

Przemoc w szkole - ogólne wskazówki dla rodziców

Drogi Rodzicu, gdy dowiadujesz się, że Twoje dziecko jest prześladowane w szkole, przeżywasz zaskoczenie i nie wiesz, co z tym faktem zrobić. Jest Ci trudno w to uwierzyć. Wydaje Ci się, że to Twoja wina i czujesz złość. Pamiętaj jednak, że Twoje dziecko przeżywa to samo i to, **Ty musisz mu pomóc**.

Jakie formy przemocy występują w szkole?

Przemoc może przybierać różne formy: przemocy fizycznej i przemocy psychicznej. W szkole zazwyczaj mamy do czynienia z przemocą rówieśniczą. Incydentalnie może również pojawić się przemoc nauczycieli wobec uczniów. Niezależnie od rodzaju przemoc może stanowić ciężkie przeżycie dla dziecka i prowadzić do poważnych konsekwencji psychoemocjonalnych i somatycznych.

Jak zorientować się, że dziecko podlega przemocy w szkole?

Niektóre dzieci ukrywają problem. Być może nie chcą Cię zmartwić, albo wstydzą się. Mogą też czuć, że wina tkwi w nich samych. Takie dzieci najczęściej nie lubią szkoły. Rano przed wyjściem skarżą się na bóle głowy, gardła, gorączkę itp.

Inne sygnały świadczące o tym, że dziecko może być ofiarą przemocy szkolnej:

- nie chce wychodzić z domu albo wychodzi bardzo późno lub bardzo wcześnie;
- wraca ze szkoły później, okrężną drogą;
- wraca po lekcjach ze zranieniami i siniakami;
- ma podarte ubranie;
- znajdujesz zniszczone podręczniki i przybory szkolne;
- prosi Cię o kupno „zgubionych” (zabranych lub ukradzionych) przedmiotów;
- często „gubi” pieniądze i prosi o drobne na „składkę”;
- nie chce brać do szkoły drugiego śniadania albo bierze dużo więcej niż zwykle;
- prosi o „załatwienie” zwolnienia z WF;
- kłóci się ze swoimi przyjaciółmi;
- jest ciche, izoluje się;
- jest agresywne w stosunku do innych domowników (np. rodzeństwa);
- ma gorsze wyniki w nauce;
- opuszcza pojedyncze lekcje lub wagaruje;
- ma problem ze snem lub senne koszmary, płacze w nocy.

Co możesz zrobić?

1. **Porozmawiaj z dzieckiem** o szkole, co lubi, a czego nie lubi i jakich ma przyjaciół. Nie zmuszaj dziecka, aby z Tobą rozmawiało, po prostu zapewnij je, że może Ci ufać i że Ty postarasz się pomóc w rozwiązaniu wszystkich problemów. Upewnij je, że nie uczyniło niczego złego.
 2. **Notuj** wszystko, co zauważysz i zachęcaj dziecko, aby prowadziło pamiętnik. Dokumentuj wszystkie nieprzyjemne SMS-y oraz emaile, wpisy na portalach.
 3. **Skontaktuj się ze szkołą** jak tylko zaczniesz podejrzewać, że masz do czynienia z problemem. Szkoła także będzie chciała rozwiązać problem.
- Porozmawiaj z wychowawcą klasy i pamiętaj, że sytuacja ta nie powstała z winy szkoły. Gdy nauczyciel zacznie obserwować sytuację i mieć oko na dręczyciela-i jego zachowanie się wobec Twego dziecka-sytuację będzie można względnie łatwo znormalizować.
 - Zachęć dziecko do poszerzenia kręgu przyjaciół. Staraj się ich poznać. Poproś ich, aby pilnowali jeden drugiego.
 - Jeżeli przemoc nie ustanie, skontaktuj się ze szkołą ponownie i napisz do dyrektora, aby wyjaśnił, jakie są zasady postępowania szkoły w razie stwierdzenia przypadków przemocy. Tym sposobem

będziesz wiedzieć dokładnie, jakie działania szkoła podejmuje dla rozwiązania nabrzmiałej sytuacji.

- 4. Dodaj dziecku otuchy** podkreślając, że ignorowanie przemocy nie spowoduje, że ona zniknie, a może nawet pogorszyć sytuację. Dziecko musi być przekonane, że nie jest to jego wina i że nikt nie ma prawa stosować przemocy. Nie zachęcaj dziecka do odwetu.
- 5. Podejmowanie dalszych kroków.** Jeżeli sądzisz, że szkoła niewłaściwie reaguje w zaistniałej sytuacji, możesz skontaktować się z lokalnymi władzami oświatowymi. Jeżeli dokuczanie przybiera drastyczne formy możesz zawiadomić policję. Możesz też w każdym momencie zwrócić się po pomoc do organizacji pozarządowych bądź innych specjalistycznych placówek pomagających ofiarom przemocy.
- 6. Postępuj wg ustalonych zasad i nie próbuj załatwić sprawy samemu.** Ważne jest, aby konfrontacja z dręczycielem lub jego rodzicami odbywała się w warunkach zapewniających Twojemu dziecku bezpieczeństwo i miała na celu konstruktywne rozwiązanie sytuacji.
- 7. Nie pozwól, aby dziecko nie chodziło do szkoły.** Niezależnie od tego, jak dalece Twoje dziecko jest nieszczęśliwe, nie możesz pozwolić, aby pozostawało w domu. Najlepsze, co można zrobić, to przekonać dziecko, że sprawa zostanie załatwiona i że nie zrobiło niczego złego.

Trzeba być czujnym zarówno wtedy, gdy okoliczności wskazują, że Twoje dziecko może być ofiarą, jak i wtedy, gdy można sądzić, że samo stosuje przemoc wobec innych. Dziecko może kopiować agresywne zachowanie nie widząc w tym nic złego lub może to być sposób wyrażania uczuć, gdy przechodzi ciężki okres.

Porozmawiaj z dzieckiem i spróbuj ustalić, dlaczego zachowuje się w taki właśnie sposób. Uświadom mu, jak bardzo przykre jest to dla innych.

- Spraw, aby nikt w rodzinie nie osiągał agresywnym zachowaniem lub siłą tego, czego pragnie.
- Wskaż dziecku, jak przyłączyć się do innych bez stosowania wobec nich agresji.
- Omów sytuację z wychowawcą klasowym dziecka i ustal, w jaki sposób szkoła i Ty macie podejmować wspólne działania, aby położyć kres przemocy.
- Zapewnij dziecko, że jest kochane i że może liczyć na wsparcie.
- Nie żałuj pochwał, gdy dziecko jest dobre dla innych.
- Rozmawiaj z dzieckiem regularnie o sytuacji, aby upewnić się, że u podstaw przemocy nie leżą jakieś poważne problemy.

Przemoc w szkole-wskazówki dla ucznia

Jak uchronić się przed przemocą w szkole?

Co to jest przemoc?

Przemoc fizyczna to nie tylko bicie, ale także popychanie, szturchanie, szczypanie i uniemożliwianie przejścia. To także przemoc mająca na celu spowodowanie **szkody materialnej**-polegająca na niszczeniu lub zabieraniu rzeczy należących do osoby, wobec której przemoc jest kierowana, także na kradzieży pieniędzy tej osoby.

Nie zawsze zdajemy sobie sprawę z tego, że poza przemocą fizyczną istnieje **przemoc psychiczna**, którą może być:

- agresja werbalna, np.: obrażanie, znieważanie, ironizowanie, kompromitowanie, także w postaci telefonów lub SMS-ów, wpisów w internecie, publikowanie zdjęć, filmów;
- groźby, wywieranie presji i szantaż;
- dyskryminacja (poniżanie, ośmieszanie naruszanie cudzej godności).

Przemoc w szkole jest niedopuszczalna.

Pamiętaj!

1. Masz prawo zawsze czuć się w szkole bezpiecznie.
2. Nikt nie ma prawa stosować wobec Ciebie przemocy.
3. Za Twoje bezpieczeństwo odpowiada szkoła.

Co możesz zrobić, jeśli ktoś stosuje wobec Ciebie przemoc?

Powiedz o tym przyjacielowi lub komuś z bliskiej rodziny. Koniecznie poinformuj nauczyciela. Przemoc sama się nie skończy. Musisz się jej przeciwstawić, a **pierwszym krokiem jest pozyskanie sojuszników**. Przełam, więc swoje opory i podziel się problemem z kimś, na kogo możesz liczyć.

W momencie, w którym dochodzi do przemocy wobec Ciebie lub istnieje niebezpieczeństwo, że zaraz do niej dojdzie:

- przede wszystkim postaraj się opuścić miejsce, w którym dochodzi do przemocy i przerwij kontakt ze sprawcami przemocy;
- jeśli nie ma możliwości przerwania sytuacji, w kontakcie ze sprawcami przemocy staraj się zachowywać pewnie i spokojnie: patrz im prosto w oczy, bądź wyprostowany, unikaj jednocześnie gestów i min, które mogłyby ich sprowokować;
- poinformuj ich jasno i dobitnie: „Nie lubię tego, co robicie w stosunku do mnie. Chcę, żebyście przestali”;
- nie staraj się oddawać, nie doprowadzaj do eskalacji przemocy;
- staraj się pokazać, że zaczepki nie robią na Tobie wrażenia;
- jeśli to możliwe, postaraj się obrócić incydent w żart;
- jeśli Ci grożą lub jesteś namawiany do czegoś, czego nie chcesz zrobić, manifestuj dobitnie i wielokrotnie swoją postawę powtarzając: „Nie, nie zrobię tego” (technika „zdarłej płyty”).