

- Nie usprawiedliwiaj przemocy!
- Nie wierz, że to Twoja wina!
- Przemoc nigdy nie jest uzasadniona!
- Nie próbuj samodzielnie powstrzymać oprawcy, jeśli to groźne!

CO ZROBIĆ GDY KTOŚ CIĘ

KRZYWDZI?



Pamiętaj!

Masz prawo czuć się bezpiecznie
Masz prawo powiedzieć „NIE”
Masz prawo szukać pomocy

Czym jest PRZEMOC?

Przemoc to każde zachowanie, które **rani drugiego człowieka** – fizycznie, psychicznie lub emocjonalnie.

Nie musisz być bity, żeby doświadczać przemocy. Czasem słowa ranią bardziej niż uderzenie.

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



RODZAJE PRZEMOCY I PRZYKŁADY :

- **Przemoc fizyczna** – bicie, kopanie, szarpanie, popychanie, przypalanie, zamykanie w pokoju
- **Przemoc psychiczna** – wyśmiewanie, zastraszanie, obrażanie, zawstydzanie, grożenie, ignorowanie
- **Przemoc seksualna** – dotykanie bez zgody, mówienie o sprawach intymnych, przysyłanie niestosownych zdjęć
- **Przemoc rówieśnicza** – przezywanie, wykluczanie z grupy, rozsyłanie plotek, kręcenie kompromitujących filmików
- **Przemoc ekonomiczna** – zabieranie kieszonkowego, kontrolowanie zakupów, zmuszanie do oddawania pieniędzy
- **Cyberprzemoc** – hejtowanie w internecie, publikowanie kompromitujących zdjęć, obraźliwe wiadomości



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ

Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >

Mazowsze.
serce Polski

Zadanie publiczne dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.
Realizatorem zadania jest Stowarzyszenie Grom.

JAK ROZPOZNAĆ OSOBĘ STOSUJĄCĄ PRZEMOC?



Próbuje dominować i kontrolować
Zastrasza, wyśmiewa, obraża

Twierdzi, że to „żarty”,
a Ty „nie masz poczucia humoru”

Używa przemocy, żeby coś osiągnąć
lub wyładować złość

JAK REAGOWAĆ, GDY JESTEŚ ŚWIADKIEM LUB OFIARĄ PRZEMOCY?

Skontaktuj się z
telefonem alarmowym **112**

Skontaktuj się z
telefonem zaufania **116 111**

Powiedz dorosłemu, któremu ufasz –
np. nauczycielowi, wychowawcy,
rodzicowi, psychologowi o tym
czego doświadczyłeś/aś lub byłeś/aś
świadkiem

Zapisuj lub rób zdjęcia dowodów
(np. wiadomości z internetu)

**Zaproponuj wsparcie osobie
krzywdzonej:** „Jestem z tobą”,
„To nie twoja wina”



NIE!



NIE ukrywaj przemocy
**To nie donoszenie,
to pomoc!**

NIE odpowiadaj
przemocą na przemoc

NIE zostawaj z tym sam/a
Poszukaj wsparcia

JAK SIĘ ZACHOWAĆ WOBEC OSOBY, KTÓRA STOSUJE PRZEMOC?

Zachowaj spokój
Nie wdawaj się w kłótnię

Jeśli to bezpieczne powiedz:
**To co robisz nie jest
w porządku**

Szukaj wsparcia
Nie jesteś sam/sama

