

Przemoc to sytuacja, w której ktoś wykorzystuje to, że ma przewagę nad Tobą - jest silniejszy (nie tylko fizycznie, może mieć na przykład więcej praw), a Ty czujesz, że Cię krzywdzi, czyli **na przykład**:

- bije, popycha, szarpie,
- wyśmiewa Cię, obraża,
- używa wulgarnych słów w stosunku do Ciebie, albo mówiąc o Tobie,
- nie daje Ci jeść, nie masz się w co ubrać, gdzie spać, nie możesz się uczyć,
- niszczy Twoje rzeczy, krzywdzi Twoje zwierzęta,
- zamyka Cię wbrew Twojej woli w jakimś pomieszczeniu,
- dotyka Twoich intymnych miejsc, albo każe dotykać swoich,
- podgląda Cię lub zmusza do oglądania czegoś na co nie chcesz patrzeć.

Jeśli któraś z tych sytuacji przydarzyła się Tobie **to jest PRZEMOC!**

Do Policji dociera wiele informacji na temat krzywdzonych dzieci. Dzieci są krzywdzone przez różne osoby. Bardzo często okazuje się także, że są to ludzie bliscy dziecku. Bliscy, to ludzie od których wszyscy spodziewamy się opieki, ochrony, wsparcia – na przykład rodzice, rodzeństwo, dziadkowie, wujkowie, ciocie, Niestety czasem zdarza się, że nie szanują oni praw dzieci i sprawiają im ból. **To jest PRZEMOC!**

Bardzo często zdarza się też, że dzieci są **ŚWIADKAMI PRZEMOCY** – tzn. widzą lub słyszą jak przemoc dotyka osoby im najbliższe.

Jeśli ktoś Cię krzywdzi lub jesteś świadkiem przemocy – PAMIĘTAJ:

- To nie twoja wina!
- Pełną odpowiedzialność za tę sytuację ponoszą dorośli!
- Masz prawo się bronić!
- Masz prawo szukać pomocy!

Co możesz zrobić, gdy znajdziesz się w takiej sytuacji?

Możesz poprosić o pomoc osobę, której ufasz:

- może to być: jeden z rodziców, ciocia, wujek, babcia, dziadek ...lub każdy inny człowiek, o którym myślisz, że jest Ci życzliwy: zaufany przyjaciel, dobry kolega lub koleżanka ...
- może to być osoba, która w ramach wykonywanego zawodu ma obowiązek pomagać innym ludziom: policjant, prokurator, sędzia, kurator, pracownik socjalny, wychowawca, nauczyciel, pedagog szkolny, lekarz, pielęgniarka, psycholog...

Jeżeli zwracasz się do jakiejś instytucji, pamiętaj - masz do tego prawo - instytucje są po to, by pomagać Tobie i Twojej rodzinie:

- porozmawiać z tobą o tym, co się dzieje w domu,
 - zapewnić ci bezpieczeństwo,
 - zawiadomić inne osoby, które na twoim terenie zajmują się pomaganiem,
 - zabronić stosowania przemocy.
- możesz również zadzwonić do telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży pod jeden z **bezpłatnych** numerów: 0800 12 12 12 (jest to Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka) lub 116 111 (jest to telefon zaufania dla dzieci i młodzieży)

Jeżeli ktoś, do kogo zwróciłeś się o pomoc, nie udzielił Ci jej - **szukaj dalej!** Wokół na pewno są ludzie gotowi Ci pomóc.

Źródło: Stowarzyszenie na rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”
<http://www.niebieskaLinia.org/?id=460>