

SPOSOBY NA PRZEMOC

Spróbuj ignorować to, co mówią sprawcy, udawaj, że cię to wcale nie obchodzi. Nie pokazuj, że jesteś smutny lub zły. Twoje zdenerwowanie sprawia im satysfakcję i zachęca do dalszego atakowania.

Staraj się wyglądać na pewnego siebie- chodź wyprostowany (plecy proste, podniesiona głowa). Możesz ćwiczyć taką postawę w domu, przed lustrem. Pamiętaj, że sprawcy poszukują uczniów wyglądających na takich, którzy się przestraszą i nie obronią.

Ćwicz swój głos - odpowiadaj pewnym i mocnym głosem, postaraj się patrzeć sprawcom w oczy. Często osoby w twojej sytuacji mówią cicho i nieśmiało, a to może zachęcać sprawców do dalszego zaczepiania.

Jeśli ci dokuczają - najlepiej odejść. Nie przejmuj się, co o tobie pomyślą. Pamiętaj, im dłużej będziesz stał i słuchał tym większą zabawę będą mieli sprawcy.

Miej przygotowaną odpowiedź np.: "Dziewczyny, nie macie nic innego do roboty?", "To nie jest w porządku wyśmiewać się z kogoś", "Możesz sobie mówić, co chcesz, mnie to nie obchodzi".

Powiedz krótko i stanowczo, że się nie zgadzasz na takie traktowanie np.: "Nie mów tak do mnie", "Nie zgadzam się", "Nie nazywam się tak".

Spróbuj być dowcipny. Poczucie humoru jest często najlepszą "bronią" na agresję. Jeśli potrafisz śmiać się w takiej sytuacji, sprawcy widzą, że się niczym nie przejmujesz. Prawdopodobnie zostawi cię wtedy w spokoju. Poćwicz takie odpowiedzi w domu.

Spróbuj zaskoczyć sprawców. Zrób coś, co zbije ich z tropu, zdziwi np. udawaj, że nie dosłyszysz, (Co mówicie? Głośniej. Ale, że co ja robię? Nic nie słyszę. itd.); upozoruj, że mdlejesz ("Chłopaki, kręci mi się w głowie od tego przezywania, chyba zemdleję"); może zmień temat.

Powiedz o tym swojemu przyjacielowi lub dobremu koledze/koleżance. Będziesz czuł się o wiele lepiej, gdy podzielisz się swoim zmartwieniem. Poproś o pomoc i radę. Czasem wystarczy wspólne spędzanie czasu na przerwach. Sprawcy częściej atakują pojedynczych uczniów.

Poradź się rodziców lub kogoś bliskiego. Opowiedz im o swoim kłopotcie. Dorośli mają różne, sprytne pomysły, jak rozwiązać taki problem. Warto skorzystać z ich wiedzy.

Pamiętaj:

Informowanie dorosłych **nie jest żadnym donoszeniem na kolegów** ale szukaniem pomocy. Sprawcy postępują źle, łamią normy i powinni ponieść odpowiednie konsekwencje.

Nie jesteś skarżypytą, walczysz o bezpieczeństwo w szkole. Mówiąc o przemocy dorosłym, pomagasz także innym dzieciom, które spotyka to samo.

Jeśli nikomu o tym nie mówisz - **krzywdzisz siebie i chronisz sprawców**.

Więcej informacji na stronie: www.przemocwzszkole.org.pl