**Masz prawo do tego, aby czuć się bezpiecznie**.

Przemoc to nie tylko popychanie i bicie. Jesteś ofiarą przemocy także wtedy, gdy;

– jesteś przezywany, ośmieszany przez obraźliwe słowa, gesty, rysunki, publikacje,
– ktoś niszczy, zabiera lub kradnie twoją własność,
–dostajesz obraźliwe listy, sms – y, telefony,
– ktoś grozi zrobieniem Ci krzywdy lub wyrządzeniem innej szkody,
– ktoś najczęściej złośliwie komentuje Twój wygląd, pochodzenie, status materialny, sytuację rodzinną, stopnie w szkole, wady fizyczne lub problemy ze zdrowiem, itp.



**Co możesz zrobić?**

**Prześladowanie samo się nie skończy, jeśli nikomu o tym nie powiesz.**

**Koniecznie poinformuj o przykrych zdarzeniach rodziców, nauczyciela, przyjaciela.**

**W szkole zawsze jest Twój wychowawca, który powinien wiedzieć, jeśli dzieje się coś złego.**

**Jeśli masz większe zaufanie do innego nauczyciela lub pracownika szkoły, to porozmawiaj z wybraną przez Ciebie osobą.**

****

**Masz prawo do tego, aby czuć się bezpiecznie**.

**Jak sobie radzić z prześladowaniem?**

* Podczas przerw staraj się przebywać w bezpiecznym miejscu w szkole, w towarzystwie kolegów i nauczycieli. Sprawca nie lubi świadków.
* Jeśli spotka Cię coś złego w szkole, natychmiast poinformuj o tym nauczycieli i rodziców.
* W trudnej sytuacji zawsze proś o pomoc i wsparcie, nie obawiaj się prosić o pomoc postronnych osób.
* W kontakcie ze sprawcami przemocy zachowuj się pewnie i spokojnie, nie prowokuj ich. Powiedz jasno i wprost, że nie życzysz sobie takiego traktowania. Staraj się przede wszystkim spokojnie opuścić to miejsce tak szybko, jak to jest możliwe.
* Jeśli sprawcy grożą Ci lub namawiają do czegoś, czego nie chcesz zrobić, zastosuj technikę „zdartej płyty”, powtarzając przez cały czas jedno zdanie, np. „mnie to nie interesuje”.
* Na przezwiska możesz reagować za pomocą zdania, które ma pokazać, że to Cię nie dotyka, np. powtarzaj  „możesz tak uważać”.