

Tydzień
przeciwdziałania
przemocy
równieśniczej
28.09–2.10.2026.



**TU KAŻDY MA
PRAWO CZUĆ SIĘ
BEZPIECZNIE**

**Szacunek nie jest
nagrodą.**

Należy się każdemu.

Nie wyśmiewamy.

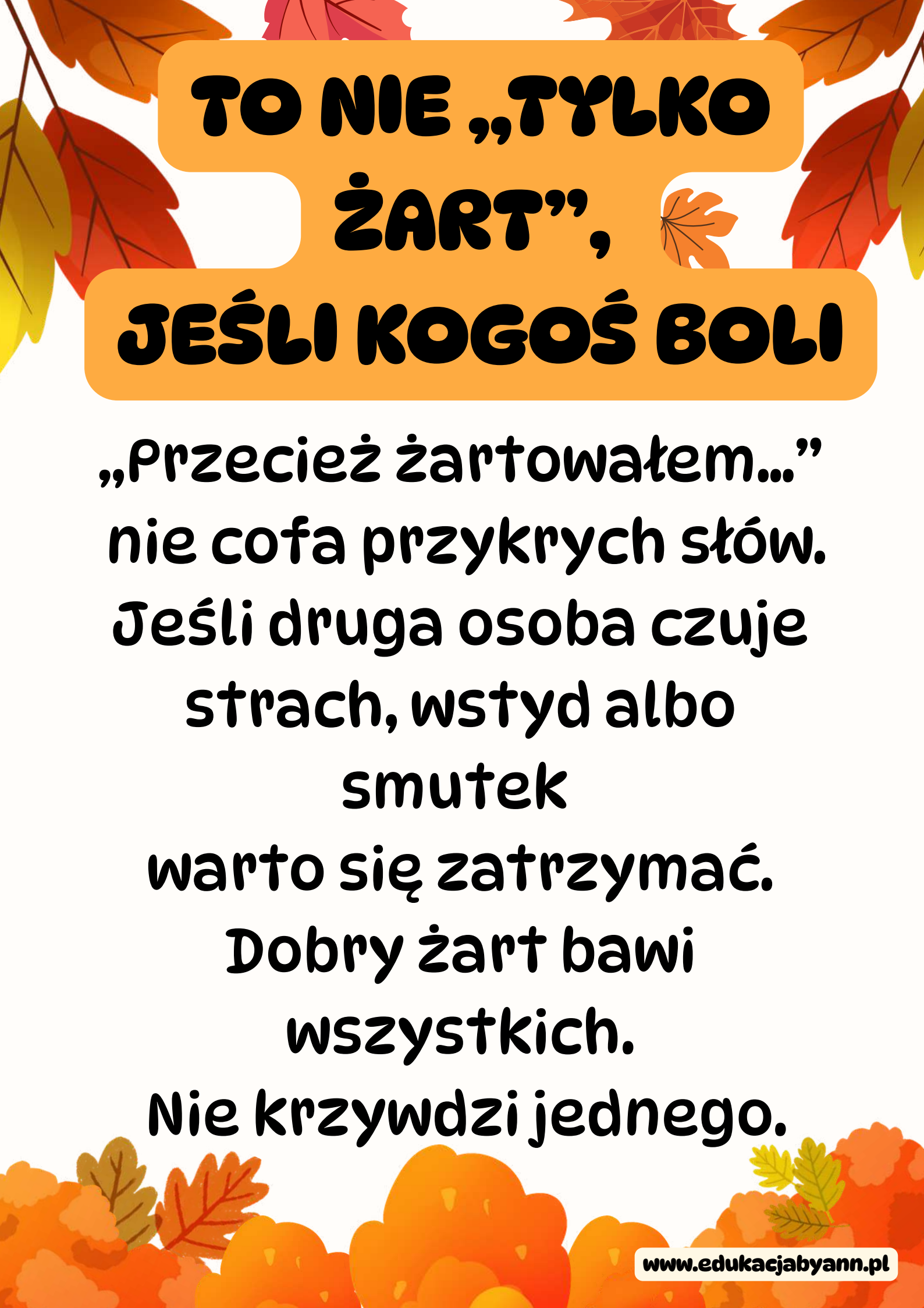
Nie poniżamy.

Nie wykluczamy.

Nie krzywdzimy.

REAGUJEMY. WSPIERAMY.

JESTEŚMY RAZEM.



TO NIE „TYLKO ŻART”, JEŚLI KOGOŚ BOLI

**„Przecież żartowałem...”
nie cofa przykrych słów.
Jeśli druga osoba czuje
strach, wstyd albo
smutek
warto się zatrzymać.
Dobry żart bawi
wszystkich.
Nie krzywdzi jednego.**



NIE MUSISZ BYĆ OFIARĄ, ŻEBY ZAREAGOWAĆ

Widzisz, że ktoś jest wyśmiewany?

Słyszysz obraźliwe komentarze?

Ktoś jest celowo izolowany?

Nie odwracaj wzroku.

Podejdź.

Powiedz STOP.

Zawołaj dorosłego.

Zostań obok osoby, która

potrzebuje wsparcia.

Świadek ma ogromną moc.



SŁOWA TEŻ MOGĄ RANIĆ

**Głupi.
Brzydka.
Dziwny.
Nikt cię nie lubi.**

**To tylko kilka słów?
Dla kogoś mogą zostać w pamięci
na bardzo długo.**

**Zanim powiesz – pomyśl.
Zanim napiszesz – przeczytaj
jeszcze raz.**



WYKLUCZANIE TEŻ JEST PRZEMOCĄ

„Nie siadaj z nami.”

„Nie dodawajcie jej do grupy.”

„Nie zapraszamy go.”

„Udawajmy, że jej nie ma.”

**Przemoc nie zawsze
zostawia siniaki.**

Samotność też boli.

Rozejrzyj się.

**Może właśnie dziś możesz
sprawić, że ktoś poczuje się
częścią grupy.**



STOP CYBERPRZEMOCY

**Ekran nie odbiera
odpowiedzialności.**

**Nie publikuj
kompromitujących zdjęć.
Nie udostępniaj obraźliwych
treści.**

**Nie twórz grup przeciwko komuś.
Nie komentuj po to, żeby zranić.**

**W internecie również obowiązuje
szacunek.**



ZANIM KLIKNIESZ

„WYŚLIJ”...

**Czy powiedziałbyś to komuś
prosto w oczy?**

**Czy chciałbyś przeczytać
taki komentarz o sobie?**

**Czy ta wiadomość komuś
pomocze, czy go zrani?**

**Pomyśl. Dopiero potem
kliknij.**



MASZ PRAWO POWIEDZIEĆ STOP

**Nie chcę.
Nie zgadzam się.
To nie jest dla mnie
zabawne.
Nie mów tak do mnie.
Nie dotykaj mnie.
Przestań.**

Twoje granice są ważne.



PROSZENIE O POMOC TO ODWAGA!

**Jeśli ktoś Cię krzywdzi
— powiedz.**

**Jeśli boisz się powiedzieć sam
— napisz.**

**Jeśli nie wiesz, od czego zacząć
— znajdź dorosłego, któremu
ufasz.**

**Nie musisz radzić sobie z tym
samotnie.**



BĄDŹ TĄ OSOBĄ...

**która zaprosi zamiast wykluczyć,
wysłucha zamiast oceniać,
zareaguje zamiast przejść
obojętnie,
pomocze zamiast nagrywać,
powie dobre słowo zamiast
kolejnej przykrości.**

**Twoja reakcja ma znaczenie.
Czasem jeden gest, jedno słowo
albo zwykłe „jestem obok”
może zmienić bardzo wiele.**



28 WRZEŚNIA
– 2 PAŹDZIERNIKA 2026

**NIE BĄDŹ OBOJĘTNY.
TYDZIEŃ PRZECIWDZIAŁANIA
PRZEMOCY RÓWIEŚNICZEJ**

WIDZISZ – REAGUJ.

SŁYSZYSZ – NIE MILCZ.

DOŚWIADCZASZ – POWIEDZ.

POTRZEBUJESZ – POPROŚ O POMOC.

**Tworzymy szkołę,
w której jest miejsce na różnice,
emocje i błędy,
ale nie ma miejsca na przemoc.**