# STANDARDY OCHRONY MAŁOLETNICH

## Najważniejsze informacje dla ucznia

**Po co są Standardy Ochrony Małoletnich?**

Standardy Ochrony Małoletnich to zasady, które mają pomóc zapewnić Ci w szkole **bezpieczeństwo, szacunek i ochronę przed krzywdzeniem**. Ich celem jest stworzenie takiego miejsca, w którym każdy uczeń może czuć się bezpiecznie i wie, do kogo może zwrócić się o pomoc, jeśli dzieje się coś niepokojącego

**1. MASZ PRAWO CZUĆ SIĘ BEZPIECZNIE**

W szkole masz prawo do:

- szacunku ze strony innych osób,
- ochrony przed przemocą fizyczną i psychiczną,
- ochrony przed poniżaniem, wyśmiewaniem i ośmieszaniem,
- ochrony przed dyskryminacją,
- poszanowania swojej godności i prywatności,
- uzyskania pomocy, kiedy jej potrzebujesz.

**Nikt nie ma prawa Cię bić, zastraszać, poniżać, wyśmiewać ani celowo sprawiać, że czujesz się gorszy lub bezwartościowy.**

**2. PRZEMOC TO NIE TYLKO BICIE**

Krzywdzenie może mieć różne formy.

**Przemoc fizyczna** to między innymi:

- bicie,
- popychanie,
- kopanie,
- szarpanie,
- celowe zadawanie bólu,
- niszczenie lub zabieranie rzeczy.

**Przemoc psychiczna t**o między innymi:

- wyśmiewanie,
- obrażanie,
- poniżanie,
- zastraszanie,
- grożenie,
- izolowanie kogoś od grupy,
- celowe upokarzanie.

**Przemoc w Internecie – cyberprzemoc** może obejmować:

- obraźliwe wiadomości,
- publikowanie zdjęć lub filmów bez zgody,
- tworzenie fałszywych kont,
- rozpowszechnianie kompromitujących materiałów,
- hejt,
- wykluczanie z grup internetowych,
- groźby lub nękanie w sieci.

**To, że coś dzieje się w Internecie, nie oznacza, że jest mniej poważne.**

**3. TWOJE GRANICE MAJĄ ZNACZENIE**

Masz prawo powiedzieć:
**„Nie chcę."**
**„Nie zgadzam się."**
**„Przestań."**
**„To mi nie odpowiada."**
**„Potrzebuję pomocy."**

Twoje granice powinny być respektowane. Pamiętaj też, że **Ty również masz obowiązek szanować granice innych osób.**

**4. SZACUNEK DOTYCZY KAŻDEGO**

W naszej szkole każdy powinien być traktowany z szacunkiem – niezależnie od:

- wyglądu,
- wieku,
- sytuacji rodzinnej,
- wyników w nauce,
- zainteresowań,
- poglądów,
- stanu zdrowia,
- niepełnosprawności,
- pochodzenia czy sytuacji życiowej.

**Różnice między nami nie są powodem do wyśmiewania czy wykluczania.**

**5. INTERNET – MYŚL, ZANIM UDOSTĘPNISZ**

Zanim opublikujesz zdjęcie, film lub wiadomość dotyczącą innej osoby, zastanów się: **Czy mam jej zgodę?**

Pamiętaj:

- nie publikuj czyjegoś wizerunku bez odpowiedniej zgody,
- nie udostępniaj prywatnych wiadomości i zdjęć,
- nie rozpowszechniaj kompromitujących materiałów,

- nie dołączaj innych osób do grup mających na celu ich ośmieszenie,
- nie reaguj hejtem na hejt.

**To, co raz trafi do Internetu, może być bardzo trudne do usunięcia.**

**6. CO ZROBIĆ, JEŚLI KTOŚ CIĘ KRZYWDZI?**

Nie musisz radzić sobie z tym sam. Możesz powiedzieć o tym:

- pedagogowi szkolnemu,
- pedagogowi specjalnemu,
- psychologowi szkolnemu,
- wychowawcy,
- nauczycielowi, któremu ufasz,
- dyrektorowi szkoły,
- rodzicowi lub opiekunowi,
- innej dorosłej osobie, której ufasz.

**Nie musisz mieć pewności, że sytuacja jest „wystarczająco poważna". Jeśli coś Cię niepokoi – warto o tym powiedzieć.**

**7. A CO, JEŚLI WIDZISZ, ŻE KRZYWDZONY JEST KTOŚ INNY?**

Nie musisz być obojętnym świadkiem. Możesz:

- powiedzieć o sytuacji dorosłemu,
- zgłosić ją pedagogowi lub psychologowi,
- wesprzeć osobę, która doświadcza przemocy,
- nie udostępniać krzywdzących materiałów,
- nie dołączać do wyśmiewania,
- nie zachęcać innych do przemocy.

**Ważne: Zgłoszenie przemocy to nie „kablowanie". To reagowanie na krzywdę.**

**8. CZY MOŻESZ ZGŁOSIĆ COŚ, NAWET JEŚLI NIE MASZ DOWODÓW?**

**Tak.**

Jeżeli coś Cię niepokoi, możesz o tym powiedzieć osobie dorosłej.
Nie musisz samodzielnie prowadzić dochodzenia, zbierać dowodów ani rozwiązywać problemu.
Rolą dorosłych jest odpowiednio zareagować i zadbać o bezpieczeństwo.

**9. CO DZIEJE SIĘ PO ZGŁOSZENIU?**

Kiedy zgłaszasz sytuację, osoba dorosła powinna:

1. wysłuchać Cię,
2. potraktować Twoje zgłoszenie poważnie,
3. zadbać o Twoje bezpieczeństwo,

4. podjąć odpowiednie działania,
5. w razie potrzeby zaangażować osoby lub instytucje, które mogą udzielić pomocy.

**Nie oznacza to, że musisz samodzielnie rozwiązać problem.**

**10. PAMIĘTAJ O ZASADZIE: STOP – POMYŚL – REAGUJ**

**STOP** Zatrzymaj się i zauważ, że coś jest nie w porządku.

**POMYŚL** Zastanów się, czy ktoś może być krzywdzony lub zagrożony.

**REAGUJ** Powiedz o tym osobie dorosłej, której ufasz.

## GDZIE SZUKAĆ POMOCY W SZKOLE?

Jeżeli coś Cię martwi, możesz przyjść do:

**PEDAGOGA SZKOLNEGO**

**PEDAGOGA SPECJALNEGO**

**PSYCHOLOGA SZKOLNEGO**

**WYCHOWAWCY**

**NAUCZYCIELA, KTÓREMU UFASZ**

**DYREKTORA SZKOŁY**

Nie musisz wiedzieć, jak zacząć rozmowę. Wystarczy powiedzieć:

**„Potrzebuję pomocy."** albo: **„Chcę o czymś porozmawiać, ale nie wiem, od czego zacząć."** To wystarczy.

## NAJWAŻNIEJSZE DO ZAPAMIĘTANIA

- ✓ **MASZ PRAWO DO BEZPIECZEŃSTWA.**
- ✓ **MASZ PRAWO DO SZACUNKU.**
- ✓ **MASZ PRAWO POWIEDZIEĆ „NIE".**
- ✓ **MASZ PRAWO PROSIĆ O POMOC.**
- ✓ **PRZEMOCY NIE WOLNO BAGATELIZOWAĆ.**
- ✓ **NIE MUSISZ RADZIĆ SOBIE SAM.**
- ✓ **REAGOWANIE NA KRZYWDĘ JEST OK.**
- ✓ **SZANUJ GRANICE INNYCH TAK, JAK CHCESZ, ABY SZANOWANO TWOJE.**

**PAMIĘTAJ!!!**

**Szkoła ma być miejscem, w którym możesz się uczyć, rozwijać i czuć bezpiecznie.**

Jeżeli coś sprawia, że czujesz się zagrożony, poniżany, wykluczany lub krzywdzony – **nie zostawaj z tym sam.**

**ZAREAGUJ. POWIEDZ. POPROŚ O POMOC.**

**Twoje bezpieczeństwo ma znaczenie.**

**Podpis dyrektora**

Signed by / Podpisano przez:

Mateusz Wojciech Łański

Date / Data: 2026-10-21 14:02