

STANDARDY OCHRONY MAŁOLETNIICH - WERSJA DLA UCZNIÓW

Szkoła Podstawowa nr 1 im. H. Sienkiewicza w Zielonej Górze

1. Czym są Standardy Ochrony Małoletnich

Standardy Ochrony Małoletnich to zestaw zasad i procedur, które zapewniają, że w naszej szkole możesz czuć się bezpiecznie. W dokumencie tym opisano sposób postępowania w przypadku podejrzenia wystąpienia przemocy ze strony: rówieśników, pracowników szkoły lub członków rodziny. Ponadto Standardy Ochrony Małoletnich opisują zasady wzajemnych relacji zwracając szczególną uwagę na zachowania niedozwolone.

Pamiętaj, że masz prawo do:

- bezpieczeństwa i szacunku,
- równego i sprawiedliwego traktowania bez względu na dzielące różnice,
- rozwoju,
- prywatności,
- odczuwania różnych emocji,
- uzyskania pomocy, gdy tego potrzebujesz.

1. Zasady postępowania w przypadku ochrony uczniów przed krzywdzeniem.

1.1 Zasady bezpiecznych relacji między małoletnimi

1. Uczniowie mają prawo do przebywania w bezpiecznym środowisku szkolnym. Nauczyciele i personel szkolny chronią uczniów i zapewniają im bezpieczeństwo.
2. Uczniowie mają obowiązek przestrzegania zasad i norm zachowania określonych w statucie szkoły.
3. Uczniowie uznają prawo innych uczniów do odmienności i zachowania tożsamości ze względu na: pochodzenie etniczne, geograficzne, narodowe, religię, status ekonomiczny, cechy rodzinne, wiek, płeć, orientację seksualną, cechy fizyczne, niepełnosprawność. Nie naruszają praw innych uczniów – nikogo nie dyskryminują ze względu na jakąkolwiek jego odmiennosc.
4. Zachowanie i postępowanie uczniów wobec kolegów/ innych osób nie narusza ich poczucia godności/ wartości osobistej. Uczniowie są zobowiązani do respektowania praw i wolności osobistych swoich kolegów i koleżanek, ich prawa do własnego zdania, do poszukiwań i popełniania błędów, do własnych poglądów, wyglądu i zachowania – w ramach społecznie przyjętych norm i wartości.

5. Kontakty między uczniami cechuje zachowanie przez nich kultury osobistej, np. używanie zwrotów grzecznościowych, uprzejmość, życzliwość; poprawny, wolny od wulgaryzmów język; kontrola swojego zachowania i emocji; wyrażanie sądów i opinii w spokojny sposób, który nikogo nie obraża i nie krzywdzi.
6. Uczniowie budują wzajemne relacje poprzez niwelowanie konkurencyjności między sobą w różnych obszarach życia, wzajemne zrozumienie oraz konstruktywne, bez użycia siły rozwiązywanie problemów i konfliktów między sobą. Akceptują i szanują siebie nawzajem.
7. Uczniowie okazują zrozumienie dla trudności i problemów kolegów/koleżanek i oferują im pomoc. Nie kpią, nie szydzą z ich słabości, nie wyśmiewają ich, nie krytykują.
8. Uczniowie mają prawo do własnych poglądów i ocen oraz wyrażania ich, pod warunkiem, że nikomu nie wyrządzają tym krzywdy.
9. Bez względu na powód, agresja i przemoc fizyczna, słowna lub psychiczna wśród uczniów nigdy nie może być przez nich akceptowana lub usprawiedliwiona. Uczniowie nie mają prawa stosować z jakiegokolwiek powodu słownej, fizycznej i psychicznej agresji i przemocy wobec innych uczniów.
10. Uczniowie mają obowiązek przeciwstawiania się wszelkim przejawom brutalności i wulgarności oraz informowania pracowników szkoły o zaistniałych zagrożeniach.
11. Jeśli uczeń jest świadkiem stosowania przez innego ucznia/uczniów jakiegokolwiek formy agresji lub przemocy, ma obowiązek reagowania na nią, np.: pomaga ofierze, chroni ją, szuka pomocy dla ofiary u osoby dorosłej (zgodnie z obowiązującymi w szkole procedurami).
12. Wszyscy uczniowie znają obowiązujące w szkole procedury bezpieczeństwa – wiedzą, jak zachowywać się w sytuacjach, które zagrażają ich bezpieczeństwu lub bezpieczeństwu innych uczniów, gdzie i do kogo dorosłego mogą się w szkole zwrócić o pomoc.
13. Jeśli uczeń stał się ofiarą agresji lub przemocy, może uzyskać w szkole pomoc, zgodnie z obowiązującymi w niej procedurami.

1.2 Zasady bezpiecznych relacji uczniów i personelu Szkoły Podstawowej nr 1 w Zielonej Górze

1. Zasady bezpiecznych relacji personelu z dziećmi obowiązują wszystkich pracowników, stażystów i wolontariuszy. 2. Pracownicy szkoły posiadają wiedzę i niezwłocznie reagują na czynniki ryzyka krzywdzenia małoletnich. Pomoc dzieciom uwzględnia: umiejętności rozwojowe dzieci, możliwości wynikające z niepełnosprawności/ specjalnych potrzeb edukacyjnych.
2. W związku z dostrzeżeniem czynników ryzyka pracownik niezwłocznie informuje dyrektora, koordynatora, rodziców i zostaje wdrożona Procedura podejmowania interwencji w sytuacji krzywdzenia lub posiadania informacji o krzywdzeniu małoletniego.
3. Każdy pracownik dba o bezpieczeństwo dzieci w szkole, monitoruje sytuacje i dobrostan dziecka:
 - a) docenia i szanuje, uwzględnia potrzeby i działa w interesie małoletniego,
 - b) nie stosuje żadnej z form przemocy, nie faworyzuje nikogo,
 - c) ujawnia dane wrażliwe i inne informacje dotyczące dziecka tylko osobom uprawnionym, gdy wynika to z sytuacji małoletniego,
 - d) nie nawiązuje żadnych relacji o niewłaściwym charakterze (w tym uwagi, żarty, zachowania, gesty lub udostępnianie małoletnim nieodpowiednich treści, substancji psychoaktywnych).
 - e) reaguje niezwłocznie, zgodnie z przyjętymi procedurami, na niewłaściwe zachowania innych wobec małoletniego.

1. Kontakt z dziećmi i młodzieżą powinien mieć miejsce wyłącznie w godzinach pracy i powinien dotyczyć spraw edukacyjnych i wychowawczych:
 - a) pracownik nie może spotykać się z dziećmi i młodzieżą w miejscu swojego zamieszkania
 - b) pracownik nie kontaktuje się z dziećmi i młodzieżą przez prywatne kanały komunikacji (telefon, e-mail, komunikatory)
 - c) pracownik w sprawach dotyczących dzieci i młodzieży może kontaktować się wyłącznie z ich rodzicami lub opiekunami z wykorzystaniem ustalonych wcześniej kanałów komunikacji,
 - d) w razie konieczności skontaktowania się z dzieckiem poza godzinami pracy, poza terenem placówki, pracownik o zdarzeniu niezwłocznie informuje dyrektora szkoły oraz rodziców lub opiekunów.
1. Kontakt pracowników z uczniami nigdy nie może być niejawnym bądź ukrywany, nie może wiązać się z jakąkolwiek gratyfikacją ani wynikać z relacji władzy.
 - a) Jeśli zachodzi taka konieczność, właściwą formą komunikacji z uczniami poza godzinami pracy są kanały służbowe (e-mail, telefon służbowy, dziennik elektroniczny), a rodzice/opiekunowie prawni uczniów muszą wyrazić zgodę na taki kontakt.
2. Pracownicy monitorują sytuację i udzielają wsparcia:
 - a) małoletniemu, wobec którego zaistniało podejrzenie krzywdzenia lub skrzywdzenia oraz jego rodzinie,
 - b) innym uczniom będącymi świadkami przemocy,
 - c) małoletniemu, który jest podejrzany o krzywdzenie lub krzywdził innego małoletniego.
1. Szczegółowe zasady postępowania w przypadku podejrzenia krzywdzenia lub krzywdzenia małoletniego zostały ujęte w Procedurze podejmowania interwencji w sytuacji podejrzenia krzywdzenia lub posiadania informacji o krzywdzeniu małoletniego przez pracownika, innego dorosłego, rodzica, innego małoletniego.
2. Pracownicy równo traktują uczniów, niezależnie od wyznawanej przez nich religii lub światopoglądu, pod warunkiem, że nie naruszają nimi moralności, praw i wolności innych osób oraz porządku i bezpieczeństwa publicznego.
3. W procesie rozwiązywania konfliktu personel szkoły dba o komunikację dającą uczniom poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego i psychospołecznego.
4. Pracownicy nie stosują naruszających godności uczniów wypowiedzi o podtekście seksualnym, nie nawiązują w wypowiedziach do aktywności bądź atrakcyjności seksualnej, w tym:
 - a) nie czynią komentarzy na temat ciała/wyglądu/ubioru z podtekstem seksualnym,
 - b) nie stosują dyskryminujących komentarzy odnoszących się do płci,
 - c) nie stosują wulgarnych lub niestosownych dowcipów i żartów,
 - d) nie piszą do uczniów wulgarnych lub dwuznacznych smsów, e-maili,
 - e) nie publikują żadnych prywatnych zdjęć ani innych informacji o uczniach i ich rodzinach w osobistych mediach społecznościowych, bez zgody zainteresowanych stron,
 - f) nie wdają się w prywatne rozmowy uczniów w mediach społecznościowych, nie zamieszczają komentarzy i nie udostępniają zdjęć, w jakimkolwiek podtekście lub kontekście, które mogłyby uczniom wyrządzić krzywdę.
1. Nie naruszają nietykalności osobistej uczniów.
2. Nie zachowują się wobec uczniów w sposób niestosowny, poufały, dwuznaczny.
3. Nie zmuszają uczniów do odbycia jakiejkolwiek aktywności o charakterze seksualnym. 15. Nie prowokują nieodpowiednich kontaktów z uczniami.

2.3 Niedozwolone zachowania małoletnich w szkole

1. Stosowanie agresji i przemocy wobec uczniów/innych osób:
 - a) agresji i przemocy fizycznej w różnych formach, np.:
 - bicie/uderzenie/popychanie/kopanie/opluwanie;
 - wymuszenia;
 - napastowanie seksualne;
 - nadużywanie swojej przewagi nad inną osobą;
 - fizyczne zaczepki;
 - zmuszanie innej osoby do podejmowania niewłaściwych działań;
 - rzucanie w kogoś przedmiotami;
 - b) agresji i przemocy słownej w różnych formach, np.:
 - obelgi, wyzwiska
 - wyśmiewanie, drwienie, szydzenie z ofiary;
 - bezpośrednie obrażanie ofiary; ośmieszanie, poniżanie
 - rozsiewanie plotek, obraźliwe żarty, przedrzeźnianie ofiary
 - groźby
 - c) agresji i przemocy psychicznej w różnych formach, np.:
 - poniżanie;
 - ostracyzm, wykluczanie/izolacja/celowe milczenie/manipulowanie; graficzne obrażanie (np. w toalecie lub na korytarzu);
 - wulgarne gesty; wykonywanie zastraszających gestów sugerujących wykonanie groźby
 - śledzenie/szpiegowanie;
 - obraźliwe SMSy i MMSy;
 - wiadomości na forach internetowych lub tzw. pokojach do czatowania;
 - telefony i e-maile zawierające groźby, poniżające, wulgarne, zastraszające;
 - niszczenie/zabieranie rzeczy należących do ofiary;
 - straszenie; uporczywe wpatrywanie się
 - szantażowanie
1. Stwarzanie niebezpiecznych sytuacji w szkole lub klasie, np. rzucanie kamieniami, przynoszenie do szkoły ostrych narzędzi, innych niebezpiecznych przedmiotów i substancji (środków pirotechnicznych, łańcuchów, noży, zapalniczek), używanie ognia na terenie szkoły.
2. Nieuzasadnione, bez zgody nauczyciela opuszczanie sali lekcyjnej. Wagarowanie. Wyjście bez zezwolenia poza teren szkoły w trakcie przerwy lub lekcji.
3. Celowe nieprzestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas zajęć i zabaw organizowanych w szkole. Celowe zachowania zagrażające zdrowiu bądź życiu.
4. Niewłaściwe zachowanie podczas wycieczek szkolnych i przerw międzylekcyjnych, np. przebywanie w miejscach niedozwolonych, zagrażanie bezpieczeństwu i zdrowiu - poprzez bieganie, popychanie itp.
5. Uleganie nałogom, np. palenie papierosów, picie alkoholu.
6. Rozprowadzanie i stosowanie narkotyków/ środków odurzających.
7. Niestosowne odzywanie się do kolegów lub innych osób w szkole lub poza nią.
8. Używanie wulgaryzmów w szkole i poza nią.
9. Celowe niszczenie lub nieszanowanie własności innych osób oraz własności szkolnej.
10. Kradzież/ przywłaszczenie własności kolegów lub innych osób oraz własności szkolnej.
11. Wyłudzenie pieniędzy lub innych rzeczy od uczniów.
12. Wysługiwanie się innymi uczniami w zamian za korzyści materialne.

13. Rozwiązywanie w sposób siłowy konfliktów z kolegami. Udział w bójkach.
14. Szykanowanie uczniów lub innych osób w szkole z powodu odmienności przekonań, religii, światopoglądu, płci, poczucia tożsamości, pochodzenia, statusu ekonomicznego i społecznego, niepełnosprawności, wyglądu.
15. Niereagowanie na niewłaściwe zachowania kolegów (bicie, wyzywanie, dokuczanie).
16. Znęcanie się (współudział w znęcaniu się nad kolegami) zorganizowana przemoc, zastraszanie.
17. Aroganckie/niegrzeczne zachowanie wobec kolegów, wulgaryzmy. Kłamanie, oszukiwanie kolegów/ innych osób w szkole.
18. Fotografowanie lub filmowanie zdarzeń z udziałem innych uczniów/ osób bez ich zgody.
19. Upublicznianie materiałów i fotografii bez zgody obecnych na nich osób.
20. Stosowanie wobec innych uczniów/innych osób różnych form cyberprzemocy.

2.4. Zasady korzystania z urządzeń elektronicznych z dostępem do sieci Internetu oraz ochrony małoletnich przed treściami szkodliwymi i zagrożeniami z sieci

Zasady korzystania z komputerów z dostępem do Internetu:

1. Infrastruktura sieciowa szkoły umożliwia dostęp do Internetu, zarówno personelowi, jak i uczniom, w czasie zajęć i poza nimi.
2. Sieć jest monitorowana w taki sposób, aby możliwe było zidentyfikowanie sprawców ewentualnych nadużyć.
3. Na wszystkich komputerach z dostępem do Internetu na terenie szkoły jest zainstalowane i oraz systematycznie aktualizowane oprogramowanie antywirusowe.
4. Na terenie szkoły dostęp ucznia do Internetu możliwy jest:
 - a) pod nadzorem nauczyciela na zajęciach komputerowych,
5. Uczeń może korzystać z Internetu tylko na komputerze z zainstalowanym programem filtrującym treści.
6. Uczniowie korzystają z komputera tylko pod opieką nauczyciela.
7. Korzystanie z multimediiów, Internetu i programów użytkowych służy wyłącznie celom informacyjnym i edukacyjnym.
8. Uczeń obsługuje sprzęt komputerowy zgodnie z zaleceniami nauczyciela/ zgodnie z obowiązującym regulaminem/ instrukcją korzystania z komputerów.
9. Szkoła podejmuje działania zabezpieczające dzieci przed łatwym dostępem do tych treści z sieci, które mogą zagrażać ich prawidłowemu rozwojowi.
10. Szkoła prowadzi działania edukacyjne:
 - a) edukacja medialna – dostarczanie dzieciom wiedzy i umiejętności dotyczących posługiwania się technologią komunikacyjną,
 - b) prowadzenie systematycznych działań wychowawczych (integracja zespołu klasowego, budowanie dobrych relacji pomiędzy uczniami, wprowadzanie norm grupowych; odróżnianie dobra od zła),
 - c) prowadzenie działań profilaktycznych propagujących zasady bezpiecznego korzystania z sieci oraz uświadamiających zagrożenia płynące z użytkowania różnych technologii komunikacyjnych,
 - d) włączenie rodziców uczniów w działania szkoły na rzecz zapobiegania cyberprzemocy - poinformowanie ich o polityce szkoły w zakresie reagowania na cyberprzemoc; edukacja na temat cyberprzemocy i zagrożeń z sieci: warsztaty, szkolenia dla rodziców, udostępnianie materiałów i publikacji, w tym polecanie i wskazywanie sposobów instalowania ochrony rodzicielskiej,
 - e) podejmowanie interwencji w każdym przypadku ujawnienia lub podejrzenia cyberprzemocy lub ujawnienia niebezpiecznych treści,

- f) określenie procedury wskazującej osoby w szkole, do których należy się zwrócić oraz działania, które należy podjąć w sytuacji znalezienia niebezpiecznych treści na komputerze lub zjawiska doświadczonej/zaobserwowanej cyberprzemocy.

2.5. Zasady korzystania z telefonów komórkowych oraz innych urządzeń elektronicznych z dostępem do Internetu

1. Uczeń ma prawo korzystać na terenie szkoły z telefonu komórkowego oraz innych urządzeń elektronicznych zgodnie z ustalonymi w szkole procedurami.
2. Uczeń na odpowiedzialność swoją i rodziców lub prawnych opiekunów przynosi do szkoły telefon komórkowy lub inne urządzenia elektroniczne, a szkoła nie ponosi odpowiedzialności za uszkodzenie lub zaginięcie tego rodzaju sprzętu.
3. Na terenie szkoły obowiązuje zakaz swobodnego używania telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych np. dyktafonów, odtwarzaczy muzyki.
4. Poprzez „używanie” należy rozumieć (w wypadku telefonu komórkowego)
 - a) nawiązywanie połączenia telefonicznego;
 - b) redagowanie lub wysyłanie wiadomości typu sms, mms lub podobnej;
 - c) rejestrowanie materiału audiowizualnego;
 - d) odtwarzanie materiału audiowizualnego lub dokumentacji elektronicznej; e) transmisję danych;
 - f) wykonywanie obliczeń
 - g) przeglądanie komunikatorów
 - h) uczestniczenie w grach na urządzeniu mobilnym
 - i) przeglądanie serwisów społecznościowych, uczestniczenie w social mediach
5. W przypadku innych urządzeń elektronicznych, np. odtwarzaczy muzyki, pojęcie „używanie” dotyczy wszystkich w/w punktów możliwych do wykonania na danym urządzeniu.
6. Przed rozpoczęciem zajęć edukacyjnych (lub w razie przebywania w szkolnej świetlicy, bibliotece) uczeń ma obowiązek wyłączyć i schować aparat telefoniczny.
7. Nagrywanie dźwięku i obrazu za pomocą telefonu jest możliwe jedynie za zgodą osoby nagrywanej i fotografowanej, a jeśli ma to miejsce w czasie lekcji dodatkowo konieczna jest zgoda nauczyciela prowadzącego zajęcia i odbywa się jedynie w celach edukacyjnych.
8. W razie konieczności skontaktowania się z rodzicami czy omówienia ważnej sprawy uczeń ma obowiązek zwrócić się do nauczyciela z prośbą o pozwolenie na włączenie telefonu lub może skorzystać z telefonu szkolnego znajdującego się w sekretariacie szkoły.
9. W przypadku łamania przez ucznia regulaminu na lekcjach lub na terenie szkoły:
 - a) nauczyciel odnotowuje ten fakt w dzienniku elektronicznym;
 - b) nauczyciel zobowiązuje ucznia do natychmiastowego telefonicznego skontaktowania się z rodzicami lub prawnymi opiekunami w celu przekazania informacji o zaistniałej sytuacji i wspólnej (rodzica i nauczyciela) decyzji w sprawie dalszego postępowania;
 - c) w razie niemożności skontaktowania się tą drogą z rodzicem, telefon ucznia zostaje przekazany do „depozytu” znajdującego się u pedagoga szkolnego;
 - d) informacja o depozycie (od wychowawcy klasy lub nauczyciela) trafia do rodziców (prawnych opiekunów) ucznia.
10. Uczeń może odebrać telefon po zakończeniu zajęć edukacyjnych w danym dniu, jeżeli tak zostało ustalone z nauczycielem lub wicedyrektorem. W przeciwnym wypadku rodzic (prawny opiekun) jest zobowiązany osobiście odebrać aparat lub inne urządzenie elektroniczne.

11. Odmówienie przez ucznia oddania telefonu lub innego urządzenia elektronicznego skutkuje odpowiednim wpisem w dzienniku elektronicznym i naganą dyrektora szkoły.
12. Zakaz korzystania z telefonów komórkowych obowiązuje także nauczycieli i innych pracowników szkoły podczas zajęć edukacyjnych, narad i posiedzeń rady pedagogicznej (nie dotyczy to sytuacji, gdy nauczyciel spodziewa się ważnej rozmowy telefonicznej dotyczącej sprawy służbowej).
13. W przypadku naruszenia zasad korzystania z telefonów komórkowych przez nauczycieli i pracowników szkoły dyrektor udziela upomnienia.

3. Procedury postępowania w przypadku wystąpienia przemocy.

Gdy ktoś przez dłuższy czas stosuje wobec Ciebie przemoc lub jest agresywny, nęka Cię w różny sposób, znęca się nad Tobą, np. stosuje: przemoc fizyczną czy psychiczną, cyberprzemoc i inne jej formy:

1. Powiedz o tym wychowawcy lub innemu zaufanemu pracownikowi szkoły, który podejmie stosowne działania.
2. Jeśli będziesz potrzebować wsparcia emocjonalnego, zgłoś się do pedagoga bądź psychologa.
3. Jeśli sytuacja się nie poprawi i w dalszym ciągu ktoś będzie stosował przemoc, ponownie poinformuj o tym wychowawcę oraz swoich rodziców. Wspólnie z wychowawcą i rodzicami możesz też przedstawić sprawę dyrektorowi szkoły, który zastosuje kolejne, przewidziane prawem szkolnym, konsekwencje wobec sprawcy/sprawców przemocy, a w uzasadnionych przypadkach informuje o zdarzeniu instytucje współpracujące ze szkołą (Policja, Sąd, CUS, OPS i itp.)

3.1 Procedury postępowania w przypadku wystąpienia przemocy domowej

1. Możesz ujawnić wychowawcy lub innemu pracownikowi szkoły, do którego masz zaufanie, że dzieje Ci się krzywda i poprosić go o pomoc w tej trudnej dla Ciebie sytuacji.
2. Po uzyskaniu informacji od Ciebie wychowawca podejmie interwencję w Twojej sprawie: wspólnie z pedagogiem zbiorą od Ciebie informacje na temat krzywdy, której doświadczyłeś – ustalą jej formy i okoliczności. Rozmowa z Tobą będzie podstawą do oceny stopnia zagrożenia Twojego bezpieczeństwa.
3. Porozmawiaj też o swojej sytuacji, o tym, co czujesz i przeżywasz z pedagogiem lub psychologiem szkolnym. Udzieli Ci on wsparcia w tej trudnej dla Ciebie sytuacji oraz uwzględniając Twoje potrzeby, wspólnie z rodzicami zaplanują działania, które zapewnią Ci ochronę przed krzywdzeniem.
4. Gdyby zaplanowane przez szkołę działania nie były wystarczające do zapewnienia Ci pomocy, której potrzebujesz, pedagog szkolny nawiązuje współpracę z instytucjami pomocowymi, np. dzielnicowym, specjalistą ds. nieletnich, pracownikiem socjalnym.
- W sprawach trudnych lub związanych z popełnieniem przestępstwa, pedagog powiadamia instytucje wspierające pomoc rodzinie oraz sąd rodzinny.
- W sytuacjach bezpośrednio zagrażających Twojemu zdrowiu lub życiu, pedagog powiadamia policję lub prokuraturę rejonową.

Pamiętaj!

1. Nie trać wiary w możliwość pokonania przemocy.
2. Nie pozwól, by lęk skłonił Cię do bezczynności i milczenia.
3. Nie pozwól się krzywdzić. Masz prawo do godnego życia.
4. Nie wierz w obietnice składane przez sprawcę przemocy, zwłaszcza gdy wielokrotnie ich nie dotrzymał. Nie dotrzyma ich.
5. Podejmij działania – życie masz jedno!
6. Nie pozwól sprawcy, aby Cię przechytrzył, staniesz się jeszcze łatwiejszym celem.
7. Nie pozwól wykorzystywać się przez sprawcę przemocy – taka sytuacja również osłabia Twój obraz w jego oczach.
8. Pamiętaj! Problemu nie rozwiąże nikt bez Twojego udziału.
9. Nie odkładaj na później działań, których nie unikniesz.
10. Nie ukrywaj przemocy – to nieprawda, że nikt nie wie o Twoim problemie.

Ważne numery telefonów:

116 111	Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży
800 120 226	Policyjny Telefon Zaufania
800 120 002	Niebieska Linia dla osób doświadczających przemocy w rodzinie
800 702 222	Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego
800 121 212	Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

