

## Porady dla dzieci

Kidscape jest tu, by ci pomóc. Na co dzień wspieramy dzieci i rodziny zmagające się z przemocą rówieśniczą, współpracujemy także z nauczycielami oraz specjalistami nad zapewnieniem dzieciom bezpieczeństwa. **Tylko poprzez współpracę możemy skończyć z przemocą.**

### Czym jest bullying?

Bullying to każde **powtarzające** się zachowanie, mające na celu wyrządzenie **krzywdy** osobie lub osobom, którym trudno jest się obronić (innymi słowy, **bully-prześladowca ma nad nimi władzę**). Dzieci są zazwyczaj krzywdzone przez swoich rówieśników, jednak zdarza się, że są prześladowane również przez dorosłych.

### Jak wygląda bullying?

Od dzieci słyszymy najczęściej, że są wyzywane (nie wierz w powiedzenie *Kije i kamienie kości mi połamią, ale twoje słowa nigdy mnie nie zranią* – słowa mogą ranić nawet mocniej). Bullying może przyjmować formę fizyczną lub emocjonalną, i odbywać się w realu lub online (tzw. cyberbullying).

### Atakowanie „odmienności”

Dzieci, które znęcają się nad innymi, najczęściej atakują różnego rodzaju „inność”. Każdy z nas jest wyjątkowy na swój sposób, choć dla niektórych oznacza to, że bardziej wyróżniają się z tłumu. Bądź dumny z tego, kim jesteś. A jeśli jesteś prześladowany, pamiętaj, że to nie twoja wina.

## **Różnica między znęcaniem a żartami**

W gronie rodziny i przyjaciół często niewinnie żartujemy lub wzajemnie sobie dokuczamy, lecz jeśli nie jesteśmy ostrożni, bardzo łatwo może przerodzić się to w znęcanie. Uważaj, by to jak zwracasz się do innych osób, nie raniło ich uczuć. A jeśli zauważysz, że kogoś zdenerwowałeś(-łaś) lub zasmuciłeś(-łaś), przestań i przeproś.

## **Co zrobić, gdy ktoś się nade mną znęca?**

**1) Pamiętaj, że to nie twoja wina.** Pomimo smutku, strachu czy skrępowania, jakie możesz odczuwać – nie zapominaj, że to nie ty musisz się zmienić, lecz osoba, która cię prześladowa.

**2) Poszukaj pomocy.** Nie cierp w milczeniu. Porozmawiaj z dorosłym, któremu możesz zaufać i powiedz mu, że potrzebujesz pomocy. Jeśli ta osoba nie będzie mogła ci pomóc, zwróć się do następnej, aż znajdziesz kogoś, kto ci pomoże. Pamiętaj, że nikt nie ma prawa cię krzywdzić. Jeżeli obawiasz się, że prośba o pomoc to oznaka słabości – pamiętaj, że to właśnie silne osoby potrafią o nią poprosić.

**3) Zapisuj.** Prowadź dziennik i notuj w nim wszystkie wydarzenia, nie zapomnij zapisać co i kiedy się wydarzyło, oraz kto brał w tym udział. Poproś rodzica lub opiekuna o pomoc w zapiskach.

**4) Wiedz, kto jest twoim przyjacielem.** Spędzaj czas tylko z ludźmi, w których towarzystwie dobrze się czujesz. Przyjaciele nie powinni cię zastraszać ani namawiać do robienia rzeczy, na które nie masz ochoty.

**5) Poćwicz stawanie w swojej obronie.** Stań przed lustrem, spójrz sobie w oczy, wyraźnie i stanowczo powiedz „Nie”. Nie reaguj na prowokacyjne zaczepki, nie daj po sobie poznać, że się nimi przejmujesz.

**6) Znajdź bezpiecznie miejsce.** Jeśli czujesz, że grozi ci niebezpieczeństwo – po prostu odejdz. Postaraj się zrobić co w twojej mocy, aby nikt cię nie skrzywdził. Znajdź miejsce, w którym czujesz się bezpiecznie – może to być klasa lub biblioteka – a gdy tylko będzie to możliwe, poproś o pomoc.

**7) Pamiętaj, że nikt nie ma prawa cię skrzywdzić.** Jeśli ktoś w jakikolwiek sposób skrzywdził cię fizycznie lub dotykał w sposób, który sprawił, że czułeś(-łaś) się niekomfortowo, albo próbował namówić cię do zrobienia czegoś ryzykownego lub niebezpiecznego – **znajdź pomoc**. Jeśli osoba, z którą rozmawiasz, nie słucha lub nie traktuje cię poważnie, nie obwiniaj siebie i znajdź kogoś innego.

**8) Pokochaj siebie.** Bullying może sprawić, że pojawią się u ciebie silne emocje, takie jak smutek, strach czy brak poczucia własnej wartości. Pamiętaj jednak, że nie jesteś bezwartościowy – jesteś super i zobaczysz, że jeszcze będzie lepiej. Rób rzeczy, które sprawiają ci przyjemność. Pobaw się z ulubionym zwierzęciem, idź na spacer, uprawiaj sport, śpiewaj, oglądaj śmieszne filmiki, graj w gry, zapisuj swoje myśli i uczucia w formie wierszy lub tekstów piosenek. Wiedz, że nie jesteś sam(a). Niestety tysiące dzieci doświadczają bullyingu każdego dnia, lecz **razem możemy go powstrzymać**.

**9) Stań w obronie innych.** W walce z bullyingiem wszyscy mamy rolę do odegrania. Jeśli zauważysz dzieci, które są smutne lub samotne, podejdź lub przysiądź się do nich. Nie przyłączaj się do wyśmiewania ani nie udostępniaj okrutnych postów online. Tym, którzy prześladują innych, daj jasno do zrozumienia, że to nie jest ani fajne, ani zabawne. Stań w obronie tych, którzy są inni. Pokaż im, że dla ciebie są fajni tacy, jacy są.

**Gdzie szukać pomocy?**

Poniższe organizacje oferują pomoc oraz porady dla dzieci i nastolatków, które doświadczają bullyingu:

Kidscape: [www.kidscape.org.uk](http://www.kidscape.org.uk)

Childline: [www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)

The Mix: [www.themix.org.uk](http://www.themix.org.uk) (dla osób do 25 roku życia)

YoungMinds: [www.youngminds.org.uk](http://www.youngminds.org.uk)