

KIEDY KTOŚ MNIE PRZESTRASZY LUB ZRANI

TO NIE JEST OK, GDY KTOŚ...



krzyczy na mnie,
wyzywa lub poniża



bije, popycha, kopie,
szarpie albo celowo rani



straszy mnie
lub grozi, że zrobi
mi krzywdę



zmusza mnie
do czegoś, czego
nie chcę



sprawia, że boję się
o siebie lub kogoś
bliskiego



PAMIĘTAJ!

TO NIE JEST TWOJA WINA.

Nikt nie ma prawa Cię krzywdzić.

Nawet jeśli ktoś mówi:

„Nie mów nikomu”
albo „To będzie Twoja wina” –

możesz i warto powiedzieć
o tym dorosłemu.

POWIEDZ KOMUŚ, KOMU UFASZ



mama
lub tata



babcia
lub dziadek



nauczyciel
lub nauczycielka



pedagog albo
psycholog szkolny



inny dorosły,
przy którym czujesz się
bezpiecznie



Jeśli jedna osoba Ci nie pomoże – powiedz następnej.
Nie przestawaj szukać pomocy.



GDY JEST NIEBEZPIECZNIE



112

NUMER ALARMOWY

Zadzwoń pod **112**, gdy Tobie lub komuś obok
grozi bezpośrednie niebezpieczeństwo,
np. ktoś Cię bije, grozi Ci lub ktoś został
poważnie ranny.



Powiedz:
CO się dzieje + **GDZIE** jesteś.

Stuchaj operatora i nie rozłączaj się jako pierwszy/a.



116 111

TELEFON ZAUFANIA

Jeśli jest Ci źle, boisz się albo nie wiesz, co zrobić,
możesz bezpłatnie i całodobowo zadzwonić
pod **116 111**.



Możesz też skorzystać z kontaktu online na stronie:
www.116111.pl



Boję się.
Ktoś mnie krzywdzi.
Potrzebuję pomocy.

ZAPAMIĘTAJ 3 KROKI

1



ODEJDŹ

– jeśli możesz,
idź w bezpieczne
miejsce.

2



POWIEDZ

– zaufanemu dorosłemu,
co się stało.

3



ZADZWOŃ

– 112, jeśli jesteś
w bezpośrednim
niebezpieczeństwie.



**Masz prawo
do bezpieczeństwa.**



**Masz prawo
prosić o pomoc.**



**Dorosły powinien
Cię wysłuchać.**



Nie musisz radzić sobie z tym sam/a.

