

W Urzędzie Gminy w Jeżewie przy ul. Świeckiej 12, 86-131 Jeżewo

dbamy o bezpieczeństwo i dobre samopoczucie wszystkich.

**Naszym celem jest stworzenie środowiska wolnego od przemocy i nadużyć, w którym dzieci mogą rozwijać się w bezpieczny sposób.**

### **NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?**

Ważne jest, abyś wiedział, jak rozpoznać oznaki krzywdzenia, żebyś mógł pomóc sobie lub innym dzieciom. Pamiętaj, że zawsze masz prawo czuć się bezpiecznie i być dobrze traktowanym.

#### **Oznaki Fizycznego Krzywdzenia**

- Jeśli ktoś ma siniaki lub rany, które nie wiadomo skąd się wzięły.
- Częste urazy lub kontuzje, które nie wydają się przypadkowe, lub nie chce powiedzieć skąd się wzięły.
- Nagła utrata wagi lub inne zmiany w wyglądzie.

#### **Oznaki Emocjonalnego Krzywdzenia**

- Jeśli ktoś nagle staje się bardzo smutny, wycofany, agresywny albo boi się rzeczy, które wcześniej go nie przerażały.
- Jeśli ktoś ma problemy z zaprzyjaźnianiem się lub zrozumieniem się z dorosłymi, może potrzebować wsparcia.
- Jeśli ktoś czuje się bezwartościowy, smutny przez długi czas lub rani się sam.

#### **Oznaki Seksualnego Krzywdzenia**

- Jeśli ktoś używa słów i pojęć seksualnych, które są nieodpowiednie dla jego wieku,
- Ból lub inne objawy w okolicach miejsc intymnych, brak chęci wyjaśnienia co się dzieje,
- Jeśli ktoś boi się określonych osób lub miejsc, może to oznaczać, że coś złego się tam wydarzyło.

### **Widzisz? REAGUJ!**

**Powiedz Dorosłemu, Któremu Ufasz:** Może to być rodzic, nauczyciel, trener, opiekun lub inna osoba, którą dobrze znasz i ufasz jej.

**Nie Trzymaj Tego w Sekrecie:** Jeśli coś Cię niepokoi, zawsze mów o tym. Twoje uczucia i bezpieczeństwo są najważniejsze.

**Skorzystaj z Pomocy:** W naszym Urzędzie są osoby, chętne aby Ci pomóc.

#### **Nie bój się poprosić o wsparcie!**

**Pamiętaj, że mówienie o swoich obawach nie jest donoszeniem.**

**Pomagasz sobie i innym, dbając o to, aby każdy czuł się bezpieczny i dobrze traktowany.**

**Jeśli coś jest nie tak, nie wahaj się, mów!**

#### **Zachowania Niedozwolone**

**Chcemy, abyś zawsze czuł się bezpiecznie dlatego ważne jest, żebyś wiedział, jakie zachowania są niedozwolone zarówno pomiędzy dorosłymi a dziećmi, jak i dziećmi między sobą.**

**Przemoc jest zła**

- Nikt nie może Cię bić, kopać, szarpać, ciągnąć za włosy ani rzucać w Ciebie przedmiotami, nawet jeśli robi to dla „żartu”.

#### **Przemoc Słowna**

- Nikt nie powinien nazywać Cię brzydkimi imionami ani obrażać.
- Nikt nie może Ci grozić ani mówić, że Cię skrzywdzi.
- Nikt nie może śmiać się z Ciebie, krytykować bezpodstawnie, ani mówić, że jesteś beznadziejny, lub nikt Cię nie lubi.

#### **Przemoc Emocjonalna**

- Nikt nie może próbować Cię zastraszyć ani sprawić, że będziesz się bał.
- Nikt nie powinien zmuszać Cię do bycia samemu ani odsuwać Cię od innych dzieci.

#### **Niewłaściwy Dotyk**

- Nikt nie może Cię dotykać w sposób, który sprawia, że czujesz się niekomfortowo.
- Każdy dotyk którego nie chcesz jest zły.

#### **Nieodpowiednia Komunikacja**

- Nikt nie może mówić ani proponować Ci rzeczy o charakterze seksualnym.
- Nie powinien używać wulgarnych słów ani robić dwuznacznych uwag.

#### **Prośby o Sekrety**

- Jeśli ktoś prosi Cię, żebyś coś przed kimś ukrywał, zwłaszcza jeśli to coś, co sprawia, że czujesz się źle lub niekomfortowo, to jest to niedozwolone.
- Sekrety, które sprawiają, że czujesz się źle, nie są w porządku.

#### **Prezenty i Pieniądze**

- Nikt nie powinien dawać Ci prezentów ani pieniędzy w zamian za utrzymywanie czegoś w tajemnicy lub robienie czegoś, co jest niewłaściwe.

#### **Robienie i Pokazywanie Zdjęć**

- Nikt nie powinien robić Ci zdjęć bez Twojej zgody, zwłaszcza jeśli te zdjęcia są niewłaściwe, lub pokazują Twoje miejsca intymne.
- Nie powinien też pokazywać Ci zdjęć lub filmów, które są nieodpowiednie, lub sprawiają, że czujesz się niekomfortowo.

### **WAŻNE TELEFONY**

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111

Całodobowa infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli: 800 080 222

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji: 22 594 91 00

Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna: 22 425 98 48

**Twoje bezpieczeństwo jest najważniejsze, a my jesteśmy tutaj, aby Ci pomóc.**

**Dbajmy o siebie nawzajem i reagujmy natychmiast!**