

# Rodzice w programie Antybullying dla szkół

Wspólnie tworzymy bezpieczne środowisko dla naszych dzieci



# Czym jest bullying?



Bullying to przemoc rówieśnicza, która charakteryzuje się trzema kluczowymi cechami:

## Powtarzalność

Zachowanie powtarza się systematycznie w czasie

## Nierównowaga sił

Ofiara jest słabsza fizycznie lub psychicznie

## Intencjonalność

Działanie jest celowe i świadome

# Bullying czy konflikt rówieśniczy?

Rozróżnienie tych pojęć jest kluczowe dla właściwej reakcji

## Bullying

- Systematyczne powtarzanie
- Wyraźna przewaga sprawcy
- Celowe zadawanie krzywdy
- Ofiara czuje bezradność
- Wymaga interwencji dorosłych

## Konflikt rówieśniczy

- Incydentalne zdarzenie
- Równowaga sił między stronami
- Spontaniczny spór
- Dzieci mogą same rozwiązać problem
- Wymaga mediacji i dialogu

# Trzy role dziecka w przemocy rówieśniczej

Każde dziecko może w różnych sytuacjach funkcjonować w odmiennych rolach. To nie są stałe etykiety – to konteksty, które wymagają naszej uważności.



## Dziecko doświadczające przemocy

Potrzebuje wsparcia, bezpieczeństwa i ochrony. Wymaga naszej empatii bez oceniania.



## Dziecko będące świadkiem

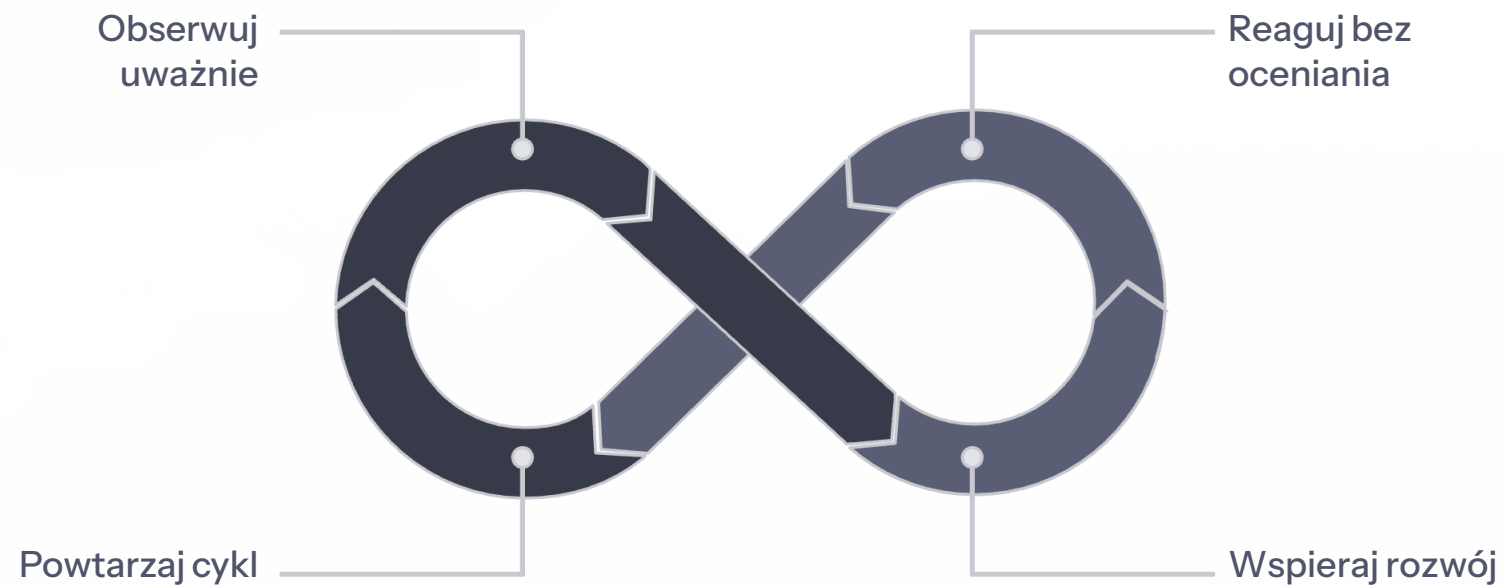
Ma największy potencjał zmiany sytuacji. Potrzebuje narzędzi, jak bezpiecznie reagować.



## Dziecko stosujące przemoc

Potrzebuje pomocy w zmianie zachowań i nauce empatii. Wymaga granic i wsparcia.

# Pamiętaj: Role nie definiują dziecka



Dziecko może znajdować się w różnych rolach w zależności od sytuacji i kontekstu.

## Uważność

Obserwuj zachowania dziecka bez nadinterpretacji

## Brak etykiet

Nie określaj dziecka jako "ofiary" czy "sprawcy"

## Elastyczność

Każda rola wymaga innej, przemyślanej reakcji

# Jak rozmawiać z dzieckiem?

Skuteczna komunikacja to fundament wsparcia w trudnych sytuacjach



**Słuchaj aktywnie**

"Widzę, że coś cię niepokoi. Chcę wysłuchać twojej historii"



**Waliduj emocje**

"Rozumiem, że czujesz się zraniony/a. To normalne w takiej sytuacji"



**Zapewnij bezpieczeństwo**

"Jestem tutaj dla ciebie. Razem znajdziemy rozwiązanie"



**Szukaj rozwiązań**

"Co mogłoby pomóc? Przemyślmy wspólnie możliwe kroki"



# Reaguj mądrze w każdej sytuacji

Dostosuj swoją reakcję do roli, w której znajduje się dziecko



Gdy dziecko  
doświadcza  
przemocy

- Zapewnij bezpieczeństwo i ochronę
- Nie bagatelizuj jego uczuć
- Zgłoś sytuację do szkoły
- Współpracuj z wychowawcą i psychologiem



Gdy dziecko jest  
świadkiem

- Doceniaj odwagę mówienia o problemie
- Ucz bezpiecznego reagowania: "STOP"
- Zachęcaj do informowania dorosłych
- Wzmacniaj postawę prospołeczną



Gdy dziecko  
stosuje przemoc

- Ustal jasne granice i konsekwencje
- Pomóż zrozumieć skutki działań
- Ucz empatii i odpowiedzialności
- Szukaj przyczyn zachowania

# Ucz dziecko asertywności

## Mówienie "STOP" – bezpiecznie i stanowczo

Asertywność to umiejętność wyrażania swoich granic z szacunkiem dla siebie i innych. To kluczowa kompetencja w zapobieganiu przemocy.

### Wyraź swoją granicę

"Nie podoba mi się to, co robisz"

### Użyj pewnego tonu

Mów spokojnie, ale stanowczo

### Poinformuj dorosłego

"Jeśli to się powtórzy, powiem nauczycielowi"



# Aktywne włączenie w Program Antybullyingowy

Program ABS działa skutecznie tylko przy pełnym zaangażowaniu rodziców. Wspólnie tworzymy bezpieczną społeczność szkolną.

1

## Współpraca ze szkołą

Utrzymuj regularny kontakt z wychowawcą, psychologiem i pedagogiem. Bądź partnerem w działaniach prewencyjnych.

2

## Udział w inicjatywach

Uczestnictwo w spotkaniach, warsztatach i konsultacjach to inwestycja w bezpieczeństwo dzieci.

3

## Wzmacnianie zasad w domu

Rozmawiaj o wartościach szacunku, empatii i odpowiedzialności. Bądź wzorem do naśladowania.

4

## Wspólny front

Buduj spójne działania: szkoła – rodzice – uczniowie. Komunikacja i transparentność są kluczowe.

5

## Wczesne reagowanie

Zgłaszaj niepokojące sygnały natychmiast. Czujność i szybka reakcja mogą zapobiec eskalacji.

# Razem tworzymy bezpieczne środowisko

## ♥ Empatia

Rozumienie uczuć  
i potrzeb dziecka



## Współpraca

Szkoła i rodzice  
jako partner



## Ochrona

Aktywne  
wspieranie i  
reagowanie

## 📣 Komunikacja

Otwarta rozmowa i słuchanie

Twoje zaangażowanie ma znaczenie. Dziękujemy za bycie częścią tego ważnego programu.

