

REAGUJ MĄDRZE!

Instrukcja i wprowadzenie metodyczne do plakatu dla nauczycieli, wychowawców i rodziców

Część 02 Szkolnego Planu Bezpieczeństwa dotyczy przemocy rówieśniczej. Plakat uczy dziecko, co zrobić, gdy widzi, że ktoś jest krzywdzony, albo gdy samo doznaje krzywdy. Nie uczy rozstrzygania sporów ani wymierzania kar. Uczy pięciu postaw, które łatwo zapamiętać. Zauważ, nie krzywdź, zgłoś, poproś o pomoc i wesprzyj.

Cel plakatu

- Dziecko rozpoznaje krzywdę także wtedy, gdy nie ma bicia, czyli przy wyśmiewaniu, poniżaniu, wykluczaniu z grupy i krzywdzeniu w internecie.
- Dziecko wie, że świadek, który się śmieje, nagrywa albo rozsyła dalej, też krzywdzi.
- Dziecko odróżnia zgłoszenie od skargi i wie, że ma prawo poprosić o pomoc.
- Dziecko wie, do kogo w szkole może przyjść i jaki numer pomaga, gdy nie ma komu powiedzieć.

Sześć kroków z komentarzem dla dorosłych

KROK 1

ZAUWAŻ

1

Krzywdą to nie tylko przemoc fizyczna. To także przezwiska, wyśmiewanie, plotki, groźby, niszczenie rzeczy i odsuwanie kogoś od grupy. Pomocne pytanie dla uczniów brzmi „Po czym poznasz, że żart przestał być żartem?”. Warto doprowadzić do wniosku, że dzieje się tak wtedy, gdy śmieje się tylko jedna strona, gdy sytuacja się powtarza albo gdy ktoś prosi, żeby przestać.

KROK 2

NIE KRZYWDŹ

2

Uczniowie często nie widzą siebie w roli osoby krzywdzącej, gdy tylko się śmieją albo przesyłają film dalej. Nagranie cudzej krzywdy zostaje w sieci i krzywdzi wiele razy. Zapytaj, co można zrobić zamiast nagrywać.

KROK 3

ZADBAJ O BEZPIECZEŃSTWO

3

Dziecko nie musi rozdzielać bijących ani rozwiązywać konfliktu. Ma się nie wdawać w bójkę, nie prowokować i odejść od niebezpiecznej sytuacji, a potem od razu powiadomić dorosłego.

KROK 4

ZGŁOŚ DOROSŁEMU

4

To najważniejszy krok. Skarga ma komuś zaszkodzić, a zgłoszenie ma komuś pomóc. Dziecko może zgłosić sprawę dyskretnie, po lekcji albo w wiadomości. Jeśli pierwszy dorosły nie pomoże, mówi kolejnemu.

KROK 5

POPROŚ O POMOC

5

Dziecko krzywdzone często milczy ze wstydu albo ze strachu, że będzie gorzej. Powtarzaj, że to nie jego wina i że ma prawo do pomocy. Pokaż numer 116 111 na wypadek, gdyby nie było komu powiedzieć.

KROK 6

WESPRZYJ

6

Mały gest zmniejsza samotność osoby krzywdzonej. Można usiąść obok, zapytać, jak się czuje, zaprosić do wspólnej zabawy. Wsparcie okazujemy wtedy, gdy jest bezpiecznie. Nie zastępuje ono zgłoszenia dorosłemu.

Jak rozmawiać z uczniami o plakacie

- Rozmawiaj spokojnie i rzeczowo. Plakat ma dać dziecku poczucie, że wie, co robić, a nie wywołać lęk.
- Opieraj się na kadrach z plakatu i na przykładach wymyślonych. Nie omawiaj zdarzeń z własnej klasy z nazwiskami i nie wskazuj nikogo palcem.
- Więcej słuchaj, niż mówisz. Zadawaj pytania otwarte, na przykład „Co czuje osoba na ławce?” albo „Co mogłaby zrobić dziewczynka w różowej bluzie?”.
- Nie zmuszaj nikogo do zwierzeń na forum klasy. Zapowiedz, że po zajęciach można porozmawiać w cztery oczy.
- Na koniec powiedz jasno, do kogo w szkole można przyjść i jak zgłosić sprawę dyskretnie.

Gdy dziecko w trakcie rozmowy powie o krzywdzie

Wysłuchaj i podziękuj, że powiedziało. Nie obiecuj, że zachowasz to w tajemnicy, bo możesz musieć przekazać informację dalej. Powiedz, że zrobisz to po to, żeby mu pomóc. Nie przesłuchuj i nie dopytuj o szczegóły. Zapisz słowa dziecka możliwie dokładnie razem z datą. Dalej postępuj według procedur szkoły wynikających ze standardów ochrony małoletnich. Jeśli z rozmowy wynika, że dziecko doznaje przemocy w domu, szkoła stosuje procedurę Niebieskiej Karty.

Formaty i miejsce na plakat

- Plakat A3 do klasy, plakat A2 na korytarz, do świetlicy albo szatni. Plik PNG na tablicę interaktywną i do prezentacji.
- Powieś plakat na wysokości wzroku dzieci, w miejscu, gdzie się zatrzymują, na przykład przy szatni albo przy wejściu do świetlicy.
- Plakat jest przeznaczony głównie dla uczniów szkoły podstawowej. Z młodszymi dziećmi omawiaj go razem z dorosłym, krok po kroku.

Plakat w pomniejszeniu

SZKOLNY PLAN BEZPIECZEŃSTWA

CZĘŚĆ 02

REAGUJ MĄDRZE!

Razem tworzymy bezpieczną szkołę!

ZAUWAŻ — NIE KRZYWDŹ — ZGŁOŚ — POPROŚ O POMOC — WESPRZYJ

1 ZAUWAŻ
 Ktoś jest wyśmiewany, poniżany lub wykluczany?

 Widzę, że komuś dzieje się krzywda. To nie jest w porządku.

2 NIE KRZYWDŹ
 Nie wyśmiewaj, nie poniżaj. Nie przytyczaj się do krzywdzenia innych.

 Nie nagrywaj. Nie udostępniaj. Nie rozsyłaj dalej. Nie śmiej się z czyjejs krzywdy.
 To krzywdzi!

3 ZADBAJ O BEZPIECZEŃSTWO
 Nie wdawaj się w bójkę. Nie prowokuj. Oddal się od niebezpiecznej sytuacji.

 To wygląda niebezpiecznie. Oddalam się i informuję dorosłego.

4 ZGŁOŚ DOROSŁEMU
 Gdy ktoś jest krzywdzony, powiedz zaufanemu dorosłemu. Możesz zrobić to dyskretnie. Jeśli nie pomoże, powiedz kolejnemu.

 Ktoś dokucza mojej koleżance. Chcę to zgłosić.
 Dobrze, że mi to mówisz. Zajmiemy się tym. Porozmawiam z tymi osobami.
 To nie skarżenie. To pomaganie.

5 POPROŚ O POMOC
 Jeśli to Ciebie ktoś krzywdzi, masz prawo do pomocy. To nie Twoja wina.

 Boję się chodzić do szkoły. Ktoś ciągle mi dokucza.
 Dobrze, że mi to powiedziałaś. Pomogę Ci. Nie jesteś z tym sama.
 Masz prawo do pomocy. Nie jesteś sam.

6 WESPRZYJ
 Kiedy jest bezpiecznie, okaż życzliwość. Możesz okazać życzliwość innej osobie, gdy tego potrzebuje. Jeśli coś Cię zaniepokoi, powiedz dorosłemu.

 Jest mi teraz trudno.
 Jestem obok. Możesz ze mną porozmawiać.
 Małe gesty mają duże znaczenie.


CyberNest


 Gdy zagrożone jest czyjeś życie lub zdrowie **zadzwoń 112**


116 111 Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

Bezpłatny • Całą dobę
 Także czat: 116111.pl

Więcej materiałów dla uczniów, rodziców i nauczycieli: materiały.cybernест.pl

Szkolny Plan Bezpieczeństwa • Część 02: Reaguj mądrze! • Materiał edukacyjny • Bezpłatne udostępnienie w całości, bez zmian • v1.0 • 10.2026

Opracowanie edukacyjne CyberNest. Materiał nie zastępuje procedur szkoły ani standardów ochrony małoletnich obowiązujących w placówce.