

# AGRESJA?! PRZEMOC?!

Doświadczasz przemocy  
ze strony innych?

Jesteś świadkiem  
brutalnych zachowań?

**Powiedz NIE**  
i przerwij fałę przemocy  
w Twojej szkole!

## Z ŻYCIA SZKOŁY...

„Miesiąc temu spotykałam się z chłopakiem z klasy. Wydawał się miły. Zakochałam się. Był czuły i opiekuńczy. Powiedział, że się kochamy i powinniśmy sobie to okazać idąc do łóżka. Z początku nie chciałam, ale po jakimś czasie zgodziłam się. Później zaczął się mój koszmar, który trwa do dziś. Tomek nagrał kompromitujący film i zagroził, że jak nie będę robiła tego, co mi każe to puści to w necie. Jestem przerażona. Moi rodzice nie mogą się o tym dowiedzieć. Codziennie robię w szkole to, co Tomek mi każe. Daje mu pieniądze, pożyczam odtwarzacz mp3, ale najgorsze, że zmusza mnie do seksu. To obrzydliwe. Nie wiem co robić!”

Marzena, 16 lat

„Znów oberwałeś?! – pyta ojciec, patrząc tym swoim rozczarowanym wzrokiem. Czego on w zasadzie ode mnie oczekuje?! – myślę. Ciekawe czy byłby takim bohaterem, kiedy miałby przed sobą dziesięciu umięśnionych, gotowych mnie zdeptać, zniszczyć. Każdy mój dzień w szkole zaczyna się tak samo: „Ej, młody! Masz kasę?! Dawaj go tu!” – daje im, co mam, ale i to nie wystarczy. W zeszłym miesiącu porwali mi kurtkę a w domu nie obeszło się bez awantury z tego powodu. Czy jest ktokolwiek kto zechce mnie zrozumieć?! Wątpię. Nauczyciele są ślepi, rodzice też. Nie mam przyjaciół. Nawet bym nie chciał mieć...”

Grzesiek 15 lat

**RZECZYWISTOŚĆ  
MOŻE BYĆ INNA,  
WYSTARCZY, ŻE ZAREAGUJESZ**

## Z ŻYCIA SZKOŁY...

„Przemoc w szkole? To już chyba normalka. U nas w klasie jest grupa chłopaków i dziewczyn, którzy można powiedzieć rozdają karty. Jeśli ktoś im się przeciwstawi to ma pozamiatane. W zasadzie to trzeba być głupkiem, żeby się im przeciwstawiać. Kończy się to wyśmiewaniem, szarpaniem, popychaniem i robieniem z tej osoby pośmiewiska w całej szkole. Tak było z Elką czy Jankiem. Elka przeniosła się do innej szkoły, bo się zupełnie załamała psychicznie. Janek jest pośmiewiskiem do dziś. Nauczyciele? Czasem mam wrażenie, że wygodniej jest im udawać, że problem po prostu nie istnieje. Czy się boję? Tak! Staram się być dla nich niewidzialna, schodzić z drogi i nie prowokować. Nie zakładam nowych ciuchów, nie zabieram I -pada do szkoły, bo to mogłoby się dla mnie źle skończyć”.

Agnieszka 17 lat

### Jesteś świadkiem przemocy w Twojej szkole?

Zdarza Ci się zauważać w szkole lub klasie jak inni uczniowie szarpia, biją, wyzywają lub znęcają się nad słabszymi? Nie bądź obojętny!

- ▶ Zapytaj innych, czy zauważyli agresywne zachowania Twoich rówieśników i co o tym sądzą.
- ▶ Postaraj się zmotywować kolegów i koleżanki do współpracy.
- ▶ Nie pozwól, by sprawcy byli większością.
- ▶ Wspólne działanie i rozmowa z nauczycielem to droga do waszego bezpieczeństwa!
- ▶ **Milczenie to przyzwolenie na agresję wobec innych, a w końcu i wobec Was samych!**

## CO ROBIĆ, kiedy doświadczasz przemocy ze strony innych?

- ▶ Pamiętaj: To nie Twoja wina! Niczym nie zawiniłeś/-aś, że sprawca przemocy upatrzył sobie właśnie Ciebie!
- ▶ Nikt nie ma prawa stosować wobec innych przemocy!
- ▶ Problem przemocy nie dotyczy tylko Ciebie! Wielu Twoich rówieśników choć raz doświadczyło aktów przemocy fizycznej, słownej lub psychicznej! Przemoc jest zła i należy ją powstrzymać!
- ▶ Nie trać wiary w siebie! Postaraj się nie przejmować tym, co mówią inni. Bądź pewny/-a siebie i nie daj po sobie poznać, że słowa sprawców Cię ranią. Nie daj im tej satysfakcji!
- ▶ Unikaj sytuacji sam na sam ze sprawcą lub grupą sprawców! Nie stój, kiedy zbliżają się do Ciebie. Nie przebywaj w miejscach odosobnionych.
- ▶ Porozmawiaj z kimś bliskim. Z koleżanką/kolegą, rodzicami. Opowiedz o tym, co czujesz, pozwól sobie pomóc!
- ▶ Kiedy doświadczasz brutalnych zachowań ze strony innych, nie zostawiaj tego! Udaj się po pomoc do dorosłych, którym ufasz! Powiadom rodziców, nauczycieli, pedagoga szkolnego. Chronić siebie i innych!
- ▶ Pamiętaj milcząc krzywdzisz siebie i dajesz przyzwolenie na brutalne zachowania sprawców! Nie bądź bierny, działaj!

- Rodzice i nauczyciele stale się czepiają.
- Czasem masz wrażenie, że nie dasz rady sprostać oczekiwaniom innym.
- Jesteś zły/-a, napięty/-a, stale podenerwowany/-a i co robisz?
- Potrzebujesz się wyładować i znów dajesz się ponieść.

**Pamiętaj, przemoc nie jest rozwiązaniem!**

USE YOUR MIND, NOT MUSSELS!  
KEEP CALM AND GET TALKING ! \*

**\* AGRESJA, PRZEMOC - nie daj się ponieść!**

Postaw na myślenie, porzuć siłę mięśni!

Zachowaj spokój i zacznij rozmawiać!



**Powiedz  
NIE dla PRZEMOCY!  
Bądź dojrzały!**

**Potrzebujesz profesjonalnej pomocy  
i wskazówek do działania?**

**Skorzystaj anonimowo z pomocy  
dzwoniąc pod numer:**

Młodzieżowy Telefon Zaufania

**(22) 192 88**

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

**116 111**

Telefon Zaufania

Komitetu Ochrony Praw Dziecka

**(22) 626 94 19**

Stop Przemocy

Telefon Zaufania Komendy Stołecznej Policji

**0 800 120 148**

Anonimowy Przyjaciół

– Internetowy Telefon Zaufania

**<http://pomocel.free.ngo.pl>**

**e-mail: [pomocel@free.ngo.pl](mailto:pomocel@free.ngo.pl)**

**[pomocel@op.pl](mailto:pomocel@op.pl)**

**[telefon\\_zaufania@wp.pl](mailto:telefon_zaufania@wp.pl)**