

JAK ROZPOZNAĆ SYMPTOMY

że dziecko jest ofiarą bądź sprawcą przemocy rówieśniczej?

Folder informacyjny dla rodziców

Twoja uważność może pomóc zatrzymać przemoc.

Czym jest przemoc rówieśnicza?

- Celowe działanie jednej lub kilku osób skierowane przeciwko innemu dziecku.
- Może powodować krzywdę fizyczną, psychiczną lub społeczną.
- Może występować w szkole, poza nią oraz w internecie.
- Nie zawsze pozostawia widoczne ślady.

Formy przemocy rówieśniczej

Fizyczna

bicie, popychanie, kopanie,
szarpanie,
niszczenie rzeczy

Słowna

wyzywanie, obrażanie,
wyśmiewanie, groźby

Relacyjna

izolowanie, wykluczanie,
namawianie innych
do ignorowania

Psychiczna

zastraszanie, upokarzanie,
manipulowanie

Cyberprzemoc

obraźliwe wiadomości, kompromitujące zdjęcia lub filmy, fałszywe konta,
plotki i groźby

Sygnały, że dziecko może być ofiarą przemocy

- Nie chce chodzić do szkoły lub unika określonych miejsc i osób.
- Jest smutne, wycofane, lękliwe, nerwowe albo łatwo się złości.
- Ma problemy ze snem lub często zgłasza bóle głowy i brzucha.
- Traci zainteresowanie dotychczasowymi aktywnościami i kontaktami z rówieśnikami.
- Wraca zniszczonymi lub brakującymi rzeczami; pojawiają się niewyjaśnione obrażenia.
- Ma wyraźne zmiany w korzystaniu z telefonu lub reaguje silnymi emocjami na powiadomienia.

A może moje dziecko jest sprawcą?

- Często poniża, wyśmiewa lub zastrasza innych.
- Używa agresywnego języka i łatwo reaguje złością.
- Chce dominować i kontrolować grupę.
- Usprawiedliwia agresję: „to był tylko żart”.
- Obwinia osobę pokrzywdzoną za własne zachowanie.
- Namawia innych do wykluczania kolegi lub wykorzystuje internet do ośmieszania.
- Ma cudze rzeczy lub pieniądze, których pochodzenia nie potrafi wyjaśnić.

„To tylko żart” – czy na pewno?

Żart

Obie strony czują się dobrze, nikt nie jest upokarzany ani zastraszany.

Można powiedzieć „stop” i granica jest respektowana.

Przemoc

Jedna osoba cierpi, boi się, płacze, jest poniżana lub wykluczana.

Prośba o zaprzestanie jest ignorowana.

Granica kończy się tam, gdzie zaczyna się krzywda drugiej osoby.

Jak rozmawiać z dzieckiem?

- Znajdź spokojny moment i zapytaj: „Widzę, że ostatnio coś Cię martwi. Chcesz mi o tym opowiedzieć?”
- Słuchaj bez przerywania i bez pochopnego oceniania.
- Potraktuj sygnały poważnie – nie bagatelizuj ich.
- Powiedz: „Dobrze, że mi o tym powiedziałaś” oraz „Razem zastanowimy się, co możemy zrobić”.
- Unikaj komunikatów: „Musisz sobie sam poradzić”, „Oddaj mu” albo „To nic takiego”.

Jeśli podejrzewasz, że dziecko stosuje przemoc

- Nie zaprzeczaj automatycznie i nie usprawiedliwiał zachowania.
- Spokojnie ustal: co się wydarzyło, kto uczestniczył, jak długo i czy sytuacja się powtarza.
- Porozmawiaj o skutkach zachowania dla osoby pokrzywdzonej.
- Współpracuj ze szkołą lub placówką w celu zatrzymania przemocy.
- Pamiętaj: sprawca również potrzebuje pomocy, jasnych granic i konsekwencji.

Cyberprzemoc – przemoc może trwać także po lekcjach

- Obrażliwe wiadomości i komentarze.
- Grupy tworzone po to, aby kogoś wykluczyć.
- Publikowanie lub przerabianie zdjęć bez zgody.
- Fałszywe profile, groźby, plotki i kompromitujące materiały.
- Nie kasuj od razu dowodów – zachowaj wiadomości, zrzuty ekranu i inne materiały.

Co może zrobić rodzic?

1. ZAUWAŻ

Obserwuj nagłe zmiany zachowania.

2. POROZMAWIAJ

Zapytaj spokojnie i słuchaj.

3. ZAREAGUJ

Nie ignoruj sygnałów przemocy.

4. SZUKAJ POMOCY

Współpracuj ze szkołą lub placówką.

Najważniejsze: dziecko powinno wiedzieć, że nie zostanie samo z problemem.

Gdzie szukać pomocy?

- wychowawca klasy / wychowawca grupy
- pedagog lub psycholog szkolny
- dyrekcja szkoły lub placówki
- inny zaufany dorosły
- w sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia – odpowiednie służby ratunkowe

PAMIĘTAJ

Każde dziecko ma prawo czuć się bezpiecznie.

ZAUWAŻ → POROZMAWIAJ → ZAREAGUJ → SZUKAJ POMOCY

Twoja uważność może pomóc zatrzymać przemoc.