

# "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.
- 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 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.

## 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

KAŻDE DZIECKO MA PRAWO DO:

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

*Nie jesteś sam. Jesteśmy tu dla Ciebie!*

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

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.



**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.



**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.

## 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



nauki



ochrony



wysłania swoich opinii



odpoczynku i zabawy

*Nie jesteś sam. Jesteśmy tu dla Ciebie!*

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