



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

Przeciw przemocy rówieśniczej

## **Prawa, szacunek, równouprawnienie – Wskazówki dla rodziców i opiekunów**



Pwyleg / Polish

# Prawa, szacunek, równouprawnienie – wskazówki dla rodziców i opiekunów

## Odbiorcy

Rodzice/opiekunowie, rodziny, szkoły, organy administracyjne, samorządy lokalne oraz organizacje wspierające dzieci i młodzież w kwestiach zapewnienia bezpieczeństwa oraz zdrowego trybu życia.

## Informacje ogólne

Wytyczne wchodzą w skład serii materiałów informacyjnych dla osób zajmujących się przeciwdziałaniem przemocy rówieśniczej w szkołach. Każdy dokument zawiera porady dla wybranej grupy odbiorców. Niniejsze wytyczne zawierają porady dla rodziców/opiekunów.

Niniejsze wytyczne zastępują dokument: Respecting others: anti-bullying guidance (obowiązujący w latach 2003 i 2011).

## Wymagane działania

Niniejsze wytyczne należy przekazać rodzicom/opiekunom oraz rodzinom dzieci i młodzieży w wieku szkolnym.

## Więcej informacji

Zapytania dotyczące niniejszego dokumentu należy kierować na adres:

Supporting Achievement and Safeguarding Branch

Support for Learners Division

The Education Directorate

Welsh Government

Cathays Park

Cardiff

CF10 3NQ

e-mail: [CCD.SAS@gov.wales](mailto:CCD.SAS@gov.wales)



[@WG\\_Education](https://twitter.com/WG_Education)



[Facebook/EducationWales](https://www.facebook.com/EducationWales)

## Dodatkowe egzemplarze

Dokument można pobrać ze strony internetowej rządu Walii:

[gov.wales/anti-bullying-guidance](http://gov.wales/anti-bullying-guidance)

## Powiązane dokumenty

*Inclusion and pupil support* (2016)

*Keeping learners safe: The role of local authorities, governing bodies and proprietors of independent schools under the Education Act 2002* (2015)

*Thinking positively: Emotional health and well-being in schools and early years settings* (Welsh Assembly Government, 2010)

*School-based counselling operating toolkit* (Welsh Assembly Government, 2011)

*Learner Travel (Wales) Measure 2008: All Wales Travel Behaviour Code Statutory Guidance* (2017)

Mae'r ddogfen yma hefyd ar gael yn Gymraeg.

Niniejszy dokument jest dostępny w języku walijskim.

# Spis treści

<b>Słowniczek</b>	<b>2</b>
<b>1. Wstęp</b>	<b>6</b>
<b>2. Czym jest przemoc rówieśnicza</b>	<b>8</b>
Definicja	8
Typy przemocy rówieśniczej	8
Przemoc rówieśnicza oparta na uprzedzeniach	9
<b>3. Co nie stanowi przemocy rówieśniczej</b>	<b>10</b>
<b>4. Jak sobie radzić z przemocą rówieśniczą</b>	<b>12</b>
Porady dotyczące rozmowy z dzieckiem o przemocy rówieśniczej	12
Jak poznać, że dziecko doświadcza przemocy rówieśniczej	13
Jak pomóc dziecku, które doświadcza przemocy rówieśniczej	13
Rozwój pewności siebie i podwyższenie samooceny u dziecka	14
Jak pomóc dziecku, które doświadcza cyberprzemocy	15
Radzenie sobie ze skutkami przemocy rówieśniczej	16
Odczucia i działania rodziców	17
<b>5. Czego można oczekiwać od szkoły</b>	<b>18</b>
Zobowiązania prawne	18
Procedura skarg i wniosków	18
<b>6. Czy twoje dziecko może być sprawcą przemocy rówieśniczej</b>	<b>20</b>
Jak postępować, jeśli dziecko jest sprawcą przemocy rówieśniczej	20
<b>Załącznik</b>	<b>22</b>
Przemoc rówieśnicza	22
Telefony zaufania i formy pomocy	22
Ogólne	22
Rodzice/opiekunowie	22
Usługi poradnictwa i wsparcia	23
Ogólne	23
Rodzice/opiekunowie	23
Dzieci i młodzież	23
Inne	23
Problemy związane z Internetem	23

# Słowniczek

Na potrzeby niniejszych wytycznych następujące terminy mają poniższe definicje.

## Cechy chronione

Zgodnie z postanowieniami Ustawy o równouprawnieniu z 2010 r., naruszeniem prawa jest dyskryminacja kogokolwiek na podstawie wieku, niepełnosprawności, zmiany płci, małżeństwa lub związku cywilnego, ciąży i macierzyństwa, rasy, religii lub przekonań, płci, orientacji seksualnej.

## Dodatkowe potrzeby w nauce

Trudności w nauce lub niepełnosprawność (wynikające ze stanu zdrowia lub innych przyczyn), które wymagają udzielenia uczniowi dodatkowej pomocy w nauce (część 2 Ustawy o Trybunale oświaty i dodatkowych potrzebach w nauce (Walia) 2018 r.)

## Dzieci i młodzież

Osoby w wieku poniżej 18. roku życia, zgodnie z definicją „dziecka” na mocy Ustawy o dzieciach z 1989 r.

## Nękanie w Internecie

Termin ten dotyczy wszystkich form nękania i przemocy dokonywanych przy użyciu technologii elektronicznych, czasami zwanych również cyberprzemocą.

## Niepełnosprawność i osoba niepełnosprawna

Osoba niepełnosprawna to osoba (a) z upośledzeniem fizycznym lub psychicznym, gdy (b) upośledzenie to powoduje znaczne i długotrwałe, negatywne ograniczenie zdolności wykonywania normalnych, codziennych czynności. Wzmianki o osobach niepełnosprawnych dotyczą osób z niepełnosprawnością (część 6 Ustawy o równouprawnieniu z 2010 r.).

## Obserwator

Osoba obecna przy zajściu przemocy rówieśniczej bezpośrednio lub przez Internet, która „nie bierze w nim udziału”.

## Orientacja seksualna

Termin określający preferencje oraz pociąg seksualny lub emocjonalny między ludźmi. Orientacja seksualna może być określana jako heteroseksualna, homoseksualna, biseksualna, bądź słowami takimi jak gej lub lesbijka.

## Osoby pokrzywdzone

Termin odnoszący się do dziecka lub osoby młodocianej, wobec której stosowana jest przemoc rówieśnicza.

## Płeć biologiczna

Charakterystyka przypisana danej osobie na podstawie głównych cech płciowych (narządów płciowych) oraz funkcji rozrodczych. W niektórych przypadkach tożsamość płciowa danej osoby jest niezgodna z płcią przypisaną w momencie urodzenia (patrz transpłciowość/transseksualizm). W języku angielskim słowa oznaczające płeć („sex” i „gender”) używane są zamiennie w odniesieniu do określenia płci żeńskiej, męskiej lub niebinarnej.

## Płeć społeczno-kulturowa

Termin odnoszący się zazwyczaj do określenia tożsamości danej osoby w odniesieniu do płci jako żeńskiej, męskiej lub niebinarnej (patrz tożsamość płciowa). Może on dotyczyć bardziej ogólnie oddziaływania kulturowego i społecznego na powstawanie różnic i nierówności w traktowaniu kobiet, mężczyzn i osób niebinarnych, włącznie z normami społecznymi, rolami płciowymi i stereotypami związanymi z płcią.

## Przemoc rówieśnicza oparta na uprzedzeniach

Jest to dowolna forma przemocy związana z cechami wchodzącymi w skład tożsamości danej osoby lub postrzeganej grupy tożsamościowej. Przemoc oparta na uprzedzeniach obejmuje cechy chronione, ale może również obejmować inne cechy oraz może prowadzić do przemocy z różnych innych powodów, w tym pozycji społecznej i pochodzenia.

## Przestępstwa z nienawiści

Termin ten oznacza różnorodne formy zachowań przestępczych, w których motywacją sprawcy jest wrogość lub okazywana wrogość wobec określonych cech ofiary, w tym m.in. jej niepełnosprawności, rasy, religii, orientacji lub tożsamości seksualnej. Przestępstwa z nienawiści mogą obejmować ubliżanie komuś, zastraszanie, groźby, molestowanie, napaść i nękanie, a także uszkodzenie mienia. Sprawcą może być również osoba znajoma lub opiekun wykorzystujący relacje z ofiarą w celu odniesienia korzyści materialnych lub innych korzyści w celach przestępczych.

## Rasa

Termin obejmujący kolor skóry, narodowość oraz pochodzenie etniczne lub narodowe (część 9 Ustawy o równouprawnieniu z 2010 r.)

## Sprawca

Termin odnoszący się do dzieci i młodzieży stosujących przemoc wobec innych osób.

## Szkoła

Oznacza wszystkie placówki oświatowe oprócz sektora szkolnictwa wyższego i dalszej edukacji; dotyczy instytucji zapewniających edukację na poziomie

- podstawowym
- ponadpodstawowym
- podstawowym i ponadpodstawowym

w tym również placówki zapewniające edukację w niepełnym wymiarze godzin zgodnie z wymogami niepełnoletnich uczniów lub dalszą edukację.

## Tożsamość płciowa

Termin ten dotyczy wewnętrznego poczucia danej osoby związanego z jej własną płcią – męską, żeńską lub inną (np. niebinarną). Tożsamość płciowa nie zawsze jest zgodna z płcią przypisaną w momencie urodzenia (patrz transpłciowość/transseksualizm).

## Transpłciowość/transseksualizm

Ogólny termin odnoszący się do osób, których tożsamość płciowa nie jest zgodna, lub nie jest przez nie same odczuwana jako zgodna, z płcią przypisaną w momencie urodzenia.

## Troll internetowy

Słowo pochodzące ze slangu internetowego oznaczające osobę, która celowo publikuje przypadkowe, niepożądane i często kontrowersyjne komentarze. Osoby takie są aktywne w różnorodnych serwisach internetowych, a ich działanie ma na celu prowokowanie reakcji emocjonalnej u niepodjezwających tego użytkowników, prowadzącej do kłótni.



- 1.1 Rodzice/opiekunowie odgrywają ważną rolę we wspieraniu dzieci w nauce rozumienia i radzenia sobie z pozytywnymi i negatywnymi stronami zawierania przyjaźni oraz życia towarzyskiego w kontaktach bezpośrednich, jak i w Internecie. Mogą oni pomóc swoim dzieciom zachować bezpieczeństwo i dobre samopoczucie, a także uczyć je traktowania innych osób z szacunkiem i życzliwością. Zazwyczaj jako pierwsi zauważają oni nietypowe zachowanie swojego dziecka, objawiające się tym, że jest smutne lub okazuje agresję.
- 1.2 Rodzice/opiekunowie mogą odczuwać różnorodne emocje, dowiadując się, że ich dziecko doświadcza przemocy rówieśniczej lub jest jej sprawcą. Typowe uczucia to cierpienie, gniew, smutek i poczucie winy, ale należy pamiętać, że problem można rozwiązać.
- 1.3 Oczekujemy, że rodzice/opiekunowie i ich dzieci będą współpracować z władzami lokalnymi i szkołami w celu zapobiegania przemocy rówieśniczej oraz zwalczania jej.
- 1.4 Celem niniejszych wytycznych jest ułatwienie rodzicom/opiekunom zrozumienia zjawiska przemocy rówieśniczej. Obejmują one opis zachowań określanych tym terminem oraz tych, które się do niej nie zaliczają, działania, jakie można podejmować, prawa i obowiązki związane z odpowiedzialnym postępowaniem w zapobieganiu przemocy rówieśniczej oraz informacje o formach pomocy dostępnych w walce z tym zjawiskiem.
- 1.5 Niniejszy dokument wchodzi w skład zestawu materiałów informacyjnych. Pozostałe wydawnictwa skierowane są do organów administracyjnych szkół podlegających samorządom, władz lokalnych, dzieci i młodzieży.
- 1.6 Oprócz zestawu materiałów informacyjnych dostępny jest również zestaw narzędzi wspierających realizację niniejszych wytycznych na poziomie operacyjnym. Następujący symbol wskazuje dostępność zasobów w zestawie narzędzi:



[hwb.gov.wales/playlists/view/1e5b98ee-c74c-4b58-869a-048dff02f5f5/en/1](https://hwb.gov.wales/playlists/view/1e5b98ee-c74c-4b58-869a-048dff02f5f5/en/1)





## Czym jest przemoc rówieśnicza

### Definicja

- 2.1 Przemoc rówieśnicza nie ma definicji prawnej obowiązującej w Walii ani w całej Wielkiej Brytanii. Definicja użyta w tych wytycznych opiera się więc na zasadach stosowanych powszechnie w Wielkiej Brytanii od 1993 r.
- 2.2 Na potrzeby niniejszych wytycznych przemoc rówieśnicza została zdefiniowana następująco:

**Zachowanie pojedynczej osoby lub grupy, które się powtarza i ma na celu sprawienie komuś bólu fizycznego lub emocjonalnego.**

- 2.3 Przemoc rówieśnicza jest formą niedopuszczalnego zachowania, ale nie wszystkie niedopuszczalne zachowania są przemocą rówieśniczą. Przemoc rówieśnicza ma trzy podstawowe cechy i może mieć miejsce w kontakcie bezpośrednim, jak i w Internecie.
- Jest to umyślne i zamierzone przykre zachowanie.
  - Jest to zachowanie powtarzające się zazwyczaj przez pewien czas.
  - Osoba lub osoby pokrzywdzone czują się bezsilne i niezdolne do obrony.

### Typy przemocy rówieśniczej

- 2.4 Przemoc rówieśnicza może przybierać różne formy, w tym:
- wyzwiska i wulgarny język, drażnienie, wyśmiewanie, groźby i poniżanie
  - bicie, kopanie, podstawianie nogi lub przewracanie
  - kradzież lub celowe uszkodzenie przedmiotów
  - rozprowadzanie oplotek lub obmawianie za plecami kolegów
  - odrzucenie, wykluczenie i wyobcowanie
  - zmuszanie do robienia czegoś, co jest złe lub czego dana osoba nie chce zrobić.
- 2.5 Przemoc rówieśnicza w Internecie to nękanie przy pomocy urządzeń stosujących technologie elektroniczne, w tym telefonów/smartfonów lub Internetu. Obejmuje to:
- przykre lub zawstydzające treści, bądź groźby publikowane w mediach internetowych (np. w serwisach społecznościowych)
  - wulgarne lub obraźliwe wiadomości przesyłane przez SMS, e-mail lub inne serwisy lub aplikacje
  - wykluczenie z gier lub forów internetowych
  - fałszywe profile w mediach społecznościowych służące do wyśmiewania innych osób
  - niewłaściwe użycie prywatnych, intymnych zdjęć, w tym o charakterze seksualnym

## Przemoc rówieśnicza oparta na uprzedzeniach

- 2.6 Przemoc rówieśnicza oparta na uprzedzeniach koncentruje się na cechach tożsamości danej osoby różniących ją od innych. Może być skierowana przeciwko jednej osobie lub całej grupie, która jest postrzegana jako odmienna, bez względu na to, czy jest to zgodne z prawdą. Zjawisko to określane jest jako uprzedzenie.
- 2.7 Przemoc rówieśnicza oparta na uprzedzeniach może dotyczyć następujących aspektów tożsamości jednostki:
- rasy
  - religii lub przekonań
  - przynależności kulturowej lub pochodzenia
  - niepełnosprawności
  - tożsamości płciowej – wyglądu lub sposobu zachowania
  - orientacji seksualnej – heteroseksualnej, homoseksualnej lub biseksualnej (odnoszącej się do tego, do kogo dana osoba odczuwa pociąg seksualny)
  - płci danej osoby (często stanowiąc formę molestowania).



## Co nie stanowi przemocy rówieśniczej

- 3.1 Następujące sytuacje dotyczą niedopuszczalnych zachowań, które jednak nie stanowią przemocy rówieśniczej:
- spór lub zerwanie znajomości
  - kłótnia lub bójka, zdarzające się tylko raz
  - problemy w relacjach, w których dzieci lub młodzież muszą się nauczyć lepszych form wzajemnego współżycia
  - przykre wypowiedzi z nieprzyjemnymi lub niegrzecznymi słowami lub czynami.
- 3.2 Należy kwestionować wszystkie formy niedopuszczalnych zachowań, nawet jeśli nie stanowią one przemocy rówieśniczej. Rząd Walii oczekuje od szkół rozważenia odpowiedniego postępowanie w razie wszelkich form niedopuszczalnych zachowań, również tych, które nie są przemocą rówieśniczą. Jeżeli rodzice/opiekunowie uważają, że szkoła nie podejmuje właściwych działań w sytuacjach tego typu, należy zgłosić swoje uwagi szkole. Porady dotyczące sposobu zgłaszania uwag szkole zostały wyjaśnione w dalszej części niniejszych wytycznych.



## Porady dotyczące rozmowy z dzieckiem o przemocę rówieśniczej



[hwb.gov.wales/playlists/view/1e5b98ee-c74c-4b58-869a-048dff02f5f5/en/](http://hwb.gov.wales/playlists/view/1e5b98ee-c74c-4b58-869a-048dff02f5f5/en/)

- 4.1 Jeżeli rodzice/opiekunowie obawiają się, że dziecko doświadcza przemocy rówieśniczej, można zadać mu następujące pytania.
- Co słychać w szkole?
  - Co robiłeś dzisiaj w szkole?
  - Z kim się dzisiaj bawiłeś / z kim spędziłeś czas?
  - W co się bawiłeś / Co robiłeś?
  - Czy dobrze się bawiłeś?
  - Czy wolałbyś bawić się / spędzać czas z kimś innym?
  - Czy chciałbyś grać w inną grę / bawić się inaczej?
  - Co robiłeś w czasie przerwy?
  - Czy jest ktoś, kogo nie lubisz w szkole? Dlaczego?
  - Czy cieszysz się, że jutro pójdziesz do szkoły?
- 4.2 Należy zadawać pytania odpowiednie do sytuacji dziecka. Konkretnie zadawane pytania zależą od wieku dziecka, stopnia zrozumienia i nastroju.
- 4.3 Nie dla wszystkich dzieci mówienie o przemocę rówieśniczej jest łatwe. Jeżeli dziecko nie lubi mówić o swoich uczuciach lub ma trudności w wyrażeniu ich, można:
- użyć zabawek, pacynek lub zwierząt, np. zwierzątko domowego, aby zachęcić dziecko do rozmowy; dziecku może być łatwiej rozmawiać z nimi, ponieważ przedmioty lub zwierzęta nie mogą odpowiadać ani reagować na to, co się dzieje;
  - poprosić dziecko, aby narysowało, jak się czuje lub to, co robiło
  - użyć skali do opisu samopoczucia dziecka podczas różnych pór dnia
  - użyć obrazków lub emotikonów z różnymi wyrazami twarzy do wyrażenia uczuć
  - użyć pomocy wizualnych, np. obrazków w książce lub postaci z filmów albo programów telewizyjnych do opisanie uczuć dziecka
  - użyć muzyki do pomocy w opisie samopoczucia dziecka.

## Jak poznać, że dziecko doświadcza przemocy rówieśniczej

- 4.4 Dziecko może nie powiedzieć rodzicom/opiekunom bezpośrednio, że doświadcza przemocy rówieśniczej, ale można zwrócić uwagę na inne sygnały mogące o tym świadczyć. Są to między innymi:
- powrót do domu w zniszczonym ubraniu lub ze zniszczoną szkolną torbą
  - „gubienie” przedmiotów
  - powrót do domu z zadrapaniami lub sińcami
  - niechęć do chodzenia do szkoły lub do udziału w zajęciach grupowych, którymi dziecko się wcześniej interesowało
  - trudności ze snem
  - zmiana zachowania – utrata apetytu, moczenie nocne
  - wyraźne zmiany nastroju – wycofanie, przygnębienie, gniew, skłonność do płaczu, rozstrój nerwowy, niepokój lub smutek
  - chęć zmiany drogi do szkoły lub pory dojazdu
  - chęć zmiany szkoły.
- 4.5 Należy jednak pamiętać, że przyczyny tych objawów mogą być różne, więc nie należy wyciągać zbyt pochopnych wniosków. Należy zadać sobie następujące pytania.
- Czy miały miejsce jakieś zmiany w szkole, np. przeniesienie dziecka do innej szkoły lub klasy albo rozstanie z przyjacielem?
  - Czy zaszły istotne zmiany w domu, np. pojawienie się nowego dziecka, rozwód lub separacja rodziców, nowy związek, śmierć członka rodziny lub domowego zwierzęcia?
  - Czy zmiana zachowania lub nastroju mogła być spowodowana dojrzewaniem płciowym lub naturalnymi zmianami rozwojowymi?
- 4.6 Jeżeli w życiu dziecka nie zaszły istotne zmiany, dojrzewanie płciowe nie jest prawdopodobną przyczyną pogorszenia nastroju, a rodzice podejrzewają, że przyczyną może być przemoc rówieśnicza, należy jak najszybciej podjąć odpowiednie kroki.

## Jak pomóc dziecku, które doświadcza przemocy rówieśniczej

- Należy zapewnić dziecku, że to nie jego wina. Z przemocą rówieśniczą nadal wiąże się poczucie wstydu, a niektóre dzieci mogą odnieść wrażenie, że same są przyczyną tych zajść. Można przypomnieć dziecku, że wielu sławnych ludzi również doświadczało przemocy rówieśniczej. Przemoc rówieśnicza nie świadczy o słabości, a okazywanie przemocy nie jest oznaką siły.
- Należy zachęcić dziecko, aby spróbowało sprawić wrażenie pewnego siebie, nawet jeżeli faktycznie się tak nie czuje. Sprawcy przemocy rówieśniczej zazwyczaj chcą wywołać reakcję i sprawić komuś przykrość. Jeżeli dziecko sprawia wrażenie, że zachowania te nie robią na nim wrażenia, sprawca zazwyczaj nudzi się szybko i jest większe prawdopodobieństwo, że zaprzestanie nękania.

- Można zachęcić dziecko, aby powróciło myślami do zaistniałej sytuacji i zastanowiło się, jak można było zachować się inaczej, aby uzyskać lepszy rezultat. Jest to dobry sposób na przemyślenie faktycznych zajęć, wynikających z niego uczuć i jego rezultatów. Refleksja nad wyborem odmiennych zachowań i uczuć może ułatwić radzenie sobie z podobnymi sytuacjami w przyszłości.
- Można przećwiczyć w domu różne scenariusze, aby dziecko mogło się przygotować do radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Może to również pomóc dziecku w stawieniu czoła przykrym zdarzeniom i szybszym powrocie do równowagi poprzez zwiększanie odporności.
- Należy nauczyć dziecko asertywności i zdecydowanego mówienia „Nie”. Będzie to szczególnie przydatne, jeżeli zdarza się, że inne osoby próbują zmusić dziecko do czegoś.
- Rodzice powinni zapoznać się z zasadami stosowanymi w szkole w odniesieniu do przemocy rówieśniczej oraz dowiedzieć się, z kim można porozmawiać o swoich obawach, jeżeli nadal dochodzi do takich sytuacji.
- Można dowiedzieć się, jakie zajęcia szkoła oferuje w trakcie przerw na posiłki, które mogą być interesujące dla dziecka i podczas których będzie ono mogło poznać inne dzieci pod częściowym nadzorem, jeżeli zabawy na szkolnym podwórku lub w innych miejscach bez kontroli nauczycieli budzą jego obawy.

## Rozwój pewności siebie i podwyższenie samooceny u dziecka

4.7 Oto sposoby na rozwijanie pewności siebie dziecka i podwyższanie jego samooceny.

- Koncentruj się na zaletach dziecka i jego mocnych stronach. Zachęcaj dziecko i chwal je za dobre postępowanie, szczególnie, jeżeli próbuje nowych zajęć.
- Nawiązuj znajomości poza szkołą lub z krewnymi, aby dziecko miało przykład pozytywnych przyjaźni. Możliwość doświadczenia i nawiązania pozytywnych relacji poza szkołą może dziecku ułatwić relacje w szkole.
- Zdobywanie umiejętności i próbowanie innych form aktywności, np. zajęcia sportowe lub artystyczne mogą dodać dziecku pewności siebie. Mogą to być dowolne zajęcia, np. wspinanie się na drzewo lub nowe umiejętności cyfrowe.
- Pomóż dziecku w dzieleniu się, myśleniu o tym, co można zrobić dla innych, proponowaniu pomocy innym i rozwijaniu umiejętności zwracania się o pomoc.
- Zapewnij dziecku możliwość rozwijania samodzielności i umiejętności podejmowania decyzji w otoczeniu rodzinnym oraz przyjmowania odpowiedzialności.
- Ucz dziecko, że przegrana w jakiegokolwiek grze, zabawie lub zawodach nie musi być czymś złym. Nikt nie wygrywa za każdym razem.
- Zapewnij dziecko, że słaby wynik w jakiejś sferze życia nie świadczy o całkowitym niepowodzeniu. Wyjaśnij, że nie możemy być dobrzy we wszystkim. Pomóż dziecku w znalezieniu dziedziny, w której jest dobre. Ułatw mu odkrycie, że wszyscy stale się uczymy, także jako dorośli, i że często uczymy się na własnych błędach.



## Jak pomóc dziecku, które doświadcza cyberprzemocy

- Jeżeli dziecko otrzymuje wulgarne lub przykre wiadomości przez Internet, można zablokować nadawcę, zachować dowody i zgłosić sprawę szkole. Jeżeli zajście tego typu narusza warunki korzystania z serwisu, w którym przesłano treści, sprawę można również zgłosić w Internecie przy pomocy procedury skarg danego serwisu lub aplikacji.
- Cyberprzemoc może prowadzić do obsesyjnego sprawdzania telefonu, smartfona, tableta lub komputera o każdej porze. Ograniczenie czasu dostępu do tych urządzeń może zmniejszyć narażenie dziecka na cyberprzemoc.
- Należy również zachować czujność w odniesieniu do kamer internetowych, z których dziecko może korzystać. Potencjalnie ogromna liczba odbiorców powoduje, że przemoc w Internecie jest jeszcze bardziej upokarzająca i wykluczająca niż nękanie w innych sytuacjach. Sprawcami większości przypadków cyberprzemocy są osoby znane dziecku, zazwyczaj jego klasowi koledzy. Możliwe jest także, że w trakcie gier lub w forach internetowych dziecko może się zetknąć z cyberprzemocą ze strony osób obcych (w tym tak zwanych trolli).

4.8 Dzieci doświadczające przemocy rówieśniczej często szukają innych znajomych, a w Internecie mogą rozmawiać z dużą liczbą ludzi. Należy zachować czujność, gdyż dziecko będące w złym nastroju może korzystać z Internetu, szukając porady, miłości, przyjaźni i potwierdzenia własnej wartości. Możliwe jest, że w Internecie znajdzie dobre rady i pomoc w rozwiązaniu swoich problemów, ale zachodzi też ryzyko, że zetknie się ze szkodliwymi sugestiami lub nawiąże niewłaściwe relacje.

4.9 Jeżeli dziecko miało styczność z cyberprzemocą lub jej doświadczyło, odebranie mu telefonu/smartfona lub zakaz dostępu do serwisów społecznościowych może się wydawać właściwym rozwiązaniem, lecz może także prowadzić do wycofania u dziecka i poczucia jeszcze większej izolacji. Zamiast odbierania dziecku urządzeń elektronicznych, można spróbować:

- pomóc mu nauczyć się zachowania bezpieczeństwa w Internecie, przy czym rodzice/opiekunowie również mogą dowiedzieć się więcej o działaniu mediów tego typu
- ustawić odpowiednie filtry i zabezpieczenia w urządzeniach, z których korzysta dziecko
- ograniczyć czas, w którym dziecko może korzystać z telefonu lub serwisów internetowych
- przypominać dziecku o możliwości blokowania użytkowników, zapisywania dowodów oraz zgłaszania niewłaściwych treści operatorom serwisów internetowych i/lub szkole
- zachęcać dziecko do okazania wsparcia kolegom, którzy są ofiarami nękania, upewniając się, że nie „lajkuje”, nie udostępnia, nie komentuje i nie przekazuje dalej żadnych wiadomości lub obrazów o przykrym charakterze, stanowiących cyberprzemoc.

## Radzenie sobie ze skutkami przemocy rówieśniczej

- 4.10 Rodzice/opiekunowie na pewno nigdy nie chcieliby, aby ich dziecko uczestniczyło w przemocy rówieśniczej lub jej doświadczyło, ale w rzeczywistości ponad połowa dzieci i młodzieży ma styczność z tym zjawiskiem – jako sprawcy, ofiary albo jako obserwatorzy. Zachodzi więc duże prawdopodobieństwo, że w którymś momencie rodzice będą musieli radzić sobie z tą sytuacją.
- 4.11 Dobrym sposobem może być rozmowa z dzieckiem o sytuacjach, które mogą mieć charakter przemocy rówieśniczej i zapytać je, czy obserwowało kiedyś takie zachowania. Należy dać dziecku do zrozumienia, że zawsze może liczyć na pomoc, gdyby jej potrzebowało. Nie musi to nastąpić natychmiast, ale dziecko będzie wiedziało, że rodzice/opiekunowie są gotowi do rozmowy na ten temat.
- 4.12 Rodzice/opiekunowie nie powinni sprawiać wrażenia, że są „zbyt zajęci”, aby wysłuchać dziecka lub tak „zabiegani”, że dziecko powstrzymuje się przed zwróceniem się do nich, nie chcąc ich jeszcze bardziej obciążać. Zdarza się, że dzieci i młodzi ludzie zdają sobie sprawę ze stresu, w jakim żyją ich rodzice/opiekunowie i ich reakcją na taką sytuację jest stłumienie własnych problemów, gdyż sądzą, że powinni radzić sobie sami.
- 4.13 Należy dać dziecku do zrozumienia, że może ono zawsze zwrócić się do rodziców/opiekunów, aby omówić swoje problemy i że razem będą mogli znaleźć rozwiązanie. Jeżeli dziecko będzie opowiadać o nieprzyjemnym zajściu, nie należy okazywać zdenerwowania i zachować spokój. Dziecko może odnieść wrażenie, że zdenerwowanie rodziców/opiekunów to jego wina. Należy wysłuchać dziecka bez okazywania gniewu lub zdenerwowania. Należy starać się oddzielić własne uczucia, usiąść i aktywnie słuchać tego, co dziecko ma do powiedzenia.
- Gdy dziecko skończy opisywać zdarzenia, należy powtórzyć jego relację. Będzie to świadczyć o tym, że osoba dorosła zrozumiała, co dziecko powiedziało i da możliwość sprostowania niejasności.
  - Należy zapytać dziecko, czy chciałoby, aby podjąć w tej sprawie dalsze działania. Dzięki temu dziecko będzie czuło, że jest włączone w proces podejmowania decyzji oraz odpowiedzialne i wspierane w dalszych działaniach.
- 4.14 To naturalne, że rodzice/opiekunowie odczuwają gniew, winę, niepokój i żal, ale okazywanie dziecku tych emocji nie ułatwi sytuacji ani go nie uspokoi. Oto kilka sposobów na opanowanie emocji:
- skup się na oddechu – spowolnij oddechy i staraj się oddychać głębiej
  - nie reaguj impulsywnie – policz do dziesięciu, zanim powiesz, co myślisz, jeśli nie możesz zachować spokoju.

## Odczucia i działania rodziców

4.15 Wielu rodziców/opiekunów odczuwa różnorodne emocje, gdy dowiadują się, że ich dziecko doświadcza przemocy rówieśniczej. Należy starać się zachować spokój i nie reagować w sposób mogący pogorszyć sytuację. Należy pamiętać, że są sposoby na rozwiązanie tej sytuacji i można podjąć pozytywne działania, aby pomóc dziecku.

- Porozmawiaj o swoich odczuciach z członkami rodziny lub osobami znajomymi.
- Pamiętaj, że nie jesteście sami i że sprawę można rozwiązać – myśl pozytywnie.
- Zastanów się nad sytuacją w przeszłości, w której okazałeś/-łaś gniew lub niepokój oraz nad tym, czy takie zachowanie było pomocne. Jeżeli nie, zastanów się, jakie pozytywne działania wtedy podjąłeś/podjęłaś lub które mogłaś/mogłeś podjąć, aby inaczej rozwiązać tę sytuację.
- Skorzystaj z pomocy i porad w celu rozwiązania tej sytuacji ze strony miejscowych grup wsparcia i organizacji przeciwdziałających przemocy rówieśniczej (ich przykłady podano w załączniku do wytycznych).



## Czego można oczekiwać od szkoły

### Zobowiązania prawne

- 5.1 Szkoły są zobowiązane do ochrony wszystkich uczniów oraz zapewnienia im bezpiecznego i zdrowego otoczenia.
- 5.2 Ustawa o równouprawnieniu z 2010 r. zobowiązuje szkoły do eliminowania dyskryminacji, molestowania i prześladowania oraz do promowania równości szans pomiędzy osobami o wspólnych cechach chronionych i osobami bez takich cech, a także do wspierania dobrych relacji pomiędzy osobami o wspólnych cechach chronionych i osobami bez takich cech.
- 5.3 Na mocy Ustawy o edukacji z 2002 r. szkoły podlegające samorządom i władze lokalne mają prawny obowiązek ochrony i dbałości o dobrostan dzieci i młodzieży.
- 5.4 Zgodnie z postanowieniami Ustawy o edukacji i wizytacjach z 2006 r. dyrektorzy szkół podlegających samorządom muszą określić metody wspierania dobrego zachowania i wzajemnego szacunku w celu zapobiegania wszelkim formom przemocy rówieśniczej.
- 5.5 Na mocy Uchwały dotyczącej dojazdu uczniów do szkół (Walia) 2008 r. dyrektorzy szkół podlegających samorządom muszą przestrzegać kodeksu dotyczącego transportu określonego przez ministrów rządu Walii.

### Procedura skarg i wniosków

- 5.6 Zgodnie z wymogami prawa wszystkie szkoły muszą posiadać zasady zachowania w szkole. Oczekujemy, że szkoły będą mieć również zasady przeciwdziałania przemocy rówieśniczej, określające sposób zapobiegania temu zjawisku w swoich placówkach. Zasady przeciwdziałania przemocy rówieśniczej lub zasady zachowania obowiązujące w szkole powinny zawierać wskazówki określające sposób zgłaszania przypadków tego typu. Zasady powinny być dostępne na stronie szkoły lub ich kopia powinna być dostępna bezpośrednio w placówce.
- 5.7 Szczegółowe informacje o poszczególnych etapach zgłaszania sprawy zawarte są w zasadach stosowanych przez szkołę, ale poniższe wskazówki przedstawione na piśmie dotyczą typowych etapów tej procedury. Należy wykonać wszystkie czynności w podanej kolejności, dając szkole czas i szansę na podjęcie działań w celu naprawienia sytuacji oraz czas na wprowadzenie ich w życie. Natychmiastowe rozwiązanie problemu może nie być możliwe, ale powinno być oczywiste, że podjęto działania w odpowiednim terminie. Jeżeli tak nie jest, należy przejść do kolejnego etapu procedury.

**Etap 1** – zgłoszenie sprawy do nauczyciela / wychowawcy klasy / kierownika rocznika

**Etap 2** – zgłoszenie sprawy do dyrektora szkoły

**Etap 3** – zgłoszenie do organu administracyjnego szkoły

**Etap 4** – zgłoszenie do władz lokalnych

- 5.8 Na każdym etapie należy zapisywać dokładnie wszystkie kontakty oraz kto je inicjował, włącznie z następującymi danymi:
- dane osoby, z którą rozmawiano
  - sposób kontaktu (np. telefonicznie, e-mailem, osobiście itp.)
  - termin (data, godzina)
  - jakie działania zostały uzgodnione i kto był za nie odpowiedzialny.
- 5.9 Uwaga: nie należy korzystać z mediów społecznościowych do wyrażania skarg dotyczących szkoły ani publikować treści obraźliwych lub groźb dotyczących pracowników szkoły. Takie działania mogą spowodować dalsze szkody, ale nie doprowadzą do rozwiązania problemu. Należy pamiętać, że szkoły mają obowiązek zapewnienia ochrony zarówno własnym pracownikom, jak i dzieciom. W poważnych przypadkach, w których dojdzie do zagrożenia dla pracowników, wszczęte może zostać postępowanie sądowe lub tym podobne środki.
- 5.10 Nie należy także brać spraw we własne ręce i podejmować działań wobec innych dzieci lub młodzieży uczestniczących w zajęciach, bądź wobec ich rodzin – ani osobiście, ani w mediach społecznościowych lub innych serwisach internetowych.



## Czy twoje dziecko może być sprawcą przemocy rówieśniczej

- 6.1 Uświadomienie sobie, że własne dziecko może być sprawcą przemocy rówieśniczej może być bardzo trudne dla jego rodziców/opiekunów, ale jest to powszechne ludzkie zachowanie.
- 6.2 Przemoc rówieśnicza może mieć różne przyczyny, w tym niektóre z wymienionych poniżej.
- Ludzie w sposób naturalny skupiają się w grupy oparte na podobieństwach i często przyciągają ich jednostki najsilniejsze lub najbardziej lubiane, a przy tym często odrzucają lub zwracają się przeciwko jednostkom uznawanym za słabsze lub odmienne. Z tego powodu bardzo istotne jest, aby jak najwcześniej uczyć dziecko, jak istotny jest szacunek, różnorodność, tolerancja, akceptacja i życzliwość.
  - Jeżeli dziecko doświadczyło przemocy, samo również może okazywać takie zachowania wobec innych osób, naśladując je i w ten sposób rozładowując własną frustrację. Dziecko mogło zauważyć, że stosowanie przemocy wobec innych chroni je przed stanieniem się ofiarą takich zachowań.
  - Dziecko może okazywać zachowania stanowiące przemoc w związku z własnymi potrzebami lub problemami, np. z powodu trudności rozwojowych.
  - Możliwe jest też, że przemoc związana jest z wysokim progiem bólu u dziecka, które nie zdaje sobie sprawy, że jego zabawa może być odczuwana przez innych jako bolesna lub agresywna.
- 6.3 Jeżeli dziecko źle się zachowuje, reaguje niewłaściwie lub przejawia zachowania uznane za przemoc rówieśniczą, szkoła może zastosować wobec niego sankcje. Sankcje te powinny zostać wyjaśnione w szkolnych zasadach dotyczących zachowania i/lub przeciwdziałania przemocy rówieśniczej. Jeżeli dziecko ma dodatkowe potrzeby w nauce, plan określający wsparcie edukacyjne (np. indywidualny plan rozwoju, deklaracja lub indywidualny plan nauczania) powinien wskazywać metody stosowane przez szkołę w celu kontrolowania jego zachowania. Szkoła powinna również uwzględnić plan tego typu w swojej reakcji na negatywne zachowania dziecka.

### Jak postępować, jeśli dziecko jest sprawcą przemocy rówieśniczej

- 6.4 Przemoc rówieśnicza lub nękanie to określenia wywołujące silne reakcje emocjonalne, budzące często negatywne odczucia, w tym gniew, niepokój, strach, niechęć i wstyd w stosunku do dzieci uczestniczących w zajęciach tego typu, jak i ich rodzin. Nikt nie chciałby usłyszeć, że jego dziecko doświadcza przemocy rówieśniczej albo że jest jej sprawcą, ale jeśli do tego dojdzie, bardzo istotne jest, aby kierować dezaprobatę lub reakcje na zachowanie, a nie na konkretne dziecko. Przemoc rówieśnicza to złe zachowanie, co oznacza, że musi ono zostać przerwane, ale nie oznacza to, że dziecko zachowujące się w ten sposób jest człowiekiem złym.
- 6.5 Zamiast określania dziecka negatywnymi terminami (np. łobuz, zabijaka itp.), należy zająć się jego zachowaniem. Przemoc rówieśnicza jest niedopuszczalnym zachowaniem, ale nie oznacza to, że dziecko nie jest zdolne do innych zachowań. Problemem nie jest dziecko, ale jego zachowanie. Nazywanie dziecka w ten sposób i zawstydzanie go najprawdopodobniej spowoduje przyjęcie postawy defensywnej i niechęć do porozumienia lub uznania, że jego czyny były złe. Znacznie skuteczniejsze jest ułatwienie dziecku zrozumienia, że jego zachowanie jest niedopuszczalne oraz wyjaśnienie jego wpływu na inne osoby. Współpraca z dzieckiem i wspieranie go w zrozumieniu jego czynów oraz przemyśleniu sposobów naprawienia szkód jest bardziej skuteczną metodą powstrzymania go od dalszych aktów przemocy rówieśniczej.



# Załącznik

## Przemoc rówieśnicza

**Bullies Out** – Oferuje pomoc doradców przez Internet, e-mail: [mentorsonline@bulliesout.com](mailto:mentorsonline@bulliesout.com). Organizacja dobroczynna przeciwdziałająca przemocy rówieśniczej, udzielająca wsparcia osobom indywidualnym w szkołach i społecznych placówkach młodzieżowych w Walii  
[www.bulliesout.com](http://www.bulliesout.com)

**Anti-Bullying Alliance** – Informacje dla szkół, rodziców/opiekunów oraz dzieci i młodzieży o wszystkich aspektach przemocy rówieśniczej.  
[www.anti-bullyingalliance.org.uk](http://www.anti-bullyingalliance.org.uk)

**Kidscape** – Organizacja dobroczynna przeciwdziałająca przemocy rówieśniczej organizująca szkolenia i warsztaty dla dzieci i młodzieży dotkniętej przemocą rówieśniczą.  
[www.kidscape.org.uk](http://www.kidscape.org.uk)

**The Diana Award** – Młodzi doradcy przeszkoleni w udzielaniu pomocy innym.  
[www.antibullyingpro.com/](http://www.antibullyingpro.com/)

## Telefony zaufania i formy pomocy

### Ogólne

**Samaritans** – [www.samaritans.org](http://www.samaritans.org) – 116 123 połączenie bezpłatne. W języku walijskim: 0808 164 0123 połączenie bezpłatne (godziny podano na stronie internetowej), e-mail, komunikator i inne usługi

**Rethink** – [www.rethink.org/help-in-your-area/support-groups/](http://www.rethink.org/help-in-your-area/support-groups/) 0300 500 0927 Porady i informacje dla osób zagrożonych problemami ze zdrowiem psychicznym

**Mencap Cymru** – [wales.mencap.org.uk/cy](http://wales.mencap.org.uk/cy) Telefon czynny od pon. – pt., w godz. 9:00 – 17:00  
0808 8000 300

**Meic** – [www.meiccymru.org/cym](http://www.meiccymru.org/cym) – Informacje, porady i rzecznictwo dla dzieci i młodzieży

**Childline** – [www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk) Tel.: 0800 1111

**Kooth** – [www.kooth.com](http://www.kooth.com) – Poradnictwo psychologiczne

**CALL** – [www.callhelpline.org.uk/DefaultW.asp?](http://www.callhelpline.org.uk/DefaultW.asp?) – C.A.L.L. Społeczna linia porad i wsparcia przez słuchanie.

### Rodzice/opiekunowie

**Family Lives** – Życie w rodzinie, telefon zaufania dla rodziców/opiekunów – 0808 800 2222

**ParentZone** – Wsparcie i porady dla rodziców/opiekunów [www.parentzone.org.uk](http://www.parentzone.org.uk)

**YoungMinds** – [www.youngminds.org.uk](http://www.youngminds.org.uk) Zdrowie psychiczne młodzieży. Pomoc telefoniczna dla rodziców – 0808 802 5544



## Usługi poradnictwa i wsparcia

### Ogólne

**Internet Watch Foundation** – [www.iwf.org.uk](http://www.iwf.org.uk) Do zgłaszania nielegalnych obrazów przedstawiających dzieci

**Victim Support** – Do zgłaszania przestępstw z nienawiści w Walii.  
[www.reporthate.victimsupport.org.uk/cy/cartref/](http://www.reporthate.victimsupport.org.uk/cy/cartref/)

**CEOP** – [www.ceop.police.uk](http://www.ceop.police.uk) Zgłaszanie podejrzeń o molestowanie seksualne lub wyzysk dzieci.

**NSPCC** – [www.nspcc.org.uk](http://www.nspcc.org.uk) W razie bezpośredniego zagrożenia dziecka nie wahaj się – zadzwoń pod numer 999 lub do nas 0808 800 5000

**Mental Health Matters Wales** – [www.mhmbcb.com/](http://www.mhmbcb.com/)

### Rodzice/opiekunowie

**Internet Matters** – Porady dotyczące problemów w korzystaniu z Internetem dla rodziców/opiekunów oraz dzieci i młodzieży. [www.internetmatters.org.uk](http://www.internetmatters.org.uk)

### Dzieci i młodzież

**Heads Above The Waves** – Wsparcie dla dzieci i młodzieży cierpiących na depresję i skłonność do samookaleczania.  
<http://hatw.co.uk/straight-up-advice/>

### Inne

**School Beat** – Program podstawowej wymiany informacji pomiędzy szkołami w Walii.  
[www.schoolbeat.org/en/parents/know-the-programme/national-events/what-is-the-all-wales-school-liaison-core-programme/](http://www.schoolbeat.org/en/parents/know-the-programme/national-events/what-is-the-all-wales-school-liaison-core-programme/)

**Children in Wales** – Centralny organ dla organizacji i działaczy sektora wolontariatu, placówek statutowych i usług specjalistycznych pracujących z dziećmi, młodzieżą i ich rodzinami w Walii, wspomagający uwzględnianie ich wniosków.  
[www.childreninwales.org.uk/our-work/bullying/](http://www.childreninwales.org.uk/our-work/bullying/)

**Children's Commissioner for Wales [Rzecznik do spraw dzieci w Walii]** – Wypowiada się w kwestiach istotnych dla dzieci i młodzieży w Walii, wspierając je w informowaniu o prawach wynikających z UNCRC. Rozlicza instytucje publiczne w związku z ich zobowiązaniami wobec dzieci i młodzieży.  
[www.childcomwales.org.uk/](http://www.childcomwales.org.uk/)

**Time to Change Wales** – [www.timetochangewales.org.uk/en/mental-health-stigma/young-people/wecanwewill/](http://www.timetochangewales.org.uk/en/mental-health-stigma/young-people/wecanwewill/) Akcja #WeCanWeWill dla młodzieży mająca na celu zmianę postaw wobec zdrowia psychicznego, zwiększenia tolerancji i przeciwdziałanie dyskryminacji

### Problemy związane z Internetem

**Childnet International** – Wszystkie aspekty bezpieczeństwa internetowego [www.childnet.com](http://www.childnet.com)