

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,
- groźby, wywieranie presji i szantaż,
- dyskryminacja (poniżanie, ośmieszanie naruszanie cudzej godności)¹.

Przemoc w szkole jest niedopuszczalna. Pamiętaj:
Masz prawo zawsze czuć się w szkole bezpiecznie.
Nikt nie ma prawa stosować wobec Ciebie przemocy.
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 „zdartej płyty”)².

¹ więcej w portalu: www.babyboom.pl fi agresja w szkole;

² więcej na stronach: www.szkolabezprzemocy.pl fi dla ucznia.