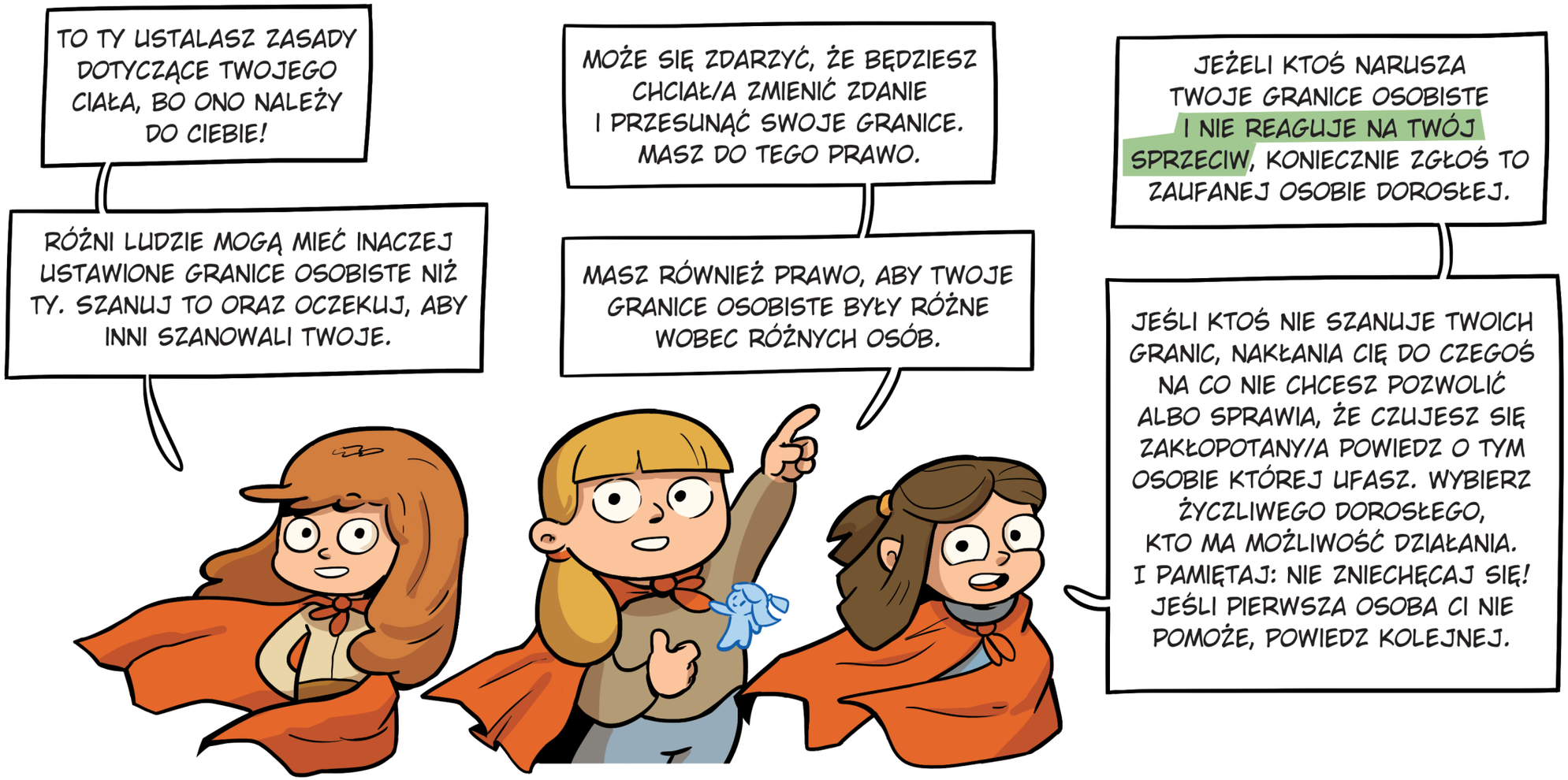
GRANICE OSOBISTE

Granice osobiste to wyobrażone linie, którymi oddzielamy to, co nam się podoba od tego co nam się nie podoba i na co się nie zgadzamy. Pamiętaj o tym, że Twoje ciało należy do Ciebie i Ty decydujesz kto, kiedy i jak może Cię dotknąć. Jeśli nie masz ochoty przytulić się do kogoś na powitanie, to możesz zdecydować, że podasz mu rękę lub przywitasz się bez użycia dotyku.



PRZYJRZYJ SIĘ TABELI PONIŻEJ I UZUPEŁNIJ JĄ

ZACHOWANIE	Jest dla mnie WŁAŚCIWE	Jest dla mnie NIEWŁAŚCIWE	Kto może zachowywać się wobec mnie/dotykać mnie w ten sposób?	Wobec kogo ja mogę zachowywać się/dotykać w ten sposób?
Buziak w policzek	☐	☐		
Całus w usta	☐	☐		
Trzymanie się za ręce	☐	☐		
Obejmowanie ramieniem	☐	☐		
Przytulanie	☐	☐		
Przebywanie w łazience, kiedy się kąpię	☐	☐		
Przebywanie w pokoju, kiedy się przebieram	☐	☐		
Przybijanie piątki/„żółwika”	☐	☐		
Bicie jakiejkolwiek części ciała	☐	☐		
Dotykanie w sposób, którego nie lubię	☐	☐		
Nagrywanie mnie bez pytania o zgodę	☐	☐		
Wstawianie moich zdjęć i/lub nagrań do sieci	☐	☐		
Wysyłanie do mnie zdjęć, które wywołują moje zawstydzenie np. nagich lub półnagich	☐	☐		
Proszenie o zrobienie sobie nagich lub półnagich zdjęć i ich wysłanie	☐	☐		

Jeśli jesteś świadkiem lub doświadczasz/doświadczyłeś/aś podobnych sytuacji, możesz bezpłatnie i anonimowo zadzwonić pod numery telefonów:

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),
lub skorzystać z ogólnego numeru alarmowego **112**, przekierują cię do odpowiednich służb.

W SYTUACJI NARUSZANIA PRZEZ KOGOŚ MOICH GRANIC OSOBISTYCH, ZGŁOSZĘ SIĘ DO MOJEJ ZAUFANEJ OSOBY DOROSŁEJ, KTÓRĄ JEST: