

Twoje ciało należy tylko do Ciebie!

Masz prawo powiedzieć "nie" także bliskiej i znanej osobie.

Nikt nie ma prawa zmuszać Cię do robienia czegoś, co wywołuje Twój dyskomfort!

Alarmuj o sytuacjach, które Cię niepokoją!



Breaking
the Silence
together



116 111

telefon zaufania
dla dzieci i młodzieży



Erasmus+

Twoje ciało należy tylko do Ciebie. Oznacza to, że nikt nie ma prawa zmuszać Cię do robienia czegoś, co wywołuje Twój dyskomfort - np. dotykać intymnych części ciała, przytulać, czy całować w sposób, który sprawia Ci przykrość lub zawstydzia Cię.

Masz prawo powiedzieć "nie" - także bliskiej i znanej osobie.

Pokazujesz w ten sposób, że znasz swoje granice i kontrolujesz swoje ciało.

Jeśli ktokolwiek próbuje dotykać Cię lub przytulać, albo zawstydzia Cię w jakiś inny sposób, koniecznie powiedz o tym zaufanej osobie dorosłej.

Pomoc uzyskasz także pod numerem 116 111!

Tajemnice

*Tajemnice nigdy
nie mogą być
powodem Twojego
dyskomfortu!*

*Dobrze robisz,
mówiąc o tym,
co Cię niepokoi!*

*Nikt nie powinien
zmuszać Cię do
dochowania tajemnicy,
która Cię smuci
albo przeraża!*

*Proś o pomoc
osoby które
znasz lub dzwoń
pod 116 111!*



*Breaking
the Silence
together*



116 111

telefon zaufania
dla dzieci i młodzieży



Erasmus+

Są dwa rodzaje tajemnic. Takie, o których nikomu się nie mówi, i takie o których trzeba powiedzieć komuś dorosłemu.

Dobra tajemnica to taka, która sprawia wszystkim dużo radości.

Zła tajemnica to taka, która Cię martwi lub niepokoi. Jeśli jakaś tajemnica smuci Cię, sprawia, że myślisz o niej długo lub czegoś się boisz, to jest to znak, że trzeba powiedzieć o niej zaufanej dorosłej osobie.

Masz prawo rozmawiać o tym, co Cię niepokoi i prosić dorosłych o pomoc zawsze wtedy, gdy jej potrzebujesz!

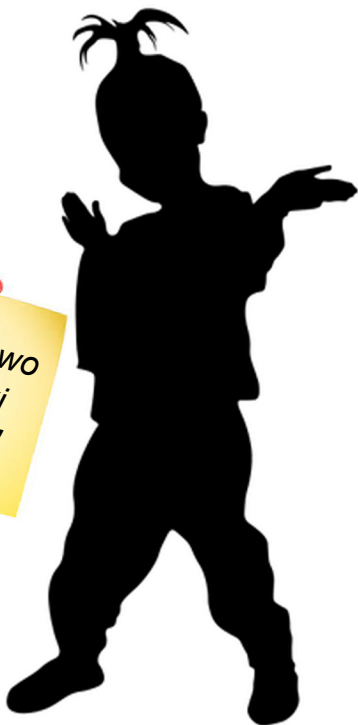
Anonimową pomoc i wsparcie uzyskasz pod numerem 116 111!

Masz PRAWA!

Masz prawo
wyrażać
swoją opinię!

Masz prawo
do opieki
i ochrony!

Masz prawo
prosić o
pomoc!



 Breaking
the Silence
together



116 111

telefon zaufania
dla dzieci i młodzieży



Erasmus+

www.preventingchildsexualabuse.eu

*Masz prawo mówić co myślisz,
czujesz, o tym co lubisz, i o tym,
co Ci się nie podoba.*

*Nikt nie ma prawa Cię krzywdzić
czy zaniedbywać. Masz prawo do
ochrony przed przemocą i wykorzy-
staniem seksualnym. Oznacza to,
że nikt nie ma prawa dotykać Cię
odzywać się do Ciebie w niestoso-
wny sposób, czy pokazywać Ci
zdjęć o charakterze seksualnym.
To tylko niektóre z Twoich praw.*

*Masz prawo rozmawiać o tym,
co Cię niepokoi i prosić dorosłych
o pomoc zawsze wtedy, gdy jej
potrzebujesz!*

Ufaj swoim UCZUCIOM!

*Każda emocja, nawet ta,
której w danej chwili nie
lubisz, jest ważna,
ponieważ mówi Ci o tym,
w jakim jesteś nastroju!*

*Dobrze robisz
mówiąc o
tajemnicach,
które Cię
niepokoją*

Alarmuj,
gdy coś
Cię niepokoi!



Breaking
the Silence
together



Child helpline:
116 111



Erasmus+

Pamiętaj, że nikt nie ma prawa zmuszać Cię do robienia czegoś, na co nie masz ochoty, co sprawia, że jesteś smutny/a, co Cię niepokoi lub czegoś, czego nie rozumiesz.

Masz prawo powiedzieć "nie", jeśli ktoś zmusza Cię do zrobienia czegoś, czego nie masz ochoty zrobić lub czego nie rozumiesz, bez względu na to, kim jest ta osoba.

Masz prawo rozmawiać o tym, co Cię niepokoi i prosić dorosłych o pomoc zawsze wtedy, gdy jej potrzebujesz!

Anonimową pomoc i wsparcie uzyskasz pod numerem 116 111!