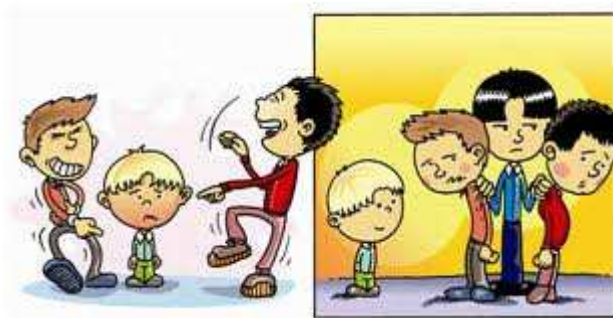


Kolejny artykuł poświęcony problemowi agresji wśród rówieśników. Tym

razem: **TROCHĘ O ASERTYWNOŚCI**



## **CO ZNACZY BYĆ ASERTYWNYM?**

Choć życie w grupie wymaga liczenia się z potrzebami i interesami innych, nie oznacza wcale rezygnacji z własnych praw oraz potrzeb. Każdy z nas ma prawo do obrony swojego terytorium psychologicznego obejmującego myśli, czyny, potrzeby i tajemnice. **Każdy ma prawo do bycia sobą w taki sposób, by zachować szacunek do samego siebie i innych.**

Jak zatem chronić swoje prawa w grupie, nie tracąc sympatii kolegów, rodziców i nauczycieli?

Jak bronić się przed naciskami w sprawie picia alkoholu, palenia papierosów, brania narkotyków?

Co robić, by nie czuć się manipulowanym, wykorzystywanym, czy zdominowanym, oraz jak rozwiązać konflikt, by osiągnąć kompromis?

**UCZNIOWIE!** Jest na to sposób. Pomocne w tym rozwiązaniu jest ćwiczenie zdolności do bycia asertywnym.

**ASERTYWNOŚĆ**, to umiejętność, dzięki której ludzie w sposób otwarty wyrażają swoje myśli, sądy, uczucia, nie lekceważąc sądów, myśli i uczuć swoich rozmówców. **ASERTYWNOŚĆ**, to umiejętność pełnego wyrażania siebie w kontaktach z innymi. Zachowanie asertywne różni się więc od zachowania agresywnego tym, że oznacza korzystanie z własnych praw bez naruszania praw innych.

Różni się też od zachowania uległego, tym, że zakłada działanie zgodne z własnym interesem oraz stanowczą obronę siebie i swoich praw, bez poczucia winy. Twierdzenie, „jestem na Ciebie zły”, „jestem innego zdania”, bądź „nie dziękuję, ja nie palę”, nie naruszają godności drugiego człowieka,

pozwalają natomiast żywić satysfakcję wyrażania własnych uczuć i sądów

## DLACZEGO WARTO ZACHOWYWAĆ SIĘ ASERTYWNIE?

1. Aby być zadowolonym z siebie i z innych
2. Mieć szacunek do siebie i innych
3. Pomagać sobie w osiąganiu celów i realizacji potrzeb
4. Mniej ranić innych
5. Uwierzyć w siebie
6. Mieć kontrolę nad własnym życiem
7. Być uczciwym w stosunku do samego siebie i innych
8. I przede wszystkim, (rada dla uczniów) aby skutecznie odmawiać, w sytuacjach namowy do próbowania używek.

## JAKIE RYZYKO WIĄŻE SIĘ Z BYCIEM ASERTYWNYM?

Bycie asertywnym nie jest czymś łatwym.

Po pierwsze, uczeń, który będzie ćwiczył swe umiejętności może być postrzegany jako osoba zarozumiała, która zbyt bezpośrednio wyraża własne odczucia, bądź przeciwnie, może być postrzegana jako "cykor", który tak na prawdę boi się "spróbować". Należy jednak pamiętać, że zmiana nastawienia do ludzi zawsze niesie za sobą pewną zmianę w relacjach z innymi. I to jest to ryzyko

## W ASERTYWNOŚCI PRZEKAZ BRZMI:

„Takie jest moje zdanie”,  
„Tak widzę tą sytuację”,  
„Tak ja to odczuwam”.

❖ MOŻE UDA NAM SIĘ ZNALEŹĆ ROZWIĄZANIE  
ZADAWAJĄCE NAS WSZYSTKICH

# OSIEM SPOSOBÓW ODMAWIANIA W SYTUACJI NAMOWY

## 1. NIE DZIĘKUJĘ

- Chodź na wagary
- odp. asertywna: Nie, dziękuję

## 2. DZIĘKUJĘ , NIE I PODANIE POWODU

- Zapal
- odp. asertywna: Dziękuję, nie wagaruję

## 3. ODMOWA I ZAPROPONOWANIE CZEGOŚ INNEGO

- Chodź na wagary, pójdziemy do kina
- odp. asertywna: Nie, ale wiesz, po lekcjach chętnie

## 4. ZDARTA PŁYTA

- Zerwij się z lekcji
- odp. asertywna: Nie, dziękuję
- Może jednak
- odp. asertywna: Nie, dziękuję
- Korzystaj z okazji
- odp. asertywna: Nie, dziękuję

## 5. ZMIANA TEMATU

- chodź uciekniemy ze szkoły
- odp. asertywna: Nie masz pojęcia, ile ludzi było dziś w parku

## 6. ODMOWA NIEWERBALNA I ODEJŚCIE

- Spróbuj
- odp. asertywna: Wzruszasz ramionami i odchodzisz

## 7. W ILOŚCI SIŁA

Na przerwach oraz w drodze do i ze szkoły staraj się przebywać wśród uczniów - przeciwników wagarowania.

## 8. UNIKANIE SYTUACJI

- Wybierasz się do kina na film ?
- odp. asertywna: Nie, bo ten film jest wyświetlany w czasie kiedy jestem w szkole.



Wasz  
pedagog szkolny



## TROCHĘ O PRZEMOCY W SZKOLE ... I NIE TYLKO

**Czy widziałeś** w swojej szkole, jak silniejszy uczeń popycha na korytarzu słabszego?

**Czy obserwowałeś**, jak grupa chłopców ze starszej klasy wpycha się przed kogoś do kolejki w szkolnym sklepiku?

**A może słyszałeś**, jak twoi koledzy i koleżanki wyśmiewają się z czyjegoś nazwiska?

Pewnie nie raz byłeś świadkiem takich aktów przemocy, chociaż nie myślałeś, że to przemoc. Wielu uczniów uważa, że takie sytuacje są „normalne”, bo zdarzają się codziennie, a „prawdziwa” przemoc to broń, krew i brutalna walka.

**To nie jest prawda!**

### **PAMIĘTAJ:**

**Przemoc to nie tylko bicie**, ale wszystkie sytuacje, kiedy silniejszy, bardziej pewny siebie lub starszy uczeń/grupa uczniów krzywdzi słabszego od siebie.

W szkole możesz spotkać trzy rodzaje przemocy:

#### **1. przemoc fizyczna:**

- bicie
- kopanie
- opluwanie

- szarpanie
- niszczenie rzeczy
- zamykanie w pomieszczeniu
- wyłudzenie pieniędzy
- okradanie

## 2. przemoc słowna:

- przezywanie
- wyśmiewanie
- grożenie
- obgadywanie
- poniżanie
- szantażowanie

**Pamiętaj,**

**że istnieje trzeci rodzaj przemocy!**

## 3. przemoc bez słów i kontaktu fizycznego:

- **wrogie miny i gesty**  
(może to być kciuk skierowany w dół; zatykanie nosa, kiedy dana osoba jest obok)
- **izolowanie**  
(nie dopuszczanie kogoś do zabawy, rozmów, czasem rano ustala się, że do danej osoby nikt się nie odezwie, nikt z nią nie usiądzie)

**Wyśmiewanie lub izolowanie mogą być czasem bardziej bolesne, niż bicie, chociaż wiele osób nie pokazuje, że cierpi.**

Prawie każdy uczeń przynajmniej raz doświadczył przemocy ze strony rówieśników. Nie jest to przyjemne być obgadany, przezwany czy opluty. Najtrudniejsze jest jednak ciągle dokuczanie ze strony tych samych osób

Taka długotrwała przemoc nazywa się **ZNĘCANIEM**

Przemoc to **niesprawiedliwość, krzywda i cierpienie drugiej osoby!**

Przemoc **nie powinna mieć miejsca w szkole!**

Jeśli spotyka cię przemoc ze strony innych uczniów - możesz być w trudnej sytuacji. Zapewne czujesz lęk, smutek, wstyd albo samotność. Czasem myślisz sobie: 'do niczego się nie nadaję', „jestem gorszy”, „świat jest okropny”, „zawsze będę już nieszczęśliwy”.

**Wiele osób, kiedy ktoś je krzywdzi, myśli i czuje się podobnie.**

**WARTO, ABYŚ WIEDZIAŁ:**

- **Nie jesteś winien, że cię to spotyka.**  
Nikt nie zasługuje na takie traktowanie. I nikt nie ma prawa cię tak traktować.



- **Nie jesteś jedyny.**

To przydarza się wielu dzieciom. Gdyby w każdej szkole zebrać na korytarzu wszystkich uczniów, którzy doświadczają przemocy kilka razy w tygodniu - utworzyliby jedną klasę.

- **Nie jesteś skazany na przemoc.** Przemoc można powstrzymać.

### **CO MOŻESZ ZROBIĆ?**

Przede wszystkim nie poddawaj się!

Możesz sobie pomóc!

Zacznij działać!

W wielu sytuacjach możesz poradzić sobie sam. Warto, abyś znał kilka sposobów radzenia sobie np. z przezywaniem, wyśmiewaniem, wrogimi minami, gestami itp.

**STOP**  
przemocy w szkole  
...bo w zęby!

### **SPOSOBY NA PRZEMOC !!!!!!!!**

1. **Spróbuj ignorować to, co mówią sprawcy**, udawaj, że cię to wcale nie obchodzi. Nie pokazuj, że jesteś smutny lub zły. Twoje zdenerwowanie sprawia im satysfakcję i zachęca do dalszego atakowania.
2. **Staraj się wyglądać na pewnego siebie** - chodź wyprostowany (plecy proste, podniesiona głowa). Możesz ćwiczyć taką postawę w domu, przed lustrem. Pamiętaj, że sprawcy poszukują uczniów wyglądających na takich, którzy się przestraszą i nie obronią.
3. **Ćwicz swój głos** - odpowiadaj pewnym i mocnym głosem, postaraj się patrzeć sprawcom w oczy. Często osoby w twojej sytuacji mówią cicho i nieśmiało, a to może zachęcać sprawców do dalszego zaczepiania.
4. **Jeśli ci dokuczają** - najlepiej odejść. Nie przejmuj się, co o tobie pomyślą. Pamiętaj, im dłużej będziesz stał i słuchał tym większą zabawę będą mieli sprawcy.
5. **Miej przygotowaną odpowiedź** np.: „Dziewczyny, nie macie nic innego do roboty?”, „To nie jest w porządku wyśmiewać się z kogoś”, „Możesz sobie mówić co chcesz, mnie to nie obchodzi”.
6. **Powiedz krótko i stanowczo**, że się nie zgadzasz na takie traktowanie np.: „Nie mów tak do mnie”, „Nie zgadzam się”, „Nie nazywam się tak”.
7. **Spróbuj być dowcipny**. Poczucie humoru jest często najlepszą "bronią" na agresję. Jeśli potrafisz śmiać się w takiej sytuacji, sprawcy widzą, że się niczym nie przejmujesz. Prawdopodobnie zostawią cię wtedy w spokoju. Poćwicz takie odpowiedzi w domu.
8. **Spróbuj zaskoczyć sprawców**. Zrób coś, co zbije ich z tropu, zdziwi np. udawaj, że nie dosłyszysz („Co mówicie? Głośniej. Ale, że co ja robię? Nic nie słyszę. itd.); upozoruj, że mdlejesz („Chłopaki, kręci mi się w głowie od tego przezywania, chyba zemdleję”); może zmień temat („Widzieliście nową wersję Warhammera?”) itp.

9. **Powiedz o tym swojemu przyjacielowi lub dobremu koledze/koleżance.** Będziesz czuł się o wiele lepiej, gdy podzielisz się swoim zmartwieniem. Poproś o pomoc i radę. Czasem wystarczy wspólne spędzanie czasu na przerwach. Sprawcy częściej atakują pojedynczych uczniów.

**Poradź się rodziców lub kogoś bliskiego.** Opowiedz im o swoim kłopotcie. Dorośli mają różne, sprytne pomysły, jak rozwiązać taki problem. Warto skorzystać z ich wiedzy.

**ISTNIEJĄ TEŻ GROŹNIEJSZE SYTUACJE W SZKOLE NP. WYŁUDZANIE PIENIĘDZY, PRÓBY POBICIA. CO WTEDY?**



- **Nie daj się sprowokować do walki.** Twoja sytuacja może się pogorszyć (zostaniesz zraniony, będą cię dalej prześladować). Sprawcy są często silniejsi i mają pomocników. Spróbuj wykorzystać opisane wyżej sposoby albo uciekaj.
- **Trzymaj się jakiejś grupy uczniów.** Być może sprawcy nie odważą się wtedy do ciebie podejść.
- **Jeśli chcą pieniędzy i grożą pobiciem - lepiej oddaj im to, co masz.** Twoje zdrowie jest ważniejsze od kilku złotych.

O każdej z takich sytuacji **poinformuj dorosłych.**

**Takie zachowania to już przestępstwo.**

Dorośli powinni natychmiast zareagować

**Jeśli wykorzystasz różne sposoby obrony,  
a sprawcy ciągle ci dokuczają - koniecznie powiedz o tym dorosłym.  
Powiedz rodzicom, komuś bliskiemu,  
wychowawcy, innemu nauczycielowi.  
Potrzebujesz ich pomocy. Nie cierp w samotności.  
Im szybciej to zrobisz, tym szybciej przemoc może się skończyć.**

## PAMIĘTAJ:

- Informowanie dorosłych **nie jest żadnym donoszeniem na kolegów** ale szukaniem pomocy. Sprawcy postępują źle, łamią normy i powinni ponieść odpowiednie konsekwencje.
- **Nie jesteś skarżypytą, walczysz o bezpieczeństwo** w szkole. Mówiąc o przemocy dorosłym, pomagasz także innym dzieciom, które spotyka to samo.

Jeśli nikomu o tym nie mówisz - **krzywdzisz siebie i chronisz sprawców.**

Wiemy, że nie jest łatwo opowiedzieć o dokuczaniu dorosłym. Możesz bać się zemsty twoich kolegów, koleżanek albo nie wierzyć, że twoja sytuacja się zmieni.

**Pamiętaj, jest to możliwe. Dorośli mają większą władzę i możliwości działania. Skorzystaj z ich pomocy.**

## JAK TO WARTO ZROBIĆ:

- **Spisz w zeszycie** wszystkie sytuacje, w których stosowano wobec ciebie przemoc (będzie ci łatwiej o nich mówić).
- **Wybierz dorosłą osobę, do której masz zaufanie** (mama, tata, ktoś z rodziny, wychowawczyni, pedagog szkolny, ulubiony nauczyciel, rzecznik praw ucznia w szkole, ktoś z dyrekcji...);
- **Poproś ją o rozmowę na osobności**, bez świadków (w domu, w sali lekcyjnej, w pokoju pedagoga);
- **Opowiedz o konkretnych sytuacjach**, które ci się przydarzają (gdzie się to działo, kto był sprawcą, co robił). **Opisz swoje uczucia** np. że jest ci przykro, źle, samotnie, że nie możesz już tego dłużej znosić (czasem dorośli nie rozumieją, że np. wyśmiewanie może komuś przeszkadzać). Jeśli jest to wychowawczyni, możesz poprosić ją, aby nie rozwiązywała tego problemu przy całej klasie, albo **nie ujawniała sprawcom twojego nazwiska** (nauczyciel może powiedzieć sprawcom, że sam postanowił przerwać przemoc). Czasem jednak wychowawca **będzie potrzebował twojej pomocy** - łatwiej będzie mu podjąć różne działania.

Poszukaj następnej osoby, jeśli ta pierwsza ci nie pomogła. **Nie zniechęcaj się** po nieudanej próbie. Znajdź kogoś, kto może coś zrobić.

**Twoi rodzice mają prawo wymagać od szkoły, aby zapewniła ci bezpieczeństwo.**

**Szkoła ma zaś taki obowiązek.**

**Wielu nauczycieli zawiadomionych o przemocy wśród dzieci stara się robić wszystko, żeby rozwiązać problem.**

**Najważniejsze to nie być samemu w tak trudnych sytuacjach!**