**Wersja skrócona Standardów Ochrony małoletnich**

**Co zrobić, gdy czujesz, że ktoś Cię krzywdzi?**

Każde dziecko i nastolatek ma prawo czuć się bezpiecznie – w domu, w szkole, w poradni i w każdej innej sytuacji. Jeśli ktoś sprawia, że czujesz się smutny/a, przestraszony/a, zagrożony/a lub niepewny/a, powinieneś/powinnaś o tym powiedzieć.

**1. Jakie zachowania można uznać za krzywdzące?**

Krzywdzenie to nie tylko bicie czy fizyczna przemoc. Może mieć różne formy:

**Przemoc fizyczna** – bicie, popychanie, szarpanie, zamykanie w pokoju, zadawanie bólu.  
 **Przemoc słowna i psychiczna** – wyśmiewanie, obrażanie, grożenie, zawstydzanie, straszenie, ignorowanie.  
 **Przemoc seksualna** – dotykanie w sposób, który Cię niepokoi, pokazywanie Ci treści, których nie chcesz widzieć, zmuszanie do robienia czegoś, czego nie chcesz.  
**Przemoc rówieśnicza i cyberprzemoc** – wykluczanie z grupy, rozprzestrzenianie plotek, prześladowanie w internecie, wysyłanie obraźliwych wiadomości.  
 **Zaniedbanie** – brak opieki, brak zapewnienia podstawowych potrzeb, ignorowanie Twoich próśb o pomoc.

**2. Jak rozpoznać, że coś jest nie w porządku?**

Jeśli:  
 Czujesz się przestraszony/a lub smutny/a z powodu czyjegoś zachowania,  
 Nie chcesz chodzić do szkoły, na zajęcia lub unikasz określonych osób,  
 Ktoś zmusza Cię do robienia rzeczy, których nie chcesz,  
 Masz poczucie, że coś jest nie tak, ale boisz się o tym mówić…  
 **To znak, że powinieneś/powinnaś poszukać pomocy.**

**3. Co zrobić, jeśli ktoś Cię krzywdzi?**

**Nie zostawaj z tym sam/a.** To nie Twoja wina i masz prawo otrzymać pomoc!

**Powiedz komuś dorosłemu, komu ufasz.** Może to być:

* Rodzic, opiekun prawny lub członek rodziny,
* Nauczyciel, wychowawca lub pedagog szkolny,
* Psycholog, logopeda lub pracownik poradni,
* Lekarz, pielęgniarka szkolna lub inna osoba dorosła, która może Ci pomóc.

**Jeśli boisz się mówić – napisz wiadomość.** Możesz to zrobić w liście, SMS-ie lub e-mailu.

**Jeśli nie wiesz, do kogo się zwrócić – skorzystaj z telefonu zaufania:**  
📞 **116 111** – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (bezpłatny, anonimowy, czynny całą dobę)  
📞 **800121212** – Dziecięcy telefon zaufania, prowadzony przez Rzecznika Praw Dziecka   
ttps://czat.brpd.gov.pl/ - całodobowy, bezpłatny czat Rzecznika Praw Dziecka   
📞 Koordynator ds. Standardów ochrony małoletnich w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 9 we Wrocławiu jest Marek Krokoszyński   
Marek.[krokoszynski@wrocławskaedukacja.pl](mailto:krokoszynski@wrocławskaedukacja.pl) **71 798 68 32** wew. 202  
📞 **112** – Policja w nagłych sytuacjach

**4. Jakiej pomocy możesz oczekiwać?**

Jeśli zgłosisz, że ktoś Cię krzywdzi, możesz otrzymać:

**Wsparcie psychologiczne** – rozmowę z psychologiem, który pomoże Ci poradzić sobie z trudnymi emocjami.  
 **Ochronę i bezpieczeństwo** – jeśli Twoje życie lub zdrowie jest zagrożone, dorośli podejmą działania, aby Cię chronić.  
 **Pomoc prawną** – jeśli ktoś łamie prawo, sprawą mogą zająć się odpowiednie służby.  
 **Wsparcie w szkole** – nauczyciele i pedagodzy mogą pomóc Ci w trudnych sytuacjach związanych z rówieśnikami.  
 **Pomoc w kontaktach z rodziną** – jeśli problem dotyczy domu, można znaleźć rozwiązanie, które zapewni Ci lepsze warunki.  
**Ochronę przed sprawcą** – jeśli ktoś Cię krzywdzi, może dostać zakaz zbliżania się do Ciebie.

**5. Co się stanie po zgłoszeniu?**

* Nikt nie ma prawa Cię za to ukarać ani zmuszać do milczenia.
* Osoba, której powiesz, ma obowiązek Ci pomóc i zadbać o Twoje bezpieczeństwo.
* Jeśli sytuacja jest poważna, dorośli podejmą odpowiednie działania, aby Cię ochronić.

**6. Pamiętaj!**

Masz prawo do bezpieczeństwa i szacunku.  
 Twoje uczucia są ważne – jeśli coś Cię niepokoi, masz prawo o tym mówić.  
 Nie jesteś sam/a! Są ludzie, którzy chcą i mogą Ci pomóc.

Nie wahaj się – jeśli czujesz, że ktoś Cię krzywdzi, **zgłoś to!**