

PORADNIK SZKOLNY

Tydzień o Przeciwdziałaniu Przemocy (28 września – 2 października 2026 r.)

Misja i cel poradnika

Niniejszy kompleksowy poradnik profilaktyczny został przygotowany z myślą o całej społeczności szkolnej – uczennicach, uczniach oraz ich rodzicach i opiekunach. Tydzień o przeciwdziałaniu przemocy to czas szczególnej refleksji, edukacji oraz otwartego dialogu na temat budowania bezpiecznych i życzliwych relacji w przestrzeni szkolnej i pozaszkolnej.

Dla Ucznia

Dowiedz się, jak odróżnić konflikt od przemocy, jak bezpiecznie reagować jako świadek oraz gdzie szukać poufnego wsparcia w trudnych chwilach.

Dla Rodzica

Poznaj subtelne sygnały ostrzegawcze świadczące o kryzysie dziecka, zasady bezpiecznej komunikacji oraz procedury reagowania w szkole.

Czym jest przemoc? (Kluczowe kryteria)

Nie każdy konflikt między rówieśnikami jest przemocą. Przemoc rówieśnicza charakteryzuje się trzema stałymi wyznacznikami:

- **Intencjonalność:** Działanie sprawcy jest celowe i ma na celu wyrządzenie krzywdy (fizycznej, psychicznej lub emocjonalnej).
- **Nierównowaga sił:** Sprawca posiada przewagę (fizyczną, psychiczną, liczebną lub cyfrową), a ofiara nie jest w stanie się skutecznie obronić.
- **Powtarzalność:** Zdarzenia mają charakter systematyczny, długotrwały lub cykliczny (choć skrajne incydenty jednorazowe również traktowane są jako akty przemocy).

STREFA UCZNIA: Twoje prawa i skuteczne reakcje

Masz prawo czuć się bezpiecznie. Milczenie nie jest rozwiązaniem.

Formy przemocy w szkole i sieci

Przemoc Fizyczna i Materialna

Bicie, popychanie, plucie, wymuszenia, niszczenie własności, kradzież rzeczy osobistych.

Przemoc Słowna i Psychiczna

Wyzywanie, ośmieszanie, groźby, złośliwe plotki, uporczywe ignorowanie i izolowanie (ostracyzm).

Cyberprzemoc (Agresja cyfrowa)

Wysyłanie obraźliwych SMS-ów/wiadomości, tworzenie poniżających memów, podszywanie się w social media, stalkowanie.

Przemoc Ekonomiczna

Wymuszanie pieniędzy pod presją, zmuszanie do opłacania usług lub zakupu przedmiotów.

Złote zasady dla ucznia

- **Reaguj (Bądź świadkiem aktywnym):** Jeśli widzisz krzywdę, nie nagrywaj i nie udostępniaj – powiedz „stop” lub natychmiast powiadom dorosłego.
- **Przerwij milczenie:** Zgłoszenie przemocy to odwagę, a nie „donoszeniem”. Chronisz w ten sposób siebie lub swojego kolegę.
- **Zabezpiecz dowody w sieci:** W przypadku cyberprzemocy wykonaj zrzuty ekranu, zapisz wiadomości i zablokuj sprawcę.

STREFA RODZICA: Jak zauważyć kryzys i wspierać nastolatka?

Uważna obecność i brak oceniania to fundamenty zaufania.

Sygnaly ostrzegawcze (kiedy zapala się czerwona lampka?)

Młodzież rzadko wprost mówi o byciu ofiarą przemocy z powodu wstydu. Zwróć uwagę na nagłe zmiany:

Sygnaly psychosomatyczne i emocjonalne

- Częste bóle brzucha, głowy, nudności przed wyjściem do szkoły.
- Nagłe wahania nastroju, apatia, stany lękowe, bezsenność.
- Niewyjaśnione ślady na ciele, zniszczone lub zgubione rzeczy.

Sygnaly behawioralne i społeczne

- Nerwowe reakcje na telefon, chowanie ekranu (cyberprzemoc).
- Spadek wyników w nauce, porzucenie dotychczasowych pasji.
- Unikanie rozmów o szkole, izolacja od rówieśników.

Jak mądrze rozmawiać z dzieckiem?

- **Wybierz odpowiedni moment:** Rozmawiaj w bezpiecznej przestrzeni, bez presji czasu.
- **Unikaj gotowych ocen:** Zamiast mówić „musisz być silniejszy”, powiedz: „Widzę, że cierpisz. Jestem po twojej stronie i razem znajdziemy rozwiązanie”.
- **Współpracuj ze szkołą:** Nie działaj w izolacji. Regularny kontakt z wychowaczem i pedagogiem pozwala na szybką interwencję.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY? (Ważne Kontakty i Instytucje)

Bezpłatne, poufne i anonimowe linie wsparcia dla dzieci, młodzieży i rodziców.

Nazwa linii / Instytucja	Numer telefonu	Zakres wsparcia i dostępność
Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży	116 111	Bezpłatny, anonimowy, czynny całą dobę przez 7 dni w tygodniu.
Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy „Niebieska Linia”	800 120 002	Całodobowa pomoc psychologiczna i prawna dla osób dotkniętych przemocą.
Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka	800 12 12 12	Bezpłatna linia interwencyjna dla dzieci i rodziców (pon.-pt. 8:15–20:00).
Ogólnopolski Numer Alarmowy	112	W nagłych wypadkach bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia.

Wsparcie wewnętrzne w Starym Sączu

W naszym Liceum zawsze możesz liczyć na pomoc specjalistów:

- **Wychowawca klasy** – pierwsza osoba kontaktowa w sprawach wychowawczych.
- **Pedagog i Psycholog szkolny** – profesjonalne wsparcie poufne, mediacje i pomoc w kryzysie.
- **Dyrektor Szkoły** – podejmowanie formalnych działań interwencyjnych.

„Człowiek nie jest tylko pociągany przez wartości, lecz także przez nie ponosi odpowiedzialność – odpowiedzialność za realizację sensu, który czeka na niego w każdej konkretnej sytuacji życiowej.”

— Viktor E. Frankl