

"Masz prawo czuć się bezpiecznie"

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Kielcach przygotował plakat edukacyjno-informacyjny pn. "Masz prawo czuć się bezpiecznie", poświęcony tematyce przeciwdziałania przemocy domowej.

Celem inicjatywy jest wspieranie działań profilaktycznych, uwrażliwianie na sygnały przemocy oraz wskazanie miejsc, w których można uzyskać pomoc.

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
- ktos Cię obraża, upokorza lub zawstydza
- zdarzają się groźby lub niszczenie rzeczy
- ktos Cię kontroluje, nie pozwala spotykać się z innymi
- czujesz, że musisz milczeć, bo będzie gorzej

To nie Twoja wina!
Dorośli odpowiedzialni są 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.

4. GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

- PEDAGOG SZKOLNY**
Porozmawiaj w szkole z osobą, której ufasz.
- TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY 116 111**
Bezpłatnie | 24/7 | Anonimowo
- PSYCHOLOG SZKOLNY**
Możesz liczyć na rozmowę i wsparcie.
- NUMER ALARMOWY 112**
W sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia.
- WYCHOWAWCA**
Powiedz o problemie. Jesteśmy tu, aby pomóc.
- LOKALNY OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ**
Możesz uzyskać pomocy i wsparcie.

POLICJA 997 Zgłoś, jeśli Ty lub ktoś inny doświadczasz przemocy.

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 OBIĘCUJ TAJEMNICY**
Jeśli dzieje się krzywda, ważne jest, aby powiedzieć o tym dorosłemu.
- POWIEDZ DOROSŁEMU**
Zgłoś problem wychowawcy, pedagogowi lub innej zaufanej osobie dorosłej.

6. EMOCJE MAJĄ ZNACZENIE

To normalne, że w trudnych sytuacjach możesz czuć:

- lęk
- smutek
- złość
- wstyd
- samotność

PROSZENIE O POMOC TO SIŁA, NIE SŁABOŚĆ.

7. PRAWA DZIECKA

KAŻDE DZIECKO MA PRAWO DO:

- bezpieczeństwa
- szacunku
- nauki
- ochrony
- wysłania swoich opinii
- odpoczynku i zabawy

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!

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.

7. PRAWA DZIECKA

Nie jesteś sam. Jesteśmy tu dla Ciebie!

RENATA JANIK
MARSZAŁEK
WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO



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.

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