
Jeśli jesteś dzieckiem

Czy zdarza się, że:

- Boisz się wracać do domu, bo ktoś bliski w domu bije Cię, wyzywa, lub w inny sposób krzywdzi,
- Ktoś bliski w domu popycha Cię, szarpie, potrząsa, rzuca w Ciebie przedmiotami,
- Boisz się, bo ktoś bliski w domu Ci grozi,
- Ktoś bliski w domu, zmusza Cię do rzeczy, które są dla Ciebie nieprzyjemne,
- Ktoś bliski w domu, używa wobec Ciebie wulgarnych słów, obraża, poniża, straszy,
- Ktoś bliski w domu, izoluje Cię w sposób ciągły i nieuzasadniony od kontaktów z innymi osobami np. z rodziny, z rówieśnikami,
- Ktoś bliski w domu każe Ci kłamać na temat sytuacji, której doświadczasz,
- Odczuwasz lęki, smutek, osamotnienie,
- Często bywasz głodny, gdyż bliski dorosły nie dba o zapewnienie Ci posiłku,

Jeśli ty, lub ktoś z Twoich bliskich doznaje przemocy od osoby najbliższej, nie wstydź się prosić o pomoc. Ważne by wiedzieć, że:

- Absolutnie nikt nie ma prawa stosować przemocy wobec innych.
- Prawo zakazuje stosowania przemocy w rodzinie oraz bicia dzieci, bez względu na to czy zachowuje się tak, osoba Ci najbliższa (np. rodzice, dziadkowie) czy też członkowie dalszej rodziny.
- To nie Ty jesteś winny, że doszło wobec Ciebie do przemocy w domu. Całkowita odpowiedzialność za bicie, krzywdzenie lub „zły dotyk” ponosi osoba, która przemoc stosuje.
- Nie jesteś też winny temu, że nie powiedziałeś wcześniej o tym, czego doświadczyłeś. To samo spotyka też innych, i nie jesteś jedynym dzieckiem, które mierzy się z takim problemem.

Pamiętaj, że możesz szukać pomocy, jest wiele osób, które mogą Ci pomóc!

Co zrobić w takiej sytuacji?

1. Podziel się swoimi problemami z dorosłą osobą, której ufasz i poproś ją o pomoc.
2. Jeśli nie masz wsparcia w rodzinie, nie czujesz się zrozumiany, możesz porozmawiać o tym z pedagogiem szkolnym, wychowawcą, nauczycielem, policjantem, lekarzem czy pielęgniarką, ale także z pracownikiem socjalnym, psychologiem czy kuratorem sądowym, lub inną dorosłą osobą, do której masz zaufanie.
3. Zanim opowiesz, co dzieje się w Twoim domu, masz prawo zapytać dorosłej osoby:
 1. Co zrobi, gdy opowiesz mu o swoim problemie?
 2. Co może zachować w tajemnicy, a czego nie może zachować w tajemnicy?
 3. Co się stanie, gdy informacja trafi na policję?
 4. Co się stanie z Tobą, Twoją rodziną i osobą stosującą przemoc?
 5. Na czym polega procedura Niebieskiej Karty?
 6. Czy osoba, z którą chcesz rozmawiać, może zapewnić bezpieczeństwo Tobie i Twojej rodzinie?
4. Możesz również zadzwonić pod Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie, Niebieska Linia 800 120 002

Więcej informacji:

- <https://brpd.gov.pl/strefa-dziecka/>
- <https://brpd.gov.pl/dzieciocy-telefon-zaufania-rzeczniaka-praw-dziecka/>
- <https://800100100.pl/przeciwdzialanie-przemocy,id,1>
- <https://unicef.pl/co-robimy/prawa-dziecka/gdzie-szukac-pomocy>