

1. CZYM JEST PRZEMOC DOMOWA?

Przemoc domowa to każde działanie lub zaniechanie, które krzywdzi drugą osobę, narusza jej godność, poczucie bezpieczeństwa albo wolność. Może pojawiać się między bliskimi osobami i przybierać różne formy.



PRZEMOC FIZYCZNA

bicie, popychanie, szarpanie, duszenie, zadawanie bólu



PRZEMOC PSYCHICZNA

wyzwiska, poniżanie, groźby, zastraszanie, ośmieszanie



PRZEMOC EKONOMICZNA

odbieranie pieniędzy, zakazywanie pracy, kontrolowanie wydatków



PRZEMOC SEKSUALNA

zmuszanie do zachowań bez zgody, naruszanie granic cielesnych



ZANIEDBANIE

brak opieki, niezaspokajanie podstawowych potrzeb, brak wsparcia



KONTROLOWANIE, IZOLOWANIE

sprawdzanie telefonu, ograniczanie kontaktów, śledzenie, wzbudzanie strachu

**Przemoc to nie konflikt.
Przemoc to krzywda i przewaga
jednej osoby nad drugą.**



2. JAK ROZPOZNAĆ, ŻE COŚ JEST NIE TAK?

- częste kłótnie, krzyki, wyzwiska w domu
- czujesz strach lub niepokój przed powrotem do domu
- ktoś Cię obraża, upokarza lub zawstydza
- zdarzają się groźby lub niszczenie rzeczy
- ktoś Cię kontroluje, nie pozwala spotykać się z innymi
- czujesz, że musisz milczeć, bo będzie gorzej

*To nie
Twoja wina!*

Dorośli odpowiadają
za swoje zachowanie.
Dziecko nigdy nie
jest winne przemocy.

3. TO NIE TWOJA WINA!



Masz prawo prosić o pomoc.
Masz prawo do bezpieczeństwa.
Masz prawo do szacunku.

Nie jesteś sam/sama.

Są ludzie, którzy chcą i mogą Ci pomóc.



MASZ PRAWO CZUĆ SIĘ BEZPIECZNIE



KAŻDY ZASŁUGUJE NA SZACUNEK, MIŁOŚĆ I SPOKÓJ.

Przemoc domowa to nie tylko bicie.

To każde zachowanie, które sprawia, że druga osoba czuje strach, ból, upokorzenie lub jest kontrolowana.



RENATA JANIK
MARSZAŁEK
WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO



9. TOKSYCZNE RELACJE – NIE JESTEŚ SAM/A

Zwróć uwagę, jeśli ktoś:

- ✓ ciągle Cię krytykuje i obraża
- ✓ kontroluje, co robisz i z kim się spotykasz
- ✓ wzbudza w Tobie strach lub poczucie winy
- ✓ zastrasza, grozi lub manipuluje
- ✓ nie szanuje Twoich granic

Zdrowa relacja
opiera się na:
szacunku, zaufaniu,
wsparciu i wolności.



5. JAK POMÓC KOLEDZE LUB KOLEŻANCE?



ZAUWAŻ

Jeśli widzisz, że ktoś jest smutny lub się boi – zapytaj, czy wszystko w porządku.



WYSŁUCHAJ

Pozwól mu/jej mówić. Nie oceniaj.



NIE OBIECUJ TAJEMNICY

Jeśli dzieje się krzywda, ważne jest, aby powiedzieć o tym dorosłemu.



POWIEDZ DOROSŁEMU

Zgłoś problem wychowawcy, pedagogowi lub innej zaufanej osobie dorosłej.

2. JAK ROZPOZNAĆ, ŻE COŚ JEST NIE TAK?

4. GDZIE SZUKAĆ POMOCY?



PEDAGOG SZKOLNY

Porozmawiaj w szkole z osobą, której ufasz.



PSYCHOLOG SZKOLNY

Możesz liczyć na rozmowę i wsparcie.



WYCHOWAWCA

Powiedz o problemie. Jesteśmy tu, aby pomóc.



TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY 116 111

Bezpłatnie | 24/7 | Anonimowo



NUMER ALARMOWY 112

W sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia.



LOKALNY OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ

Możesz uzyskać pomoc i wsparcie.



POLICJA 997

Zgłoś, jeśli Ty lub ktoś inny doświadcza przemocy.

6. EMOCJE MAJĄ ZNACZENIE

To normalne, że w trudnych sytuacjach możesz czuć:



lęk



smutek



złość



wstyd



samotność



PROSZENIE O POMOC TO SIŁA, NIE SŁABOŚĆ.

8. PRZEMOC TO NIE TYLKO DOM

PAMIĘTAJ TAKŻE O PRZEMOCY W SZKOLE I INTERNECIE.



hejt



ośmieszanie



wykluczanie



nękanie



szantaż



zagrożenia
w sieci

Nie bój się reagować. Zgłoś to dorosłemu.
Masz prawo do szacunku także w sieci!

7. PRAWA DZIECKA

KAŻDE DZIECKO MA PRAWO DO:



bezpieczeństwa



szacunku



nauki



ochrony



wyrażania
swoich opinii



odpoczynku
i zabawy

*Nie jesteś sam.
Jesteśmy tu
dla Ciebie!*

RAZEM TWORZYMY SZKOŁĘ, W KTÓREJ KAŻDY CZUJE SIĘ BEZPIECZNIE. REAGUJMY. WSPIERAJMY. POMAGAJMY.

