

# Każdy może być OFIARĄ mobbingu – każdy też może być AGRESOREM lub ŚWIADKIEM!

## Mobbing?

### Może mieć miejsce nie tylko w szkole!

Zdarza się wśród kolegów na podwórku,  
w rodzinie, na zajęciach pozalekcyjnych,  
a także w Internecie.

#### Mobbing szkolny – trochę faktów:

- może zdarzyć się w każdej szkole
- to szkodliwe zjawisko, które niesie niebezpieczne i długofalowe konsekwencje
- można i trzeba mu przeciwdziałać
- dokuczanie nie jest winą ofiary
- nauczyciele i rodzice mogą pomóc
- wiele ofiar mobbingu nikomu o tym nie mówi – w związku z tym nie otrzymują odpowiedniej pomocy

## Czy wiesz że...

Wyniki badań naukowych, także prowadzonych w naszym kraju, wskazują, że uczniowie jękający się częściej padają ofiarami mobbingu szkolnego niż inne dzieci (Blood et al., 2010; Węsierska et al. 2015).

## PAMIĘTAJ!

Nawet jeśli jesteś biernym obserwatorem,  
to także bierzesz udział w mobbingu!  
Każdy może być prześladowcą... nawet TY,  
Każdy też może POMÓC – także TY!

## PAMIĘTAJ: nigdy nie jesteś sam!



Jeśli potrzebujesz pomocy,  
wsparcia lub rady –  
zadzwoń pod numer *Telefonu zaufania  
dla dzieci i młodzieży:*

### 116 111

Możesz też odwiedzić stronę  
i poprosić o pomoc  
drogą mejlową:

### [www.116111.pl](http://www.116111.pl)

Opracowanie plakatu: członkowie Koła Naukowego Młodych Logopedów  
Uniwersytetu Śląskiego: Natalia Bauszek, Karolina Demkowicz, Marta Jasek,  
Patrycja Kawa, Karina Konieczna, Piotr Maga, Katarzyna Romaniuk,  
Anna Śmierchalska, Wiktoria Tkocz.

Opieka merytoryczna: dr hab. Katarzyna Węsierska, prof. UŚ

Projekt graficzny: Jarosław Telenga



Koło Naukowe  
Młodych Logopedów  
Uniwersytetu Śląskiego



Mów otwarcie  
o mobbingu!  
Bądź wsparciem,  
nie agresorem!

## MOBBING – Z NAMI TO NIE ZADZIAŁA!

Z tej ulotki dowiesz się jak reagować i czego nie należy robić.

## Co to jest mobbing?

- izolowanie, wyśmiewanie, plotki, ignorowanie
- powtarza się przez dłuższy czas
- dokuczać może jedna osoba lub cała grupa
- zwykle zaczyna się niewinnie, z czasem się nasila

## Czy wiesz, że mobbing to nie tylko słowa?

### mobbing bezpośredni:

- fizyczny – popychanie, uderzanie, zabieranie i chowanie rzeczy
- słowny (emocjonalny) – grożenie, wyśmiewanie

### mobbing pośredni (ukryty):

- relacyjny – obmawianie, rozpuszczanie plotek, namawianie innych do izolacji ofiary
- odrzucanie i ignorowanie
- cyberprzemoc – umieszczanie w sieci (e-maile, blogi, itp.) oszczerczych informacji

OSOBA DOŚWIADCZAJĄCA MOBBINGU – AGRESOR – ŚWIADKOWIE...

A Ty – czy jesteś któryś z nich?

- **OSOBA DOŚWIADCZAJĄCA MOBBINGU** – jest nękana, zмага się dokuczaniem lub agresor znęca się nad nią
- **AGRESOR** – jest sprawcą mobbingu, inicjuje nękanie
- **ŚWIADKOWIE** – widzi co się dzieje, ale nie zawsze reaguje

## Co czuje osoba doświadczająca mobbingu?

- lęk, smutek, niepokój, stres, strach, napięcie i wiele innych nieprzyjemnych emocji. Możesz temu zapobiec lub nie przyczynić się do tego!

## Co chce osiągnąć lub czego oczekuje agresor:

- chce zranić i przestraszyć ofiarę
- oczekuje reakcji np. płaczu
- chce poczuć się silniejszy niż ofiara
- oczekuje, że ofiara nie będzie wiedziała jak zareagować
- główną bronią dokuczającego są słowa, które mają ranić ofiarę. To od nas zależy czy na to pozwolimy...

## Jesteś świadkiem mobbingu? REAGUJ!

- **PRZECIWSZTAWIJ SIĘ** – powiedz STOP! Bądź odważny i nie pozwól, by na Twoich oczach komuś działa się krzywda: reaguj, gdy widzisz nieodpowiednie zachowania.
- **BĄDŹ WSPARCIEM** – każdy może mieć zły dzień i potrzebować przyjaciela, staraj się być przyjazny dla wszystkich.
- **UŚWIADAMIJ** – spróbuj wytłumaczyć oprawcy, że jego działania do niczego nie prowadzą.

## Jak bronić się przed dokuczaniem?

Nie musisz być ofiarą mobbingu – możesz działać:

**1. Powiedz NIE** – stanowczo zaprotestuj, nie zgadzaj się na takie traktowanie. Bądź wyprostowany i patrz oprawcy prosto w oczy.

**2. Odejdź** – pamiętaj, że nie zawsze możesz samodzielnie przeciwstawić się agresorowi. Zdarzają się sytuacje, w których może być niebezpiecznie – wtedy „bierz nogi za pas” i UCIEKAJ, a potem zgłoś to zdarzenie osobie dorosłej.

**3. Panuj nad emocjami** – to oczywiste, że gdy Ci dokuczają doświadczasz trudnych emocji, ale postaraj się nad nimi zapanować. Twój oprawca często na to czeka, więc nie daj mu powodu do satysfakcji – pozostań spokojny.

**4. Zgłoś problem** – pamiętaj, nigdy nie jesteś sam ze swoim problemem. Gdy coś się dzieje zakomunikuj to osobie, której ufasz (najlepiej osobie dorosłej – rodzicowi, nauczycielowi, pedagogowi szkolnemu lub logopedzie) i poproś o pomoc.

**5. Nie przejmuj się!** – pamiętaj, że zawsze możesz znaleźć grono przyjaznych osób, które Cię wesprą. Nie wstydź się – dokuczanie może spotkać każdego.

**6. Przeciwcz odpowiedzi na wyśmiewanie i dokuczanie** – najskuteczniejsze są nieagresywne odpowiedzi, które pokazują Twoją odporność na docinki i pewność siebie:

*Tak, dobrze o tym wiem.*

*O! Zauważyłeś, jesteś spostrzegawczy.*

*Miło, że tak się mną interesujesz.*

*Nie podoba mi się, kiedy tak do mnie mówisz.*

*Mówiłeś mi to wczoraj, to wciąż jest aktualne...*

