

# OCHRONA DZIECI PRZED KRZYWDZENIEM



## WAŻNE TELEFONY



**116 111**  
Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży

**800 12 12 12**  
Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

**800 120 002**  
Niebieska Linia dla osób doświadczających przemocy

## Kto może mi pomóc? w szkole

- wychowawca
- nauczyciel któremu ufasz
- pedagog szkolny
- psycholog szkolny
- pani dyrektor

## poza szkołą

- rodzic
- psycholog
- psychoterapeuta
- lekarz psychiatra



Każda reakcja zatrzymuje przemoc, jej brak - wzmacnia sprawcę i przedłuża jego bezkarność.

**Nie bądź obojętny na przemoc - reaguj!**



Każdemu jest czasem smutno, każdy jest czasem zły, zawstydzony, zestresowany... i to jest OKEY.

Jeżeli jednak masz wrażenie, że te trudne emocje są od Ciebie silniejsze, zabierają Ci energię... nie bój się szukać pomocy i prosić o nią.

**Nie jesteś sam :-)**



## Formy krzywdzenia:

- przemoc fizyczna
- przemoc psychiczna
- wykorzystywanie seksualne
- zaniedbywanie
- cyberprzemoc

