

# Nie patrz w bok

Hejt, przemoc i wykluczanie wobec koleżanek i kolegów z Ukrainy mogą się zdarzyć w każdej szkole. Większość z nas się na to nie zgadza – i Ty nie musisz się na to godzić. Nie musisz być bohaterem i się narażać. Wystarczy mały gest, tu i teraz.

## 5 rzeczy, które możesz zrobić, gdy widzisz przemoc lub hejt

1

### Bądź obok

Stań lub usiądź przy osobie, którą ktoś atakuje. Nie musisz nic mówić – sama Twoja obecność pokazuje, że nie jest sama.

2

### Odwróć uwagę

Przerwij sytuację zwykłym pytaniem: „Idziesz do sklepiku?”, „Masz notatki z matematyki?”, „W której sali mamy teraz zajęcia?”. To może zatrzymać atak – bez kłótni z nikim.

3

### Powiedz dorosłemu

Wychowawczyni, pedagogowi, komukolwiek z kadry nauczycielskiej. To nie jest donoszenie – to pomoc. Możesz poprosić o dyskrecję. Powiedz rodzicom o tej sytuacji.

4

### Nie podawaj hejtu dalej

W sieci nie lajkuj, nie udostępniaj, nie dopisuj się. Zrób zrzut ekranu i zgłoś wpis – w aplikacji i zaufanemu dorosłemu.

5

### Wesprzyj po wszystkim

Podejdź do zaatakowanej osoby albo wyślij SMS: „Widziałam to. To nie było okej. Jak się czujesz?”. Kilka słów potrafi zmienić bardzo wiele.

## Nikt nie zasługuje na przemoc.

Ніхто не заслуговує на цькування. Ти не сам. Ти не сама.

116 111

Czynny całą dobę, bezpłatny, anonimowy telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.

800 12 12 12

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Jeśli komuś dzieje się krzywda, możesz też zadzwonić Ty – jako świadek.