

WELCOME BACK



GRANICE W SZKOLE

Jak przetrwać pierwsze dni szkoły i nie zgubić siebie?

dr hab. Marlena Stradomska

Olga Nowińska

Dziękujemy za ściągnięcie e-book'a. W razie pytań zapraszamy

kontakt@stradomska.com

O Projekcie

Koordynator projektu

dr hab. z zakresu bezpieczeństwa narodowego Marlena Stradomska

Przygotowanie:

dr hab. z zakresu bezpieczeństwa narodowego Marlena Stradomska

Olga Nowińska

Redakcja naukowa:

dr hab. z zakresu bezpieczeństwa narodowego Marlena Stradomska

Olga Nowińska

Partnerzy:

Lumen Minds

Lubelska Inicjatywa Społeczna

Wydawnictwo:

Wydawnictwo Naukowe ArchaeGraph Diana Łukomiak

Kontakt:

kontakt@stradomska.com



PIERWSZY DZIEŃ

W teorii: szkoła, klasa, kilka lekcji, powrót do domu.

W głowie: „Gdzie usiądę?” „Z kim będę na przerwie?” „Czy ktoś mnie polubi?” „A jeśli zrobię z siebie idiotę?”

STOP Nie musisz pierwszego dnia znaleźć swoich ludzi.

Nie musisz nikomu imponować. Nie musisz opowiadać o sobie. Nie musisz być przebojowy/a.

Masz prawo najpierw się rozejrzeć.

TWOJA PIERWSZA GRANICA

Nie musisz płacić sobą za akceptację.

Nie musisz: udostępniać telefonu, pokazywać wiadomości, zdradzać sekretów, śmiać się z kogoś ani zgadzać się na coś tylko dlatego, że „wszyscy to robią”.

SYTUACJA „Dlaczego zmieniłaś szkołę?” „Masz chłopaka?” „Chodzisz do psychologa?” „Co się stało w poprzedniej szkole?”

Nie każde pytanie wymaga odpowiedzi.

CO MOGĘ POWIEDZIEĆ? „Długa historia.” „Może kiedyś Ci opowiem.” „Wolę o tym nie mówić.” „To prywatne.” „Nie znamy się jeszcze aż tak dobrze.”

STAND YOUR GROUND





KARTA AWARYJNA #01

STOJĘ SAM/A NA PRZERWIE

Najpierw: to nie oznacza, że tak będzie cały rok.

Możesz podejść do jednej osoby. Możesz zapytać: „Też masz teraz matematykę?” Możesz pójść do biblioteki. Możesz po prostu pobyc chwilę sam/a.

Samotna przerwa ≠ samotny rok.



MINI TEST GRANICY

Zanim powiesz „tak”, zapytaj siebie:

Czy naprawdę tego
chcę?

Czy robię to, bo boję się
odmówić?

Jak będę się z tym czuć wieczorem?

SCREENSHOT THIS

5 ZDAŃ, KTÓRE WARTO MIEĆ W TELEFONIE

„Nie chcę.”

„Nie jest mi z tym okej.”

„Nie wrzucaj tego zdjęcia.”

„Oddaj mi telefon.”

„Nie muszę Ci tego tłumaczyć.”





NA KONIEC DNIA

Nie pytaj tylko: „Czy mnie polubili?”

Zapytaj: „Jak ja się przy nich czułem/am?”

To jest początek stawiania granic.

NIE MUSISZ ZROBIĆ DOBREGO PIERWSZEGO WRAŻENIA

Serio.

Powiedziałeś/aś coś dziwnego?

Pomyliłeś/aś imię?

Nie wiedziałeś/aś, co odpowiedzieć?

Zaśmiałeś/aś się w złym momencie?

Byłeś/aś cicho przez pół dnia?

TO NIE JEST TWOJA OSTATECZNA WERSJA.

Ludzie poznają Cię przez tygodnie i miesiące.

Nie przez pierwsze 15 minut.

ALE JA JUŻ SIĘ SKOMPROMITOWAŁEM/AM

Twój mózg: „Będą to pamiętać do matury.”

Rzeczywistość: Większość ludzi jest znacznie bardziej zajęta
myśleniem... CO INNI MYŚLĄ O NICH.

Nie jesteś głównym bohaterem w głowach wszystkich osób z klasy.

I to akurat dobra wiadomość.



NIE RÓB POWTÓRKI Z MECZU

Wracasz do domu.

I zaczyna się:

„Po co to powiedziałem/am?”

„Dlaczego tak odpowiedziałem/am?”

„Mogłem/am powiedzieć coś innego.”

„Czy oni się wtedy dziwnie spojrzeli?”

STOP.

Nie rób trzygodzinnej analizy trzysekundowej
sytuacji.

To, że coś było niezręczne, nie oznacza, że było katastrofą.





KARTA AWARYJNA #02

POWIEDZIAŁEM/AM COŚ GŁUPIEGO

Zanim ogłosisz koniec swojej kariery szkolnej:

- 1 Czy ktoś w ogóle zareagował?
- 2 Czy za tydzień będzie to miało znaczenie?
- 3 Czy gdyby powiedziała to inna osoba, oceniał(a)bym ją równie mocno?

Najczęściej odpowiedź brzmi:

prawdopodobnie nie.

NOWA KLASA NIE JEST CASTINGIEM

Nie musisz udowadniać, że jesteś:

śmieszny/a

wyluzowany/a

odważny/a

popularny/a

bogaty/a

doświadczony/a

„cool”

Nie jesteś na przesłuchaniu do roli
kolegi/koleżanki.

Ty też możesz sprawdzać innych.





WAŻNIEJSZE PYTANIE

Zamiast cały czas myśleć:

„CZY ONI MNIE POLUBIĄ?”

spróbuj czasem zapytać:

„CZY JA ICH LUBIĘ?”

Czy dobrze się przy nich czuję?

Czy mogę być trochę cicho?

Czy szanują moje „nie”?

Czy nie muszę ciągle czegoś udowadniać?

Czy po spotkaniu z nimi czuję się dobrze...

czy wyczerpany/a?

NIE KAŻDA SZYBKA BLISKOŚĆ JEST BLISKOŚCIĄ

Pierwszy dzień.

Ktoś mówi: „OMG, jesteś super!”

Drugi dzień: „Jesteśmy besties.”

Trzeci dzień: „Powiedz mi swój największy sekret.”

Zwolnij.

Sympatia może pojawić się szybko.

Zaufanie potrzebuje czasu.





ZAUFANIE $\neq$ SYMPATIA

Możesz kogoś bardzo lubić... i jeszcze mu nie ufać.

Możesz świetnie się z kimś bawić... i nie opowiadać mu wszystkiego.

Możesz z kimś siedzieć... i nie dawać mu hasła do telefonu.

Bliskość buduje się warstwami.

Nie jednym wielkim „powiem Ci wszystko”.

TEST ZAUFANIA

Zanim powiesz komuś coś naprawdę prywatnego, sprawdź:

☒ Czy ta osoba plotkuje o innych?

☒ Czy pokazuje Ci cudze wiadomości?

☒ Czy wyśmiewa czyjeś sekrety?

☒ Czy szanuje „nie”?

☒ Czy naciska na odpowiedzi?

☒ Czy potrafi przeprosić?

I bardzo ważne:

Jeśli pokazuje Ci prywatne wiadomości innych...

może kiedyś pokazać innym Twoje.





CZERWONA LAMPKA

„No powiedz!”

„Przecież jesteśmy
znajomymi.”

„Nie ufasz mi?”

„Nikommu nie powiem.”

„Ale jesteś sztywny/a.”

„Każdy już o tym wie.”

„Jak mi nie powiesz, to się
obrażę.”

To nie jest argument.

To jest nacisk.

GOTOWIEC

Ktoś: „Nie ufasz mi?”

Ty: „To nie kwestia zaufania. Po prostu nie chcę o tym mówić.”

Koniec.

Nie musisz przedstawiać prezentacji PowerPoint pod tytułem:

„17 powodów, dla których nie odpowiem na
Twoje pytanie”.



TWOJE „NIE” NIE POTRZEBUJE PRACY MAGISTERSKIEJ

„Nie chcę.” jest zdaniem.

„Nie mogę.” jest zdaniem.

„Nie podoba mi się to.” jest zdaniem.

„Nie wrzucaj tego.” jest zdaniem.

Nie musisz dodawać pięciu minut przeprosin.





ALE CO, JEŚLI SIĘ OBRAZI?

To jedno z najtrudniejszych pytań.

Bo czasem ktoś naprawdę może się obrazić.

Może przewrócić oczami.

Może powiedzieć: „Jeju, ale jesteś przewrażliwiony/a.”

I wtedy warto pamiętać:

**CZYJAŚ REAKCJA NA TWOJĄ GRANICĘ NIE
DECYDUJE O TYM, CZY MIAŁEŚ/AŚ PRAWO JĄ
POSTAWIĆ.**



dr hab. Małgorzata Stradomska
Dla lepszego jutra

GRANICA TO NIE ATAK

Granica:

„Nie chcę, żebyś wrzucał/a moje zdjęcie.”

„Nie chcę o tym rozmawiać.”

Atak:

„Jesteś idiotą, usuń to.”

„Odwal się ode mnie.”

Możesz chronić siebie...

bez niszczenia drugiej osoby.



ALE...

Nie zawsze uda Ci się powiedzieć wszystko idealnie.

Czasami będziesz zdenerwowany/a.

Czasami powiesz coś za ostro.

Czasami dopiero wieczorem pomyślisz:

„Kurczę. Wcale tego nie chciałem/am.”

To nie oznacza, że przegapiłeś/aś moment.

GRANICĘ MOŻNA POSTAWIĆ PÓŹNIEJ.



„WCZEŚNIEJ SIĘ ZGODZIŁEŚ/AŚ”

Tak.

A teraz zmieniłem/am zdanie.

MOŻESZ ZMIENIĆ ZDANIE.

Zgodziłeś/aś się na zdjęcie?

Możesz później poprosić o jego usunięcie.

Powiedziałeś/aś, że gdzieś pójdziesz?

Możesz zrezygnować.

Zacząłeś/aś opowiadać?

Możesz powiedzieć:

„Dobra, jednak nie chcę dalej o tym mówić.”





KARTA AWARYJNA #03

POWIEDZIAŁEM/AM „TAK”, ALE CHCĘ SIĘ WYCOFAĆ

Możesz napisać:

„Hej, jednak zmieniłem/am zdanie.”

„Myślałem/am o tym i nie chcę.”

„Jednak mnie nie będzie.”

„Wcześniej powiedziałem/am okej, ale teraz nie czuję się z tym
dobrze.”

Zmiana zdania nie robi z Ciebie złej osoby.

PRESJA GRUPY CZĘSTO NIE WYGLĄDA JAK PRESJA

Nikt nie musi krzyczeć: „ZRÓB TO!”

Czasem wystarczy:

„No dawaj...”

„Każdy to robi.”

„Raz się żyje.”

„Nie bądź dzieckiem.”

„Serio się boisz?”

„Co z tobą?”

„Ale nuda.”

I nagle robisz coś, czego pięć minut wcześniej
nie chciałeś/aś robić.



PAUZA 5 SEKUND

Kiedy wszyscy czekają na Twoją odpowiedź...

nie musisz odpowiadać natychmiast.

W głowie:

5

4

3

2

1

I jedno pytanie:

„GDYBY NIKT TERAZ NA MNIE NIE
PATRZYŁ, CZY NADAL BYM TEGO
CHCIAŁ/A?”

Jeżeli nie... to już dużo Ci mówi.



GOTOWCE NA PRESJĘ GRUPY

„Nie, dzięki.”

„Ja odpuszczam.”

„Róbcie, ja nie chcę.”

„Nie moja bajka.”

„Nie mam ochoty.”

„Możecie iść beze mnie.”

„Serio, nie.”

A jeśli ktoś pyta po raz szósty:

„Już odpowiedziałem/am.”





WAŻNE

Osoba, która szanuje Ciebie...

nie musi rozumieć każdej Twojej granicy.

WYSTARCZY, ŻE JĄ USZANUJE.

„Nie rozumiem, czemu nie
chcesz.”

może być okej.

„Nie rozumiem, więc będę Cię
naciskać, aż zmienisz zdanie.”

nie jest okej.

SCREENSHOT THIS

7 ZDAŃ NA PIERWSZY TYDZIEŃ

1 „Nie chcę o tym rozmawiać.”

2 „Nie wrzucaj tego.”

3 „Oddaj mi telefon.”

4 „Nie mam ochoty.”

5 „To nie było dla mnie śmieszne.”

6 „Zmieniłem/am zdanie.”

7 „Już powiedziałem/am nie.”

Zapisz.

Możliwe, że któregoś dnia jedno z nich bardzo Ci się przyda.



A JEŚLI ZAMIAST „NIE” POWIEDZIAŁEM/AM...

„No dobra...” ...choć nie chciałem/am?

To też się zdarza. Czasami ze stresu:

zamieramy

śmiejemy się

zgadzamy się

nie wiemy, co powiedzieć

**NIE ZAWSZE POTRAFIMY POSTAWIĆ GRANICĘ
OD RAZU.**

Możesz wrócić do sytuacji później.

GRANICE TO NIE SUPERMOCE

Nie przeczytasz tego eBooka i nagle nie zaczniesz mówić:

„NIE.”

bez żadnego stresu.

Może drżeć Ci głos. Może być Ci głupio.

Możesz mieć czerwone policzki.

Możesz później analizować rozmowę.

ODWAGA NIE ZAWSZE WYGLĄDA PEWNIE.

Czasami brzmi:

„yyy... nie, jednak nie chcę.”

I nadal jest odwagą.





CHECKPOINT

Pierwsze dni szkoły.

Sprawdź:

Czy przy kimś udaję kogoś,
kim nie jestem?

Czy powiedziałem/am coś
prywatnego, chociaż nie
chciałem/am?

Czy zgodziłem/am się na coś
ze strachu przed
odrzuconiem?

Czy ktoś szanuje moje „nie”?

Czy jest ktoś, przy kim czuję się spokojniej?

Nie oceniaj siebie.

ZBIERAJ INFORMACJE.

NAJWAŻNIEJSZE PYTANIE NA DZIŚ

Nie:

„CZY JUŻ DO KOGOŚ PASUJĘ?”

Tylko:

„CZY PRZY TYCH OSOBACH
NADAL MOGĘ BYĆ SOBĄ?”

Bo znalezienie grupy nie jest sukcesem...

jeżeli ceną za pozostanie w niej jest ciągle rezygnowanie z siebie.





KIEDY „HEHE, TO TYLKO ŻART” PRZESTAJE BYĆ ŻARTEM?

Wyśmiewanie.

Ksywki.

Komentarze o wyglądzie.

„Przecież się śmiejemy.”

Nagrywanie.

Zdjęcia.

Grupa klasowa.

Screeny.

Wykluczanie.

I jedno z najtrudniejszych pytań:

SKĄD WIEDZIEĆ, CZY PRZESADZAM, CZY KTOŚ
NAPRAWDĘ PRZEKRACZA MOJĄ GRANICĘ?

„HEHE, PRZECIEŻ ŻARTUJĘ”

Jedno z najbardziej magicznych zdań w szkole.

Ktoś komentuje Twój wygląd.

Śmiech.

Ktoś zabiera Ci rzecz.

Śmiech.

Ktoś pokazuje Twoje zdjęcie.

Śmiech.

Mówisz: „Ej, przestań.”

I słyszysz:

„BOŻE, TO TYLKO ŻART.”

Tylko...

czy na pewno?





TEST ŻARTU

Zadaj sobie 4 pytania:

- 1 Czy mnie też to bawi?
- 2 Czy mogę powiedzieć „stop” bez dalszego wyśmiewania?
- 3 Czy ta osoba przestaje, kiedy mówię, że mi się to nie podoba?
- 4 Czy po tej sytuacji czuję się bezpiecznie?

Jeśli odpowiedzi brzmią:

NIE. NIE. NIE. NIE.

to problemem nie musi być Twój „brak dystansu”.

ŻART MA WYJŚCIE AWARYJNE

Zdrowy żart wygląda mniej więcej tak:

„Haha!”

„Ej, dobra, tego akurat nie lubię.”

„Okej, sorry.”

Koniec.

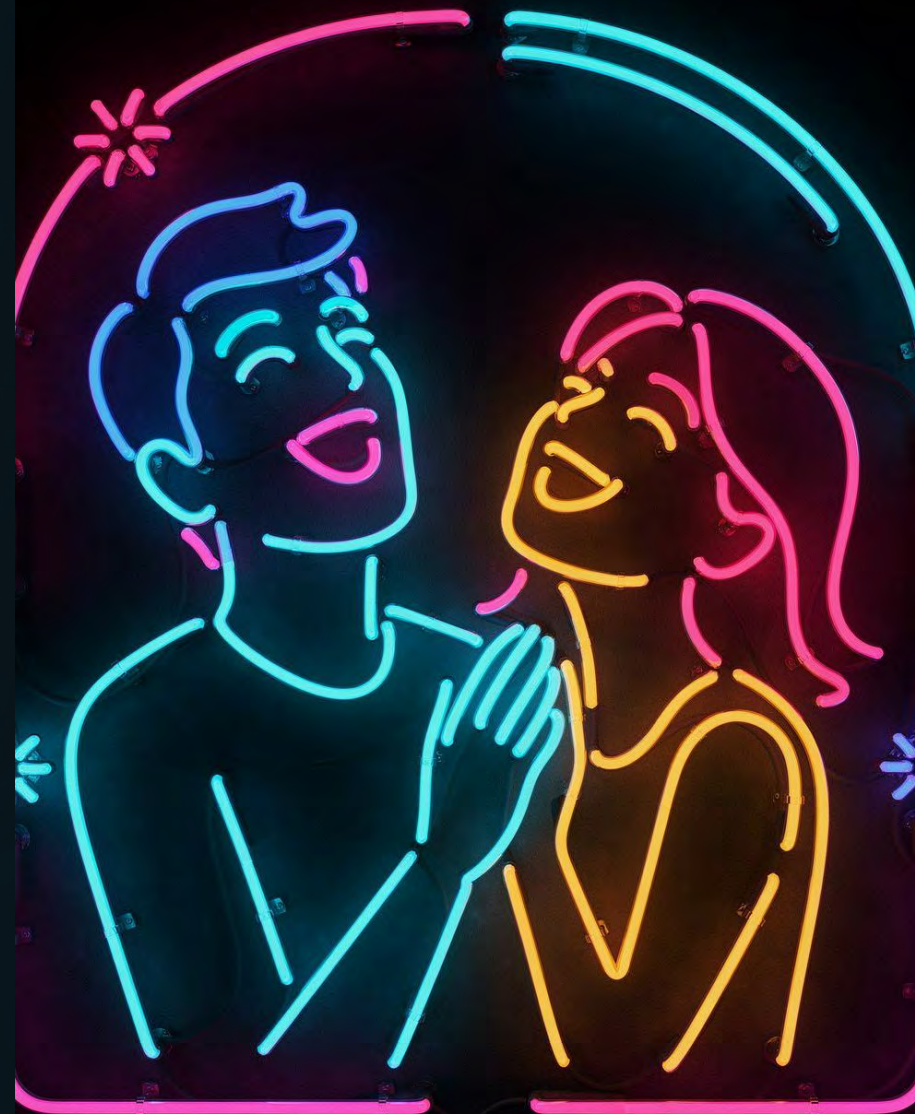
Nie:

„HAHAHA, OBRAZIŁ/A SIĘ!”

„Ale przewrażliwiony/a!”

„Patrzcie, zaraz się rozpłaczę!”

Najważniejszym testem żartu jest to, co dzieje
się po Twoim „stop”.





TERMOMETR ŻARTU

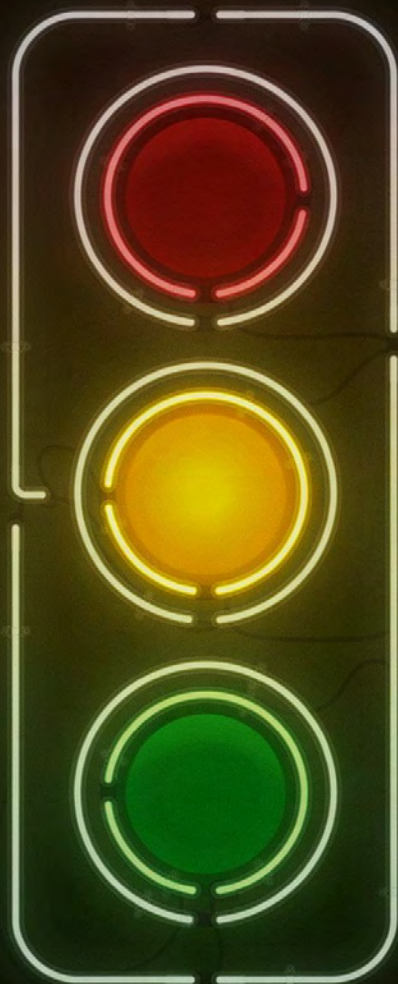
● ZIELONE

Śmiejemy się razem.

Mogę powiedzieć „stop”.

Druga osoba przestaje.

Nikt nie zostaje upokorzony.



● ŻÓŁTE

Nie wiem, czy mi się to podoba.

Czuję dyskomfort.

Żart zaczyna się powtarzać.

Boję się powiedzieć, że mam dość.

ZATRZYMAJ SIĘ I SPRAWDŹ SWOJĄ GRANICĘ.



● CZERWONE

Proszę, żeby przestali.

Nie przestają.

Upokarzają mnie.

Nagrywają.

Publikują.

Grożą.

Celowo mnie wykluczają.

Boję się iść do szkoły.

TO WYMAGA REAKCJI.



„ALE WSZYSTYCY SIĘ ŚMIALI”

Możliwe.

Ludzie czasem śmieją się:

bo naprawdę ich coś bawi

bo są zestresowani

bo nie wiedzą, jak zareagować

bo nie chcą sami zostać kolejnym celem

ŚMIECH GRUPY NIE JEST DOWODEM, ŻE
SYTUACJA BYŁA OKEJ.

KSYWKA

„Przecież każdy ma jakąś.”

Być może.

Ale jest różnica między ksywką, którą lubisz...
a nazwą, którą ktoś Ci nadał po to, żeby Cię ośmieszyć.

Możesz powiedzieć:

„Nie nazywaj mnie tak.”

I nie musisz udowadniać, dlaczego.





GOTOWCE

„Nie jest to dla mnie śmieszne.”

„Nie nazywaj mnie tak.”

„Już mówiłem/am, żebyś przestał/a.”

„Nie komentuj mojego wyglądu.”

„Oddaj.”

„Usuń to.”

„Nie nagrywaj mnie.”

„Stop.”

Krótko.

Granica nie musi być przemówieniem.

KIEDY KOMENTARZ „DLA BEKI” ZOSTAJE W GŁOWIE

„Ale przytyłeś.”

„Masz ogromny nos.”

„Co ty masz na twarzy?”

„Ale jesteś chudy/a.”

„Wyglądasz jak...”

Ktoś mówi to przez trzy sekundy.

Ty możesz pamiętać przez trzy miesiące.

KOMENTARZE O CZYIMŚ CIELE NIE SĄ
OBOWIĄZKOWĄ CZĘŚCIĄ KOLEŻEŃSTWA.

Masz prawo powiedzieć:

„Nie komentuj mojego wyglądu.”





NIE MUSISZ SIĘ ŚMIAĆ, ŻEBY RATOWAĆ ATMOSFERĘ

To bardzo częsty odruch.

Ktoś mówi coś przykrego o Tobie.

Wszyscy patrzą.

Więc...

śmiejesz się.

Żeby nie było niezręcznie.

Żeby pokazać:

„Mam dystans.”

A w środku:

auć.

Twój śmiech nie oznacza automatycznie, że było
Ci z tym dobrze.

„ALE PRZECIEŻ SIĘ ŚMIAŁEŚ/AŚ!”

Możesz odpowiedzieć:

„Tak. Bo nie wiedziałem/am, jak zareagować. Ale nie chcę, żebyś robił/a
to ponownie.”

To wystarczy.

Możesz dopiero później zrozumieć:

„To jednak przekroczyło moją granicę.”





TELEFON TO TEŻ GRANICA

„Daj telefon.”

„Pokaż wiadomości.”

„Zobaczmy, z kim piszesz.”

„Pokaż galerię.”

Nie.

TWOJA PRYWATNOŚĆ NIE KOŃCZY SIĘ, KIEDY
WCHODZISZ DO SZKOŁY.

Telefon może zawierać:

rozmowy

zdjęcia

notatki

informacje o rodzinie

zdrowiu

relacjach

rzeczy, których po prostu nie chcesz nikomu pokazywać

I to wystarczy.

GOTOWIEC

Ktoś: „Daj telefon.”

Ty: „Po co?” „No daj.” „Nie.” „Co ukrywasz?”

„Nic. Po prostu nie daję telefonu.”

Koniec rozmowy.

Prywatność nie jest dowodem, że masz coś do ukrycia.





SCREENSHOT

Napisałeś/aś coś jednej osobie.

Kilka minut później...

Twoja wiadomość jest na innej grupie.

SCREEN ZMIENIA ZASADY GRY.

Dlatego zanim wyślesz coś bardzo prywatnego, zatrzymaj się na sekundę:

Czy przeżyję, jeśli zobaczy to ktoś jeszcze?

To nie oznacza, że masz nikomu nie ufać.

To oznacza:

chronić informacje, które mogą Cię mocno zranić,
jeśli trafią dalej.



ALÉ JEŚLI KTOŚ ROZSYŁA TWOJE PRYWATNE RZECZY...

To nie znaczy:

„Byłem/am głupi/a, że zaufałem/am.”

Odpowiedzialność za rozsyłanie cudzej prywatnej wiadomości ponosi
osoba, która ją rozpowszechnia.

ZAUFANIE NIE JEST ZGODĄ NA PUBLICZNOŚĆ.

„ZROBIĘ TYLKO JEDNO ZDJĘCIE”

Nie chcesz zdjęcia?

Możesz powiedzieć: „Nie.”

Nie chcesz publikacji?

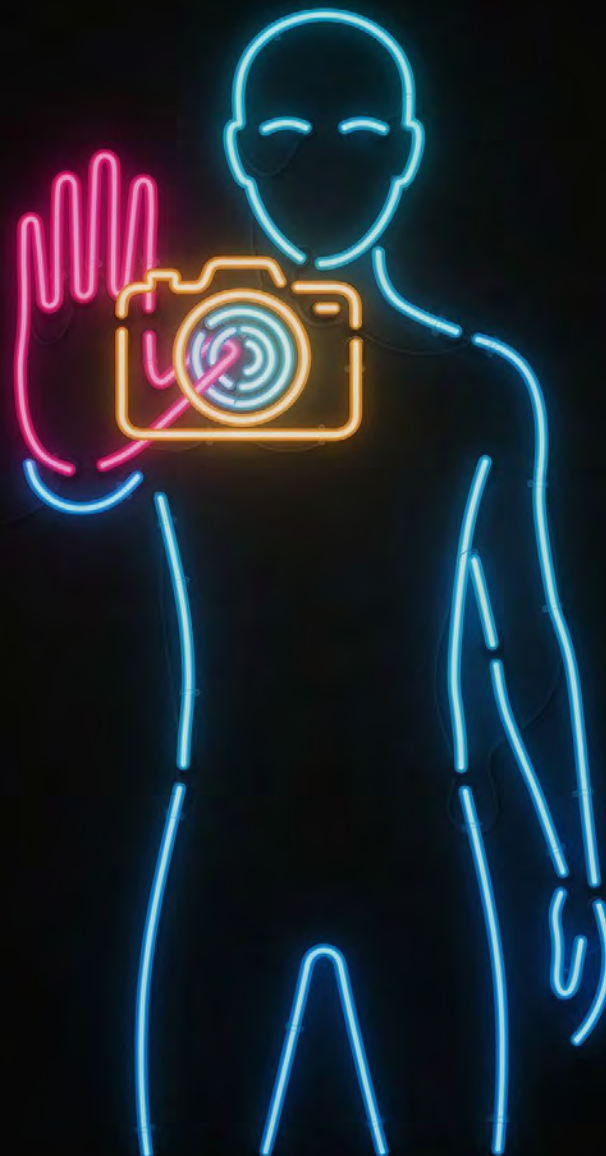
Powiedz:

„Nie wrzucaj mnie.”

Zdjęcie już jest online?

„Proszę, usuń je.”

TO, ŻE BYŁEŚ/AŚ NA ZDJĘCIU, NIE OZNACZA, ŻE
CHCIAŁEŚ/AŚ JE MIEĆ W INTERNECIE.





KLASOWA GRUPA

7:03

156 nowych wiadomości.

Mem.

Kłótnia.

Drama.

GIF.

„Kto zrobił zadanie?”

Kolejna drama.

Ktoś oznacza Cię 12 razy.

MASZ PRAWO WYCISZYĆ GRUPĘ.

Nie musisz być dostępny/a dla klasy 24/7.

CYFROWA GRANICA

Masz prawo:

☒ wyciszyć powiadomienia

☒ nie odpowiadać natychmiast

☒ nie przyjmować każdego do obserwowanych

☒ nie podawać hasła

☒ nie pokazywać wiadomości

☒ nie wysyłać zdjęcia

☒ wyjść z rozmowy

☒ zablokować osobę, jeśli jest to potrzebne dla Twojego bezpieczeństwa

BYCIE ONLINE NIE OZNACZA BYCIA
DOSTĘPNYM.



NEON NIGHTS



WYKLUCZENIE

Najpierw myślisz: „Pewnie przypadek.”

Potem: wszyscy dostają zaproszenie oprócz Ciebie.

Powstaje grupa bez Ciebie.

Kiedy podchodzisz — rozmowa cichnie.

Dowiadujesz się o wszystkim ostatni/a.

Jedna sytuacja może być przypadkiem.

Powtarzający się schemat warto zauważyć.

To ważne.

Nie każda osoba musi Cię lubić.

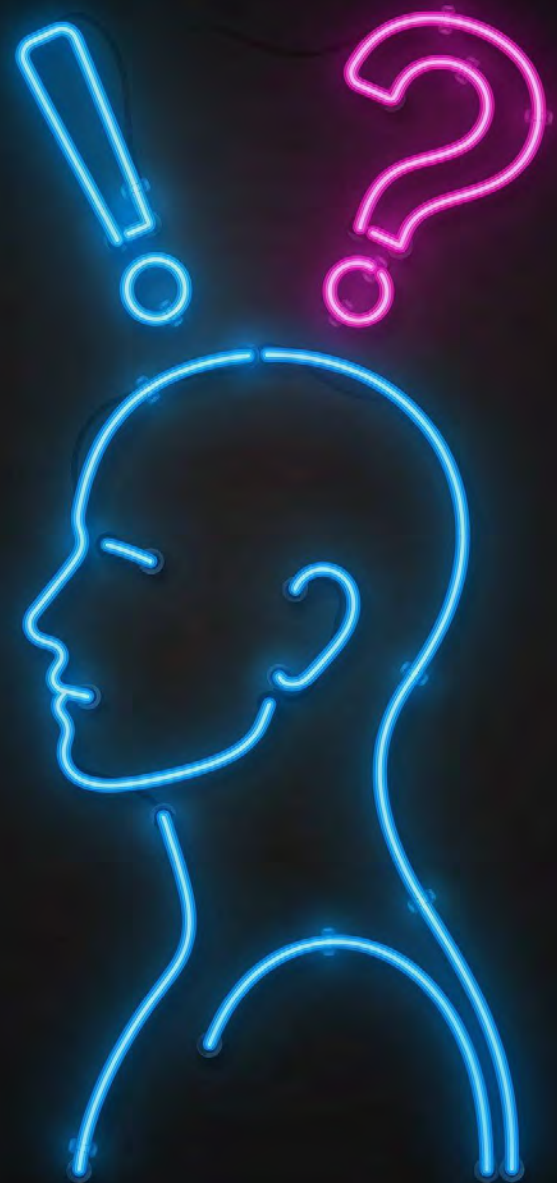
Nie każdy musi zapraszać Cię na swoje spotkania.

Nie każda grupa musi być Twoją grupą.

Konflikt również nie zawsze oznacza bullying.

Ale jeśli ktoś **celowo i powtarzalnie** wykorzystuje przewagę, żeby Cię upokarzać, izolować, zastraszać albo krzywdzić...

TO NIE JEST ZWYKŁA „DRAMA”.





SPRAWDŹ WZORZEC

Zamiast pytać tylko: „Co się wydarzyło?”

sprawdź:

CZY TO SIĘ POWTARZA?

CZY PROSIŁEM/AM, ŻEBY PRZESTALI?

CZY SYTUACJA SIĘ NASILA?

CZY BOJĘ SIĘ TEJ OSOBY/GRUPY?

CZY ZACZYNAM UNIKAĆ SZKOŁY?

CZY CZUJĘ, ŻE SAM/A NIE POTRAFIĘ TEGO
ZATRZYMAĆ?

Jeżeli kilka odpowiedzi brzmi TAK...

nie musisz radzić sobie z tym sam/a.

„NIE BĘDĘ KABLEM”

Jedno zdanie potrafi zatrzymać prośbę o pomoc.

„Nie donoszę.”

Tylko że istnieje różnica między:

„Proszę pani, on żuje gumę.”

a:

„Ktoś regularnie mnie upokarza i nie potrafię
tego zatrzymać.”

To drugie nie jest „kablowaniem”.

TO JEST SZUKANIE POMOCY.



TEUONSER



KIEDY POWIEDZIEĆ DOROSŁEMU?

Nie musisz czekać, aż będzie „wystarczająco źle”.

Powiedz komuś, jeśli:

boisz się

ktoś Ci grozi

ktoś Cię uderza lub narusza
Twoją nietykalność

ktoś uporczywie Cię poniża

ktoś publikuje lub rozsyła
materiały dotyczące Ciebie bez
zgody

ktoś Cię szantażuje

sytuacja się powtarza

przestajesz chcieć chodzić do
szkoły

nie wiesz, jak sobie z tym poradzić

PROSZENIE O POMOC JEST STRATEGIĄ.

Nie porażką.

„ALE CO JA MAM POWIEDZIEĆ?”

Nie potrzebujesz idealnego początku.

Spróbuj:

„Potrzebuję powiedzieć o czymś, co dzieje się w klasie.”

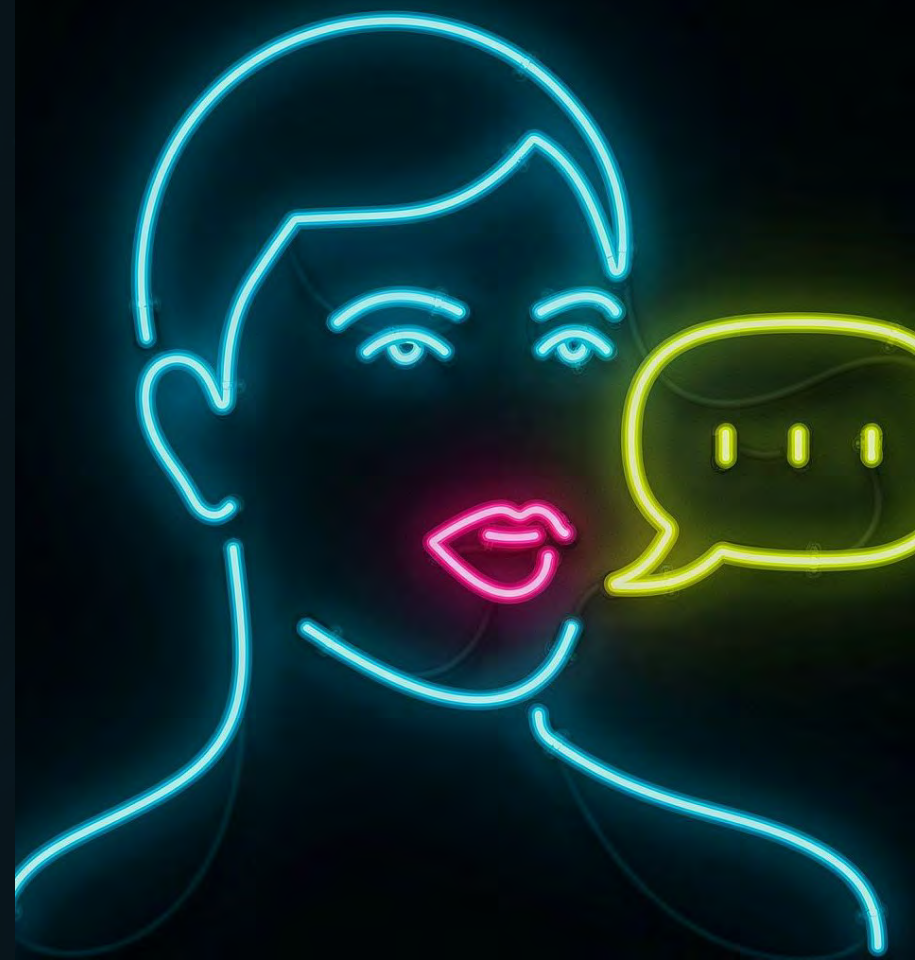
„Nie wiem, czy to już jest poważne, ale zaczynam sobie z tym nie radzić.”

„Prosiłem/am, żeby przestali. Nie przestają.”

albo po prostu:

„Potrzebuję pomocy.”

To wystarczy, żeby rozpocząć rozmowę.



JEŚLI PIERWSZY DOROSŁY NIE ZAREAGUJE

To nie oznacza, że masz przestać mówić.

Spróbuj:

innego nauczyciela

wychowawcy

psychologa

pedagoga

rodzica lub opiekuna

dyrekcji

innej zaufanej osoby dorosłej

SZUKAJ DALEJ, AŻ KTOŚ POTRAKTUJE SPRAWĘ POWAŻNIE.



KARTA AWARYJNA #04

COŚ DZIEJE SIĘ W INTERNECIE

- 1 NIE ODPOWIADAJ IMPULSYWNIE.
- 2 ZACHOWAJ DOWODY.
Screeny. Wiadomości. Nazwy kont. Daty.
- 3 NIE ROZSYŁAJ DALEJ TREŚCI, ŻEBY „POKAZAĆ INNYM”.
- 4 POWIEDZ ZAUFANEJ OSOBIE DOROSŁEJ.
- 5 JEŚLI CZUJESZ ZAGROŻENIE — NIE ZOSTAWAJ Z TYM SAM/A.



SZCZEGÓLNA GRANICA

Jeśli ktoś naciska na Ciebie, żebyś wysłał/a:

intymne zdjęcie

film

seksualną wiadomość

albo coś, czego nie chcesz wysłać

NIE MUSISZ TEGO ROBIĆ.

Nie dlatego, że:

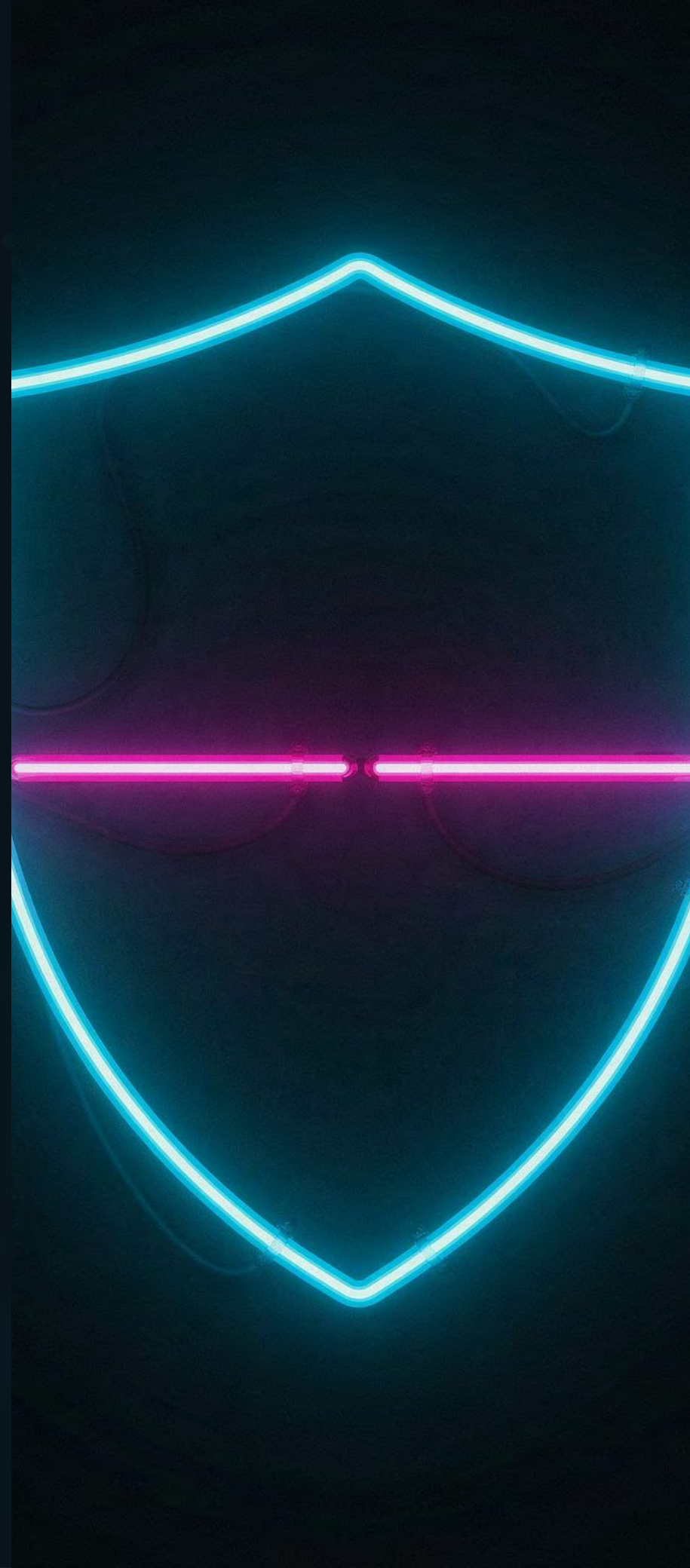
„jesteśmy razem”

„wszyscy tak robią”

„przecież mi ufasz”

„obiecałem/am, że nikomu nie pokażę”

Presja nie jest zgodą.



JEŚLI COŚ JUŻ WYSŁAŁEŚ/AŚ

Nie panikuj w samotności.

Nie próbuj spełniać kolejnych żądań osoby, która Cię szantażuje.

Zachowaj dowody.

Powiedz zaufanej osobie dorosłej.

Jeśli jesteś zagrożony/a — potrzebna jest pomoc.

JEDNA DECYZJA NIE ODBIERA CI PRAWA DO OCHRONY.



KARTA „CZY PRZESADZAM?”

Czasem nie wiesz.

Dlatego zamiast pytać:

„Czy mam prawo tak się czuć?”

zapytaj:

Co dokładnie się wydarzyło?

Czy powiedziałem/am STOP?

Co stało się potem?

Czy sytuacja się powtarza?

Czy czuję się bezpiecznie?

Czy potrzebuję pomocy?

NIE MUSISZ NAJPIERW NAZWAĆ PROBLEMU,
ŻEBY O NIM POWIEDZIEĆ.



SCREENSHOT THIS

JEŚLI KTOŚ PRZEKRACZA TWOJĄ GRANICĘ:

1 ZAUWAŻ

„Nie jest mi z tym okej.”

2 NAZWIJ

„Nie chcę, żebyś to robił/a.”

3 POWTÓRZ

„Mówiłem/am już, żebyś przestał/a.”

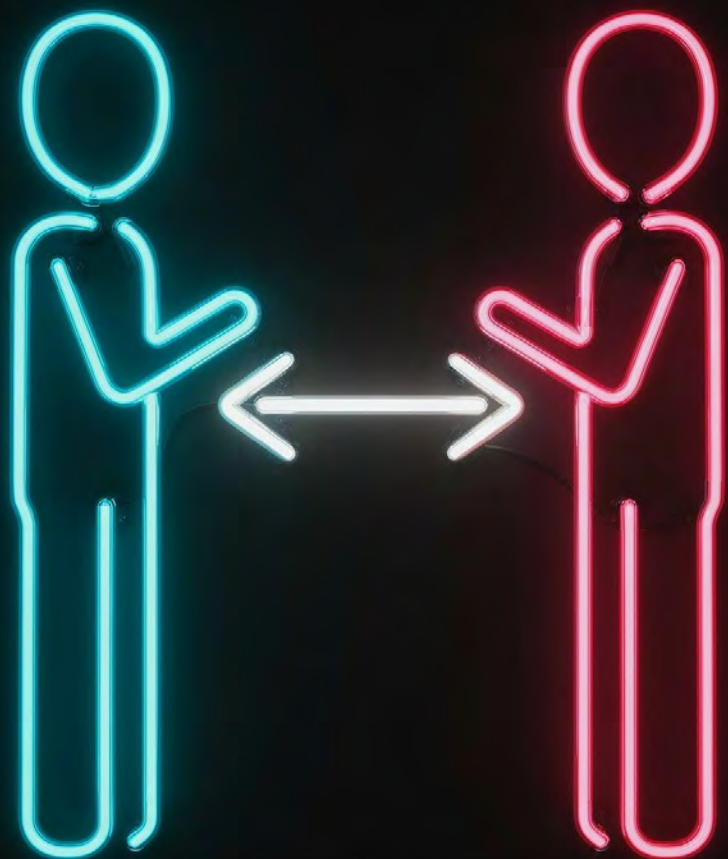
4 ODEJDŹ, JEŚLI MOŻESZ

Nie każdą rozmowę musisz wygrać.

5 SZUKAJ WSPARCIA

Zwłaszcza gdy sytuacja się powtarza lub nie czujesz się bezpiecznie.





I JESZCZE COŚ

Granice nie dotyczą tylko tego...

CO INNI ROBIĄ TOBIE.

Dotyczą również tego...

CO TY ROBISZ INNYM.

Czy pytasz przed wrzuceniem zdjęcia?

Czy przestajesz, kiedy ktoś mówi „stop”?

Czy opowiadasz cudze sekrety?

Czy pokazujesz czyjeś wiadomości?

Czy żartujesz z czegoś, o czym wiesz, że kogoś boli?

SZACUNEK DZIAŁA W DWIE STRONY

Masz prawo powiedzieć: „Nie.”

Ale druga osoba też.

Masz prawo nie odpowiadać.

Ale druga osoba też.

Masz prawo nie chcieć zdjęcia.

Ale druga osoba też.

Masz prawo potrzebować przestrzeni.

ALE DRUGA OSOBA
TEŻ.

Granice nie są narzędziem do
kontrolowania innych.

Są sposobem dbania o przestrzeń
między ludźmi.



MAŁE WYZWANIE

Jutro w szkole zauważ jedną granicę.

Nie musisz jej nawet wypowiadać.

Po prostu zauważ: „To jest dla mnie okej.”

albo: „Tego nie lubię.”

To pierwszy krok.

Bo zanim nauczysz się stawiać granice...

MUSISZ NAUCZYĆ SIĘ JE ROZPOZNAWAĆ.



YOU ARE
ENOUGH



DZIĘKUJĘ, ŻE TU JESTEŚ.

Jeśli dotarłeś/aś aż tutaj — dziękuję.

Możliwe, że pierwsze dni szkoły będą świetne.

Możliwe, że będą dziwne.

Możliwe, że pierwszego dnia poznasz kogoś, kto zostanie z Tobą na długo.

A może przez jakiś czas nie wydarzy się nic szczególnego.

I to też jest okej.

Chcę, żeby po przeczytaniu tego eBooka została z Tobą przede wszystkim jedna rzecz:

**NIE MUSISZ ZGUBIĆ SIEBIE,
ŻEBY ZNALEŹĆ SWOJE
MIEJSCE.**



NA KONIEC MAM DLA CIEBIE TYLKO 3 ZDANIA.

Masz prawo mieć
granice.

Masz prawo szukać
swojego miejsca.

I masz prawo poprosić o pomoc, kiedy sam/a nie dajesz
już rady.

Nie musisz przechodzić przez wszystko samotnie.

DZIĘKUJĘ.

Za Twój czas. Za przeczytanie.

I przede wszystkim —

za to, że dałeś/aś sobie kilka minut,
żeby pomyśleć również o sobie.

Do zobaczenia gdzieś po drugiej stronie szkolnego korytarza.



LIVE ON STAGE



Dziękujemy za uwagę!

dr hab. Marlena Stradomska

Olga Nowińska

www.stradomska.com

kontakt@stradomska.com

Partnerzy



ARCHAEOGRAPH
Wydawnictwo Naukowe