

Przemoc w jakiegokolwiek formie – fizycznej, relacyjnej, werbalnej czy cyfrowej – to poważny problem, który może mieć długotrwałe konsekwencje. Jako nastolatek masz prawo czuć się bezpiecznie i być szanowanym. Oto kilka wskazówek, jak radzić sobie z przemocą i gdzie szukać pomocy.

### Przemoc fizyczna

Przemoc fizyczna to wszelkie działania powodujące ból ciała lub szkodę fizyczną. Mogą to być: popychanie, bicie, szarpanie czy inne formy agresji fizycznej.



**Jak reagować:** Jeśli jesteś ofiarą lub świadkiem przemocy fizycznej, najważniejsze jest, abyś dbał o swoje bezpieczeństwo. Staraj się unikać konfrontacji. Jeśli jest to możliwe, oddal się od agresora i udaj się do bezpiecznego miejsca, na przykład do biura nauczyciela, sekretariatu szkoły czy innego miejsca, gdzie są dorośli.



**Szukanie wsparcia:** Zawsze zgłoś incydent dorosłemu: nauczycielowi, wychowawcy, rodzicom lub innym zaufanym osobom. Opowiedz im o sytuacji ze szczegółami. Jeśli masz jakiegokolwiek obrażenia, zadbaj o ich dokumentację.



**Prawne środki:** W przypadkach poważnej przemocy fizycznej rozważ zgłoszenie sprawy na policję. To może być trudna decyzja, ale pamiętaj, że przemoc fizyczna jest przestępstwem i powinna być traktowana poważnie.

### Przemoc werbalna

Przemoc werbalna to wszelkie obraźliwe słowa, poniżanie, krzyki, które mogą ranić emocjonalnie i psychicznie.



**Jak reagować:** Kiedy doświadczasz przemocy werbalnej, staraj się zachować spokój. Nie odpowiadaj agresją, ponieważ może to tylko pogorszyć sytuację. Zachowaj dystans emocjonalny. Nauka asertywnej komunikacji może pomóc w wyrażaniu swoich uczuć i granic w zdrowy sposób.



**Rozwijaj swoją pewność siebie:** Praca nad samooceną i pewnością siebie może pomóc w stawianiu czoła przemocy werbalnej. Pamiętaj, że słowa agresora nie definiują twojej wartości.



**Szukanie wsparcia:** Podziel się tym, co się dzieje, z nauczycielami, rodzicami, z bliskimi ci osobami. Czasami rozmowa może pomóc w lepszym zrozumieniu sytuacji i znalezieniu sposobu na jej rozwiązanie.

### Przemoc domowa

Doświadczanie w domu przemocy od kogoś bliskiego może być niezwykle trudne i traumatyczne. Oto kilka porad, które mogą pomóc ci radzić sobie z tą sytuacją:



**Jak reagować:** Jeśli doświadczasz przemocy w domu, ważne jest, abyś przede wszystkim zadbał(-a) o swoje bezpieczeństwo. Jeśli jesteś w sytuacji zagrożenia, nie obawiaj się zadzwonić na policję.

Osoba wyrządzająca przemoc może próbować cię zastraszyć albo mówić, że i tak nikt ci nie uwierzy. To nie jest prawda. Zawsze możesz liczyć na pomoc. Porozmawiaj o swojej sytuacji z dorosłymi, którym ufasz: nauczycielami, pedagogiem szkolnym, psychologiem lub innymi pracownikami szkoły. Możesz także zwrócić się do dorosłych poza szkołą, na przykład do bliskich członków rodziny, którym możesz zaufać.



**Szukanie wsparcia:** Jeśli czujesz, że możesz zaufać swoim przyjaciołom, to podziel się z nimi swoimi doświadczeniami. Czasem samo wyrażenie emocji i podzielenie się z kimś trudną sytuacją będzie dla ciebie ulgą. Pamiętaj jednak, że najważniejsze będzie powiadomienie odpowiedniego dorosłego.



**Prawne środki:** Jeśli jest to możliwe, dyskretnie dokumentuj przypadki przemocy. To może być przydatne w przyszłości.

### Przemoc relacyjna

Przemoc relacyjna to wszelkie obraźliwe słowa, poniżanie, krzyki, które mogą ranić emocjonalnie i psychicznie.



**Jak reagować:** Kiedy doświadczasz przemocy, nie jesteś w tym sam. Ważne jest, abyś porozmawiał o tym z kimś, komu ufasz. Może to być nauczyciel, wychowawca, psycholog szkolny czy rodzic. Mówienie o problemie to pierwszy krok do jego rozwiązania.



**Szukaj wsparcia w rówieśnikach:** Znalezienie przyjaciół lub kolegów, którzy cię rozumieją i wspierają, jest niezwykle ważne. Współczujący rówieśnicy mogą stanowić barierę ochronną przed dalszą przemocą relacyjną. Nie izoluj się – nawet jedna bliska osoba, której możesz zaufać, może znacząco pomóc.



**Szukanie wsparcia:** Przemoc relacyjna często ma podważyć twoją samoocenę. Pamiętaj o swoich mocnych stronach i osiągnięciach. Nie pozwól, aby opinie innych definiowały twoje poczucie własnej wartości.

### Cyberprzemoc

Cyberprzemoc obejmuje wszelkie formy agresji w internecie, takie jak: obraźliwe komentarze, plotki, niechciane wiadomości czy zdjęcia.



**Nie odpowiadaj:** Unikaj odpowiadania na prowokacje. Reagowanie może eskalować sytuację i dawać agresorowi więcej „amunicji”.



**Zbieraj dowody:** Dokumentuj wszystkie przejawy cyberprzemocy, robiąc zrzuty ekranu wiadomości, postów czy komentarzy.



**Zgłoś nadużycia:** Większość platform internetowych ma procedury zgłaszania nadużyć. Skorzystaj z nich, aby zgłosić agresywne zachowania.



**Porozmawiaj o problemie:** Podziel się tym, co cię spotkało, z rodzicami, nauczycielami lub innymi dorosłymi. Mogą ci pomóc w znalezieniu najlepszego sposobu działania.



**Zadbaj o swoje bezpieczeństwo online:** Rozważ zmianę ustawień prywatności, blokowanie agresorów lub ograniczenie czasu spędzanego w mediach społecznościowych.

### Przemoc seksualna

Przemoc seksualna to wszelkie niechciane działania o charakterze seksualnym, takie jak: dotykanie, niechciane komentarze, propozycje seksualne czy wymuszanie na tobie czynności seksualnych. Jest to poważne naruszenie twoich praw i godności.



**Jak reagować:** Ważne jest, abyś wiedział(-a), że nie jesteś winny(-a) i masz prawo do wsparcia. Jeśli doświadczasz przemocy seksualnej, staraj się jak najszybciej oddalić się od agresora i znaleźć bezpieczne miejsce. Cokolwiek zrobisz, to nigdy nie będzie twoja wina. Zawsze możesz zadzwonić na telefon alarmowy 112.



**Szukanie wsparcia:** Opowiedz o swoich doświadczeniach komuś, komu ufasz. Pamiętaj, że nie jesteś sam(-a) i istnieją specjalistyczne instytucje, które mogą ci pomóc, takie jak [Centrum Praw Kobiet](#) →



**Prawne środki:** Przemoc seksualna jest przestępstwem. Rozważ zgłoszenie sprawy na policję, nawet jeśli od zdarzenia minęło już trochę czasu. Jest to trudna decyzja, ale pamiętaj, że masz prawo do ochrony i sprawiedliwości.



**Zadbaj o siebie:** Przemoc seksualna może mieć poważne konsekwencje psychiczne. Nie bój się szukać profesjonalnej pomocy psychologicznej. Terapia to nie wstyd i może ci pomóc uporać się z traumą oraz odbudować poczucie bezpieczeństwa.

## PRZEMOC - JAK SIĘ PRZED NIĄ BRONIĆ

### Nieoczywiste przykłady przemocy

Przemoc nie zawsze jest tak oczywista, jak nam się wydaje. Poniżej znajdziesz przykłady zachowań, które również są przemocowe. Jeśli doświadczasz któregoś z nich, to nie bój się szukać wsparcia.



**Karanie emocjonalne:** To forma przemocy, w której agresor stosuje różne metody psychicznego nacisku i manipulacji, takie jak odmowa podstawowych potrzeb (np. ubrań, jedzenia) czy izolowanie od innych.



**Ignorowanie:** Utrzymywanie milczenia jako kary, tzw. ciche dni są formą przemocy psychicznej. Jest to nie tylko wyraz przemocy pasywnej, ale także forma manipulacji.



**Niedocenianie:** Ciągłe krytykowanie, bagatelizowanie osiągnięć czy umniejszanie znaczenia twoich wysiłków i pracy.



**Ustalanie nierealistycznych oczekiwań:** Ciągłe narzucanie wysokich standardów, których nie można spełnić, lub oczekiwanie, że będziesz postępować w określony, często nierealistyczny sposób, może być formą przemocy emocjonalnej.



**Gaslighting:** To forma manipulacji polegająca na skłanianiu ofiary do wątpienia we własną pamięć, percepcję czy zdrowie psychiczne. Może to przybierać formę kwestionowania twoich uczuć, zaprzeczania faktom czy przekręcania wydarzeń.



**Izolacja społeczna:** Działania izolujące cię od przyjaciół, rodziny czy innych ważnych relacji, np. przez zakazywanie spotkań, kontrolowanie kontaktów telefonicznych czy mediów społecznościowych, są formą przemocy, która ma cię odciąć od wsparcia zewnętrznego



**Szantaż emocjonalny:** Wykorzystywanie twoich uczuć, aby zmusić cię do określonych działań, np. grożenie, że coś się stanie, jeśli nie zrobisz tego, co chce agresor, jest formą manipulacji i przemocy emocjonalnej.

> PAMIĘTAJ: <

Doświadczenie przemocy **nigdy nie jest twoją winą.**


Mówienie o niej i **szukanie pomocy to akt odwagi.**


## Doświadczasz przemocy?

### Tutaj znajdziesz pomoc:


Najważniejsze to powiedzieć o tym drugiej osobie.

- Nie zostawaj sam ze swoją trudną sytuacją.
- Postaraj się zdobyć na odwagę i powiedz o sytuacji bliskiej osobie. Mogą to być: nauczyciel, szkolny psycholog, inny dorosły lub przyjaciel albo przyjaciółka.
- Jeśli obawiasz się powiedzenia o tym komukolwiek, to skorzystaj z **bezpiecznego telefonu zaufania**. Nikt nie będzie pytał cię o imię i nazwisko czy skąd dzwonisz.


 **W szkole:** Nauczyciele, wychowawcy, psychologowie szkolni są po to, aby ci pomóc. Nie bój się zwrócić do nich z problemem.

 **Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka:** Eksperti z Telefonu Zaufania pomogą ci rozwiązać twój problem, wyjaśnią, co robić, jak się zachować, gdzie znaleźć konkretne wsparcie.


 **Telefon to: 800 12 12.**

 **Czat na stronie Rzecznika Praw Dziecka:** Na stronie rzecznika praw dziecka oprócz numeru telefonu znajdziesz również całonocowy czat, na którym będziesz mógł porozmawiać o swoich problemach ze specjalistą.



 **Organizacje pomocowe:** Istnieją organizacje specjalizujące się w pomocy ofiarom przemocy. Oferują porady prawne, psychologiczne czy wsparcie grupowe. Przykładem może być **Fundacja Dojemy Dzieciom Się**.



 **Policja:** W przypadku poważnej przemocy lub zagrożenia bezpieczeństwa zgłoś to na policję. To ważne, abyś czuł(-a) się bezpieczny(-a).

Jeśli twoje życie jest zagrożone - zadzwoń pod numer 112.

**112** Numer alarmowy w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia

## PRZEMOC - JAK SIĘ PRZED NIĄ BRONIĆ

## Jesteś świadkiem przemocy?

Bycie świadkiem przemocy jest trudnym doświadczeniem.

Możesz czuć się zdezorientowany, przestraszony lub niepewny, jak reagować.

Oto kilka wskazówek, które mogą ci pomóc w odpowiednim działaniu.



**Interwencja:** Jeśli czujesz się bezpiecznie, spróbuj interweniować. Czasami proste działania, jak stanięcie obok ofiary, zmiana tematu rozmowy lub pokazanie, że jesteś świadkiem, mogą przerwać cykl przemocy. Jednak nigdy nie narażaj swojego bezpieczeństwa.



**Wsparcie dla ofiary:** Zaoferuj ofierze wsparcie. Może to być rozmowa, zaproponowanie pomocy w znalezieniu dorosłego, z którym mogłaby porozmawiać lub po prostu wyrażenie swojej obecności i gotowości do pomocy.



**Zgłoszenie przemocy:** Zgłoś przemoc odpowiednim osobom: nauczycielom, wychowawcom, dyrekcji szkoły, a w przypadku przemocy zagrażającej zdrowiu i bezpieczeństwu drugiej osoby – policji. Pamiętaj, że milczenie pozwala na przemoc.



**Pamiętaj o sobie:** Bycie świadkiem przemocy również może być obciążające emocjonalnie. Upewnij się, że dbasz o swoje zdrowie psychiczne, rozmawiając o swoich doświadczeniach lub szukając wsparcia u dorosłych.

➤ **Pamiętaj**, twoja reakcja jako świadka może mieć ogromne znaczenie. Jesteś ważnym elementem w walce z przemocą i twoje działania mogą pomóc w zapobieganiu dalszej przemocy i wspieraniu tych, którzy jej doświadczają.

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

 **800 12 00 02** „Niebieska Linia” (dla ofiar przemocy)

➤ **PAMIĘTAJ:** <

lepiej zareagować 10 razy i nie potwierdzić, że coś złego się dzieje, niż nie zareagować i pominąć ten jeden raz, który może doprowadzić do utraty zdrowia lub życia osoby doznającej przemocy!