

## **Jestem Prześladowany...Co Powinienem Zrobić?**

Ważne jest, abyś czuł się chroniony przed prześladowaniem kiedy jesteś w szkole i poza nią. **Prześladowania nigdy nie można akceptować.**

### **Co można nazwać prześladowaniem?**

- Przezywanie, dokuczanie, poniżanie lub zastraszanie
- Uderzenie, podstawienie nogi czy kopnięcie
- Bycie okradzionym lub gdy nasza rzecz została zniszczona
- Bycie ignorowanym, pomijanym lub bycie celem pogłosek i plotek
- Otrzymywanie złośliwych wiadomości tekstowych lub e-maili
- Bycie gnębionym za to kim jesteś – z powodu wyznawanej religii, orientacji seksualnej, rasy, płci, wyglądu czy bycia niepełnosprawnym.
- Bycie gnębionym z powodu tego, za kogo ludzie Cię biorą – mogą myśleć, że wyznajesz pewną religię lub jesteś pewnej orientacji seksualnej nawet jeśli to nieprawda.

### **Prześladowanie może wpłynąć na Twoje zachowanie i odczucia.**

- Możesz czuć się przygnębiony, zły, lub możesz płakać bez powodu
- Nie chcesz wychodzić z przyjaciółmi
- Ciężko jest Ci skoncentrować się na lekcjach
- Zmieniasz trasę do szkoły
- Czujesz się bezbronny i samotny

Nikt nie zasługuje na to, aby czuć się w taki sposób, nikt nie zasługuje na to, aby być prześladowanym.

### **Co powinienem zrobić?**

- Może być Ci przykro, co jest zrozumiałe, ale spróbuj skoncentrować się na pozytywnych sprawach w Twoim życiu, takich jak rzeczy, w których jesteś dobry, i pamiętaj, że nie zrobiłeś nic, by być traktowanym w taki sposób – nie pozwól, aby tyran odebrał Ci to przekonanie.
- Nie narażaj się na niebezpieczeństwo. Oddanie ciosu lub odrzyknięcie się może wydawać się dobrym pomysłem w danym momencie, ale w rezultacie może się to dla Ciebie zakończyć krzywdą lub problemami.
- Porozmawiaj z kimś komu ufasz. Nie zrobiłeś nic złego; prześladowanie to nie Twoja wina i nie powinien być zażenowany rozmową z kimś na ten temat. Może to być nauczyciel, rodzic, inna spokrewniona osoba lub ktoś z Twojego regionalnego klubu młodzieżowego. Jeśli żadna taka osoba nie przychodzi Ci do głowy, skontaktuj się z Linią ds. Prześladowania, w której pracują osoby gotowe do tego, by Cię wysłuchać i pomóc.
- Możesz się obawiać, że powiedzenie tego dorosłym tylko pogorszy sprawę – ale to właśnie zatajanie faktu może sprawić, że sprawy przyjmą zły obrót. Jeśli boisz się, że dorośli, z którymi rozmawiasz, mogą przesadzić w reakcji, podziel się z nimi swoimi obawami. Oni będą chcieli zrobić tylko to, co jest dla Ciebie najlepsze, więc daj im znać jak to odczuwasz.
- Powiedz dorosłym dokładnie to, co się stało. Aby zapamiętać wszystkie szczegóły, załóż dziennik wydarzeń. Kto tam wtedy był? Gdzie do tego doszło?
- Dowiedz się, co Twoja szkoła oferuje na miejscu. Może tam być Kabina dla Prześladowanych, z której możesz skorzystać w celu podzielenia się obawami; samorząd

- uczniowski, do którego możesz zwrócić się z problemem, lub szkolni koledzy, których możesz poprosić o wsparcie i radę.
- Zachowaj wszelkie złśliwe e-maile, smsy, wiadomości głosowe i cokolwiek tylko otrzymałeś, w celu pokazania ich osobie, z którą rozmawiasz.

**Pamiętaj:**

- Każde dziecko ma prawo do tego, by nie być prześladowanym – **prześladowania nigdy nie wolno akceptować.**
- Nikt nie zasługuje na to, by czuć się w taki sposób, **nikt nie zasługuje na to, by być prześladowanym.**
- Zwróć się do kogoś, komu ufasz. **Nie zrobiłeś nic złego.**
- **Nie zamykaj się w sobie** – to szkodzi!
- **Masz prawo być sobą!**
- Jeśli dorośli nie pomagają, **nie poddawaj się!**