O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ?

1. Możesz poprosić o pomoc.
   Nie musisz radzić sobie ze wszystkim w pojedynkę.
2. Możesz mówić o tym, co czujesz.
   Nie musisz udawać, że wszystko jest w porządku, jeśli tak nie jest.
3. To nie twoja wina, gdy w domu dochodzi do kłótni
   – nawet, jeśli czasem dotyczą one twoich spraw.
4. To, że rodzice się kłócą, nie znaczy, że cię nie kochają.
5. Nie musisz opowiadać się po żadnej stronie sporu
   ani brać odpowiedzialności za sprawy dorosłych.
6. Nie musisz chronić rodziców przed konsekwencjami ich zachowania.
   To nie twoja odpowiedzialność.
7. Kłótnie rodziców mogą wywoływać różne emocje – strach,
   złość, smutek, żal, wstyd czy bezradność.
   Masz prawo je czuć i jednocześnie bardzo kochać rodziców.
8. Można kochać rodziców i jednocześnie nie zgadzać się z tym,
   jak postępują.

NUMERY TELEFONÓW, POD KTÓRE MOŻESZ ZADZWONIĆ!

116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

800 12 00 02 – Ogólnopolskie Pogotowie dla Osób Doznających Przemocy Domowej „Niebieska Linia"

112 – numer alarmowy

997 – Policja

Twój dom powinien być miejscem, w którym czujesz się bezpiecznie.
Jeśli tak nie jest – masz prawo szukać pomocy.

PAMIĘTAJ, ŻE PROSZENIE O POMOC TO NIE SŁABOŚĆ, LECZ AKT NIEZWYKŁEJ ODWAGI.

JAK ZADBAĆ O SIEBIE, GDY W DOMU PANUJE BURZA?



Mały przewodnik dla dzieci

Dla uczniów 7-9 lat

EDU Profilaktyka

WYOBRAŹ SOBIE MIEJSCE, DO KTÓREGO ZAWSZE MOŻESZ WRÓCIĆ. BYĆ MOŻE TAKIM MIEJSCEM JEST DLA CIEBIE TWÓJ DOM.



Dom to nie tylko budynek wypełniony różnymi sprzętami, meblami i zabawkami. To miejsce, w którym możesz być sobą – śmiać się, bawić, czuć się bezpiecznie i komfortowo. Kiedy na dworze pada deszcz albo robi się zimno, dom daje schronienie i ciepło. Kiedy dopada cię zmęczenie, możesz w nim odpocząć.

Dom tworzą ludzie, którzy są sobie bliscy. To oni sprawiają, że jest on wyjątkowy. W domu przeżywasz wiele ważnych chwil. Z tych chwil powstają piękne wspomnienia, które zostaną z tobą na długo.

Czasem jednak może się zdarzyć, że do twojego domu zawita „burza". Tak jak podczas prawdziwej burzy, robi się wtedy pochmurno, a ty możesz czuć się niespokojnie. Rodzice mogą się kłócić i mówić do siebie podniesionym głosem. Możesz czuć strach, smutek, złość albo zagubienie. Możesz się też zastanawiać, co zrobić.



CO MOŻESZ CZUĆ, GDY W DOMU DZIEJE SIĘ COŚ TRUDNEGO?

Gdy w twoim domu dzieje się coś trudnego – na przykład słyszysz, że rodzice głośno się kłócą – twoje ciało może włączyć „alarm". Serce bije wtedy szybciej. Może być ci trudno się skupić. Czasem możesz mieć ochotę uciec, schować się albo pobyć chwilę w innym, spokojnym miejscu.

To zupełnie normalne. Twój organizm w ten sposób próbuje cię chronić i zadbać o twoje bezpieczeństwo.

Opracowanie merytoryczne broszury:
Oliwia Sprchs-Żylewicz

CO MOŻESZ ZROBIĆ, GDY MARTWISZ SIĘ LUB BOISZ?

Jeśli uważasz, że ktoś dorosły traktuje cię w niewłaściwy sposób, martwisz się tym, co dzieje się między twoimi rodzicami lub jesteś świadkiem przemocy w domu i przez to przestał on być miejscem, w którym czujesz się bezpiecznie – pamiętaj, że nie jesteś sam/sama. Wokół ciebie są dorośli, którzy troszczą się o dzieci i chcą im pomagać, gdy pojawiają się trudności. Gdy ty, bliska ci osoba albo twój kolega czy koleżanka potrzebujecie wsparcia – możesz poprosić o pomoc.

OTO, CO MOŻESZ ZROBIĆ:

1 **Porozmawiaj z osobą dorosłą,** którą darzysz zaufaniem. Powiedz jej o tym, co cię martwi. Spróbuj nazwać swoje emocje. Masz prawo je czuć.

Kto jest zaufanym dorosłym, do którego możesz zwrócić się o pomoc?

W SZKOLE
wychowawca
psycholog / pedagog szkolny
dyrektor szkoły
nauczyciel, któremu ufasz

POZA SZKOŁĄ
dziadkowie
ciocia / wujek
trener / instruktor

2 **Zwierz się przyjacielowi**

Zaufany kolega lub koleżanka mogą cię wesprzeć. Warto rozmawiać z nimi o tym, co czujesz. Czasem sama obecność drugiej osoby bardzo pomaga.

3 **Jeśli w danej chwili bardzo się boisz i czujesz zagrożenie – znajdź miejsce, w którym możesz poczuć się bezpieczniej**

Może to być twój pokój, ogródek lub mieszkanie sąsiada. W sytuacji zagrożenia możesz zadzwonić pod numer alarmowy 112.

4 **Jeśli odczuwasz bardzo silne emocje – spróbuj pomóc swojemu ciału się uspokoić. Możesz wykonać następujące czynności:**

- ☑ Weź kilka powolnych, głębokich oddechów.
- ☑ Opłucz dłonie ciepłą wodą i poczuj jej temperaturę.
- ☑ Usiądź wygodnie i oprzyj stopy stabilnie o podłoże.
- ☑ Rozejrzyj się wokół siebie i zwróć uwagę na przedmioty, które cię otaczają.
- ☑ Przytul się do ulubionej poduszki lub koca i poczuj fakturę materiału.
- ☑ Włącz ulubioną muzykę i wsłuchaj się w jej dźwięki.