

DZIAŁANIA W RAMACH PROJEKTU, KTÓRE SĄ **BEZPŁATNE** DLA MIESZKAŃCÓW WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO



- Edukacja dzieci i młodzieży – warsztaty o zdrowych relacjach i rozwiązywaniu problemów
- Szkolenia i superwizje dla specjalistów
- Wspierać osoby zagrożone przemocą
- Kampanie informacyjne i społecznościowe
- Broszury i materiały edukacyjne
- Promocja w mediach i przestrzeni publicznej

**Profilaktyka
zaczyna się
od Ciebie!**

Rozmawiaj, komunikacja to klucz
Ucz dzieci, jak rozwiązywać konflikty bez przemocy
Twórz relacje oparte na szacunku i bezpieczeństwie
Wspieraj – buduj wspólnotę odporną na przemoc

GDZIE SZUKAĆ POMOCY ?

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży
116 111 (czynny całą dobę)

Niebieska Linia **800 120 002**
(numer dla ofiar przemocy, dzieci i dorosłych)

Psycholog w szkole, zaufany dorosły
Facebook - www.facebook.com/gromwawpl

Skontaktuj się z nami!

Infolinia 9:00-17:00 pon-pt
Telefon : 721 144 144
sekretariat@czystagra.org.pl
czystagra.org.pl



PRZEMOC



to intencjonalne działanie lub zaniechanie działania jednej osoby wobec drugiej, które powoduje cierpienie fizyczne, psychiczne lub emocjonalne, narusza prawa i dobra osobiste drugiego człowieka. Przemoc wiąże się z nierówną relacją sił. Osoba stosująca przemoc ma przewagę nad osobą, która jej doświadcza.

PRZEMOC FIZYCZNA – to każde działanie, które narusza nietykalność fizyczną drugiej osoby. Bicie, popychanie, duszenie, szarpanie, rzucanie przedmiotami, przypalanie itp. Skutkiem mogą być urazy ciała, ale także lęk i poczucie zagrożenia.

PRZEMOC PSYCHICZNA – to zachowania mające na celu upokorzenie, zastraszanie, kontrolę nad drugą osobą. Wyzwiska, groźby, szantaż emocjonalny, ośmieszanie, izolowanie od rodziny i znajomych. Prowadzi do obniżenia samooceny, depresji i poczucia bezradności.

PRZEMOC SEKSUALNA – to zmuszanie do kontaktów seksualnych bez zgody drugiej osoby (również w związku czy małżeństwie). Gwałt, molestowanie, wymuszanie zachowań intymnych, poniżające komentarze. Przemoc seksualna może dotyczyć zarówno dorosłych, jak i dzieci.

PRZEMOC EKONOMICZNA – to kontrolowanie dostępu do pieniędzy i zasobów materialnych, mające na celu uzależnienie od siebie drugiej osoby. Zakaz pracy, odbieranie zarobionych pieniędzy, brak zgody na robienie zakupów, niepłacenie alimentów. Celem jest ograniczenie samodzielności i niezależności.

ZANIEDBANIE – dotyczy głównie dzieci, osób starszych i zależnych. To niezaspokajanie podstawowych potrzeb życiowych. Brak opieki, jedzenia, higieny, leczenia, miłości i wsparcia emocjonalnego. Zaniedbanie może być równie szkodliwe jak inne formy przemocy.



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ

Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >

Mazowsze.
serce Polski

NAJCZĘŚCIEJ STOSOWANE PRZEPISY KARNE WOBEK SPRAWCÓW PRZEMOCY

Art.207 Kodeksu karnego – Znęcanie się

„Kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą najbliższą, małoletnim, osobą nieporadną, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do 8 lat. Za znęcanie się ze szczególnym okrucieństwem – do 10 lat.”

Art.217 – Naruszanie nietykalności cielesnej

Kto uderza człowieka lub w inny sposób narusza jego nietykalność cielesną, podlega karze grzywny, ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do 2 lat.

Art.190 – Groźby karalne

Kto grozi innej osobie popełnieniem przestępstwa, wzbudzając uzasadnioną obawę, że groźba zostanie spełniona, podlega karze do 2 lat pozbawienia wolności.

Art.209 – Uchylenie się od obowiązku alimentacyjnego

Kto uporczywie uchyli się od obowiązku alimentacyjnego, podlega karze do roku pozbawienia wolności.

PRZEMOC MOŻNA ZGŁOSIĆ

- na Policję
- do Ośrodka Pomocy Społecznej
- do Zespołu Interdyscyplinarnego
- do prokuratury
- do sądu



DLACZEGO PROFILAKTYKA PRZEMOCY JEST WAŻNA?

Przemoc w rodzinie to poważne zagrożenie dla zdrowia fizycznego i psychicznego człowieka.

Profilaktyka ma na celu zapobieganie jej występowaniu poprzez edukację, wsparcie oraz wzmacnianie kompetencji społecznych i wychowawczych. Działania profilaktyczne wspierają budowanie zdrowych relacji i uczą rozwiązywania konfliktów bez użycia przemocy.

RODZAJE DZIAŁAŃ PROFILAKTYCZNYCH W RAMACH PROJEKTU

- **Edukacja społeczna:** warsztaty, kampanie, broszury informacyjne
- **Rozwijanie umiejętności:** komunikacja, empatia, radzenie sobie z emocjami
- **Wsparcie rodzin:** konsultacje psychologiczne, grupy wsparcia
- **Szkolenia dla specjalistów:** nauczycieli, pracowników socjalnych, policji
- **Promowanie** pozytywnego rodzicielstwa i równości w relacjach

CO KAŻDY Z NAS MOŻE ZROBIĆ, BY ZAPOBIEGAĆ PRZEMOCY?

- Reagować na przemoc – nie pozostawać obojętnym
- Wspierać osoby zagrożone przemocą
- Uczyć dzieci i młodzież szacunku, empatii i konstruktywnej komunikacji
- Wzmacniać kompetencje rodzicielskie
- Budować sieci wsparcia społecznego

