

ZŁOŚĆ

To normalne, że czujesz
złość, kiedy ktoś cię dręczy.
Jednak lepiej wziąć głęboki
oddech, uspokoić się i
spokojnie podejść do
sytuacji

ROZUMIENIE

Nawet jeśli ktoś wygląda
inaczej niż ty, spróbuj zrozu-
mieć dlaczego. Prawie
zawsze możesz się dowied-
zieć, że ktoś inny może być
twoim bardzo dobrym pr-
zyjacielem

POMOC

Najlepiej poprosić o pomoc osobę dorosłą lub przyjaciół. Jeśli inne dziecko jest dręczone, pomóż mu, nawet broniąc się przed dręczycielem

ROZMOWA Z PRZYJACIÓŁMI

Kiedy jest ci smutno, bo ktoś
cię dręczy, powiedz o tym
swoim przyjaciołom, poroz-
mawiaj z nimi i poproś o
wsparcie

**BYCIE MIŁYM
JEST DLA
WYJĄTKOWYCH
LUDZI**

Każdy może być łobuzem, ale tylko wyjątkowi ludzie mogą być mili dla każdego. Być miłym jest też bardzo łatwo. Wystarczy nie być niegrzecznym, obraźliwym lub agresywnym

SPOKÓJ

Dręczyciel może być zadowolony, gdy cię zderwuje, przestraszy lub zasmuci. Możesz zwyciężyć będąc spokojnym

**PROŠBA
O POMOC**

Kiedy ktoś cię dręczy, powiedz o tym nauczycielowi lub opiekunowi, rodzicom lub krewnym, przyjacielowi lub nawet poproś o pomoc do Ochrony Praw Dziecka. Jeśli zauważysz lub wiesz o tym, że inne dziecko jest dręczone, poproś o pomoc nauczyciela lub opiekuna, swoich rodziców lub krewnych, a nawet zwróć się o pomoc do Ochrony Praw Dziecka

PŁACZ

Chociaż to normalne, że płaczesz, kiedy inne dziecko cię dręczy, staraj się zachować spokój. Również jeśli widzisz, że inne dziecko jest dręczone, spróbuj zbliżyć się do niego, bronić i uspokoić

SZKODLIWOŚĆ

Każda forma zastraszania jest
szkodliwa. Zamiast wypowia-
dać złe słowa lub za-
chowywać się agresywnie
możesz nic nie mówić lub
spróbować znaleźć miłe
słowa. Nawet ty możesz być
skrzywdzony przez kogoś
innego

TEŽ

JESTEM INNY

Jeśli mówisz złe słowa lub zachowujesz się agresywnie wobec innego dziecka tylko dlatego, że zakładasz, że jest ono inne w jakikolwiek sposób, pomyśl, że ty też jesteś inny. Bycie innym nie jest powodem do dręczenia lub bycia dręczonym

UNIKANIE

Jeśli jesteś zastraszony, twoją pierwszą reakcją może być unikanie dręczyciela. Jest to dobre na krótką metę, ale lepiej poprosić o wsparcie nauczyciela lub opiekuna, rodziców lub krewnych, przyjaciół lub nawet ochronę praw dziecka

STRACH

Możesz się bać, gdy ktoś cię dręczy. Jednak za każdym razem staraj się być spokojny, myśleć i dyskutować z dręczycielem. Strach ci nie pomoże. Z drugiej strony, jeśli chcesz wywołać strach u innego dziecka, dobrze jest wiedzieć, że możesz okazać się silniejszy będąc przyjacielem

PROPOZYCJA PRZYJAŹNI

Zamiast dręczyć inne
dziecko, lepiej poprosić o
przyjaźń. Możecie się razem
uczyć, możecie się razem
dobrze bawić

ODWAGA

Bardzo często dręczyciel chce cię przestraszyć. Będąc odważnym i nie tracąc panowania nad sobą możesz zniechęcić dręczyciela

**PROŠBA
O POMOC**

Kiedy ktoś cię dręczy,
powiedz o tym nauczycie-
lowi lub opiekunowi, rodzi-
com lub krewnym, przyja-
cielowi lub nawet poproś o
pomoc do Ochrony Praw
Dziecka

GRA

W każdej chwili lepiej jest
bawić się z innymi dziećmi,
zamiast je dręczyć

WYJAŚNIENIE

). Za każdym razem, gdy staniesz przed dręczycielem, nie płacz, nie uciekaj. Wyjaśnij dręczycielowi swoją sytuację

ŽARTY

Jedną z najlepszych części
dzieciństwa jest żartowanie
i zabawa. Jednak zawsze
lepiej jest żartować między
przyjaciółmi, niż żartować z
kogoś innego lub, co gorsza,
używać żartów do zranienia
czyichś uczuć

IZOLACJA

Kiedy jesteś zastraszony, nie izoluj się. Poproś o pomoc nauczyciela lub rodziców, porozmawiaj z przyjaciółmi

RADOŚĆ

Zamiast gnębić inne dziecko,
można bawić się razem.
Dzielenie się radosnymi
chwilami jest lepsze dla
wszystkich

UŚMIECH

Jeśli ktoś cię dręczy,
odpowiedz uśmiechem.

Jest to lepsze niż zde-
nerwowanie lub przemoc

TROSKA

Kiedy widzisz, że inne dziecko jest zastraszane, stań w jego obronie i zadbaj o jego emocje i uczucia. Jeśli sytuacja znęcania się była związana z przemocą fizyczną, może zaistnieć potrzeba zadbania o siniaki lub inne drobne urazy, które mogły powstać

SILA

Kiedy ktoś się nad Tobą
znęca, ważne jest, aby nie
okazywać strachu i spokoj-
nie tłumaczyć, że jesteś
taki sam

WSPARCIE

Kiedy widzisz, że kolega lub jakiegokolwiek dziecko jest smutne lub jest zastraszane, podejdź do niego/niej i zaoferuj swoje wsparcie. Łatwo jest być wspierającym, a możesz mieć w zamian wspaniałego przyjaciela

START



Robotics vs
Bullying