

Po stronie mocy, przeciwko przemocy



Materiały dla dzieci
i młodzieży



*O tym, kim jesteśmy,
nie świadczy wykształcenie,
majątek, wygląd czy talent,
ale to, jak traktujemy
drugiego człowieka.*

Autor nieznany

Spis treści

- 4 Wyznaczanie granic
- 6 Pomocy! Jestem ofiarą cyberprzemocy!
- 8 Hejt w Internecie
- 10 Jak radzić sobie ze złością?
- 12 Budowanie odporności psychicznej

Tu jest moje „STOP”

*Tomciu, daj
cioci buziaczka.*

*Ciociu, zamiast
buziaka wolę
przybijać piątki.*



Czasami chcemy być bliżej kogoś, a niekiedy nie jest nam z tym komfortowo.

Pamiętaj, **to Ty decydujesz**, jak blisko chcesz podejść do drugiej osoby.



*Pomocy!
Jestem ofiarą
cyberprzemocy!*



**Ktoś ośmiesza Cię w Internecie? Publikuje
Twoje zdjęcia bez pozwolenia? Zamieszcza
krzywdzące Cię komentarze?**

Co możesz zrobić?



Wykonaj „zrzut ekranu” wszystkich dowodów cyberprzemocy.



Spróbuj porozmawiać z rodzicem, nauczycielem lub pedagogiem szkolnym.



Jeżeli się boisz, zadzwoń pod bezpłatny numer 800 100 100 lub napisz na adres pomoc@800100100.pl



Zaufaj pomocy dorosłych i nie wstydź się prosić o wsparcie. To dowód odwagi!

Przemoc w sieci, zwana cyberprzemocą, jest zabroniona i podlega odpowiedzialności karnej (art. 190a Kodeksu karnego).

Ale świnka

Grubaska

Tu potrzeba dietytyka



Obrażliwe słowa, złośliwe komentarze, ośmieszające teksty... Nikt nie chce być ich adresatem.

**ZANIM COŚ NAPISZESZ
W SIECI, POMYŚL, CZY
NIE SPRAWISZ TYM
KOMUŚ PRZYKROŚCI.**

Pamiętaj, to Ty budujesz świat, w jakim chcesz żyć.

**ZŁOŚĆ JEST JAK OGIEŃ.
CZASEM ROZPALA SIĘ
POWOLI, A CZASEM
WYBUCHA.**



Złość jest nam potrzebna. Informuje nas, że coś jest nie tak, jakbyśmy tego chcieli.

Dobrze jest uczyć się pokazywać swoją złość tak, by nie ranić innych.

A co Tobie pomaga, żeby poradzić sobie ze złością?

- ◆ Zjedzenie czegoś pysznego.
- ◆ Napicie się wody.
- ◆ Pobieganie.
- ◆ Potupanie w miejscu.
- ◆ Schowanie się gdzieś, gdzie nikt nie będzie przeszkadzać.
- ◆ Głębokie wdechy.
- ◆ Wypisz na kartce własne sposoby...

Każdy z nas rozpoczyna dzień z własnym nastrojem. Może on być inny każdego dnia i różnić się od nastroju innych osób w podobnej sytuacji. Jest to stan, który utrzymuje się przez jakiś czas i może się zmienić w zależności od tego, jak rozumiemy daną sytuację lub co nas spotka.



**Dbanie o swój dobry nastrój
powoduje, że lepiej radzimy sobie
z trudnymi sytuacjami.**

Zazwyczaj możemy go polepszyć
przez:

- ☺ Ruch (ulubiony sport, spacer, zajęcia z WF-u), najlepiej na świeżym powietrzu.
- ☺ Rozmowę z bliskimi.
- ☺ Słuchanie ulubionej muzyki.
- ☺ Zajmowanie się swoimi pasjami.
- ☺ Oglądanie wesołych rzeczy.
- ☺ Wypisz na kartce własne sposoby...



przyjaznaprofilaktyka.pl