

# Plakat profilaktyczny "Masz prawo czuć się bezpiecznie"

## 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.

## 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.

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



**POWIEDZ DOROSŁEMU**  
Zgłoś problem wychowawcy, pedagogowi lub innej zaufanej osobie dorosłej.

## 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 naki ochrony wyrażania swoich opinii i zabawy

*Nie jesteś sam.  
Jesteśmy tu  
dla Ciebie!*

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