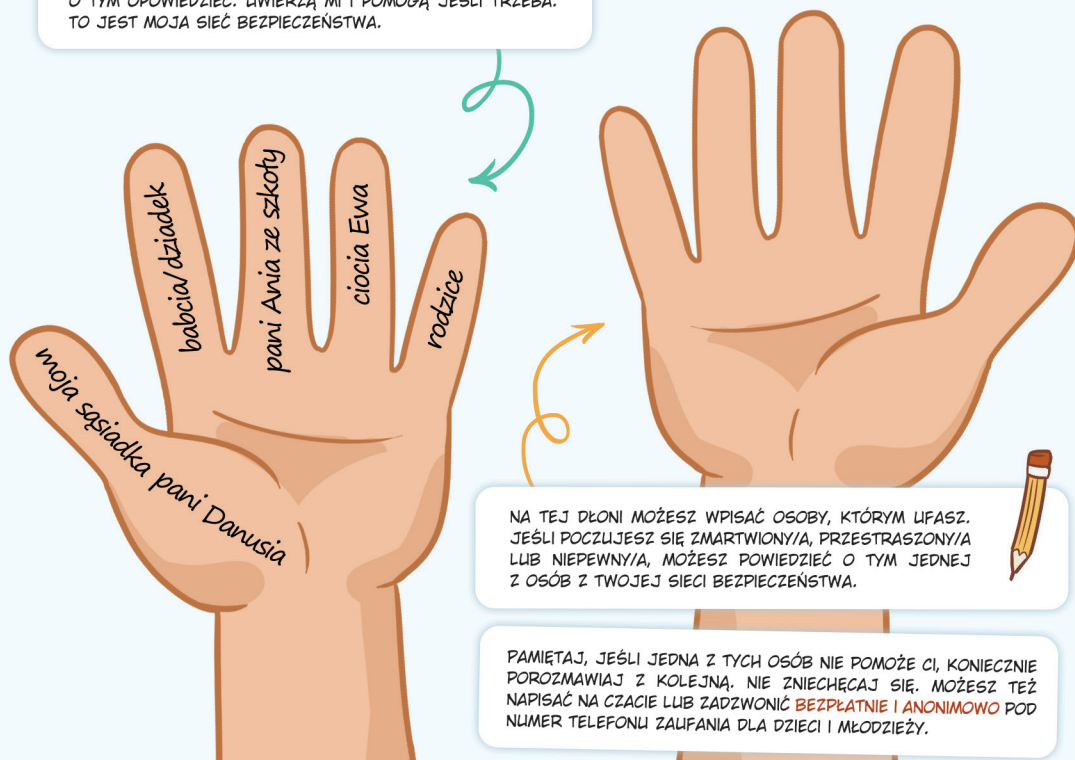


SPÓJRZ, NA TEJ DŁONI WSKAZAŁAM PIĘĆ DOROSŁYCH OSÓB, KTÓRYM UFAŁ. TY MOŻESZ WYBRAĆ WŁASNE. WIEM, ŻE GDY DZIEJE SIĘ COŚ, CO MNIE NIEPOKOI, TO MOGĘ IM O TYM OPowiedzieć. UWIERZĄ MI I POMOGĄ JEŚLI TRZEBA. TO JEST MOJA SIĘĆ BEZPIECZEŃSTWA.



NA TEJ DŁONI MOŻESZ WPISAĆ OSOBY, KTÓRYM UFAŁ. JEŚLI POCZUJESZ SIĘ ZMARTWIONY/A, PRZESTRASZONY/A LUB NIEPEWNY/A, MOŻESZ POWIEDZIEĆ O TYM JEDNEJ Z OSÓB Z TWOJEJ SIĘCI BEZPIECZEŃSTWA.

PAMIĘTAJ, JEŚLI JEDNA Z TYCH OSÓB NIE POMÓŻE CI, KONIECZNIE POROZMAWIAJ Z KOLEJNĄ. NIE ZNIECHĘCAJ SIĘ. MOŻESZ TEŻ NAPISAĆ NA CZACIE LUB ZADZWONIĆ **BEZPŁATNIE I ANONIMOWO** POD NUMER TELEFONU ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY.

JEŚLI JESTEŚ ZANIEPOKOJONY/A CZYMŚ ZACHOWANIEM WOBEC CIEBIE, NIE CZUJESZ SIĘ KOMFORTOWO Z TYM JAK CIĘ TRAKTUJE, DOTYKA, TO PAMIĘTAJ, ŻE ZAWSZE MOŻESZ ZADZWONIĆ POD NUMER JEDNEGO Z TELEFONÓW ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY.

JEŚLI NIE CHCESZ ROZMAWIAĆ, MOŻESZ NAPISAĆ NA CZACIE. TE NUMERY SĄ **ANONIMOWE I BEZPŁATNE**. OSOBA PO DRUGIEJ STRONIE WYSŁUCHA CIĘ I POSTARA SIĘ POMÓC. NIE BĘDZIE CIĘ OCENIAĆ. PAMIĘTAJ, JEŚLI DZIEJE SIĘ COŚ TRUDNEGO, NIEPOKOJĄCEGO ZAWSZE WARTO O TYM POWIEDZIEĆ.



ANONIMOWO

800 12 12 12

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, całodobowy telefon i czat www.czat.brpd.gov.pl (można pisać również po ukraińsku)

116 111

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, czat www.116111.pl/logowanie (czat wymaga zalogowania)

800 119 119

Telefon i czat zaufania dla dzieci i młodzieży Towarzystwa Przyjaciół Dzieci działa codziennie od 14.00 do 22.00, czat www.800119119.pl



STAWIAM NA BEZPIECZEŃSTWO



TWOJE CIAŁO NALEŻY DO CIEBIE!

NIKT NIE MA PRAWA ZMUSZAĆ CIĘ DO CAŁUSÓW, PRZYTULANIA. NIKT NIE POWINIEN DOTYKAĆ CIĘ BEZ TWOJEJ ZGODY.



MOŻESZ POWIEDZIEĆ NIE!

JEŚLI KTOŚ CHCE DAĆ CI BUZIAKA LUB PRYTULIĆ, A TY TEGO NIE CHCESZ, MOŻESZ ZAPROTESTOWAĆ. NA POWITANIE MOŻESZ ZAMIAST TEGO PRZYBIĆ PIĄTKĘ, ALBO PRZESŁAĆ BUZIAKA W POWIETRZU LUB PODAĆ RĘKĘ. DECYZJA NALEŻY DO CIEBIE.



SZUKAJ POMOCY U DOROSŁYCH

JEŚLI CZYJEŚ ZACHOWANIE CIĘ NIEPOKOI, KONIECZNIE POWIEDZ O TYM RODZICOM LUB INNEJ OSOBE DOROSŁEJ, DO KTÓREJ MASZ ZAUFANIE. MOŻESZ TEŻ ZADZWONIĆ POD NUMER TELEFONU ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY.

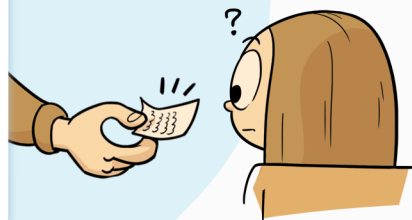


TWOJE CIAŁO REAGUJE, GDY CZUJESZ SIĘ PRZESTRASZONY/A ALBO ZANIEPOKOJONY/A

CO MOŻESZ WTEDY CZUĆ? CO DZIEJE SIĘ Z CIAŁEM? MOŻESZ SIĘ BARDZIEJ POCIĆ, MOŻE BOLEĆ CIĘ BRZUCH, GŁOWA, MOGĄ TRZĄŚ CI SIĘ RĘCE, NOGI, A TWOJE SERCE MOŻE BARDZO SZYBKO BİĆ. WARTO O TYM, JAK SIĘ CZUJESZ, POWIEDZIEĆ ZAUFANEJ OSOBE DOROSŁEJ. MOGĄ TO BYĆ RODZICE ALBO NP. BABCIA, ALE RÓWNIE DOBRZE MOŻE TO BYĆ KTOŚ KOGO ZNASZ I LUBISZ, NA PRZYKŁAD WYCHOWAWCĄ, SZKOLNĄ PIELEŃNIARKĄ, PANI WOŻNĄ.

TAJEMNICE

WIEKTÓRE SEKRETY SPRAWIAJĄ, ŻE CZUJESZ SIĘ NIEKOMFORTOWO. GDY KTOŚ PROSI CIĘ O ZACHOWANIE TAJEMNICY, A TY CZUJESZ SIĘ Z TYM ŹŁE, NIEZRĘCZNIE LUB BOISZ SIĘ, SZYBKO POWIEDZ O TYM ZAUFANEJ OSOBE DOROSŁEJ.



TWOJE INTYMNE CZĘŚCI CIAŁA, TO TE KTÓRE MASZ POD KOSTIUMEM KĄPIELOWYM LUB BIELIZNĄ, ALE NIE TYLKO

INTYMNĄ CZĘŚCIĄ CIAŁA, KTÓREJ NIKT NIE POWINIEN DOTYKAĆ BEZ WAŻNEGO POWODU SĄ TEŻ NA PRZYKŁAD USTA. NIKT NIE POWINIEN DOTYKAĆ, FOTOGRAFOWAĆ TWOICH INTYMNYCH CZĘŚCI CIAŁA, ANI TEŻ POKAZYWAĆ CI SWOICH. JEŚLI COŚ TAKIEGO SIĘ ZDARZYŁO, KONIECZNIE POWIEDZ O TYM ZAUFANEJ OSOBE DOROSŁEJ LUB ZADZWOŃ POD NUMER ALARMOWY 112. MOŻESZ RÓWNIEŻ WYBRAĆ JEDEN Z NUMERÓW TELEFONU ZAUFANIA LUB NAPISAĆ NA CZACIE (NUMERY I ADRESY ZNAJDUJĄ SIĘ NA KOŃCU ULOTKI).



JEŚLI KTOŚ TRAKTUJE CIĘ W SPOSÓB, KTÓRY TOBIE NIE ODPWIADA, NA PRZYKŁAD DOTYKA TWOICH INTYMNYCH CZĘŚCI CIAŁA, MOŻESZ ZAREAGOWAĆ:

