
Mariola Bartela

BEZPIECZNY UCZEŃ
Jak unikać zagrożeń

Poradnik przeznaczony dla uczniów szkół gimnazjalnych.

Lublin 2007

Czy zdarzyło Ci się kiedyś, że znalazłeś się w sytuacji zagrożenia, bałeś się wtedy, nie wiedziałeś, jak postępować, jak sobie poradzić? Z jakimi aktami przemocy lub zagrożeniami miałeś do czynienia - fizycznymi czy psychicznymi?

Czy zostałeś brutalnie pobity, okradziony? Czy zgwałcono Cię?

A może byłeś świadkiem takiego zajścia?

Może dotyczyło ono Twoich bliskich lub znajomych?

A jeśli byłeś sprawcą tego typu czynów - czy wiedziałeś, jak to się może skończyć dla Ciebie i innych?

Być może nie zdajesz sobie sprawy, że to, co czyniłeś jest karalne i mogłeś ponieść konsekwencje.

Czy nie są Ci znajome sytuacje opisane poniżej?

Oto ofiara ...

Gimnazjalista - od kolegów nie wyróżnia się niczym prócz tego, że pochodzi z biednej rodziny; może dlatego trzyma się trochę z boku. Dobrze się uczy, bić się nie potrafi i nikomu nie wchodzi w drogę - klasowa „czarna owca“ z etykietką nieudacznika. Silniejsi chłopcy z bogatszych domów nie przepuszczają okazji, aby mu dokuczyć - taka zabawa klasowej „elity“. Rozpoczęło się od drwin, skończyło na przemocy fizycznej. Kiedy upadł, zaczęli go kopać. Efekt - pęknięta śledziona, śmierć po 7 godzinach ... Chłopcy „z dobrych rodzin“ najbliższe lata spędzą w zakładzie poprawczym, a potem karnym, zamkniętym. Kiedy wyjdą na wolność, będą mieli po 40 lat - bez domu, wykształcenia i własnej rodziny.

Kolejna ofiara ...

Czterech czternastolatków znało się „od piaskownicy“. Pochodzili ze średnio sytuowanych rodzin, w szkole nie szło im najlepiej. Zawsze trzymali się razem i najważniejsze było to, że mogli na siebie liczyć. Na przerwach krążyli w pobliżu bufetu - zawsze przecież można tam spotkać jakąś ofiarę i „oskubać“ ją z kasy. Jak nie dawała po dobroci, oddała pod przymusem, a jak i to nie skutkowało - zostawały „baty“. Po szkole też się dawało co nieco „skroić“: czasami „zrobiło się“ jakąś piwniczkę, czasem altanę, a jak

przycisnęło - to i samochód. Teraz chłopaki są w ośrodku szkolno-wychowawczym i nikogo już nie obrobiją. Swojego kolegi z klasy również. On najczęściej miał pecha: codziennie zabierali mu kasę. Niedużo, zawsze „coś koło 2 zeta“, ale to były jedyne pieniądze, jakie miał na jedzenie, od rana do wieczora ...

To też ofiara ...

Dwie nastolatki z dobrych domów, ładne, zadbane i lubiane przez wszystkich. Od razu przypadły sobie do gustu - razem siedziały w ławce, razem się uczyły i razem chodziły na imprezy. Ich przyjaźń została wystawiona na próbę, kiedy jedna poznała starszego chłopaka. Nic już nie było takie, jak przedtem, ale nadal się lubiły i wspólnie spędzały czas. Wszystko się skończyło, kiedy do klasy przysłała nowa koleżanka i zaprzyjaźniła z tą, która miała chłopaka. Ta druga poczuła się odrzucona - nie tylko nie miała sympatii, ale straciła przyjaciółkę. Nie to jednak było najgorsze - dawna przyjaciółka tak nią gardziła, iż codziennie z nową koleżanką urządziły sobie z niej drwiny. Z czasem wszyscy w klasie przestali ją szanować, a zaczęli poniżać i szykanować. Tortury psychiczne, jakich co dzień doświadczała, były gorsze od wszelkich fizycznych. W efekcie jej oceny pogorszyły się na tyle, że nie zdała do kolejnej klasy. Prawda w końcu wyszła na jaw, co uchroniło ją przed gniewem rodziców. W nowej szkole poznała nową koleżankę i chłopaka. Znowu była szczęśliwa, a jeszcze tak niedawno chciała się zabić ...

Ty nie bądź ofiarą ... nigdy ... nigdy więcej!!!

Jeśli doświadczyłeś(-aś) lub doświadczasz takich samych bądź podobnych sytuacji, czujesz, że ktoś Cię krzywdzi - zarówno fizycznie jak i psychicznie, jeśli boisz się w szkole, w domu, na ulicy, a także w każdym innym miejscu i jeśli chcesz nauczyć się unikać zdarzeń takich jak pobicia, kradzieże, gwałty itp., zapoznaj się z tą broszurą.

JAK UNIKAĆ ZAGROŻEŃ

Nasze bezpieczeństwo zależy od wspólnej postawy w przeciwdziałaniu zagrożeniom. Konieczna jest nauka nowych postaw i sposobów postępowania, które pozwolą skutecznie radzić sobie z zagrożeniami i ich unikać. Nauka taka powinna odbywać się już na wczesnym etapie rozwoju, ponieważ fala zachowań antyspołecznych obejmuje coraz młodsze pokolenie. Ludzie bardzo młodzi, nawet dzieci, często stają się ofiarami bandyckich rozbojów i wymuszeń. Dzieje się tak dlatego, że sprawca - najczęściej działający z zaskoczenia - typując potencjalną ofiarę wybiera tę, która jego zdaniem będzie stawiała najmniejszy opór. Kluczem do zapobiegania sytuacjom niebezpiecznym jest zachowanie dostatecznej ostrożności; stanowi to pierwszą linię obrony, dzięki której można uniknąć zdecydowanej większości zagrożeń.

Aby skutecznie przeciwdziałać trzeba obalić mity.

MIT PIERWSZY

Jestem bezpieczny w tłumie

Błędem jest przeświadczenie o braku zagrożeń w miejscu, w którym się znajdujemy, bo przecież - myślimy - co może nam się stać w środku dnia, na głównej ulicy miasta albo w autobusie pełnym pasażerów? Statystyki przestępstw dowodzą, że nie ma bardziej mylnego przeświadczenia.

Nigdy nie zakładaj, że w biały dzień, w tłumie nic nie może Ci się stać!

MIT DRUGI

Zawsze ktoś mi pomoże

Czasami ludzie z różnych powodów wykazują dużą obojętność. W środku dnia, w tłumie i na oczach obecnych tam świadków dochodzi do wielu przestępstw!

Nie bądź pewny tego, że ktoś Ci pomoże!

MIT TRZECI

Użytki pomagają w dobrej zabawie

Alkohol i inne substancje ograniczają Twoją świadomość, otępiają zmysły i wydłużają czas reakcji na niespodziewane wydarzenia. Na każdego inaczej działają te same ilości tej samej używki. Najlepiej „odpuścić” sobie zabawę na „dopalaczach”.

Nigdy nie wiadomo, kto na to właśnie liczy!

Jesteś w błędzie myśląc, że mała ilość używki nie ma znaczenia!

MIT CZWARTY

Mnie uzależnienie nie grozi

Nie ma czegoś takiego jak bezpieczna dawka narkotyków. Każda zabawa z narkotykami ma wpływ na stan Twojego zdrowia fizycznego i psychicznego. Każde osłabienie Twojej ogólnej kondycji daje Ci mniejsze szanse w zetknięciu z zagrożeniami.

Ponadto pamiętaj, iż środowiska alkoholowe i narkotykowe to zawsze środowiska niebezpieczne!

Sam siebie oszukujesz twierdząc, że sięgając po alkohol i narkotyki nie dasz się wciągnąć!

Kiedy obaliliśmy już kilka najbardziej znanych mitów, warto skoncentrować się na Twoim postępowaniu. Jak już wiesz, wiele zależy od Twojej ostrożności. Powinieneś zastanowić się nad tym, co do tej pory w tej kwestii robiłeś. Pewne nawyki należałoby usunąć, niektóre wzmocnić oraz nauczyć się kilku nowych. Najpierw musisz zdać sobie sprawę z tego, czym jest wspomniana ostrożność - nie chodzi bowiem o ostrożne poruszanie, czy ostrożność wobec ludzi - to przede wszystkim świadomość, co wpływa na Twoje bezpieczeństwo.

MUSISZ PAMIĘTAĆ, ŻE:

- Napastnik, złodziej, czy gwałciciel zaatakuje właśnie Ciebie, jeśli **zobaczy** w Tobie **łatwą ofiarę**. Wpływ na tę ocenę ma kilka czynników. Twój sposób bycia, poruszania się, zachowanie, czujność, a także wygląd zewnętrzny.
- Napastnik będzie starał się **wybierać osoby słabe fizycznie**, a zwłaszcza **psychicznie**. Taki dobór ofiary gwarantuje mu większą szansę powodzenia.
- Jeśli jesteś pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających, stanowisz **idealny cel napaści**.
- Jeśli **nie zachowujesz czujności, dajesz szansę przeciwnikowi** na zaskoczenie Cię. Choroba, przemęczenie, osobiste problemy i niepowodzenia powodują, że odcinasz się od otoczenia. Masz skurczoną postawę i wzrok skierowany w ziemię. To znak, że jesteś łatwą ofiarą.
- **Twoja czujność będzie przez napastnika zauważona**. Osoba, która obserwuje otoczenie, wygląda na pewną, a tym kryterium najczęściej kierują się napastnicy przy wyborze ofiary. Po odebraniu takiego przekazu z reguły poszukają sobie innej okazji.
- **„Słabość budzi agresję“** i nie chodzi tu o fizyczną siłę człowieka, ale o sposób poruszania się, mowę, gestykulację. Nasze zachowanie, gdy mijamy grupę „twardzieli“ lub zbliżamy się do niej, ma ogromny wpływ na to, czy wywołamy agresywne zachowania.
- **„Pewność siebie budzi szacunek“**; ma to istotne znaczenie już po rozpoczęciu konfliktu. Musi być jednak stosowana jednocześnie rozważnie i spontanicznie, zgodnie z dobrze wyćwiczonym scenariuszem.

ZASADY PRZECIWDZIAŁANIA

Niezwykle istotne jest przyswojenie sobie kilku prostych zasad postępowania, które pozwolą Ci przeciwdziałać aktom napaści lub odpowiednio radzić sobie w trakcie ich zaistnienia. Jeśli już stosujesz te zasady, to dobrze. Jeśli stosujesz podobne, postaraj się je zmodyfikować. **Pamiętaj, że żadna zasada nie daje 100% szansy uniknięcia zagrożenia**, ale z pewnością zmniejsza i to znacznie, możliwość ich wystąpienia.

ZASADA 1

Zawsze bądź ostrożny w swoim postępowaniu. Bądź zorientowany, co się wokół Ciebie dzieje. Dbaj o swoją sprawność fizyczną. Sprawiaj wrażenie pewnego siebie i ufaj we własne siły. Istotne jest, aby w kontakcie - zarówno wzrokowym jak i werbalnym - z napastnikiem, nie okazywać strachu. Im bardziej będziesz wyglądać na pewnego siebie, tym mniej pewny sukcesu będzie napastnik.

ZASADA 2

Jeśli coś lub ktoś budzi nasz niepokój, powinniśmy trzymać się od tego możliwie jak najdalej. Jeśli napastnik nas obserwuje, powinniśmy unikać zbyt natarczywego spoglądania w jego kierunku - czasami bywa to powodem agresji. Nie należy przy tym unikać całkowicie kontaktu wzrokowego, ponieważ może to zostać odczytane jako strach.

ZASADA 3

Unikaj przebywania i poruszania się w miejscach odludnych i nieoświetlonych oraz tych, w których łatwo mógłby się schować napastnik. Jeśli istnieje bezpieczniejsza, choć dłuższa droga, skorzystaj z niej. Jeśli nie ma innej możliwości, postaraj się dokładnie sprawdzić, czy będzie można bezpiecznie przejść. Nigdy nie wchodź do żadnych miejsc nieroztropnie, bez zorientowania się w sytuacji. Napastnik z pewnością zauważy Twój sposób postępowania szacując swoją szansę. Jeśli będziesz wystarczająco ostrożny, nie uda mu się Ciebie zaskoczyć. Czasami to wystarczy - napastnik woli zaatakować, kiedy ma większą szansę powodzenia. Naucz się zatem ostrożności w swoim postępowaniu.

ZASADA 4

Zawsze zostawiaj najbliższemu informację, gdzie wychodzisz i o której godzinie wrócisz. Zwiększy to poczucie bezpieczeństwa tak Twoje, jak i rodziców. Pamiętaj, zaufanie rodziców to więcej wolności i niezależności. Umów się na określone hasło, które wypowiedziane przez Ciebie będzie oznaczało, że czujesz się zagrożony i potrzebujesz natychmiastowej pomocy.

ZASADA 5

Unikaj pustych przystanków autobusowych. Poproś przyjaciół, aby Cię odprowadzili.

Nie korzystaj z ofert podwiezienia przez obcych. Nigdy nie próbuj „łapać okazji“.

ZASADA 6

Kiedy ktoś Cię zaczepia, nie wdawaj się w rozmowy; czasami lepiej uciec, niż się nie słyszy i iść dalej. Kiedy zaczepki się nasilają, odpowiadaj pewnie, krótko, bez wdawania się w dyskusję. Krótkie riposty nie powinny mieć negatywnego zabarwienia, aby nie podsycać agresji napastnika. Nie obrażaj napastnika. Szukaj pomocy w sklepie, na stacji benzynowej lub u dorosłych. Kiedy ktoś Cię celowo potrąci, nie odwracaj się i idź dalej. Można również przeprosić, dla własnego dobra.

ZASADA 7

Przebywając w tłumie uważaj na swój plecak, portfel oraz telefon komórkowy. Nie noś portfela i dokumentów razem i nigdy nie wkładaj ich do tylnej kieszeni. Torebki nie trzymaj za pasek, lecz obejmując ją całą od spodu pamiętaj, aby zawsze była zamknięta. Dokładnie zapinaj plecaki i torby, zaś wartościowe rzeczy noś tylko w zamkniętych kieszeniach.

ZASADA 8

Wchodząc do klatki schodowej, na której znajdują się podejrzani osobnicy, w sposób zupełnie naturalny zrezygnuj z windy. Niech to wygląda tak, jakbyś mieszkał nie wyżej niż na pierwszym piętrze. Taka reakcja będzie sygnałem, że dotrzesz do drzwi jako pierwszy.

ZASADA 9

Nie afiszuj się zbyt posiadaniem dobrami - nigdy nie wiesz, kto może Cię wtedy obserwować. Zwykle lepiej schować odtwarzacz mp3, wyłączyć telefon i ukryć portfel. Staraj się podczas płacenia nie pokazywać zawartości portfela. Dobrym wyjściem jest noszenie tylko drobnych sum. Sposobem na zastraszenie Cię „wyłudaczy“ jest posiadanie w kieszeni drobnych na odczepne. Korzystaj z takiego rozwiązania w momencie, kiedy sytuacja staje się napięta. Dobrze jest się wtedy oddalić obserwując, czy napastnik nie podąża za nami.

ZASADA 10

W tramwaju, autobusie siadaj raczej pod ścianą, aby móc obserwować to, co się dzieje w pojeździe.

ZASADA 11

W autobusie, tramwaju lub pociągu zawsze zajmuj miejsce z dala od podejrzanych osób i, jeśli jest to możliwe, blisko kierowcy, motorniczego, konduktora lub służby ochrony kolei. Nie siadaj samotnie w przedziałach i trzymaj się możliwie blisko innych ludzi. To często jest wystarczającym czynnikiem odstraszającym potencjalnego napastnika. Napastnik lub złodziej zawsze korzysta z okazji.

ZASADA 12

Kiedy stoisz na przystanku, czekasz na kogoś lub na autobus, czy też rozmawiasz przez telefon komórkowy, postaraj się tak stać, abyś miał możliwość obserwacji otoczenia; najlepiej stanąć plecami do ściany, wiaty przestankowej, muru itp. Napastnik będzie musiał podejść do Ciebie z boku lub z przodu. Jeśli zachowasz czujność, nie uda mu się atak z zaskoczenia - przewaga będzie po Twojej stronie.

ZASADA 13

Jeśli jesteś szykanowany przez kolegów lub koleżanki z klasy, zgłoś ten fakt odpowiednim osobom. Jeśli dzieje się to na przerwach postaraj się unikać miejsc, w których oprawcy mogliby bezkarnie się nad Tobą pastwić. Jeśli zdarzenia te dzieją się w drodze ze szkoły do domu, zawsze wracaj inną drogą. Jeśli napastnicy będą czekać pod domem, pójź odwiedzić znajomego lub kogoś z rodziny mieszkającego w pobliżu. Możesz też poprosić kogoś znajomego lub wzbudzającego zaufanie o odprowadzenie do domu. **Koniecznym powiedz o zdarzeniu rodzicom, wychowawcy, pedagogowi!**

ZASADA 14

Bierz udział w różnego rodzaju kursach samoobrony bądź trenuj sztuki walki. Pozwoli Ci to nabrać pewności siebie a także wyuczy wielu nawyków, pomocnych w przypadku zagrożenia.

POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU ATAKU

- Jeżeli doszło do napaści, nie wpadaj w panikę i nie okazuj strachu; sprawiaj wrażenie pewnego siebie i uwierz we własne siły.
- W trakcie obrony bądź zawsze spokojny i opanowany - tym uśpisz czujność napastnika skutecznie podnosząc szansę swojej obrony.
- Jeżeli masz szansę skutecznej ucieczki, nie staraj się walczyć z napastnikiem - w myśl powiedzenia: „**lepszemu żywy tchórz, niż martwy bohater**“.
- Pierwsze chwile są najtrudniejsze i najważniejsze, nie potęguj swoim zachowaniem agresji napastnika, jeżeli z Twojej obserwacji wynika, że jesteś zdany wyłącznie na własne siły.
- Staraj się swoim spokojnym zachowaniem sprawiać wrażenie, że napastnik osiągnie swój cel bez stosowania brutalnych metod - tym zyskasz na czasie.
- Zastosuj jakiś trick, aby zyskać wystarczający czas na ucieczkę - możesz na przykład rzucić czymś napastnikowi w twarz, użyć dezodorantu lub wymierzyć mu bolesne kopnięcie w krocze.
- Odwróć uwagę krzykiem, np. zawołaj „Policja!” lub czyjeś imię sugerując obecność kogoś znajomego za plecami napastnika.
- Kiedy widzisz zmierną w Twoim kierunku podejrzaną osobę, sięgnij do kieszeni lub torebki udając, że sięgasz po gaz i możesz go w każdej chwili użyć.
- Podejmując decyzje pamiętaj o jednym: **Twoje życie i zdrowie jest najważniejsze!** Jeżeli nie masz szans na ucieczkę lub skuteczną obronę, nie narażaj życia w obronie portfela lub komórki.
- Noś w kieszeni drobne - zmyli to złodzieja, który przyjmie, że nie masz portfela.

-
- Jeżeli już doszło do napaści, natychmiast powiadom o tym Policję i rodziców; upływający czas działa na korzyść napastnika.
 - Nie zacieraj śladów, które mógł zostawić napastnik, zwłaszcza odcisków palców lub butów.

***Jeśli jesteś świadkiem lub ofiarą przemocy pamiętaj, że zawsze jest ktoś, do kogo możesz zwrócić się o pomoc!
Nie bój się mówić!***

- W szkole - pedagog i psycholog to ludzie przyjaźni Tobie i zawsze gotowi do pomocy.
- Pogotowie opiekuńcze - zapewnia opiekę całodobową dzieciom i młodzieży znajdującym się w trudnej sytuacji życiowej (można zgłaszać się bez skierowania).

**Korzystaj z wszelkich użytecznych numerów telefonów alarmowych,
odpowiednich do zaistniałej sytuacji!**

Oto kilka z nich:

**ALARMOWY
112**

**POLICJA
997**

**STRAŻ MIEJSKA
986**

**NIEBIESKA LINIA
0 801 12 00 02**

**POGOTOWIE RATUNKOWE
999**

**TELEFON ZAUFANIA AIDS
022 692 82 26**

**OGÓLNOPOLSKI POLICYJNY TELEFON ZAUFANIA
0 800 120 226**

(bezpłatny, czynny w godzinach 13.00 - 21.00)

SŁOWNICZEK TERMINÓW:

Przemoc fizyczna - to każde agresywne zachowanie (min. takie, jak: bicie otwartą ręką i pięściami, kopanie, przytrzymywanie, obezwładnianie, popychanie, szarpanie, odpychanie, duszenie oraz użycie broni, parzenie, polewanie substancjami żrącymi i bicie przedmiotami) skierowane przeciwko ciału ofiary, mogące prowadzić do bólu oraz fizycznych obrażeń
- jest przestępstwem!!!

Przemoc psychiczna - to agresywne zachowania, które mają na ogół charakter poniżający lub budzący poczucie zagrożenia i wywołują emocjonalny ból lub cierpienie. Należą do nich min. ograniczanie snu i pożywienia, zamykanie, kontrolowanie i ograniczanie kontaktów z innymi osobami, wyśmiewanie poglądów, religii, pochodzenia, wyzywanie i upokarzanie, grożenie, szantażowanie i domaganie się posłuszeństwa oraz narzucanie własnych poglądów, zawstydzanie, stała krytyka i wmawianie choroby psychicznej
- jest przestępstwem!!!

Przemoc ekonomiczna - to odbieranie zarobionych pieniędzy, uniemożliwianie podjęcia pracy oraz uniemożliwianie dostępu do rodzinnych środków finansowych i niezaspokajanie materialnych potrzeb rodziny
- jest przestępstwem!!!