



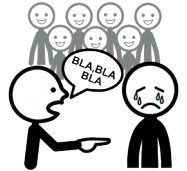
WAŻNE INFORMACJE DLA DZIECI

Co to znaczy, że ktoś cię krzywdzi?

To znaczy, że ktoś sprawia ci ból.

To znaczy, że ktoś sprawia ci przykrość. Na przykład mówi, że jesteś brzydki lub głupi.

To znaczy, że ktoś dotyka cię, a tobie się to nie podoba.



Nie musisz się na to zgadzać

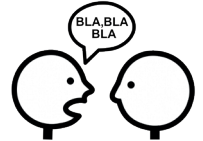
Jeśli ktoś robi coś, co ci się nie podoba, powiedz „nie” albo „przestań”. Opowiedz o tym dorosłemu.

Zawsze powiedz innym

To nie jest tajemnica! Jeśli ktoś mówi, że coś ma być tajemnicą, a ty przez to czujesz się źle, powiedz to dorosłemu.

To nie twoja wina

Gdy powiesz komuś o tym, co się stało, nikt nie będzie myślał, że to twoja wina. Ważne, żebyś był bezpieczny.

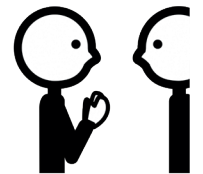


Prośba o pomoc to nie wstyd

To nie jest wstyd prosić o pomoc. Każdy czasem potrzebuje pomocy.

Możesz poprosić o pomoc pracownika Zachęty

Jeśli coś cię martwi, możesz powiedzieć o tym każdemu pracownikowi Zachęty. Pomożemy ci.



Możesz zadzwonić i poprosić o pomoc:

112 Numer alarmowy

116 111 Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

800 12 12 12 Telefon wsparcia dla dzieci





WAŻNE INFORMACJE DLA MŁODZIEŻY

Czym jest krzywdzenie?

Krzywdzenie to sytuacja, gdy ktoś robi coś, co sprawia ci ból, wywołuje strach, dyskomfort lub zażenowanie. Oto kilka przykładów:

przemoc fizyczna, jak bicie czy popychanie;

przemoc słowna, jak obrażanie czy wyśmiewanie;

niewłaściwe dotykanie lub naruszanie twojej prywatności.

Nie musisz się na to zgadzać

Masz prawo powiedzieć „nie” każdemu, kto cię krzywdzi. Twoje granice powinny być respektowane.

„To nasza tajemnica” – zawsze powiedz innym

Jeśli ktoś mówi, że coś ma być tajemnicą i nie możesz o tym nikomu powiedzieć, nie ulegaj mu. Koniecznie powiedz o tym dorosłemu, któremu ufasz.

Tajemnice, które sprawiają, że czujesz się źle, nie są w porządku.

Nikt cię nie będzie oceniał

Gdy zdecydujesz się opowiedzieć komuś o tym, co cię niepokoi, nikt nie będzie Cię oceniał ani obwinał. Ważne jest, abyś czuł się bezpieczny i miał wsparcie.

Prośba o pomoc to nie wstyd

Prosić o pomoc to oznaka odwagi, nie słabości. Każdy ma prawo do wsparcia, kiedy go potrzebuje.

Zapewnimy ci bezpieczeństwo i pomoc

Jeśli coś cię niepokoi, możesz zwrócić się o pomoc do pracownika Zachęty.

On przekaze twoją prośbę osobie odpowiedzialnej za bezpieczeństwo dzieci i młodzieży w Zachęcie. Jeśli będziesz potrzebował rozmowy, wysłuchamy cię oraz zapewnimy ci bezpieczne miejsce. Jesteśmy tu, aby ci pomóc.



WAŻNE TELEFONY

Jest wiele miejsc, gdzie znajdziesz pomoc i możesz porozmawiać. Pamiętaj, rozmowa to nie wstyd!

Pod wskazanymi numerami możesz porozmawiać o wszystkim: o przyjaźni, miłości, dojrzewaniu, kontaktach z rodzicami, rodzeństwem, problemach w szkole czy emocjach, których doświadczasz. Możesz uzyskać pomoc w sytuacji, kiedy czujesz się dyskryminowany, kiedy doświadczasz przemocy lub jesteś jej świadkiem.

TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

116 111

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży czynny jest całą dobę przez cały tydzień. Więcej informacji możesz także uzyskać wchodząc na stronę www.116111.pl

CAŁODOBOWA INFOLINIA DLA DZIECI, MŁODZIEŻY, RODZICÓW I NAUCZYCIELI

800 080 222

DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA

800 12 12 12

Rzecznik Praw Dziecka prowadzi darmowy, całodobowy Dziecięcy Telefon Zaufania gdzie zarówno dzieci, jak i ich rodzice, czy opiekunowie mogą w każdej chwili uzyskać profesjonalne wsparcie psychologiczne i prawne. Jeśli tego potrzebujesz zadzwoń pod ten bezpłatny numer.

ANTYDEPRESYJNY TELEFON FORUM PRZECIWIW DEPRESJI

22 594 91 00

POMOC PSYCHOLOGICZNA

22 425 98 48