TU ZNAJDZIESZ POMOC

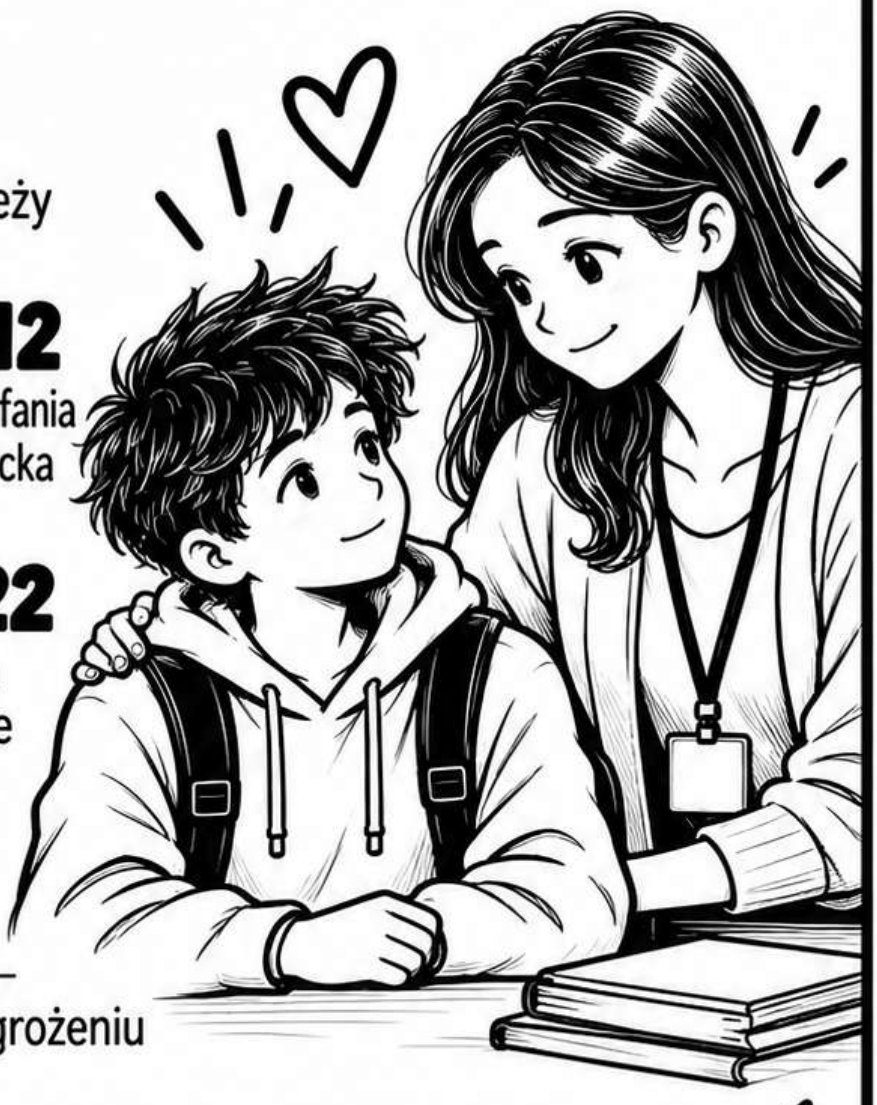
Ważne numery i miejsca wsparcia.

116 111
– Telefon Zaufania
dla Dzieci i Młodzieży

800 12 12 12
– Dziecięcy Telefon Zaufania
Rzecznika Praw Dziecka

800 70 2222
– Centrum Wsparcia
dla Osób w Kryzysie
Psychicznym

112
– Numer alarmowy –
tylko w nagłym zagrożeniu
życia lub zdrowia



Nie jesteś sam/a. Zawsze możesz poprosić o pomoc.

POMOC JEST BLISKO.

WIDZISZ PRZEMOC? NIE BĄDŹ OBOJĘTNY

Świadek też może pomóc.

Nie dołączaj do wyśmiewania.

Zostań obok osoby, która potrzebuje wsparcia.

Powiedz zaufanemu dorosłemu, co się dzieje.

Twoja reakcja może wiele zmienić.



REAKCJA ŚWIADKA MA ZNACZENIE.

www.edukacjabyann.pl

W SIECI TEŻ SĄ GRANICE

To, co dzieje się online, też może ranić.

Nie publikuj zdjęć bez zgody.

Nie wysyłaj gróźb ani obraźliwych wiadomości.

Zrób zrzut ekranu, gdy coś Cię niepokoi.

Pokaż wiadomości zaufanemu dorosłemu.



W INTERNECIE TAKŻE OBOWIĄZUJĄ ZASADY SZACUNKU.

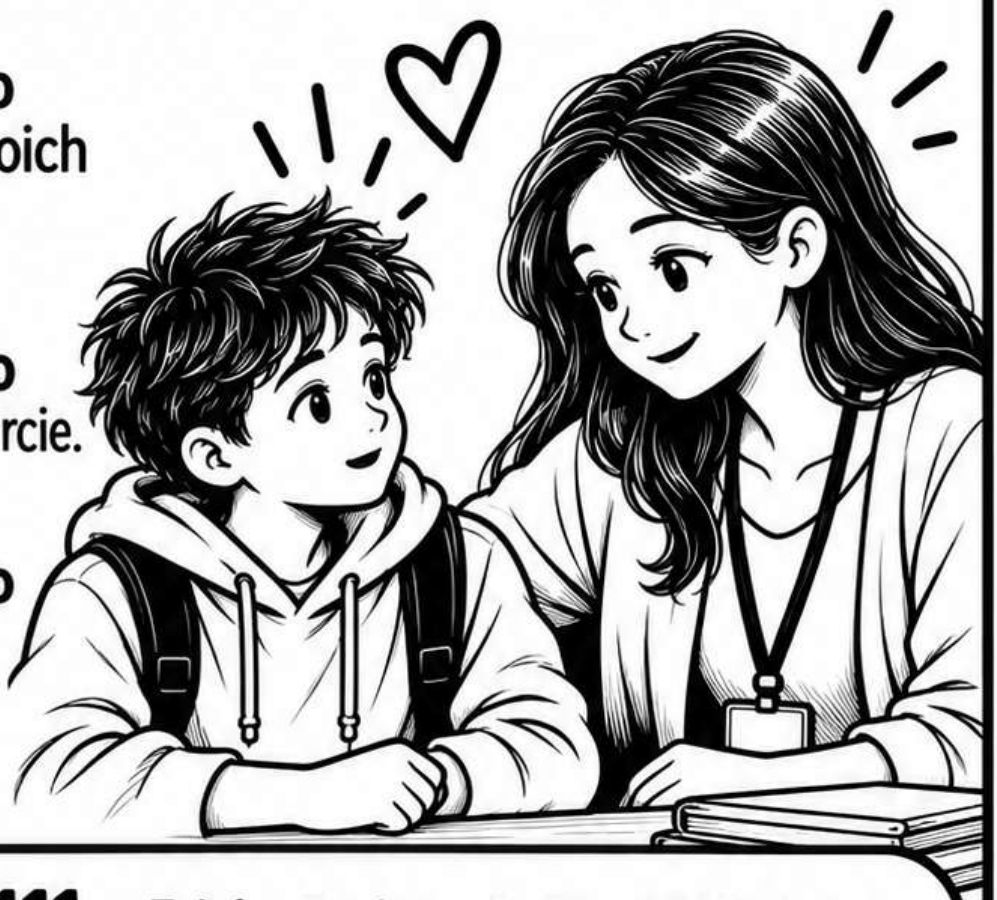
NIE MUSISZ RADZIĆ SOBIE SAM

Proszenie o pomoc to siła, nie słabość.

Masz prawo mówić o swoich uczuciach.

Masz prawo prosić o wsparcie.

Masz prawo czuć się bezpiecznie w szkole.



116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

800 70 2222 – Centrum Wsparcia dla Osób w Kryzysie Psychicznym

PROSZENIE O POMOC TO ODWAGA.

www.edukacjabyann.pl

STOP.
TO NIE JEST ŻART

Jeśli coś rani, upokarza albo straszy – to nie jest żart.

Żart nie może krzywdzić.

Nie śmiej się z cudzej krzywdy.

Słowa też mogą boleć.

Powiedz dorosłemu, gdy ktoś przekracza granice.



SZACUNEK ZACZYNA SIĘ OD SŁÓW.

www.edukacjabyann.pl

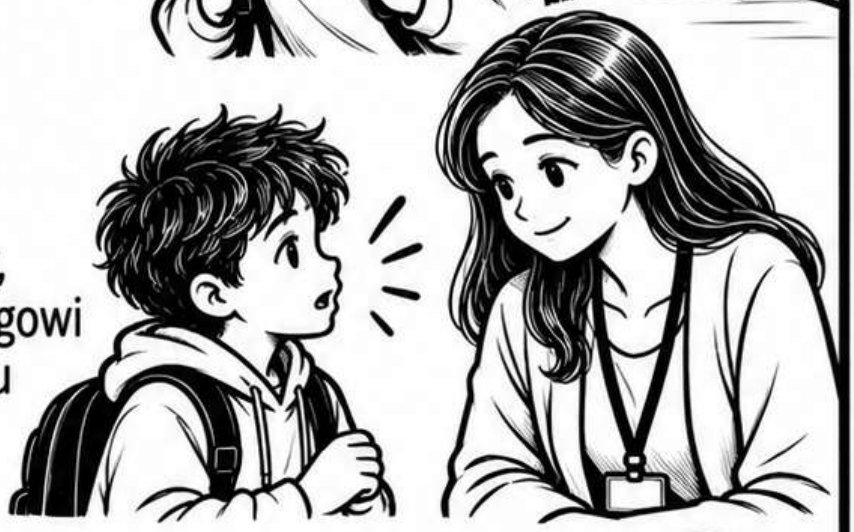
CO ZROBIĆ, GDY CZUJESZ ZAGROŻENIE?

Zapamiętaj 3 proste kroki.



1 ODEJDŹ W BEZPIECZNE MIEJSCE.

Oddal się od sytuacji, która Ci zagraża.



2 POWIADOM DOROSŁEGO.

Powiedz wychowawcy, nauczycielowi, pedagogowi lub innemu zaufanemu dorosłemu.



3 NIE ZOSTAWAJ Z TYM SAM/A.

Nie próbuj samodzielnie rozwiązywać niebezpiecznej sytuacji.

TWOJE BEZPIECZEŃSTWO JEST NAJWAŻNIEJSZE.

TO NIE JEST DONOSZENIE!

To reagowanie.

Kiedy ktoś cierpi – powiedz.

Kiedy ktoś grozi – nie milcz.

Kiedy się boisz – poproś o pomoc.

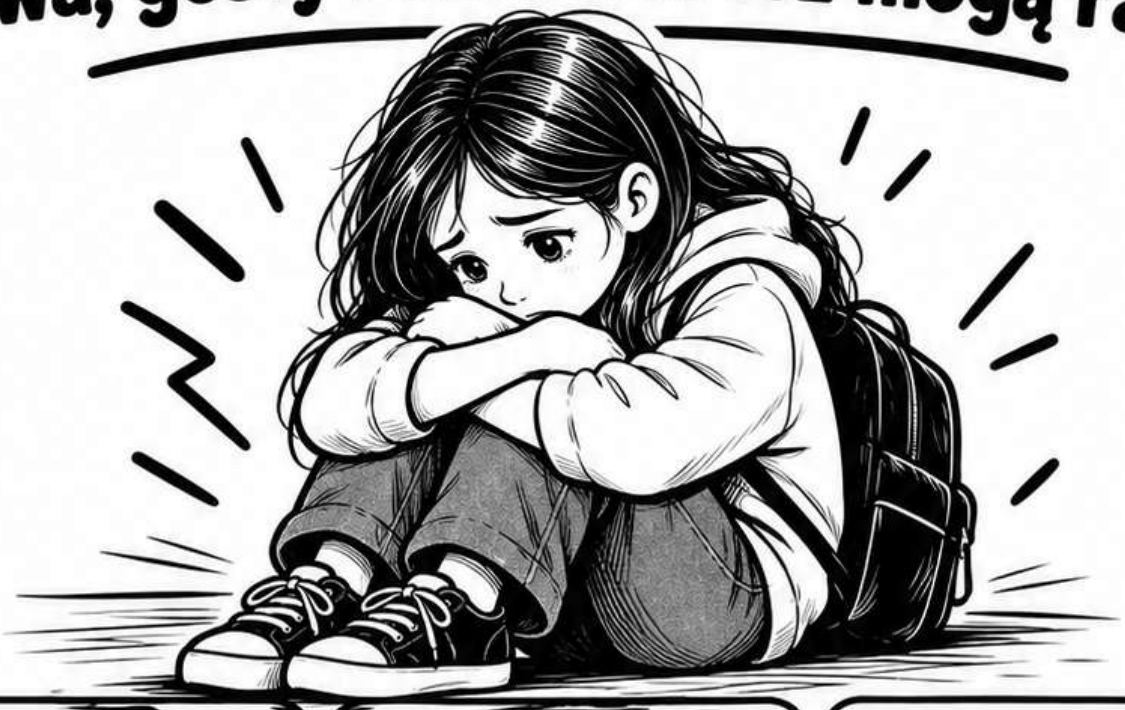
Masz prawo reagować.



POWIEDZIEĆ TO ZADBAĆ O SIEBIE I O INNYCH.

PRZEMOC TO NIE TYLKO BICIE

Słowa, gesty i działania też mogą ranić.



PRZEMOC FIZYCZNA

- bicie
- popychanie
- kopanie
- niszczenie rzeczy

PRZEMOC PSYCHICZNA

- wyśmiewanie
- obrażanie
- poniżanie
- grożenie

PRZEMOC W SIECI

- hejt
- groźby
- publikowanie bez zgody
- ośmieszanie online

KAŻDY MA PRAWO DO SZACUNKU I BEZPIECZEŃSTWA.