

## **POWIEDZ KOMUŚ ! apel do dzieci i młodzieży**

Wszyscy mamy teraz trudny czas do przejścia, zarówno dorośli, jak i dzieci. Boimy się niewidzialnego wroga - wirusa. Dużo już wiemy, w jaki sposób mamy się zachowywać, żeby nie zachorować, a także co robić kiedy już zachorujemy. Każdy z nas próbuje łagodzić w sobie niepokój, który wywołuje ta nowa, nieznana, zagrażająca sytuacja.

Dzieci najczęściej szukają wsparcia u rodziców, rodzeństwa i najbliższych. Teraz spędzamy w domu razem dużo czasu. Większość z Was dobrze się czuje w obecności bliskich, którzy dbają o Wasze bezpieczeństwo, potrzeby i okazują pomoc w trudnych chwilach. Zdarzyć się może, że tak jednak nie jest w Twojej rodzinie. Czasami rodzice, opiekunowie są zajęci swoimi problemami i nie zauważają, że potrzebujecie ich uwagi i pomocy. Niektórzy dorośli popełniają także błędy i nie zawsze dobrze opiekują się dziećmi. Swoim zachowaniem mogą niekiedy stwarzać zagrożenie dla współdomowników. Być może byłeś świadkiem przemocy między rodzicami. Czujesz się smutny, samotny i bezbronny w otoczeniu bliskich osób.

Pamiętajcie !!! – dorosłemu nie wolno krzywdzić dziecka – nie wolno go bić, zastraszać, poniżać, dotykać w sposób, jaki dziecku nie odpowiada. Jeśli ktoś Cię skrzywdzi, masz prawo o tym mówić.

### **Co możecie wtedy zrobić ?**

Poprosić o rozmowę z niekrzywdzącym rodzicem lub bliską osobę z rodziny, której ufasz - powiedz o swoich trudnościach i obawach w relacjach panujących w rodzinie.

Możesz się nie godzić na zachowanie rodzica, opiekuna, które wprowadza Cię w zakłopotanie, zażenowanie, powoduje lęk.

Masz prawo odmówić wciągania Ciebie w kłótnie dorosłych.

W sytuacji bezpośredniego zagrożenia szukaj pomocy u najbliższych dorosłych poza domem, np. u sąsiadów.

### **Istnieją także specjalne numery telefoniczne:**

określane jako telefony zaufania - numer **116 111**

Kiedy tam zadzwonisz, zawsze usłyszysz kogoś gotowego Cię wysłuchać i udzielić Ci pomocy. Konsultanci wspierają, wyjaśniają i pomagają, dzieciom i młodzieży w ich codziennych problemach.

innym numerem jest

**Niebieska Linia - 800 120 002**

Tu możesz porozmawiać z osobami, które wiedzą jak pomagać dzieciom doświadczającym przemocy w rodzinie