

Pierwszy czwartek listopada

Międzynarodowy dzień przeciwdziałania Przemocy i Nękanii w Szkole, w tym nękanii przy użyciu technik cyfrowych



Święto nietypowe

Międzynarodowy dzień przeciwdziałania Przemocy i Nękanii w Szkole, w tym nękanii przy użyciu technik cyfrowych, jest świętem nietypowym, ustanowionym przez UNESCO. Święto zostało ustanowione w 2019 roku, a jego pomysłodawcami były kraje: Francja, Meksyk i Maroko.



To wydarzenie zwraca uwagę na problem przemocy i zastraszania w szkole. Przemoc, we wszystkich swoich postaciach, stanowi naruszenie podstawowych praw dziecka.

Jak obchodzić?

W tym dniu nagłaśnia się problem przemocy, a także okazuje się wsparcie ofiarom nękania. Prowadzi się także kampanie edukacyjne na temat negatywnych skutków przemocy w szkole.



Coraz więcej szkół organizuje w tym dniu apel, a organizacja UNESCO prowadzi szkolenia przeznaczone dla nauczycieli.

Przemoc



Przemoc to celowe działanie na szkodę drugiej osoby. Może przybierać wiele rodzajów - na przykład fizyczną lub psychiczną. W 2018 roku co czwarty polski uczeń doświadczył przemocy w dowolnej formie. Coraz popularniejsza staje się także cyberprzemoc.

Przemoc to nie agresja! Przemoc jest zawsze przemyślanym, celowym i długotrwałym działaniem, mającym zastraszyć ofiarę. Agresja polega na zaszkodzeniu ofierze, najczęściej przez spowodowanie bólu fizycznego.

Powody prześladowań



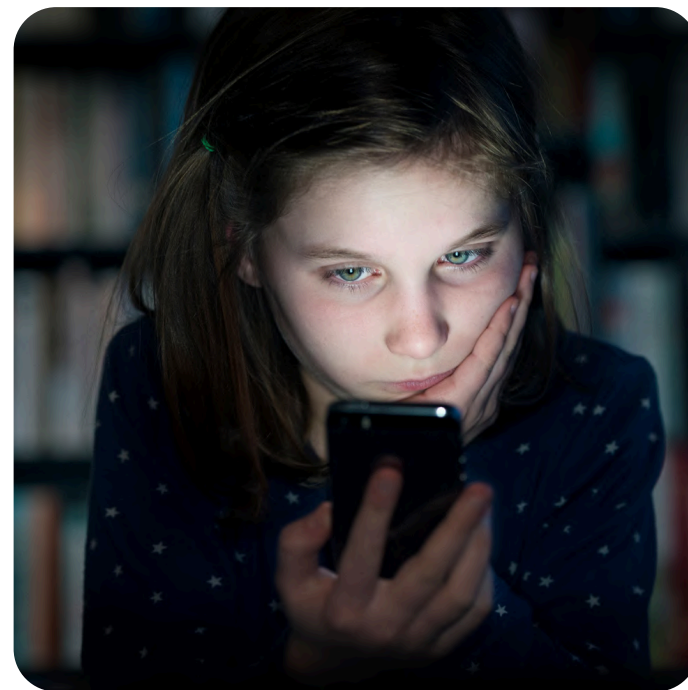
Przemoc w szkole spowodowana jest wieloma czynnikami, na przykład:

- wyglądem drugiej osoby,
- niepełnosprawnością,
- ubiorem,
- kolorem skóry,
- orientacją,
- majątkiem.

Nic nie usprawiedliwia gnębienia i prześladowania innych, niezależnie od pobudek i powodów!

➤ Nękanie ➤

Nękanie (z ang. stalking) to wielokrotne, powtarzające się naprzykrzanie drugiej osobie. Polega na ciągłym śledzeniu, wysyłaniu wiadomości lub dyskredytowaniu ofiary. Skutkuje obniżeniem samooceny u poszkodowanej osoby i wywołuje u niej niechęć lub wręcz strach przed wychodzeniem z domu.



Nękanie jest prawnie zabronione - nie lekceważ i nie bój się zgłosić nękania odpowiednim osobom i organom.

Cybernękanie

Cybernękanie to zastraszanie przy użyciu technologii - Internetu, telefonów, portali społecznościowych, gier lub komunikatorów. Jest to także natarczywe nękanie - ciągłe wysyłanie wiadomości lub niechcianych zdjęć.

W 2019 roku cybernękania doświadczył co dziesiąty uczeń! Ofiary najczęściej są atakowane z powodu swojej orientacji, zainteresowań lub wyglądu.

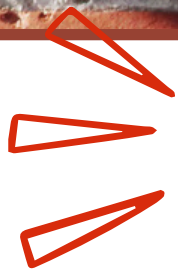


Przemoc na świecie

Według badań UNESCO skala przemocy fizycznej zmniejsza się każdego roku - lecz gwałtownie zwiększa się skala przemocy z wykorzystaniem technologii. Przemocy i nękania doświadczył co trzeci uczeń na świecie, cyberprzemoc zaś dotyka co drugą osobę w Europie (dane z 2020)!



Mężczyźni częściej doświadczają przemocy fizycznej, kobiety zaś częściej padają ofiarą nękania i otrzymywania niechcianych zdjęć.



Formy cyberprzemocy



Cybernękanie i cyberprzemoc ma wiele postaci. Niektóre z nich to:

- używanie niechcianych przezwisk lub nicków;
- zastraszanie, groźby;
- zmuszanie do zrobienia czegoś, na co ofiara nie ma ochoty;
- rozsyłanie plotek;
- udostępnianie upokarzających lub prywatnych zdjęć ofiary;
- ubliżanie i wyśmiewanie wyglądu, specjalnych potrzeb, rasy, religii, niepełnosprawności lub orientacji.

Konsekwencje przemocy

Przemoc i cybernękanie nie tylko zastraszają ofiarę - powodują także długotrwałe skutki w życiu tej osoby. Wywołany stres wpływa negatywnie na zdrowie psychiczne, obniża samoocenę, u dorosłych zaś zwiększa ryzyko uzależnienia od używek. Wśród nękanym uczniów jest także zauważalne pogorszenie ocen - co może wpłynąć na całą ich edukację.

Badania UNESCO wykazały, że im dłużej uczeń doświadcza przemocy, tym ma gorsze oceny. Coraz bardziej także izoluje się od innych.



Żarty czy przemoc?

Niektórzy prześladowcy twierdzą, że stosowana przez nich przemoc to „tylko żarty”. Jeżeli czyjeś zachowanie wywołuje u Ciebie dyskomfort lub negatywne emocje - zakomunikuj to wyraźnie.

Jeżeli zachowanie nie ulegnie zmianie, wciąż będziesz odczuwać dyskomfort przez działania innych - wtedy jesteś ofiarą przemocy, nie żartu.



Co robić?

Jeżeli jesteś ofiarą przemocy, otrzymujesz niestosowne wiadomości lub ktoś Cię zastrasza - nie czekaj, reaguj! Nie próbuj ukrywać, co Cię spotyka, gdyż prześladowca liczy na bezkarność. Zwróć się do zaufanej osoby, którą może być rodzic lub nauczyciel.

W przypadku przemocy z użyciem dowolnych technologii - zachowaj dowody. Zrób zdjęcie wiadomości lub portalowi społecznościowemu, na którym ktoś umieścił krzywdzące informacje na Twój temat.



Nie bądź bierny

Przemoc nasila się wraz z przyzwoleniem otoczenia. Jeżeli jesteś świadkiem gnębienia, przemocy w dowolnej formie - reaguj! Bezkarność napędza sprawcę nękania, a u ofiary potęguje myśl, że sama jest sobie winna - w końcu nikt nie reaguje. Pokazanie sprawcy przemocy, że jego zachowanie nie jest tolerowane, często prowadzi do deeskalacji.

Nie musisz iść na konfrontację ze sprawcą przemocy! Jeżeli obawiasz się bezpośrednio zareagować, zgłoś przypadek gnębienia zaufanej osobie - rodzicowi, nauczycielowi, pedagogowi.



Gdzie szukać pomocy?

Jeżeli doświadczasz przemocy lub cybernękania, bądź jesteś jej świadkiem, zgłoś to zaufanej osobie dorosłej - rodzicowi lub nauczycielowi.

Możesz także skontaktować się z telefonem zaufania dla dzieci i młodzieży. Jest to ogólnopolski, bezpłatny i anonimowy telefon zaufania, czynny 7 dni w tygodniu przez całą dobę.



116 111

*"Przeraza mnie nie przemoc
nielicznych, lecz cisza wielu."*

Martin Luther King, Jr.

