There are no translations available.

Sprawcy przemocy najczęściej działają bez świadków. W rezultacie potrafią przez długi czas unikać konsekwencji. Możesz się przed nimi bronić następująco:

- W trakcie przerw staraj się przebywać w bezpiecznych miejscach w szkole, zawsze w obecności innych osób (także dorosłych)
- Jeśli ktoś zaatakuje Cię w szkole, powiedz o tym wychowawcy/nauczycielowi/Dyrektorowi/pedagogowi/psychologowi szkolnemu/rodzicom
- Nie staraj się oddawać ciosu napastnikom – możesz pogorszyć w ten sposób swoje położenie
- W trudnej sytuacji zawsze zwracaj się z prośbą o pomoc i wsparcie. Nie bój się mówić o zagrożeniu – im więcej i głośniej o tym mówisz, tym stajesz się bezpieczniejszy (sprawcy mają uczucie, że są przez wszystkich obserwowani)
- Jeśli spotkasz osoby, które Cię prześladują, postaraj się opuścić to miejsce jak najszybciej
- Mając do czynienia ze sprawcami przemocy staraj się zachowywać pewnie, tzn.:

- przyjmuj wyprostowaną postawę ciała

- patrz im w oczy

- unikaj gestów/min, które mogłyby ich sprowokować

- Gdy ktoś zachowuje się w stosunku do Ciebie w sposób, jakiego sobie nie życzysz, powiedz mu o tym jasno i wprost, np. ,,Nie lubię, gdy to robisz", ,,Chcę, żebyś przestał (-a)"

- Próbuj opierać się, gdy Ci grożą lub namawiają do zrobienia czegoś, na co się nie zgadzasz. Skorzystaj z techniki ,,zdartej płyty", powtarzając przez cały czas ,,Nie zrobię tego"

- Gdy Ci dokuczają lub przezywają Cię, reaguj tak, jakby Cię to nie dotyczyło, nie dotykało, nie obchodziło. Nie okazuj emocji, zdenerwowania.

Pamiętaj

- Nikt nie ma prawa do tego, by stosować przemoc wobec innych osób
- Masz prawo czuć się bezpiecznie