

Nie ma miejsca na nieodpowiednie zachowanie względem innych

Ulotka ta została przygotowana, aby zapobiec zastraszaniu, znęcania i przemocy oraz pomóc Tobie poradzić sobie w przypadku, kiedy doświadczasz lub jesteś świadkiem nieodpowiedniego zachowania (bullying). Podjęcie odpowiednich kroków pozwoli nam zapobiegać takim sytuacjom w gromadzie, drużynie, na kolonii czy na obozie. W harcerstwie nie możemy dopuścić do jakichkolwiek zachowań, które krzywdzą innych. **Obowiązkiem wszystkich dorosłych w Związku Harcerstwa Polskiego jest stworzenie opiekuńczej i wspierającej atmosfery w naszych jednostkach, gdzie przemoc i znęcanie w jakiegokolwiek formie jest nie do przyjęcia.** Aby zajęcia harcerskie przebiegały w troskliwej i wspierającej atmosferze należy być czujnym na niepokojące zmiany w zachowaniu jednostek. Niestety zdarzają się przypadki prześladowań czy używania przemocy. Może byłeś/aś kiedyś tego świadkiem albo nieświadomie sprawiłeś/aś komuś krzywdę i cierpienie?

Co to jest znęcanie i przemoc?

Zjawisko znęcania, agresji i przemocy jest problemem społecznym pojawiającym się we wszystkich dziedzinach życia. Niektórzy twierdzą, że przemoc „to jest po prostu doświadczenie dorastania”, ale wielu jest świadomych jakie konsekwencje to wywołuje. Łatwo ignorujemy zjawiska przemocy traktując je jako jednorazowe lub „młodzieżowe” nieporozumienie, jednak często jest inaczej. Młoda prześladowana i zastraszana osoba czuje się bezsilna, nie potrafi przeciwstawić się oprawcy, a skutki tych przeżyć mają wpływ na dorosłe życie. Przemoc i prześladowanie mogą przybierać różne formy, niektóre bardziej widoczne niż inne.

Znęcanie, przemoc i agresja to zamierzone działanie, które ma na celu wyrządzenie komuś lub czemuś krzywdy, straty i bólu, zazwyczaj polega na wielokrotnym i umyślnym działaniu.

Nie musi to być długotrwała seria incydentów, ale może to być jednorazowa sytuacja dowolna, gdy ktoś celowo zastrasza lub stosuje przemoc wobec innych. Jedno na pięć dzieci w wieku szkolnym, twierdzi, że w ostatnim roku doświadczyli przemocy lub byli prześladowani.

Oto przykłady zachowań, które doświadczyli:

- przezywanie (name-calling), ośmieszanie, grożenie
- dokuczanie (teasing), rozpowszechnianie plotek
- odbieranie pieniędzy, telefonu i innych przedmiotów osobistych, lub ich niszczenie
- uderzanie, popychanie, pociąganie, szczypanie, kopanie
- wysyłanie obraźliwych lub groźących sms'ów lub emailów
- ignorowanie i pomijanie w grupie lub w działaniach (zajęciach)
- atakowanie lub prześladowanie ze względu na religię, płeć, niepełnosprawność lub wygląd

Najczęściej zgłaszaną formą przemocy to przezywanie (name-calling). Może ona być, spowodowana wyglądem tej osoby, sposobem jej mówienia lub brakiem umiejętności wykonania jakiegoś zadania, albo po prostu chęcią zastraszenia bez konkretnego powodu. Kiedy takie zachowanie przekracza granice zabawy i staje się przemocą? **Wtedy, kiedy osoba prześladowana nie widzi w tym zabawy i przyjemności, a dokuczanie staje się obraźliwe i złośliwe – wtedy jest to przemoc.**

Nie ma miejsca na agresję i przemoc/Lets stamp out bullying

ZHP Okręg w Wielkiej Brytanii Polish Scouting Association (UK Region) Ltd. Reg. England and Wales
08352009, Reg Charity England and Wales 1155288, Scotland SC045348
Luty/February 2025



There is no place for bullying

This guide has been written to help you deal with bullying and take steps to reduce the chances of it happening in your unit. **It is the responsibility of all adults in the Polish Scouting Association to develop a caring and supportive atmosphere, where bullying in any form is unacceptable.** Ensuring that Polish scouting activities take place in a caring and supportive environment means maintaining moral and being aware of any changes. Regrettably, at some time we will have all experienced bullying, either as a victim or observer of someone else's misery. Maybe we have unwittingly caused someone else to be miserable?

What is bullying?

Bullying is a social problem found in all walks of life. Some may say 'it's just part of growing up', but many will be aware of the misery bullying causes. It is all too easy to ignore an instance of bullying and assume it is a one-off, or that young people will sort out their differences. Often this is not the case. Young people feel powerless to stop bullying and may carry its effects long into their adult lives. Bullying can take many different forms, some less obvious than others.

Bullying is deliberately hurtful behaviour that may be repeated over a period of time.

It doesn't have to be a long-running series of incidents – it can be any occasion where someone deliberately intimidates or harasses another. One in five schoolchildren say that they have been frequently bullied within the last year. These are some of the types of bullying they describe:

- Being called names, laughed at, threatened
- Teased, gossiped about
- Having money, mobile phones or other possessions taken
- Being hit, pushed, pulled, pinched or kicked
- Receiving abusive or threatening text messages or emails
- Being ignored or left out
- Being attacked or abused because of their religion, gender, sexuality, disability or appearance

Name-calling is the most common form of bullying that is reported. It can include calling someone names because of their appearance, their accent, because they're not good at something, for any reason or even for no reason at all. Where or when do you draw the line between bullying and simply having some good-natured fun? ***If the person which it's aimed at doesn't see it as fun, if the teasing becomes nasty, hurtful or vicious, it becomes bullying.***



Kto może stać się ofiarą przemocy?

Każdy może stać się ofiarą zastraszania i przemocy bez względu na wiek, wzrost, kolor włosów czy płeć. **Dorośli również mogą doświadczyć znęcania, przemocy i agresji.**

Jakie są skutki przemocy?

Poczucie bólu, poczucie własnej winy, bo coś jest nie tak jak być powinno, utrata poczucia własnej wartości i zaufania do samego siebie. Taka osoba odsuwa się od innych, czuje się samotna i nieszczęśliwa. Przemoc i znęcanie wpływają nie tylko na osobę bezpośrednio dotkniętą, ale również na innych. Niektórzy uważają, że w sytuacjach przemocy nie mogą się wtrącać by pomóc, bo sami mogą stać się ofiarami przemocy. Czują się bezradni i winni, nie mogą nic poradzić.

Jak rozpoznać oznaki przemocy?

Ponieważ przemoc często zdarza się w odosobnieniu, nie zawsze łatwo jest to zauważyć, ale można zaobserwować zuchą, harcerkę, harcerza czy:

- waha się przyjść na zbiórkę
- prosi o zmianę szóstki, zastępu czy grupy
- nie jest wybierany/a do zajęć
- inni rozmawiają za jej/jego plecami
- często jest obiektem żartów
- nie chce współpracować z niektórymi osobami
- „gubi” osobiste rzeczy czy pieniądze
- ma siniaki lub inne ślady pobicia
- staje się cichy, nerwowy, nieśmiały, niechętnie bierze udział w zajęciach (szczególnie jeśli zwykle był/a śmiały/a i zaangażowany/a)
- zachowuje się głośno, agresywnie (szczególnie jeśli zwykle był/a spokojny/a)
- nie chce rozmawiać o problemach, kłopotach

Jak mogę pomóc?

Jeśli zdarzy się, że ktoś powie Ci, że jest prześladowany staraj się zachować spokój i posłuchać co chce Ci powiedzieć. Pamiętaj o zasadach zawartych w ulotce „Zasady postępowania – bezpieczeństwo i ochrona praw członków i uczestników” (Safeguarding – a code of good practice (wydanej przez Zarząd Okręgu WB luty 2025 r.). Zapytaj się czy jest gotowy/a zgłosić zachowanie i w jaki sposób? Działaj za zgodą pokrzywdzonej osoby. Stwórz atmosferę, w której pokrzywdzony/a poczuje, że nabiera odwagi i pewności siebie, czuje się bezpiecznie i na zaistniałą sytuację reaguje pozytywnym zachowaniem.

W gromadzie czy drużynie – jak mogę pomóc?

Podczas zajęć harcerskich należy podkreślać, że w naszym zachowaniu zawsze powinniśmy kierować się Prawem Zuchowym i Harcerskim. Na przykład:

Wszystkim jest z zuchem dobrze.

Harcerka w każdym widzi bliźniego, a za siostrę uważa każdą inną harcerkę.

Harcerz w każdym widzi bliźniego, a za brata uważa każdego innego harcerza.



Who can be bullied?

Everyone. Some individuals may be picked on because of differences in their age, height, hair colour or sex. **Adults can also feel the pain of bullying behaviour.**

What are the effects of bullying?

Bullying hurts. It makes people feel that it is somehow their fault or that there is something wrong with them. It can have a devastating effect on young people's self-esteem and destroy their confidence. They may become more withdrawn and insecure, more cautious and less willing to take any sort of risk. It can leave people feeling lonely, isolated and very unhappy. Bullying has an effect on everyone, not just those directly involved. Some feel they can only stand on the sidelines and do nothing because if they intervene, they run the risk of being turned on themselves. This makes them feel helpless and guilty.

How do I recognise the signs of bullying?

Bullying often happens away from others and as a result bullying is not always easy to detect. But you can watch for signs, for example, the person who:

- hesitates to come to meetings or join in activities
- asks to change groups or patrols
- is the last one to get picked for a team for no apparent reason, or get picked on when people think your back is turned
- is often the target of jokes
- is reluctant to go to certain places or work with certain individuals
- has money or personal possessions go missing
- has bruising or some other injury
- is quiet and nervous, withdraws from everybody else and becomes quiet and shy (especially in the case of people who are usually loud and noisy)
- is usually quiet but becomes suddenly prone to lashing out at people, both verbally and physically
- refuses to talk about the problem

How can I help?

If someone tells you that they are being bullied, the first and most important step is to listen. Remember to observe the principles in the "Safeguarding – A Code of good practice" (*Zasady postępowania, bezpieczeństwo i ochrona praw członków i uczestników*, Okręg WB 2025 r.) when dealing with sensitive issues. Ask the young person if they are ready to address the issue and how. Create an atmosphere where they feel comfortable and secure and able to tackle the problem in a positive way.

You can make differences in your units in the following ways:

The Scouting Laws are a guide to respectful behaviour, and these should form the basis for supporting anyone who is being bullied, as well as the bullies.

- Everyone feels happy with a cub or brownie.
- A scout/guide considers everyone as a neighbour and is a brother/sister to every other scout/guide.



Co więcej możesz zrobić, aby pomóc?

- uświadamiać, że problemy przemocy istnieją w społeczeństwie,
- zdawać sobie sprawę, że znęcanie i przemoc krzywdzi innych,
- zwrócić uwagę na pojawiające się znaki niepokoju,
- zachęcać młodzież do podzielenia się swoimi problemami,
- zachować spokój w trudnej sytuacji,
- ofiarować wsparcie prześladowanym,
- uzgodnić „hasło”, które będzie znakiem, że osoba prześladowana czuje się zagrożona i potrzebuje dyskretnej pomocy,
- zidentyfikować sytuację czy rodzaj zajęć, podczas których zastraszony/a czuje się szczególnie zagrożony/a i dyskretnie przyjść na te zajęcia,
- za zgodą pokrzywdzonego/ej ustalić kolegę/koleżankę, z którym może podzielić swoje troski i który/a będzie towarzyszył/a jej w zajęciach,
- pomóc wszystkim wykształcić w sobie pozytywne samopoczucie,
- uświadamiać, że znęcanie i przemoc jest niedopuszczalna w gromadzie i drużynie, jak i również w szerszym społeczeństwie,
- znaleźć konstruktywne sposoby, aby pomóc tym, którzy prześladowają by zmienili swoje zachowanie,
- karanie osób, które stosują przemoc nie rozwiązuje, ani nie kończy problemu
- należy podkreślić, że nie akceptujemy **postępowania osoby**, która stosuje przemoc, a nie osobę, która doświadcza postępowanie znęcania,
- stwórz w gromadzie czy drużynie zasady, o niestosowaniu przemocy (patrz poniżej)

Zaangażowanie Rodziców

Powinniśmy dążyć do współpracy z rodzicami zastrzonego dziecka, aby mogli wspierać jego/ją i wspólnie ustalić dalsze postępowanie. Można im też zasugerować inne źródła pomocy np. krajowe infolinie (patrz poniżej).

Należy też pomóc osobie, która stosuje przemoc wobec innych. Trzeba się zastanowić, czy na pierwszym miejscu powinniśmy porozmawiać z rodzicami, aby wspólnie omówić sytuację i rozwiązać problem. Być może, rodzice tej osoby akceptują zachowania jako formę obrony samego siebie. Jeżeli rodzice nie zgadzają się z Twoim rozwiązaniem, może to pogorszyć sytuację. **Jednak współpraca ta jest bardzo potrzebna, aby osoba stosująca przemoc zrozumiał/a konsekwencje swojego szkodliwego postępowania i świadomie dążył/a do zmiany.** Przedstaw jemu/jej przygotowane dla gromady czy drużyny zasady o niestosowaniu przemocy. (patrz poniżej).

W przypadku dalszych problemów poradź się do Referenta do spraw bezpieczeństwa i ochrony praw członków i uczestników lub hufcowego/ej.

Jak zapobiec znęcania i przemocy w gromadzie czy drużynie?

- Stwórz atmosferę przyjaźni i szacunku wśród wszystkich w jednostce.
- Daj dobry przykład osobisty i wymagaj takiego samego postępowania od innych.
- Wprowadź zajęcia, które rozwijają cechy takie jak koleżeństwo, posłuszeństwo, umiejętność współpracy, sprawiedliwość. Stwórz „scenki rodzajowe” pokazy i gawędy na ten temat.
- Przeprowadź dyskusje z młodzieżą, aby mogła podzielić się swoimi wiadomościami i zrozumieniem problemu przemocy i jej konsekwencji.



What else can I do to make a difference:

- acknowledging that bullying is a problem and happens in all levels of society.
- Be aware of the potential problems bullying may cause.
- Watch for the early signs of distress.
- Encourage young people to tell.
- Calm the situation as soon as possible.
- Offer support to help young people who are bullied.
- Agree a “safe word” with a young person who is being bullied and needs your attention discreetly.
- Try to establish from the young person being bullied if there is a particular time or place where the bullying takes place and be supportive during those times.
- Give the young person being bullied a “buddy”, someone they can talk to if they feel uncomfortable or threatened.
- Help young people feel good about themselves.
- Make it clear to young people and adults that bullying behaviour is unacceptable in Scouting and in wider society.
- Try to find constructive ways to help those who are bullying change their behaviour.
- Punishing bullies doesn’t end bullying.
- It is important to stress that it is the bullying behaviour that is disliked, rather than the person.
- Work with the young people in your section to create an Anti-Bullying Code (see below).

Involving Parents

We should always aim to work in partnership with parents so that they are made aware of the situation and the actions we are proposing. Where appropriate suggest other sources of advice and help e.g. one of the national help lines (see below).

Where a young person is responsible for bullying others, think about whether it would be appropriate to talk to the parents to help resolve the situation. It may be that the parents have encouraged the behaviour e.g. told them to stand up for themselves. If the parents disagree with your approach, it could make the situation worse. Cooperation is very important in resolving bullying behaviour and ensuring that the bully gains a better understanding of the consequences and the need to change. Get their agreement to put the Anti-bullying Code into practice at all times.

If all else fails, contact your Safeguarding Officer or Regional Commissioner for more advice.

How to prevent bullying from happening in the future?

- Help to create an atmosphere of friendship and respect amongst the whole group.
- Be a good example to others in your unit and expect others to do the same.
- Plan activities which develop friendship, working together, fairness. Create sketches for the members to enact during meetings, share some positive thoughts at the end of a campfire.
- Discuss the consequences of bullying with your unit and let young people share their thoughts and experiences.



Młodzież bardziej dostosuje się do zasad (regulaminu) i przepisów, które wspólnie stworzyła. We współpracy z młodzieżą ustal zasady przeciwdziałania przemocy, które:

- zwiększają poczucie pewności siebie wśród młodzieży
- promują dobre zachowanie w gromadzie i drużynie
- stwarzają pozytywną atmosferę w gromadzie i drużynie
- poszerzają świadomość o konsekwencjach zachowań przemocy i agresji
- jasno określają jakie będzie postępowanie wobec tych, którzy zachowują się nieodpowiednio wobec innych.

Przykłady zasad zapobiegania przemocy dla gromady lub drużyny:

1. Szanujemy każdego niezależnie od jakichkolwiek różnic.
2. Przemoc krzywdzi innego - to nie jest zabawa.
3. Przykłady zachowań, które krzywdzą innych to: przezywanie, dokuczanie, plotkowanie, bicie, pisanie krzywdzących maili, odrzucenie, wykluczenie z gier i zabaw.
4. Zgłaszamy drużynowej jeśli sami doświadczamy jakichkolwiek zachowań przemocy albo widzimy, że ktoś inny jest prześladowany.
5. Wspólnie stwarzamy w gromadzie czy drużynie atmosferę szacunku i braterskiej/siostrzanej miłości.

Dorośli i Starsza Młodzież

Nieodpowiednie zachowania pojawiają się nie tylko wśród dzieci, ale również zjawisko przemocy obserwuje się wśród dorosłych i młodzieży. **Wśród funkcyjnych i gronie instruktorskim nie ma miejsca na znęcanie, agresję i przemoc wobec dzieci i dorosłych.** Niezależnie od tego, gdzie zauważysz takie zachowanie, powinieneś odpowiednio zareagować. Należy powiedzieć osobie stosującej przemoc, że takie zachowanie nie jest i nie będzie tolerowane.

Infolinie i strony internetowe:

- ❖ Childline: www.childline.org.uk 0800 1111
- ❖ NSPCC: 0808 800 5000
- ❖ National Bullying Helpline 0300 323 0169 www.nationalbullyinghelpline.co.uk
 - ❖ Young Minds - Bezplatna, poufna infolinia dla rodziców na różne tematy: 0808 802 5544 [Parents Helpline](#) | [Mental Health Help for Your Child](#) | [YoungMinds](#)
 - ❖ http://www.kzoo.edu/psych/stop_bullying/for_kids/what_would_you_do.html
 - ❖ www.sieciaki.pl
 - ❖ Kontakt do referenta: safeguarding@zhpwb.org.uk



Young people are more likely to stick to rules they themselves have created. Together with your group create a policy or charter for dealing with bullying behaviour so that you can:

- improve members' self-confidence.
- promote good behaviour in your unit.
- create a good environment in your unit where bullying behaviour is less likely to happen.
- improve everyone's awareness of bullying and its consequences.
- make sure everyone is aware of the action that may be taken if bullying takes place.

An example Anti-Bullying Code for your unit

1. **WE DO** have respect for everyone as individuals whatever their differences.
2. **WE DO** take bullying seriously - it's not 'just a bit of fun'.
3. **WE DON'T** accept any bullying behaviour - name-calling, physical violence, threats, nasty rumours in person or by text or email, excluding them from games and activities or any other way of making people feel bad.
4. **WE DO** report any bullying we see whoever it's aimed at. It should be reported to a Leader or someone else we trust like our Patrol Leader.
5. **WE DO** create an atmosphere of respect for one another and take any form of bullying seriously.

Adults and Leaders in Scouting

Not only children are bullies or are bullied. Adults can sometimes behave like a bully and sometimes they can be the victims of bullying. **Adults and leaders in Scouting must never become party to bullying in any form not only amongst the children in their care but amongst adults in the whole Organisation.** Bullying carries on because of the fear it creates – not just for those who are bullied, but also for others who witness the bullying. To stop bullying it is necessary to break the cycle once and for all. **Bullying behaviour will never be tolerated.**

Help lines and useful internet sites

- ❖ Childline: www.childline.org.uk 0800 1111
- ❖ NSPCC: 0808 800 5000
- ❖ National Bullying Helpline 0300 323 0169 www.nationalbullyinghelpline.co.uk
- ❖ Young Minds - Free, confidential helpline for parents useful for all sorts of situations and advice: 0808 802 5544 [Parents Helpline | Mental Health Help for Your Child | YoungMinds](http://www.youngminds.org.uk)
- ❖ http://www.kzoo.edu/psych/stop_bullying/for_kids/what_would_you_do.html
- ❖ www.sieciaki.pl
- ❖ Contact to the safeguarding lead: safeguarding@zhpwb.org.uk

