

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.

Kidscape jest zaangażowany we wspieranie różnorodnych społeczności w Anglii i Walii. Chcemy dotrzeć do wszystkich dzieci i rodzin, które potrzebują pomocy w walce z mobbingiem. Z tego powodu, jesteśmy dumni, że możemy przedstawić Wam te Top Tips przetłumaczone na Wasz język i mamy nadzieję, że będą one dla Was pomocne.



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.

Porady dla dzieci

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 prześladowuje.

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 odejź. 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 bullingu 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 prześladowują 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 bullingu:

Kidscape: www.kidscape.org.uk

Childline: www.childline.org.uk

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

YoungMinds: www.youngminds.org.uk

 **KIDSCAPE**

Help With Bullying