



PRASKA ODYSEJA

MOC+

Autorka: Agnieszka Tobota



FUNDACJA
A.R.T.



projekt
współfinansuje
dzielnica
Praga-Północ

Masz prawo do bezpieczeństwa.
Masz prawo do granic.
Masz prawo do pomocy.

PRASKA ODYSEJA

MOC+

TO JEST TWOJA MAPA BEZPIECZEŃSTWA.

Przeczytasz krótką historię i poznasz prostą metodę MOC+. Pomoże ci, gdy jesteś świadkiem czyjejs krzywdy w klasie albo w sieci. Pomoże ci też, gdy taka sytuacja dotyczy Ciebie.

Ważne:

Nie musisz radzić sobie sam.

Gdy dzieje się przemoc, dorosły ma obowiązek zareagować.

Prośenie o pomoc to odwaga.

Kto może pomóc w szkole:

Wychowawca, nauczyciel

Pedagog lub psycholog.

Dyrekcja.

Zrób to teraz:

1. Napisz, jak radzisz sobie w trudnych sytuacjach i do kogo zwracasz się po pomoc.



.....

.....

.....

2. Wpisz 3 konkretne osoby, do których możesz pójść po pomoc w szkole i poza szkołą.

.....

.....

.....

3. Wybierz jedno zdanie, które powiesz, gdy będzie ci trudno.

- Potrzebuję pomocy.
- Nie czuję się bezpiecznie.
- Proszę, wezwijmy dorosłego.

4. Zaznacz, co zrobisz jako pierwsze, gdy ktoś wyrządzi krzywdę Tobie albo będziesz świadkiem krzywdzenia innych

- Powiem STOP.
- Odejdę i sprawdzę z dorosłym, czy to przemoc.
- Powiem o tym dorosłemu, poproszę o pomoc

„Planeta Zagrożeń” — historia z polskiego

W 5c pojawia się nowa polonistka. Wchodzi pewnym krokiem, rozkłada książki, zaczyna lekcję o metaforze. Ktoś z tyłu szepcze: „Zrób jej fotkę”, ktoś inny dodał komentarz. Pstryk. Zdjęcie łąduje na czacie klasowym z opisem, który zwyczajnie rani. Reakcje? Śmiechy, emotki, kolejne przeróbki. Ktoś próbuje napisać „ej, usuńcie”, ginie w hałasie.

Po dzwonku Ola wycisza telefon, czuje ścisk w brzuchu. Mówi o tym Kacprowi. Chłopiec przez chwilę zastanawia się nad tym, później myśli: „Przecież to tylko żart”. W drodze do domu dołącza kolejny mem ze zdjęciem nauczycielki. Wtedy ktoś kopiuje zdjęcie i wrzuca na publiczną grupę. Następnego dnia polonistka mówi spokojnym lecz stanowczym głosem:— Wczoraj ktoś zrobił mi zdjęcie bez zgody i publicznie mnie ośmieszał. To naruszenie moich praw i przykład cyberprzemocy. To nie jest „żart”. Na języku polskim uczymy się jak używać słowa. Nauczmy się też jakie są granice jego stosowania. Porozmawiajmy: teraz?

Na tablicy nauczycielka napisała schemat MOC+:

- M — Mówię STOP. Krótko, bez agresji.
- O — Odejdę & Pomyślę. Odłączam się od toksycznej rozmowy. Sprawdzam: czy to przemoc?
- C — Czas na pomoc. Zgłaszam dorosłemu.
- + — Dowody & dobrostan. Screeny, nie udostępniam dalej, dbam o siebie.

-Zrobimy dwie rzeczy — mówi nauczycielka. Po pierwsze, plan naprawczy. Po drugie, Mapę Planet: co nam daje nam wszechświat i planety możliwości, a gdzie są kratery i czarne dziury? Od tej lekcji każdy wie, co robić, kiedy widzi krzywdę. To właśnie jest wasza **Odyseja MOC+**.

Zrób teraz:

Pomyśl o sytuacji, w której „żart” przestał być żartem. Powiedz to jednym zdaniem.

.....

.....

MOC+

TWOJA SZYBKĄ PROCEDURĄ

MOC+ pomaga ci działać, gdy jesteś świadkiem czyjejs krzywdy lub sam jej doświadczasz.

1.M jak Mówię STOP

Mów krótko. Bez agresji.

„Stop. To rani.”

„Stop. Usuń to.”

“Stop. Przestań”



O jak Odchodzę i Pomyślę o sytuacji

Wyjdź z czatu albo odsuń się.

Sprawdź: czy ktoś kogoś poniża, straszy, izoluje, ośmiesza.

C jak Czas na pomoc

Powiedz dorosłemu. Nie czekaj, zrób to. Od razu.

W szkole: wychowawca, pedagog, psycholog, dyrekcją, nauczyciele.

Poza szkołą: rodzic, opiekun, ktoś z rodziny

Plus jak Dowody i dobrostan

Zrób screeny. Nie udostępniaj dalej.

Zadbaj o siebie. Oddychaj. Poproś o wsparcie.

Zrób to teraz

Uzupełnij 3 linijki. To twoja wersja MOC+ na trudną sytuację.

Moje STOP to: _____

Dorosły, do którego pójde, to: _____

Jedna rzecz, która mnie uspokaja, to: _____



Galaktyka szkolna:

Planety Zagrożeń i Korzyści

Internet i szkoła jest jak kosmos. Są miejsca fajne i bezpieczne. Są też takie, które wciągają w kłopoty lub "zmiotą" jak asteroida z dobrego toru.

Planeta Korzyści (online/offline):

- szybki kontakt,
- nauka,
- inspiracje,
- hobby,
- wsparcie grupy,
- poczucie humoru.



Planeta Zagrożeń:

- hejt,
- wykluczanie,
- publikacja zdjęć bez zgody,
- presja by „udowodnić odwagę”,
- przemilczanie przemocy,
- napędzanie lajków kosztem czyjejś godności.

Asteroidy:

- impulsywność,
- „to tylko żart”,
- „wszyscy tak robią”,
- „nie chciałem/ałem tak bardzo”.

Czarne dziury:

- ośmieszanie nauczycieli/rówieśników,
- udostępnianie treści krzywdzących,
- nagonka,
- doxing (ujawnianie danych).
- wciągają wszystkich: autora, widzów, ofiarę.

Technologia nie jest „zła” ani „dobra”. **To my** decydujemy, jak jej używamy i bierzemy za to odpowiedzialność.

Zrób to teraz

Wybierz jedno zdanie STOP, którego użyjesz, gdy będziesz świadkiem czyjejś krzywdy np. na klasowym czacie. Podkreśl je albo przepisz.

1. Stop. To rani. Usun' to.
2. Stop. Nie udostępniam takich rzeczy.
3. Stop. To przemoc, nie żart.
4. Stop. Kończę tę rozmowę i zgłaszam dorosłemu.
5. Stop. Bez zgody nie wrzucamy zdjęć ani filmów.

TWOJA MAPA PLANET: ĆWICZENIE



Uzupełnij. Pisz krótko. To ma być Twoja mapa.

Moje korzyści:

Co daje mi INTERNET i co daje mi klasa, kiedy jest spokojnie, bezpiecznie?

INTERNET

- 1.
- 2.
- 3.

KLASA

- 1.
- 2.
- 3.

Moje zagrożenia:

Co mnie rani lub stresuje w zachowaniach innych?

- 1.
- 2.
- 3.

Moja czarna dziura, czyli co mnie wciąga

Co sprawia, że robię coś bez zastanowienia?

- 1.
- 2.
- 3.

Moja asteroidy, czyli czego nie robię nigdy

To są rzeczy, które zawsze ranią. Nie wchodzę w to

- 1.
- 2.
- 3.

Zrób to teraz:

Zaznacz jedną rzecz, którą zrobisz dziś, żeby było bezpieczniej.

Wyłączę powiadomienia na 1 godzinę i zrobię przerwę od ekranu.

Nie udostępnię niczego o kimś bez zgody.

Gdy zobaczę hejt, użyję STOP i wyjdę z czatu.

Powiem jednej osobie z klasy jedno dobre zdanie.

WIEDZA W PIGUŁCE: CZYM JEST PRZEMOC

Przemoc to nie kłótnia.

Przemoc dzieje się wtedy, gdy ktoś celowo rani drugą osobę i ma nad nią przewagę. Ta przewaga może wynikać z siły, wieku, pozycji w grupie, „większej paczki”, dostępu do pieniędzy albo danych.

Ważne:

- nigdy nie jest winą osoby krzywdzonej
- przemoc nie mija sama
- dorośli ma obowiązek zareagować
-

Pamiętaj:

- Jeśli po czyimś zachowaniu masz ścisk w brzuchu, źle się czujesz, chcesz zniknąć albo się boisz, poproś dorosłego o pomoc.
- Jeśli przemoc dzieje się w Twoim domu, to też nie jest Twoja wina.
- Za przemoc odpowiada zawsze osoba, która ją stosuje.

Zrób to teraz:

Uzupełnij poniższe zdania

1. Napiszę imię jednego dorosłego, do którego mogę pójść:

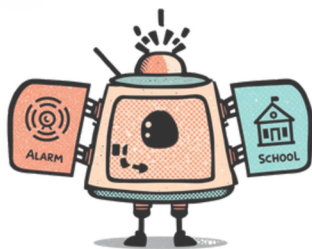
.....

2. Powiem mu jedno zdanie: „Potrzebuję pomocy, bo...”

.....

3. Jeśli trudno mi mówić, pokażę mu tę stronę albo napiszę wiadomość.

.....



JAK MOŻE WYGLĄDAĆ PRZEMOC

Przemoc ma różne twarze. Czasem jest głośna. Czasem cicha. Zawsze rani i zostawia ślad.

Przemoc Fizyczna

Ktoś bije, popycha, szarpie, podstawia nogę, niszczy twoje rzeczy.

Przemoc psychiczna, słowna i relacyjna, rówieśnicza w klasie

Ktoś wyzywa, ośmiesza, grozi, rozpuszcza plotki, wyklucza z grupy.
„Nikt z nim nie siada.” „Nie odzywajcie się do niej.” Izolowanie i ustawianie innych przeciwko komuś.

Cyberprzemoc

Hejt na czacie, krzywdzące memy, wrzucanie zdjęć bez zgody, fałszywe profile, nagonki.

Przemoc seksualna

Ktoś komentuje Twoje ciało tak, że robi ci się wstyd albo czujesz strach.
Ktoś próbuje cię dotykać, zmusza do pocałunku, namawia na intymne zdjęcia.
To zawsze jest powód, by powiedzieć dorosłemu. Od razu.

Przemoc ekonomiczna

Ktoś wyłudza pieniądze, jedzenie albo rzeczy.
„Oddaj, bo inaczej...”



Zrób to teraz

Wybierz jedną sytuację z listy i dopisz, co zrobisz jako pierwszy krok.

Gdy zobaczę/hejt na czacie: _____

Gdy ktoś wrzuca zdjęcie bez zgody: _____

Gdy ktoś kogoś wyklucza w klasie: _____

Gdy ktoś dotyka mnie bez mojej zgody: _____

Moje zdanie STOP: “ _____ ”



PRZEMOC ≠ KONFLIKT

To ważna różnica. Dzięki niej wiesz, kiedy wystarczy rozmowa, a kiedy trzeba działać od razu.

Konflikt

Obie strony mają podobną „moc”. Kłócą się, bo mają różne zdania. Tu pomaga rozmowa i szukanie rozwiązania.

Przemoc

Jest nierównowaga sił i celowe ranienie. Ktoś straszy, poniża, wyśmiewa, popycha, kontroluje, uderza albo izoluje. Mówimy STOP i prosimy dorosłego o pomoc

Zapamiętaj! W sporze szukamy rozwiązania. W przemocy zatrzymujemy sytuację i zapewniamy bezpieczeństwo.

ROLA ŚWIADKA

Możesz być sojusznikiem. Z odwagą, ale bez bohaterstwa. Kila kroków:

1. STOP w grupie, jeśli to bezpieczne
2. „W naszej klasie tak nie robimy.”
3. Zawołaj dorosłego
4. „Proszę pani/pana, potrzebna jest pomoc.”
5. Bądź z osobą krzywdzoną
6. „Chodź. Idziemy do wychowawcy.”

„ŻART” CZY RANIENIE Sprawdź to jednym kryterium.

Żart

Śmieją się wszyscy. Można powiedzieć „stop” i wtedy to od razu się kończy.

Ranienie

Pojawia się wstyd, strach albo bezradność. Ktoś mówi „nie”, a to trwa dalej. To przemoc.

SPRAWDŹ, CO CZUJESZ

Twoje ciało często wie pierwsze.

Brzuch: motylki czy kamień

Gardło: swobodny głos czy kłócek

Głowa: jasno czy mętlak

Czasem zimno lub gorąco

Jeśli kamień, kłócek albo mętlak, włącz MOC+

STOP → krok w bok → dorosły → dowody w sieci.

POMOC JEST PO TO, ŻEBY Z NIEJ KORZYSTAĆ

Możesz powiedzieć tak:

W szkole „Potrzebuję porozmawiać.”

W domu „Stało się coś trudnego.”

Zrób to teraz:

wybierz jedno zdanie, które powiesz dorosłemu, gdy zobaczysz przemoc. Zapisz je w zeszycie albo w telefonie.

Jak może wyglądać osoba, która doznaje **przemocy**

Czasem to trudno zobaczyć. Strach często jest schowany w środku.

Co widać u kolegi/koleżanki?



Siedzi sam/a,
unika przerw



Usuwa wiadomości, milczy



Spadek ocen, trudności



Zniszczone rzeczy

„Mówi .. „To moja wina...”

Co czujesz u siebie?



Ścisk w brzuchu



Lęk przed telefonem



Chcesz się schować



Trzymasz
wszystko w sobie

Sygnaly to znak: Poproś dorosłego o pomoc!

Wybierz osobę, do której pójdziesz, gdy coś jest nie tak.



Wychowawca / pedagog / psycholog



Dyrekcji / rodzic

Powiedz: „Nie czuję się bezpiecznie. Potrzebuję pomocy.”

ZDANIA, KTÓRE POMAGAJĄ

Czasem najtrudniejsze jest pierwsze zdanie.

Gdy chcesz porozmawiać z dorosłym, powiedz po prostu:

„Nie czuję się bezpiecznie. Chcę, żebyś mi pomógł.”

„Dzieje się coś złego w klasie albo w sieci.”

„Boję się powiedzieć, ale muszę.”

„To nie jest żart. To mnie rani.”

„Nie chcę być z tym sam/a.”

5 zdań, które powinieneś usłyszeć od dorosłego:

„Widzę, że to było trudne. Opowiesz mi?”

„Zrobimy plan bezpieczeństwa. Razem.”

„Masz prawo do granic.”

„Sprawdzimy, co możemy zrobić dziś.”

„Jeśli nie teraz, umówmy się na konkretną godzinę.”

Higiena cyfrowa, która chroni głowę i serce, pozwala odpocząć:

Odkładam telefon po 21:00.

Robię przerwy od ekranu.

Nie publikuję bez zgody.

Hejt zgłaszam i wychodzę z rozmowy.

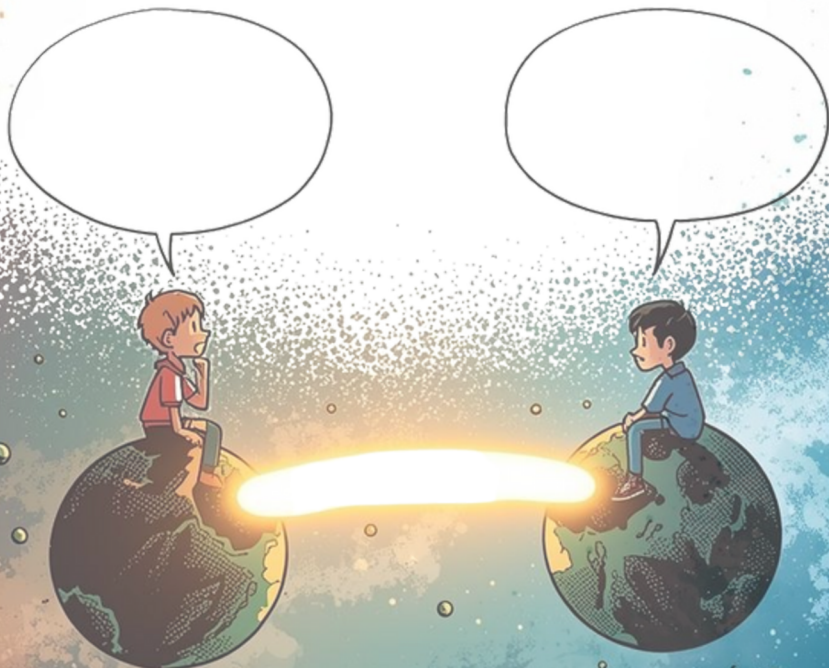
Codziennie robię coś offline.

Zrób to teraz:

Napisz lub wybierz z powyższych dwa zdania, które najlepiej opisują Twoją sytuację. Zapisz je w notatkach w telefonie.

1. “_____”

2. “_____”



A-KOMUNIKAT 2.0

To zdanie pomaga postawić granicę bez kłótni.
Uzupełnij. Krótko. Rzeczowo. Bez wyzwisk.

Gdy _____,
czuję _____,
potrzebuję _____.

Przykład:

Gdy wrzucacie moje zdjęcie na czat, czuję wstyd i
potrzebuję, żebyście to usunęli i nie powtarzali.

Moje 3 przykłady:

1. Gdy _____, czuję
_____, potrzebuję
_____.
2. Gdy _____, czuję
_____, potrzebuję
_____.
3. Gdy _____, czuję
_____, potrzebuję
_____.

Zrób teraz

Wybierz jeden przykład i powiedz go na głos szeptem albo w
myślach. Masz prawo tak mówić.

INTERNET BEZPIECZNIEJ + KODEKS

Internet bezpieczniej:

Wizerunek to zgoda. Brak zgody to brak publikacji.

Hejt i krzywda: nie udostępniam dalej, robię screen,
zgłaszam, mówię dorosłemu.

Dbam o prywatność: nie podaję lokalizacji i danych.

Robię przerwy i śpię normalnie.

Moje 3 zasady na tydzień:

- 1.
- 2.
- 3.

Zrób to teraz

Zaznacz jedną zasadę, którą zaczniesz dziś. Wpisz ją jako
przypomnienie w telefonie.

CZERWONE FLAGI I PLAN REAKCJI

Czerwone flagi to sygnały, że komuś może dziać się krzywda.
Czasem u kolegi. Czasem u ciebie.

Czerwone flagi:
wycofanie
wahania nastroju
ból głowy albo brzucha
spadek ocen
unikanie szkoły
zniszczone rzeczy
niechęć do zajęć online
nocne czatowanie

Reaguj krok po kroku:

1. Rozmowa bez ocen
2. „Widzę, że jest Ci trudno. Chcę zrozumieć i pomóc.”
3. Plan bezpieczeństwa
4. Ustalamy, co robimy od razu i kto jest dorosłym do kontaktu.
5. Zgłoszenie w szkole
6. Wychowawca, pedagog, psycholog, dyrekcja.
7. Zbieraj dowody
8. Screeny, daty, krótkie notatki. Nie udostępniaj dalej.
9. Gdy robi się niebezpiecznie
10. 112, policja, prokuratura. Dorośli mają działać szybko.

Ważne o zdjęciach i filmach:

Publikowanie czyjegoś wizerunku bez zgody narusza prawa tej osoby.
Szkoła ma obowiązek reagować według swoich zasad i statutu.

W domu:

Ustalcie zasady higieny cyfrowej.
Ustalcie „hasło pomocy” w rodzinie, jedno zdanie, które znaczy:
potrzebuję wsparcia teraz.
Zgłaszajcie szkodliwe treści razem z dorosłym.

Zrób to teraz

Wybierz 2 czerwone flagi, które były dla ciebie nowe. Powiedz o nich dorosłemu.



ZIELONE FLAGI BEZPIECZEŃSTWA

Zielone flagi to znaki, że jesteś w miejscu, gdzie ludzie dbają o siebie.
Nie musi być idealnie. Ważne, że da się naprawiać i prosić o pomoc.

Zielone flagi w klasie:

ktoś mówi „stop” i grupa to szanuje
nauczyciel reaguje i nie zmiata spraw pod dywan
klasa umie przeprosić i naprawić błąd
nikt nie zostaje sam po trudnej sytuacji
ktoś pyta: „Jesteś ok?” i naprawdę czeka na odpowiedź

Zielone flagi w sieci:

admin usuwa hejt i blokuje sprawców
ludzie nie udostępniają krzywdzących treści
grupa pyta o zgodę na zdjęcie lub film
ktoś pisze: „Nie cisnąć. Pomóc.”
ktoś przerywa nagonkę: „Stop. To rani.”

Zielone flagi w domu i u dorosłych:
dorosły wierzy i nie bagatelizuje
dorosły mówi: „To nie twoja wina.”
razem ustalacie plan bezpieczeństwa
wiesz, do kogo zadzwonić, gdy jest źle
dorosły działa, a nie tylko obiecuje

Zrób to teraz:

wybierz 2 zielone flagi, które chcesz mieć w swojej klasie. Powiedz o nich wychowawcy.



SZYBKA ŚCIĄGA POMOCY

Gdy dzieje się coś złego, nie musisz wymyślać rozwiązań sam.

Masz prawo poprosić o pomoc. Od razu.

Numery i miejsca pomocy:

112

Gdy zagrożone jest życie lub zdrowie.

116 111

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży. Działa 24/7. Jest

bezpłatny.

Dyżurnet.pl

Gdy w sieci pojawiają się szkodliwe treści. Możesz to zgłosić.

W szkole

Wychowawca, pedagog lub psycholog, dyrekcja.

Lokalnie

Poradnia psychologiczno-pedagogiczna, OPS, organizacje

społeczne.

Zrób teraz: zapisz 116 111 w telefonie albo w zeszytcie i pokaż

tę stronę komuś bliskiemu.





PRASKA ODYSEJA

MOC+

Autorka: Agnieszka Toboła



FUNDACJA
A.R.T.



projekt
współfinansuje
dzielnica
Praga-Północ

Projekt: "Praska Odyseja
Młodych" jest
współfinansowany przez
dzielnice Praga Północ