



**Drogi uczniu, pedagog szkolny jest do Twojej dyspozycji, gdy:**

- znalazłeś się w sytuacji kryzysowej z różnych powodów,
- masz problemy i nie wiesz, jak sobie z nimi poradzić, do kogo zwrócić się o pomoc,
- czujesz, że nikt Cię nie rozumie,
- nie potrafisz porozumieć się z nauczycielem, rodzicami, rówieśnikami,
- chciałbyś pomóc innym, nie wiesz, w jaki sposób,
- masz ciekawe pomysły, chciałbyś się z nimi podzielić.

**Pamiętaj, że możesz szukać pomocy, jest wiele osób, które mogą Ci pomóc!**

### **Co robić?**

Przede wszystkim szukaj pomocy w najbliższej rodzinie. Podziel się swoimi problemami, poproś o pomoc. Powiedz o swoich troskach.

Jeżeli nie czujesz się zrozumiany albo doznajesz przemocy ze strony rówieśników, najbliższych, są też inne osoby, instytucje, które mogą ci pomóc.

Możesz uzyskać wsparcie dzwoniąc tu:

- **116 111 – Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży**  
Zadzwoń lub napisz, gdy coś Cię martwi, masz jakiś problem, nie masz z kim porozmawiać lub wstydzisz się o czymś opowiedzieć. Telefon jest czynny codziennie od godziny 12.00 do 22.00, wiadomość przez stronę [www.116111.pl](http://www.116111.pl) możesz przesłać całą dobę. Pomoc świadczona przez konsultantów Telefonu 116 111 jest całkowicie bezpłatna.
- **800 12 12 12 – Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**  
Tu również możesz zadzwonić, gdy nie wiesz z kim porozmawiać, a coś bardzo Cię martwi. Możesz tam także zgłaszać takie sytuacje, które według Ciebie są niesprawiedliwe i masz poczucie, że ktoś zachował się nie tak jak powinien – np. złamał prawo. Telefon jest bezpłatny i jest czynny od poniedziałku do piątku od godziny 8:15 do 20:00 (połączenie bezpłatne). Jeśli zadzwonisz tam w godzinach nocnych i zostawisz informację o sobie i swój numer – konsultanci do Ciebie oddzwonią.
- **800 120 226 – Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie**  
Pod tym numerem telefonu można uzyskać wsparcie w sytuacji przemocy w rodzinie. Specjaliści obsługujący linię udzielają informacji na temat procedury "Niebieskiej Karty", np. jakie inne podmioty poza policją, mogą ją założyć. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9.30 - 15.30 (połączenie bezpłatne).
- **801 190 990 - Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania”**  
Zadzwoń jeśli masz problemy z narkotykami, używasz ich, jesteś uzależniony lub martwisz się o kogoś z Twojego otoczenia. Możesz tam uzyskać fachową poradę, a także informację o tym, jak pomóc sobie lub bliskiej osobie. Telefon jest czynny codziennie w godzinach od 16.00 do 21.00. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.

## **Pamiętaj, z każdej sytuacji jest wyjście!**

**Jeśli jesteś osobą dorosłą, doznajesz przemocy lub jesteś jej świadkiem powinieneś mieć wiedzę na ten temat, wtedy będziesz mógł się bronić.**

### **Co to jest przemoc w rodzinie?**

Przemoc w rodzinie to jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste członków rodziny, a także innych osób wspólnie zamieszkujących lub gospodarujących, w szczególności narażające te osoby na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszenie ich godności, nietykalność cielesną, wolność, w tym seksualną, powodujące szkody na ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołujące cierpienia i krzywdy u osób dotkniętych przemocą.

### **Kto może być ofiarą przemocy w rodzinie?**

- współmałżonkowie
- partnerzy w związkach nieformalnych
- dzieci
- osoby starsze
- osoby niepełnosprawne

### **Najczęstsze formy przemocy w rodzinie to:**

Przemoc fizyczna: bicie, popychanie, kopanie, duszenie, bicie przedmiotami, parzenie, policzkowanie...

Przemoc psychiczna: wyśmiewanie, szydzenie, lżenie, okazywanie braku szacunku, poddawanie stałej krytyce, kontrolowanie i ograniczanie kontaktu z bliskimi...

Przemoc seksualna: wymuszanie pożycia seksualnego, wymuszanie nieakceptowanych praktyk seksualnych, wymuszanie seksu z osobami trzecimi...

### Inny rodzaj zachowań:

- zmuszanie do oddawania uzyskiwanych środków finansowych, uniemożliwienie podjęcia pracy, niezaspakajanie podstawowych potrzeb materialnych...
- niszczenie rzeczy osobistych
- demolowanie mieszkania
- wynoszenie sprzętów domowych i ich sprzedawanie
- pozostawianie bez opieki osoby, która z powodu choroby, niepełnosprawności bądź wieku nie może samodzielnie zaspokoić swoich potrzeb
- zmuszanie do picia alkoholu
- zmuszanie do zażywania środków odurzających, substancji psychotropowych lub leków

## **Pamiętaj!**

**Prawo zabrania stosowania przemocy i krzywdzenia swoich bliskich. Jeżeli Ty lub ktoś z Twoich bliskich jest ofiarą przemocy ze strony osoby najbliższej, nie wstydź się prosić o pomoc. Prawo stoi po twojej stronie. Przemoc, czy to ze strony osoby obcej, czy w rodzinie, czy też wobec dziecka jest często przestępstwem.**