



Szansa
Stowarzyszenie
dla Dzieci i Młodzieży



**NIE
PATYK!**

NIE ZNACZ MNIE...

Trzymasz jednak w ręku ważną dla mnie rzecz.

Być może zmieni ona coś w Twoim życiu,
albo w życiu Twoich znajomych, przyjaciół
a nawet kogoś nieznanego.

Może to będzie tylko mój głos w Twojej głowie,
a może jednak coś więcej...

Czy zastanawiałeś się, czym jest **Twoje
bezpieczeństwo**, kiedy jest zagrożone
i co wtedy możesz zrobić?

Środowisko, w którym żyjesz, uczysz się i wzrastasz
powinno być bezpieczne i przyjazne.

Jeśli tak nie jest, to masz prawo nie zgodzić się
na krzywdzenie kogokolwiek, także Ciebie.

MASZ PRAWO

GŁOŚNO MÓWIĆ

NIE KRZYWDZENIU

CZY WIESZ CO TO OZNACZA,
ŻE **DZIECKO** JEST
KRZYWDZONE?



- Obowiązkiem każdego rodzica/opiekuna jest troszczenie się o potrzeby swojego dziecka, dbanie by było zdrowe, bezpieczne i szczęśliwe. Jeśli rodzic/ opiekun tego nie robi – krzywdzi w ten sposób dziecko.
- Krzywdzenie to również przemoc rówieśnicza, gdy Twoja godność i zdrowie psychiczne są zagrożone przez osoby w Twoim wieku, niewiele starsze czy młodsze od Ciebie.
- Krzywdzeniem dzieci jest także bezczynność dorosłego. Bezczynnością może być bagatelizowanie informacji o tym, że doświadczasz przemocy albo brak reakcji, kiedy dorośli dowiaduje się o krzywdzeniu.

Skrzywdzić może Cię **każdy dorosły**,
nawet **Twój opiekun/rodzic**.

Może to być ktoś, kogo znasz, ale też osoba nieznajoma, z którą masz kontakt w miejscach, w których przebywasz.



Opowiem Ci teraz o tym,
jakie są **rodzaje przemocy**

1. PRZEMOC FIZYCZNA

Jeśli, ktoś używa siły fizycznej przeciwko dziecku, która powoduje lub z dużym prawdopodobieństwem **może** spowodować szkodę dla zdrowia dziecka, wtedy możemy mówić o przemocy fizycznej.

Przemoc może spowodować to, że na twoim ciele mogą być widoczne ślady pobicia, siniaki, zadrapania, poparzenia lub jakieś inne ślady uszkodzenia swojego ciała. Ale najczęściej przemoc fizyczna nie zostawia śladów na ciele.

2. PRZEMOC EMOCJONALNA

Gdy rodzice/inni dorośli/rówieśnicy używają wobec Ciebie słów, które Cię upokarzają, ośmieszają, umniejszają Twojej wartości i godności – wtedy mówimy o przemocy emocjonalnej względem Ciebie.

Niektóre dzieci słyszą, że „są głupie, do niczego się nie nadają, nic z nich nie wyrośnie, nic nie potrafią”.

Takie powtarzające się zachowania mogą wywołać u Ciebie poczucie, że jesteś nic nie wart/a, zły/a, niekochany/a, niechciany/a i że Twoja osoba ma wartość tylko wtedy, gdy zaspokaja potrzeby innych.

3 ZANIEDBANIE

Potrzebujesz jedzenia, ubrań, dostępu do edukacji, poczucia bezpieczeństwa i akceptacji ze strony rodziców/ opiekunów, by wzrastać w optymalnym warunkach.

Jeśli tak nie jest

– mówimy o zaniedbaniu.

4 WYKORZYSTANIE SEKSUALNE

Wykorzystanie seksualne występuje wtedy, gdy dorosły zmusza lub zachęca Cię do aktywności seksualnej. Taka aktywność może mieć bardzo różne formy.

O wykorzystaniu możemy mówić, gdy jesteś zmuszany/a przez dorosłego do dotykania, oglądania intymnych części jego ciała, do współżycia lub innych zachowań o charakterze seksualnym. Wykorzystanie seksualne to także zmuszanie Ciebie do oglądania materiałów pornograficznych. Najczęściej dorosły wykorzystujący seksualnie dziecko wmawia mu, że tak naprawdę dziecko tego chciało, że to wyraz miłości, że będzie to ich wspólną tajemnicą.

PAMIĘTAJ, ŻE W PRZYPADKU WYKORZYSTANIA SEKSUALNEGO NIE MA ŻADNYCH DOBRZYCH TAJEMNIC.

JEŚLI DOROSŁY, KTÓRY KRZYWDZI ZAPRASZA DZIECKO DO WSPÓLNEGO SEKRETU, TO CHCE W TEN SPOSÓB UNIKNĄĆ ODPOWIEDZIALNOŚCI.

Dziecko nigdy nie jest winne wykorzystaniu seksualnemu. Zawsze dorosły ponosi za to odpowiedzialność

5. PRZEMOC RÓWIEŚNICZA

Nikt z Twoich rówieśników nie ma prawa: zastraszać Cię, hejtować, szykanować, wyśmiewać, grozić, stosować przemoc fizyczną etc.

Osoby, które doświadczają przemocy rówieśniczej narażone są na ogromny lęk, depresję, trudności z uwagą, koncentracją, zwiększone ryzyko myśli i prób samobójczych. W obawie przed doświadczeniem przemocy rówieśniczej unikają chodzenia do szkoły, wychodzenia na dwór, izolują się od otoczenia.

Jeśli widzisz lub wiesz, że ktoś znęca się nad Twoim znajomym nie bądź obojętnym. Powiedz dorosłym o tym, co widziałeś lub widziałaś, poproś o pomoc.

Jeśli jesteś prześladowany przez swoich kolegów/ koleżanki z klasy lub podwórka:

- poproś o pomoc przyjaciół lub dorosłych
- zgłoś taką sytuację w szkole lub komuś z dorosłych
- nie stosuj agresji do rozwiązywania problemów – to może pogorszyć tylko sytuację
- masz prawo być zły, ale nie wyrażaj swojej złości poprzez przemoc
- staraj się przebywać w grupie, unikaj odludnych miejsc, zamkniętych pomieszczeń lub innych miejsc, gdzie możesz zostać zatrzymany przez osoby, które Cię dręczą (np. szatnia, toalety).
- staraj się pokazać swoją pewność siebie, mów zdecydowanym głosem, pokaż, że nie boisz się, patrz na swojego napastnika
- jeśli możesz – udawaj obojętność, odejść, nie odpowiadaj na zaczepki, nie wdawaj się w dyskusję
- jeśli możesz – zatrzymaj/ zgromadź materiały cyfrowe (skany, zrzuty ekranu, smsy, wpisy internetowe) świadczące o cyberprzemocy.

Jeśli dotyka Cię przemoc rówieśnicza pamiętaj, że możesz o tym głośno mówić.

Nawet jeśli obawiasz się pogorszenia sytuacji ze strony osób stosujących przemoc, znajdź osobę, która może ci pomóc.

Pomyśl kto z dorosłych wysłucha cię i pomoże znaleźć rozwiązanie Twojej sytuacji. Niezgłaszanie tych sytuacji nie rozwiązuje problemu, wzmacnia natomiast poczucie bezkarności wśród napastników.

6 RÓWIEŚNICZA PRZEMOC SEKSUALNA

Równieżniczą przemocą seksualną jest robienie i przysyłanie Twoich zdjęć, wygłaszanie komentarzy na temat Twojego ciała, naruszanie przestrzeni osobistej przez dotyk, dotknięcia intymnych części ciała, ściąganie ubrań, jak również używanie obraźliwych określeń dotyczących płci lub inne zachowania

Pamiętaj, że seksualnej przemocy rówieśniczej **może doświadczyć każdy.**

Masz prawo wiedzieć, że o rówieśniczym napastowaniu seksualnym można mówić wtedy, kiedy zachowania te są dla Ciebie nieakceptowane, przykre i nieprzyjemne. Takie doświadczenia negatywnie wpływając na Twój dobrostan psychiczny i możliwości dalszego harmonijnego rozwoju.

CZY JA JESTEM DZIECKIEM, KTÓRE **POTRZEBUJE POMOCY?**

1. Czy na Twoim ciele są ślady lub zranienia, które są wynikiem przemocy fizycznej?
2. Czy często jesteś karany/uderzony bity/-a nawet za drobne przewinienia?
3. Czy często słyszysz, że do niczego się nie nadajesz, czujesz, że nikt Cię nie kocha?
4. Czy zostałeś wyrzucony lub wyrzucona z domu, nikt się Tobą nie interesuje?
5. Czy zostałeś odizolowany od grupy rówieśniczej? Obawiasz się chodzić do szkoły, na dwór?
6. Czy musisz sobie sam zapewnić jedzenie, ubranie? Czy za karę nie dostajesz jedzenia, często jesteś głodny lub głodna?
7. Czy ktoś dotyka Twoich miejsc intymnych? Czy ten dotyk sprawia, że czujesz zakłopotanie, nie wiesz co masz zrobić?
8. Czy ktoś zmusza lub zachęca Cię do jakichkolwiek zachowań seksualnych?
9. Czy ktoś zarejestrował, opublikował: zdjęcie, film, komentarz w Internecie, mediach społecznościowych, wśród rówieśników naruszający Twoją godność seksualną?
10. Czy w związkach z doświadczaniem którejkolwiek sytuacji powyżej zmagasz się z myślami samobójczymi, zachowaniami autodestrukcyjnymi, depresją lub lękiem?

Czy wiesz co to są Standardy Ochrony Dzieci (Małoletnich)?

Standardy Ochrony Małoletnich obowiązują w każdym miejscu, gdzie uczęszczają, przebywają lub mogą przebywać dzieci.

Niezależnie od tego, czy jesteś w szkole, na obozie sportowym, na zajęciach pozalekcyjnych czy w placówce medycznej- wszędzie tam Twoje bezpieczeństwo jest nadrzędne.

W każdym takim miejscu znajduje się dokument pod nazwą „Standardy Ochrony Małoletnich” (SOM). Zawiera on podstawowe informacje i wskazówki, gdzie można uzyskać pomoc w sytuacji doświadczania krzywdzenia.

Dokument ten jest dostępny dla każdego.

Masz prawo mieć do niego wgląd, znać procedury interwencji oraz formy pomocy.

Dokument powinien być opisany przystępnym i zrozumiałym dla Ciebie językiem.

Jeśli potrzebujesz pomocy

Rozmowa, opowiedzenie komuś o swojej sytuacji jest pierwszym krokiem, aby coś zmienić.

Nie jest to łatwe, aby poprosić kogoś o pomoc w trudnej sytuacji. Jeszcze trudniejsze jest opowiedzenie tego, czego się doświadcza.

To wymaga dużej odwagi.

Ale to bardzo ważne, żeby opowiedzieć, bo wtedy dopiero można Tobie pomóc.

Poszukaj wśród dorosłych takiej osoby, której możesz zaufać. Może to być na przykład nauczyciel, pedagog, trener, lekarz, psycholog, ktoś z Twojej rodziny lub inna osoba, którą darzysz zaufaniem. Powiedz tej osobie, że chcesz z nią porozmawiać. Opowiedz o swojej sytuacji, o tym co się wydarzyło. Poproś o pomoc.

POMOC MOŻESZ UZYSKAĆ RÓWNIEŻ:

TELEFONY ZAUFANIA: dostępne 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę, również opcja czat

– **116 111**

– **800 12 12 12**

Razem z rodzicem/opiekunem możesz zgłosić się do:
Centrum Pomocy Dzieciom Przy Stowarzyszeniu „SZANSA” w Głogowie

**TERAZ
JUŻ MNIE
ZNASZ...**



Jestem
Twoim głosem.

Głosem, który mówi
„NIE” krzywdzeniu.