

Przemoc rówieśnicza ma różne formy, przyczyny i jest skierowana przeciw różnym ludziom.

Pretekstem może być wygląd – bo ktoś jest za wysoki, za niski, za gruby, za chudy, bogaty albo biedny, a nawet dlatego, że ma inny kolor włosów.

Przemoc rówieśnicza może się koncentrować na tych cechach, które odróżniają daną osobę. Może być skierowana przeciwko jednej osobie lub całej grupie, jeżeli jest ona postrzegana jako odmienna, bez względu na to, czy taka jest prawda. **Takie postawy określa się słowem uprzedzenie.**

Pretekstem przemocy opartej na uprzedzeniach jest:

- rasa lub religia
- przynależność etniczna lub pochodzenie
- specjalne potrzeby lub niepełnosprawność
- tożsamość płciowa i wygląd lub sposób zachowania
- orientacja seksualna (heteroseksualna, homoseksualna lub biseksualna)
- seksizm, czyli złe traktowanie z powodu płci (często przybierające formę molestowania).

Twoje uczucia

Osoby doświadczające przemocy rówieśniczej często czują się nieszczęśliwe, przygnębione i osamotnione.

Przemoc rówieśnicza to nie twoja wina.

- Nie wierz w przykre rzeczy, które ktoś o tobie mówi.
- Jesteś osobą wartościową.
- Masz prawo czuć się bezpiecznie.
- Nie musisz zmieniać swojego wyglądu ani tego, kim jesteś.

Postaraj się podjąć odpowiednie działania. To może być trudne, ale powiedz o tym komuś. Może ci to dodać otuchy, bo poczujesz, że nie jesteś bezsilna.



Jeśli jesteś zdenerwowany, smutny lub przygnębiony, podziel się tym z kimś. Porozmawiaj z przyjaciółmi lub z kimś z rodziny albo skorzystaj z telefonu zaufania podanego na końcu tej broszury.

Złe zachowanie

Istnieje różnica między złym zachowaniem a przemocą rówieśniczą. Niektóre zachowania mogą sprawiać przykrość, ale nie stanowią przemocy. Na przykład:

- bójka lub kłótnia, która zdarza się tylko raz
- żarty, które stają się przykre, ale ma to miejsce tylko jeden raz
- w przyjaźni pojawiają się problemy
- kiedy ktoś nie chce się z kimś kolegować.

Powiedz komuś

Być może potrafisz rozwiązać problem samodzielnie. Jeżeli jednak nie czujesz się bezpiecznie lub nie wiesz, jak to zrobić, nie podejmuj żadnych kroków bez pomocy przyjaciół lub nauczyciela.

O niektórych sprawach zawsze należy powiadomić szkołę:

- przemoc fizyczna
- niechciane zachowania seksualne
- złe traktowanie na tle rasy lub tożsamości
- złe traktowanie z powodu twoich potrzeb specjalnych lub niepełnosprawności
- zachowania, które powodują, że jesteś lub czujesz, że jesteś w niebezpieczeństwie
- zachowania w Internecie, które są przykre lub mogą ci wyrządzić szkodę.

Przeciw przemocy rówieśniczej

Co zrobić, gdy zauważysz przemoc rówieśniczą?

- zgłoś to szkole
- zaproponuj osobie, której to dotyczy, że pójdziesz z nią powiedzieć o tym komuś
- spaceruj z tą osobą i z innymi kolegami podczas przerw lekcyjnych.

Żarty

Niektórzy próbują usprawiedliwić przemoc rówieśniczą, mówiąc, że to tylko żarty.

Żarty są wtedy, gdy:

- wszyscy uczestnicy zdają sobie sprawę, że to żarty
- wszystkich bawi dana sytuacja
- wszyscy uczestniczą w żarcie i czują się bezpiecznie.

Gdy żartują między sobą bliscy przyjaciele, droczą się i wszyscy przy tym się dobrze bawią – to nie jest przemoc.

Żartem nie są następujące sytuacje:

- ktoś czuje się urażony lub upokorzony
- wyśmiewanie się z czyjejś tożsamości
- wykluczenie kogoś
- ktoś czuje się zagrożony.



Czy doświadczyłeś przemocy rówieśniczej?

Jeżeli doświadczyłeś przemocy rówieśniczej, nie musisz sobie radzić z tą sytuacją sama. Powiedz o tym komuś, do kogo masz zaufanie, na przykład:

- przyjacielowi
- bratu lub siostrze
- rodzicom lub opiekunom
- nauczycielowi lub innej osobie dorosłej w szkole.



Zgłoś problem

Przed zgłoszeniem problemu należy pomyśleć o kilku sprawach.

Przedstaw jasno fakty – zapisz, co się zdarzyło. Czy ktoś inny widział to zajście?

Podaj czas zdarzeń – jak często do nich dochodziło, gdzie i kiedy.

Zachowaj dowody – dzięki nim łatwiej będzie wyjaśnić, co się zdarzyło i uzasadnić zgłoszenie. Możesz:

- zrobić zdjęcie uszkodzonych przedmiotów
- zachować wiadomości lub SMS-y zawierające obraźliwe lub przykre treści
- zrobić zdjęcie obrażeń ciała, jeśli do nich doszło.

Jeżeli zachowujesz dowody, pamiętaj:

- zachowanie wiadomości internetowych nie oznacza, że nie możesz zablokować nadawcy w serwisie
- przemoc internetową można zgłosić bezpośrednio do serwisu, w którym miało to miejsce.

Jeżeli otrzymasz niedopuszczalne obrazy, nie przekazuj ich nikomu. Pokaż je nauczycielowi lub innej osobie dorosłej na własnym urządzeniu.



Możesz uzyskać informacje ze stron internetowych lub porozmawiać z pracownikiem telefonu zaufania. Na końcu broszury podano odpowiednie adresy i numery.

co robić dalej

Jeżeli powiedziałeś nauczycielowi, ale sytuacja się nie poprawia, powiedz o problemie innej osobie w szkole.

Możesz zgłosić problem do innego pracownika szkoły, wychowawcy lub dyrektora szkoły. Możesz poprosić przyjaciółkę, rodziców lub opiekuna, aby poszli z tobą zgłosić problem. Osoba ta może upewnić się, że zostaniesz wysłuchana.



Wnieś skargę

Jeżeli ty lub twoja rodzina uważacie, że szkoła nie traktuje zgłoszenia poważnie, możesz wnieść skargę.

Wszystkie szkoły muszą posiadać procedurę skarg. Jest ona zazwyczaj podana na stronie internetowej szkoły, ale możesz poprosić o udzielenie informacji na piśmie. Procedura skarg określa sposób, w jaki szkoła rozpatruje skargi oraz wyznacza osobę odpowiedzialną za przebieg tego procesu.

Skargę można złożyć pod warunkiem, że:

- podjęto próbę rozwiązania problemu w szkole
- sytuacja nie ulega poprawie
- uważasz, że szkoła nie podjęła odpowiednich działań, aby ci pomóc.



Wskazówki dotyczące rozwiązania problemu samodzielnie:

- znajdź właściwy moment
- zachowaj spokój
- porozmawiaj z osobami, które uczestniczyły w zajściu
- okaż pewność siebie i zdecydowanie
- wyjaśnij, jak się przez to czujesz.



Obserwowanie przemocy rówieśniczej może spowodować, że będzie ci przykro i smutno.

Nie musisz sobie radzić z tym sam. Porozmawiaj z kimś, do kogo masz zaufanie.

Nie bądź sprawcą przemocy rówieśniczej



Przemoc wobec innych jest złym zachowaniem.
Przynosi ona szkody wszystkim.
To nie znaczy, że jesteś złą osobą,
ale musisz tego zaprzestać.

Jest wiele powodów, dla których ludzie stosują przemoc wobec innych. Być może potrzebujesz pomocy w zrozumieniu, dlaczego postępujesz w ten sposób.

Jeżeli nie chcesz z nikim o tym rozmawiać, zastanów się nad następującymi sprawami:

- Komu wyrządzono szkodę?
- Czy innym osobom również sprawiło to przykrość?
- Czy sama chciałabyś być tak potraktowana?
- Jak się czułaś w tamtym momencie?
- Czy czułaś gniew, byłaś zła lub zapanowały nad tobą emocje lub inne uczucia?
- Czy potrafisz rozpoznać te uczucia w przyszłości i powstrzymać się od takich samych działań?
- Czy w twoim życiu są inne sprawy, w których potrzebujesz pomocy?
- Jak możesz naprawić wyrządzone szkody?



Każdy czasami potrzebuje pomocy. Nie ma nic złego w prośbie o pomoc w zmianie swojego zachowania. Tak naprawdę to właśnie prośba o pomoc wymaga odwagi.

Dalsze kroki

Przemoc rówieśnicza może być bardzo przykra, bez względu na twoją rolę w zdarzeniach. Może ona pochłoniąć wszystkie myśli i emocje. Jest jednak wiele innych przyjemnych rzeczy, o których możesz myśleć i którymi możesz się zająć. Na przykład:

- wstąpienie do nowego klubu
- znalezienie nowych zainteresowań lub zajęć
- znalezienie innych przyjemnych sposobów spędzania wolnego czasu na przerwach lub po szkole.



Pomoc i rady

Jeżeli jest ci trudno porozmawiać z kimś w szkole lub w domu, zadzwoń do Meic.

Meic to telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, gdzie codziennie można porozmawiać z kimś o swoich problemach i obawach; czynny od 8 rano do północy.

Meic udziela porad i wsparcia oraz może skontaktować się ze szkołą, aby pomóc o przemocy rówieśniczej, jeżeli sobie tego życzysz.

www.meiccymru.org

☎ 08088 023456

Jeżeli przemoc rówieśnicza przygnębia cię, możesz zwrócić się o pomoc psychologa. Pomoc psychologiczna jest dostępna w klasie 6 oraz jest bezpłatna dla młodzieży w wieku 11-18 lat. Na wizytę można się umówić osobiście lub z pomocą zaufanej osoby dorosłej.

Więcej informacji na ten temat można znaleźć na stronie władz lokalnych.



Dziękujemy za przeczytanie tych informacji

Nikt nie powinien doświadczać przemocy.

To może być trudne, ale nie pozwól, aby przemoc rówieśnicza zdominowała twoje życie. Nie należy z tego powodu odsuwać się od ludzi i ciekawych zajęć.

Organizacje dobroczynne przeciwdziałające przemocy rówieśniczej

Bullies Out

Organizacja dobroczynna przeciwdziałająca przemocy rówieśniczej, działająca w Walii. Oferuje pomoc doradców przez Internet.
www.bulliesout.com
mail@bulliesout.com

Anti-Bullying Alliance

Informacje dla dzieci, młodzieży, rodziców/opiekunów i szkół
www.anti-bullyingalliance.org.uk

Kidscape

Organizacja dobroczynna przeciwdziałająca przemocy rówieśniczej.
www.kidscape.org.uk

The Diana Award

Młodzi doradcy przeszkoleni w udzielaniu pomocy innym.
www.antibullyingpro.com

Children in Wales

www.childreninwales.org.uk/our-work/bullying

Stand Against Bullying [Bridgend] at Mental Health Matters
www.imhawales.org

Zestaw narzędzi

Oto dalsze informacje i pomoc w razie potrzeby.

Więcej informacji znajdziesz na stronie internetowej Hwb.



Infolinie i pomoc

Childline

Porady dla dzieci i młodzieży.
☎ 0800 1111
www.childline.org.uk

Kooth

Poradnictwo psychologiczne.
www.kooth.com

CALL

Spoteczna linia porad i wsparcia przez słuchanie.
www.callhelpline.org.uk

The Mix

Pomoc telefoniczna dla osób w wieku poniżej 25 lat
☎ 0808 808 4994
www.themix.org.uk

Mind Hub Cardiff and Vale

www.mindhub.wales

The Children's Commissioner for Wales [Rzecznik do spraw dzieci w Walii]

www.childcomwales.org.uk

Równość i prawo

Komisja równości i praw człowieka.
www.equalityhumanrights.com/en/commission-wales

Homofobia

EACH

Akcja edukacyjna na rzecz przeciwdziałania homofobii.
☎ 0808 1000 143
www.each.education

Rasizm

Show Racism the Red Card

www.theredcard.org

Niepełnosprawność

MENCAP Cymru

Infolinia czynna od poniedziałku do piątku w godz. 9:00 – 17:00
☎ 0808 8000 300
wales.mencap.org.uk

Zdrowie emocjonalne

Heads Above the Waves

Wsparcie dla młodych ludzi cierpiących na depresję i skłonność do samookaleczania.
hatw.co.uk/straight-up-advice

Samaritans

Bezpieczna rozmowa w dowolnej chwili.
☎ 116 123
www.samaritans.org

Rethink Mental Illness

Porady i informacje dla osób zagrożonych problemami ze zdrowiem psychicznym.
☎ 0300 500 0927
rethink.org/help-in-your-area

Przestępczość

Internet Watch Foundation

Możliwość zgłaszania nielegalnych obrazów przedstawiających dzieci i młodzież.
www.iwf.org.uk

Victim Support

Zgłaszanie przestępstw z nienawiści w Walii.
www.reportthate.victimsupport.org.uk

Child Exploitation and Online Protection Centre (Ośrodek zwalczania wyzysku dzieci i ochrony internetowej, CEOP)

Zgłaszanie podejrzeń o molestowanie seksualne lub wyzysk dzieci.
www.ceop.police.uk

NSPCC

W razie bezpośredniego zagrożenia dziecka nie wahaj się – zadzwoń pod numer 999 lub do nas
☎ 0808 800 5000
www.nspcc.org.uk

SchoolBeat

www.schoolbeat.org/en

Problemy związane z Internetem

Internet Matters

Porady dotyczące problemów w korzystaniu z Internetu dla dzieci, młodzieży i ich rodzin.
www.internetmatters.org.uk

Childnet International

Wszystkie aspekty bezpieczeństwa internetowego.
www.childnet.com

Bezpieczeństwo w Internecie

W serwisie Hwb można znaleźć informacje i linki dotyczące bezpieczeństwa w Internecie.
hwb.gov.wales/zones/online-safety/learners/