

PRZEMOC

JAK JĄ ROZPOZNAWAĆ I JAK NA NIĄ REAGOWAĆ?



CELE LEKCJI

Dzisiaj porozmawiamy o tym:

- Czym jest przemoc?
- Jakie ma formy?
- Jak możemy reagować, gdy jesteśmy jej świadkami?
- Jak reagować, zachowując zasady własnego bezpieczeństwa?
- Gdzie szukać pomocy?



Zdrowie psychiczne



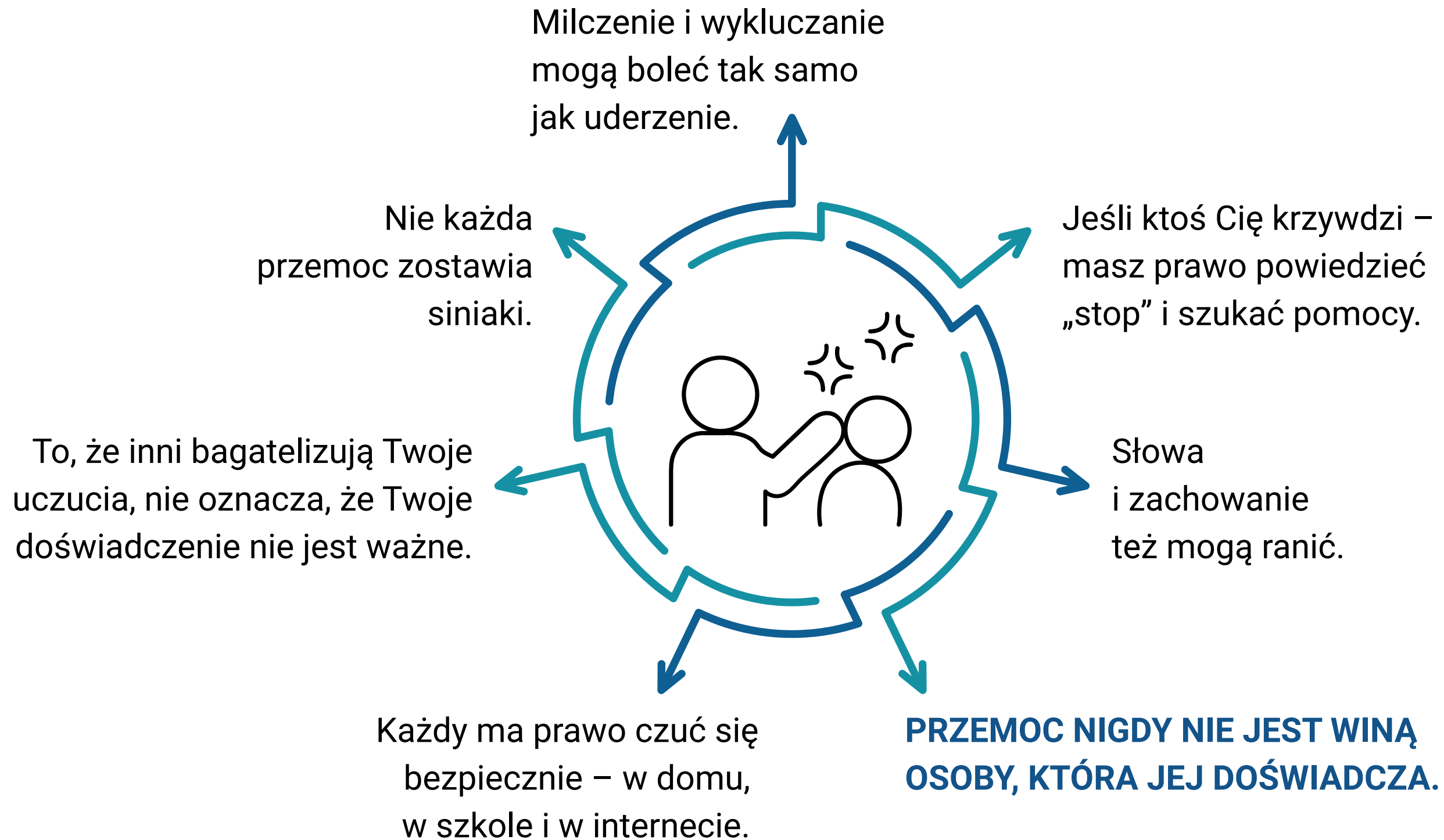
CO TO JEST PRZEMOC?

DEFINICJA

Przemoc to **zachowanie, które rani drugą osobę** – fizycznie lub emocjonalnie. Może to być bicie, wyzywanie, wyśmiewanie, grożenie albo sprawienie, że ktoś czuje się gorszy, smutny lub przestraszony. Przemoc nie zawsze widać – czasem ranimy kogoś słowami albo naszym zachowaniem. Pamiętajcie, że każdy ma prawo czuć się bezpiecznie w domu, w szkole i w internecie.

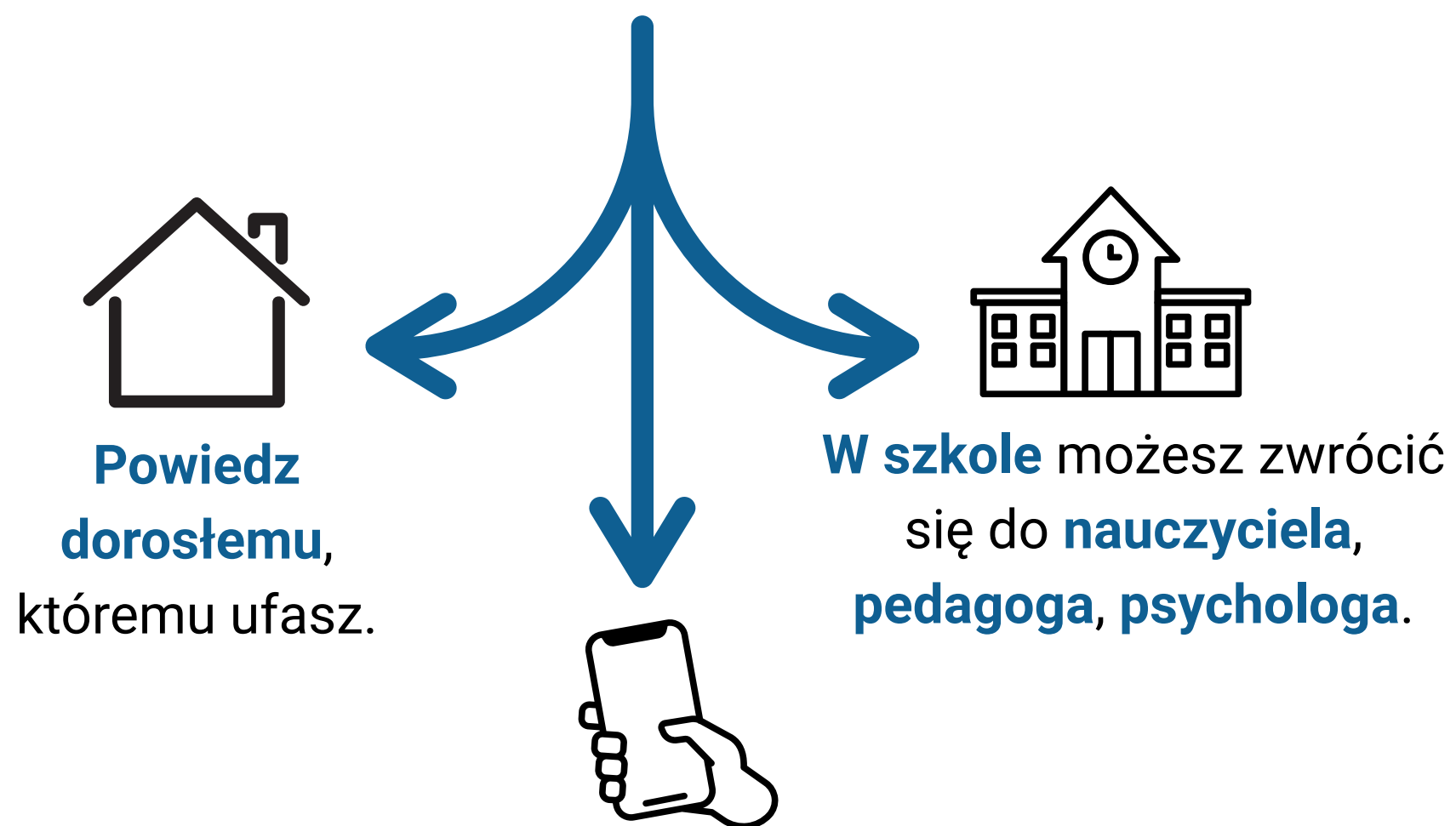


PRZEMOC NIE ZAWSZE WIDAĆ



NIE ZOSTAWAJ SAM!

Kiedy ktoś Cię krzywdzi lub widzisz przemoc:



Możesz też **zadzwoić**:

- na Telefon Zaufania: **116 111**,
- Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka: **800 12 12 12**,
- na policję: **997** lub **112**.

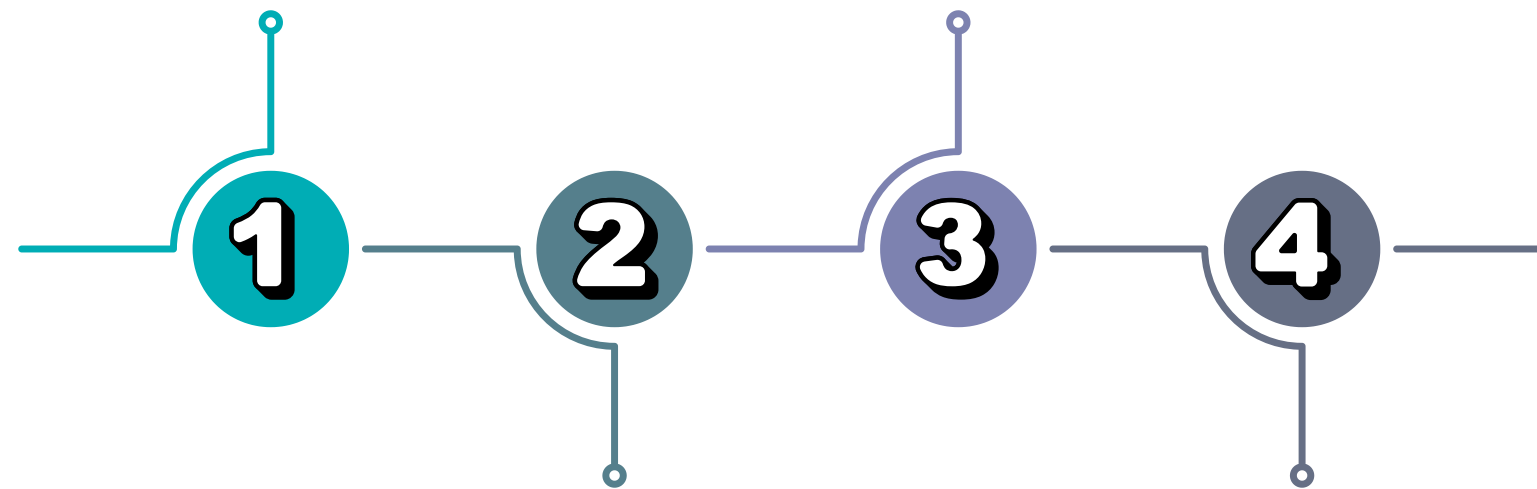
Zdrowie psychiczne



ZAPAMIĘTAJ

Przemoc ma różne formy – fizyczna, psychiczna, rówieśnicza, cyberprzemoc.

Osoba, która doświadcza przemocy, **nie ponosi odpowiedzialności** za to, co się dzieje.



Milczenie nie rozwiązuje problemu – **trzeba o przemocy mówić i szukać wsparcia.**

Zawsze istnieje ktoś, do kogo możesz się zwrócić – w domu, w szkole, wśród przyjaciół lub w specjalnych instytucjach.

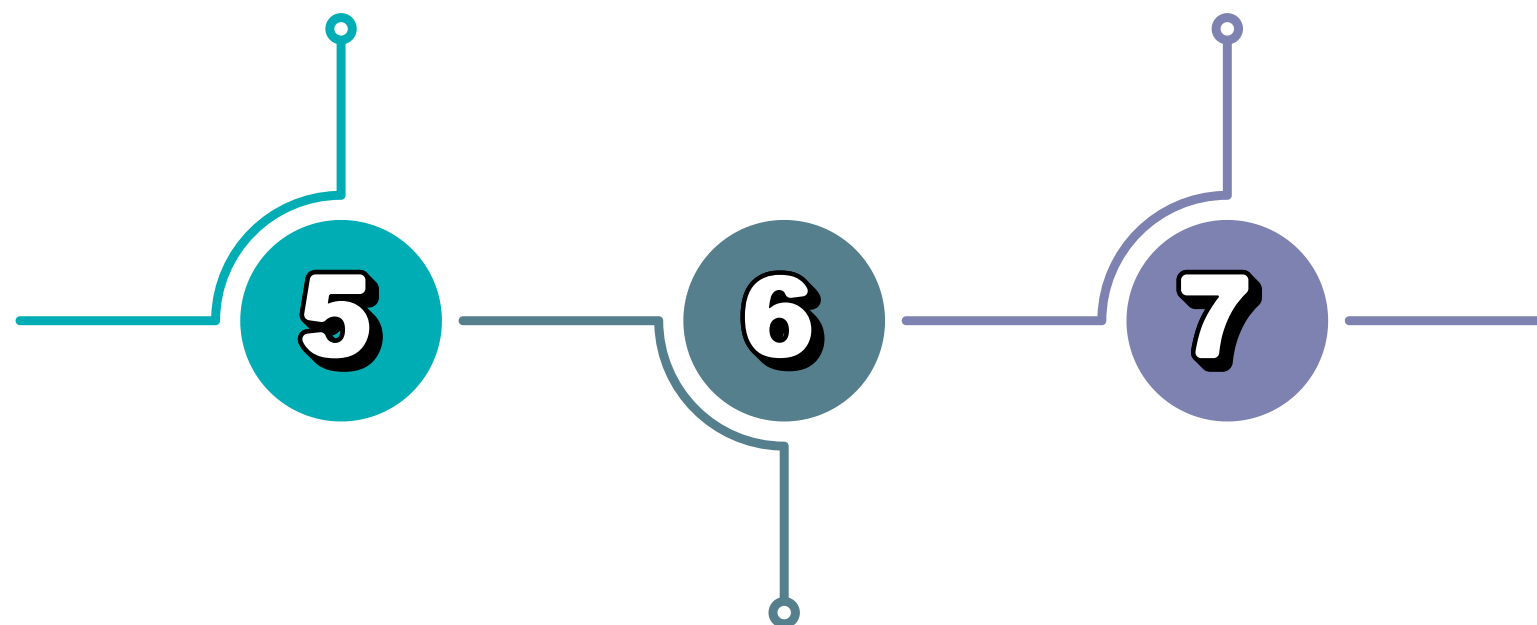
Zdrowie psychiczne



ZAPAMIĘTAJ

Każda forma przemocy jest krzywdząca i nigdy nie powinna być usprawiedliwiona.

Pamiętaj: nigdy nie jesteś sam – wsparcie jest zawsze możliwe.



Nie ulegaj przemocy –
masz prawo
powiedzieć „stop”
i bronić swojego
bezpieczeństwa.

Zdrowie psychiczne

