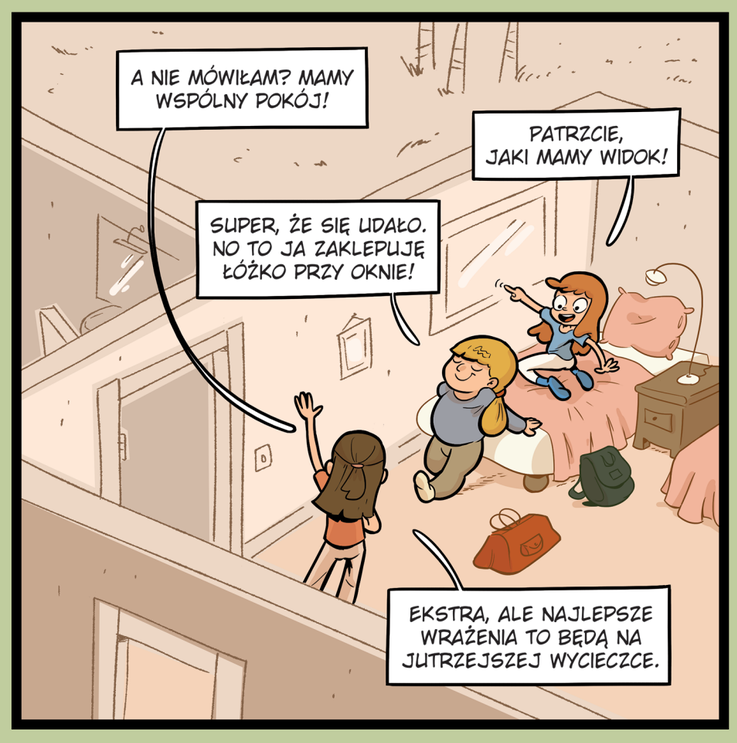
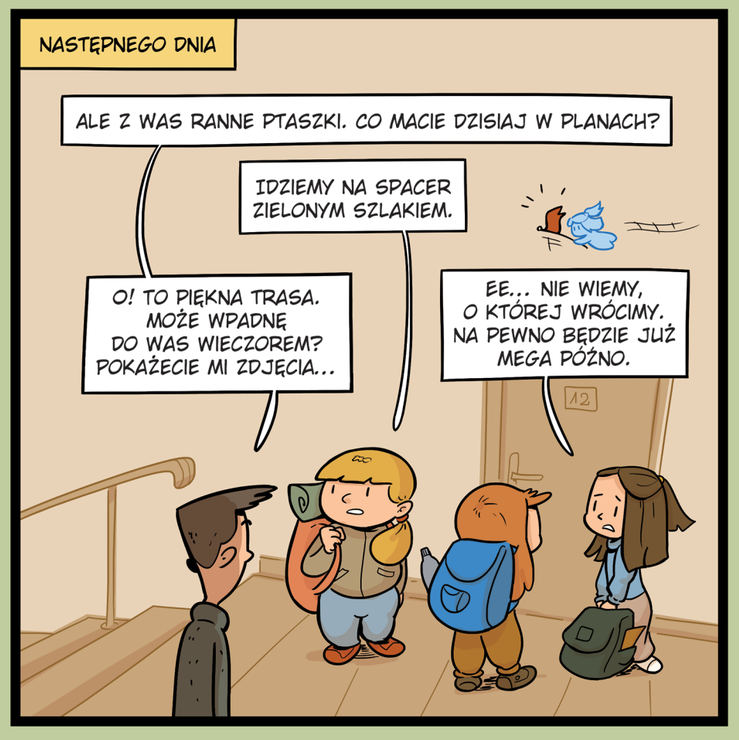
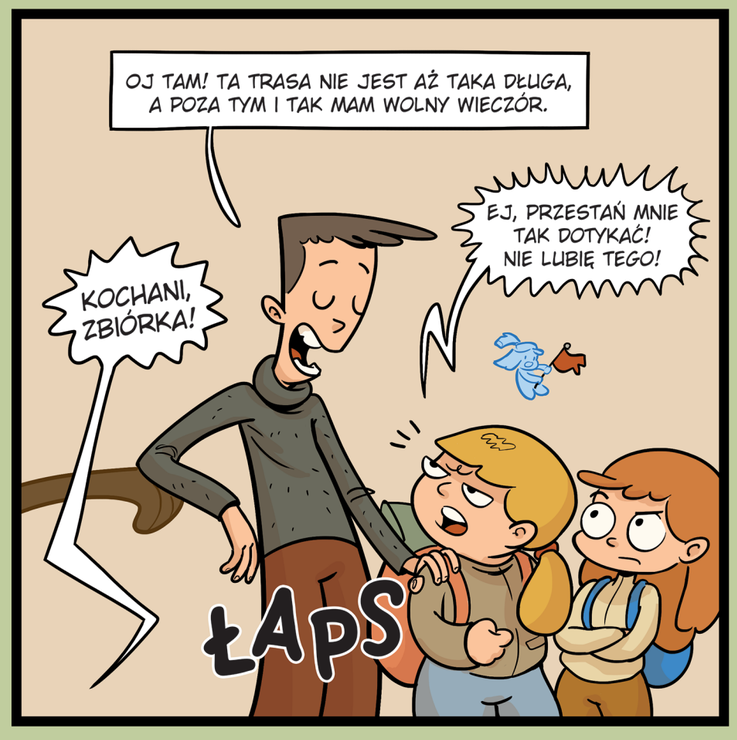
TAJNE SKŁADNIKI MOCY

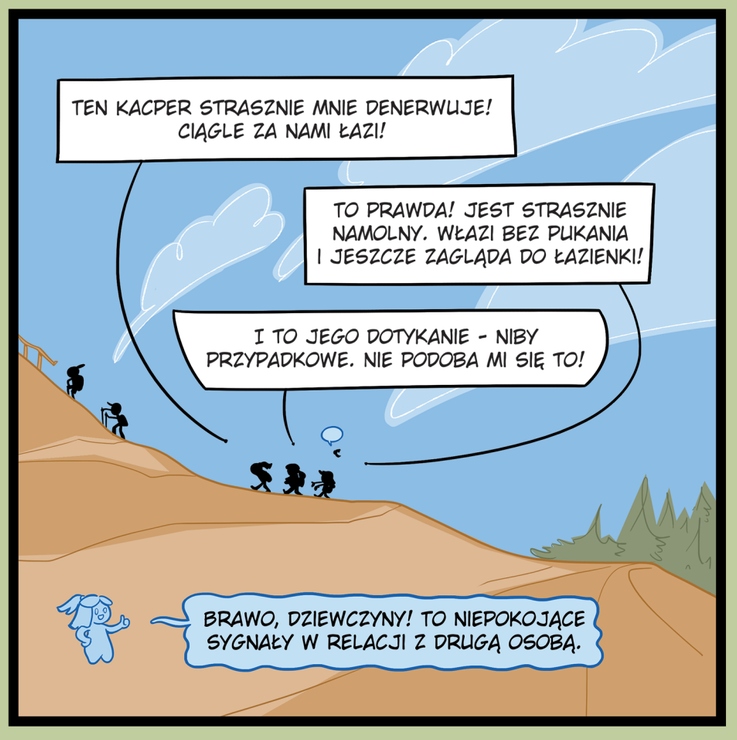
STAWIAM GRANICE. POTRAFIĘ POWIEDZIEĆ NIE

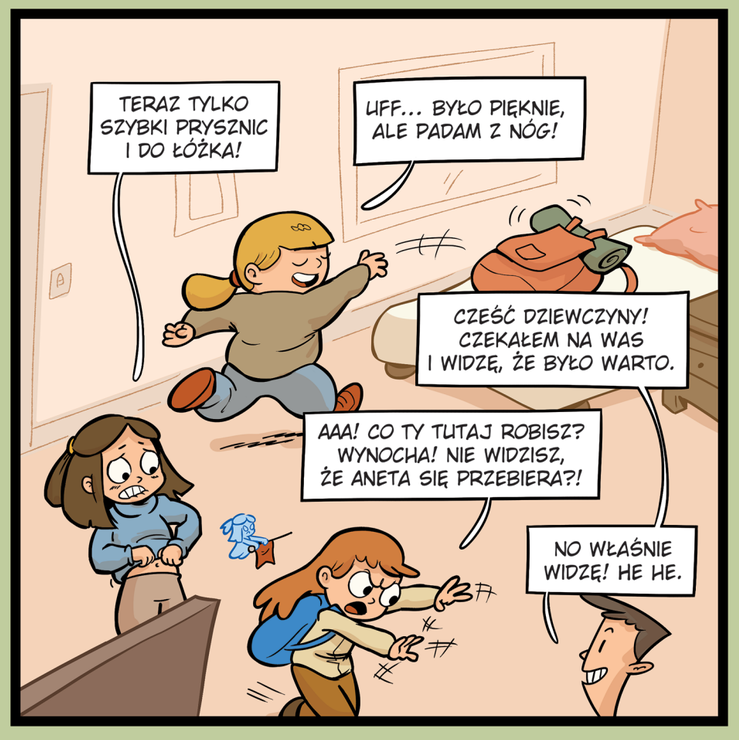


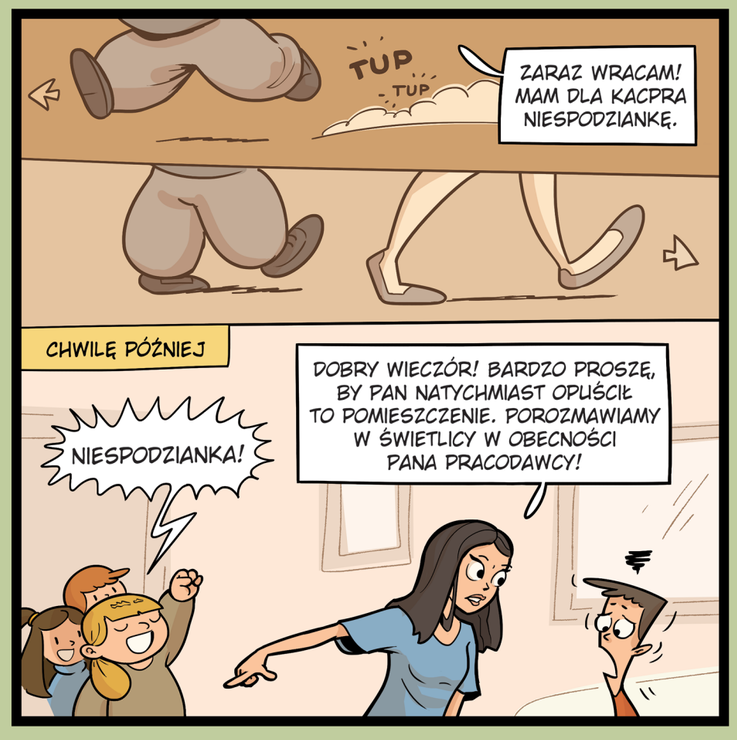


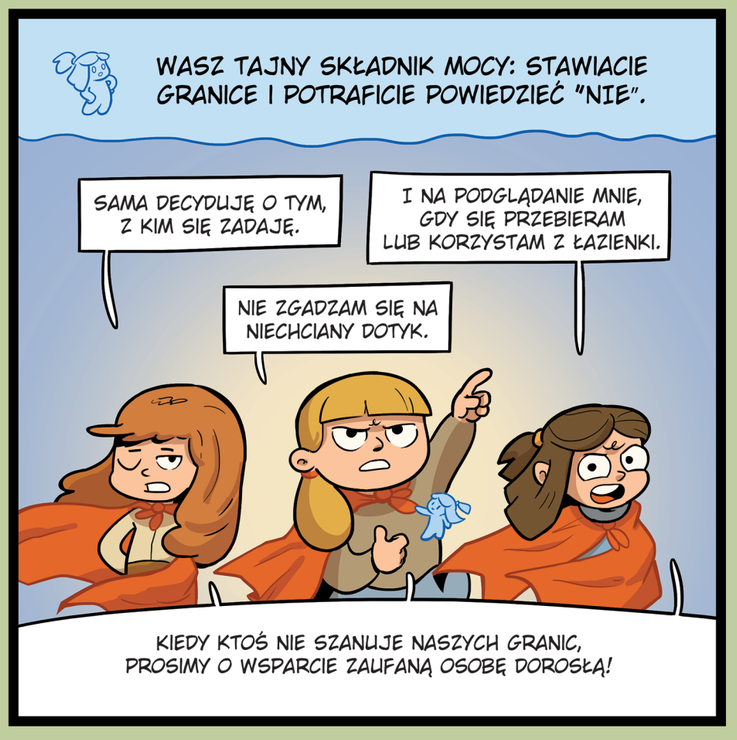


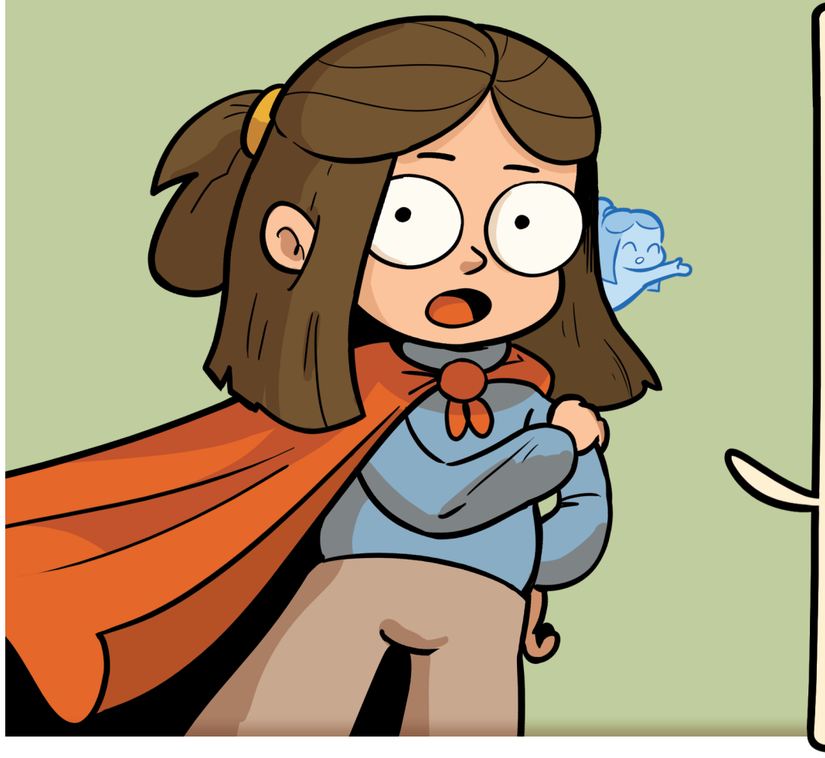












KAŻDA SYTUACJA, ROZMOWA LUB DOTYK POWODUJĄCE, ŻE CZUJESZ SIĘ NIEKOMFORTOWO LUB ODCZUWASZ W DANYM MOMENCIE ZAWSTYDZENIE, ZANIEPOKOJENIE ALBO LĘK TO SYGNAŁ, ŻE KTOŚ PRZEKRACZA TWOJE OSOBISTE GRANICE. MASZ PRAWO SIĘ NA TO NIE ZGADZAĆ. PONIŻEJ, ZNAJDUJĄ SIĘ PRZYKŁADY TAKIEGO ZACHOWANIA:

- KOMENTOWANIE PRZEZ DOROSŁEGO TWOJEGO WYGLĄDU BEZ WZGLĘDU NA TO, CZY JEST TO CHWALENIE, CZY KRYTYKOWANIE, ZWRACANIE UWAGI NA KOBIECE BĄDŹ MĘSKIE CECHY, ROZMIAR POSZCZEGÓLNYCH CZĘŚCI CIAŁA NIE POWINNO SIĘ ZDARZYĆ I JEST PRZEKRACZANIEM TWOICH GRANIC.
- KOMPLEMENTY ZE STRONY DOROSŁEGO, KTÓRE ODNOSZĄ SIĘ DO TWOJEGO WYGLĄDU I POWODUJĄ, ŻE CZUJESZ SIĘ NIEKOMFORTOWO, JESTEŚ ZAWSTYDZONY/A RÓWNIEŻ SĄ NARUSZENIEM TWOICH OSOBISTYCH GRANIC. NIE MUSISZ SIĘ NA NIE ZGADZAĆ. JEŚLI ZDARZY CI SIĘ BYĆ W TAKIEJ SYTUACJI, POROZMAWIAJ O TYM Z DOROSŁYM, KTÓREMU UFASZ. WSPÓLNIE USTALICIE, CO ZROBIĆ I JAK NALEŻY REAGOWAĆ W TAKICH PRZYPADKACH.
- WCHODZENIE BEZ PUKANIA I BEZ TWOJEJ ZGODY DO TWOJEGO POKOJU CZY ŁAZIENKI, GDY ZAŁATWIASZ SWOJE POTRZEBY FIZJOLOGICZNE, MYJESZ SIĘ LUB UBIERASZ, JEST NARUSZANIEM TWOJEGO PRAWA DO PRYWATNOŚCI. NIKT NIE POWINIEN TEGO ROBIĆ. JEŚLI TAK SIĘ ZDARZA, POWIEDZ TEJ OSOBIE, ŻE ŹLE SIĘ Z TYM CZUJESZ I POPROŚ, ABY PUKAŁA I POCZEKAŁA NA TWOJĄ ZGODĘ, ZANIM WEJDZIE. JEŚLI DZIEJE SIĘ TAK NP. PODCZAS WYJAZDÓW SZKOLNYCH, POROZMAWIAJ Z ZAUFANĄ OSOBĄ DOROSŁĄ.
- NIKT NIE POWINIEN CIĘ DOTYKAĆ W ŻADNE MIEJSCA TWOJEGO CIAŁA W SPOSÓB, KTÓRY SPRAWIA, ŻE CZUJESZ SIĘ NIEKOMFORTOWO, JESTEŚ ZAWSTYDZONY/A. WYJĄTEK STANOWI WIZYTA U LEKARZA LUB INNE BADANIE MEDYCZNE NP. PRZEŚWIETLENIE. TE BADANIA POWINNY BYĆ PRZEPROWADZANE W OBECNOŚCI TWOJEGO OPIEKUNA. JEŚLI DRUGA OSOBA DOTYKA CIĘ, TO PRZEKRACZA TWOJE GRANICE. KONIECZNIE POWIADOM O TYM RODZICÓW LUB INNE ZAUFANE OSOBY DOROSŁE.

SĄ RÓŻNE RODZAJE DOTYKU: DOBRY, NEUTRALNY I ZŁY. JEŚLI PRZYBIJASZ KOMUŚ PIĄTKĘ LUB PRZYTULASZ PRZYJACIÓŁKĘ, NAUCZYCIEL KLEPIE CIĘ W RAMIĘ PO DOBRZE ZALICZONEJ KLASÓWCE, MÓWIĄC "DOBRA ROBOTA", RODZICE PRZYTULAJĄ CIĘ NA DOBRANOC LUB GDY CI SMUTNO, TO JEST TO DOBRY DOTYK. JEŚLI DRUGA OSOBA DOTYKA CIĘ, A TY CZUJESZ SIĘ Z TYM NIEKOMFORTOWO, BOISZ SIĘ LUB JESTEŚ ZANIEPOKOJONY/A, TO WSKAZÓWKA, ŻE TO ZŁY DOTYK. KONIECZNIE POWIEDZ O TYM RODZICOM LUB INNYM ZAUFANYM OSOBOM DOROSŁYM.

22 699 60 52 - TO NR PAŃSTWOWEJ KOMISJI DO SPRAW PRZECIWDZIAŁANIA WYKORZYSTANIU SEKSUALNEMU MAŁOLETNICH PONIŻEJ LAT 15,
800 12 12 12 - TO NR DZIECIĘCEGO TELEFONU ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA (CZYNNY CAŁĄ DOBĘ),
116 111 - TO NR TELEFONU ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (CZYNNY CAŁĄ DOBĘ),
800 119 119 - TO TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (JEST DOSTĘPNY KAŻDEGO DNIA W GODZINACH OD 14 DO 22).
MOŻESZ SKORZYSTAĆ RÓWNIEŻ Z OGÓLNEGO NUMERU ALARMOWEGO **112**, A OSOBA DYŻURUJĄCA PRZEKIERUJE CIĘ DO ODPOWIEDNICH SŁUŻB.

PAMIĘTAJ O TYM, ŻE NUMERY ALARMOWE I TELEFONY ZAUFANIA SŁUŻĄ NIESIENIU POMOCY. NIGDY NIE DZWOŃ POD NIE DLA ŻARTU.

PKDP