

Starszy brat / starsza siostra

Czasem młodym osobom trudno rozmawiać z dorosłymi o ważnych dla siebie sprawach. Mogą się wstydzić albo obawiać, że dorośli nie potraktują sprawy poważnie. W takich momentach pomocna może być rozmowa ze starszym rodzeństwem lub kuzynami.

Starsze rodzeństwo może pomóc nam znaleźć wyjście z kłopotów lub podzielić się z nami swoim doświadczeniem z czasu, kiedy było w naszym wieku. Pomocni mogą być też kuzyni albo rodzeństwo naszych przyjaciół.



Wychowawca/nauczyciel

Zadaniem wychowawcy klasy jest poznanie uczniów i ich sytuacji, zarówno szkolnej, jak i domowej. Wychowawcy można powiedzieć o tym, co dzieje się w szkole i w domu.

Pamiętaj, że jeśli coś Cię niepokoi, smuci, dziwi czy czegoś się obawiasz – możesz o tym mówić. Dzięki temu wychowawca będzie wiedział, co się u Ciebie dzieje, i będzie mógł Ci pomóc.

O rozmowę możesz poprosić na przerwie lub umówić się na nią po lekcjach.



Rodzice/opiekunowie/inne osoby z rodziny

Rozmowa z rodzicami, opiekunami lub innymi dorosłymi z rodziny jest czymś naturalnym. Te osoby powinny wiedzieć o tym, co się u Ciebie dzieje – i o tym, co Cię cieszy, i o tym, co Cię smuci.

Jeśli tylko chcesz, możesz powiedzieć rodzicom, dziadkom, opiekunom o wszystkim, co jest dla Ciebie trudne, opowiedzieć o tym, co jest dla Ciebie dziwne i niezrozumiałe. Dzięki temu będą oni mogli zatroszczyć się o Ciebie i Twoje bezpieczeństwo, poszukać dla Ciebie pomocy i wsparcia.



Psycholog/pedagog szkolny

W wielu szkołach pracują osoby zajmujące się w rozwiązywaniem problemów – psychologowie lub pedagodzy. Można z nimi rozmawiać o wszystkim, nawet o najtrudniejszych problemach. Psycholog i pedagog rozumieją, że to nie Twoja wina, że spotkało Cię coś przykrego, że czegoś nie wiesz czy czegoś się boisz.

Pedagodzy i psychologowie współpracują z różnymi osobami, które służą pomocą dzieciom.



ZAUFANI DOROŠLI

ZAUFANI DOROŠLI

ZAUFANI DOROŠLI

ZAUFANI DOROŠLI

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111

Czasem trudno nam znaleźć zaufaną osobę lub nie ma ona czasu, kiedy czujemy, że potrzebujemy pomocy. Może się zdarzyć, że będziemy wstydzić się rozmawiać z kimś twarzą w twarz lub nie chcąc martwić nikogo z naszego otoczenia.

W takiej sytuacji można zadzwonić lub wysłać wiadomość do Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111. Rozmowy i pomoc online są całkowicie bezpłatne.

W Telefonie 116 111 możesz liczyć na wsparcie i pomoc oraz na wspólne szukanie rozwiązań trudnych sytuacji.



Sekrety

Niektórzy myślą, że tajemnica to coś, o czym nie powinniśmy mówić innym osobom. Ale tak naprawdę do końca tak nie jest. Są różne rodzaje tajemnic – takie, których się nie wyjawia, i takie, o których trzeba powiedzieć zaufanej osobie.

Dobra tajemnica to taka, z której jest dużo radości i wszyscy się nią cieszą. Takie tajemnice to niespodzianki, możesz je zachować dla siebie.

Zła tajemnica to taka, która Cię martwi i nie przynosi radości. Jeśli zaczynasz się martwić jakąś tajemnicą, myślisz o niej długo albo się czegoś boisz, to znak, że jest to tajemnica, o której trzeba opowiedzieć zaufanym osobom.

Czasem może się zdarzyć, że trudno będzie Ci rozpoznać złą tajemnicę, wtedy trzeba powiedzieć o tym Twojej zaufanej osobie. Ona na pewno będzie wiedziała, jak jest.



Intymne części ciała

Każdy człowiek ma różne części ciała. Niektóre zakrywa się kostiumem kąpielowym lub bielizną.

Miejsca, które zakrywasz bielizną lub kostiumem kąpielowym, nazywamy miejscami intymnymi. Te miejsca powinny być zakryte i nikt poza Tobą nie powinien ich oglądać ani dotykać.

Nikt – ani dorosły, ani dziecko – nie powinien pokazywać Ci swoich miejsc intymnych ani prosić o ich dotykanie.

Czasem się zdarza, że ktoś ogląda Twoje miejsca intymne – np. lekarz podczas badania, przy którym jest Twoja mama lub tata. Są to jednak wyjątkowe sytuacje.



Emocje

O tym, jak się czujesz, mówi Ci Twoje ciało – np. jeśli jesteś głodny(-a), mówi Ci o tym brzuch – wtedy czujesz głód. Kiedy jesteś zmęczony(-a), mówią Ci o tym twoje nogi, nie chcą dalej biegać i dają znak, że czas na odpoczynek. A o tym, w jakim jesteś nastroju, mówią Ci emocje.

Przeżywasz różne emocje – strach, smutek, radość, zdziwienie, zaskoczenie, wstręt. Pojawiają się one w różnych sytuacjach, dzieje się tak zawsze, gdy coś Ci się przydarzy.

Nie ma dobrych i złych emocji. Każda emocja – nawet ta, której w tym momencie nie lubisz – jest bardzo ważna, bo informuje Cię o tym, w jakim jesteś nastroju.



KARTA WIEDZY

ZAUFANI DOROŚLI

KARTA WIEDZY

KARTA WIEDZY

Mam prawo mówić "NIE"

Są takie rzeczy lub sytuacje, które lubimy, i takie, których nie lubimy. Każdy z nas może zdecydować o tym, czy coś mu się podoba czy nie. Sytuacje, których nie lubimy, to te, które powodują, że jesteśmy smutni, zdenerwowani, czasem się boimy, zdarza nam się czasem płakać, może nawet boleć nas brzuch.

Gdy coś lubimy, gdy jemy nasze ulubione lody albo świeci słońce i możemy się bawić z koleżanką, jesteśmy zadowoleni i się cieszymy, czujemy radość – uśmiechamy się i chcemy to robić jak najczęściej.

Bardzo ważne jest, żeby wiedzieć, co się lubi, a czego się nie lubi. Jeśli ktoś robi nam coś, czego nie lubimy, wtedy mamy prawo powiedzieć o tym na głos. Masz prawo powiedzieć „NIE” i rozmawiać o tym ze zaufanymi osobami!



Dobrze robię mówiąc o tym, co mnie niepokoi

Każdemu mogą przytrafić się dobre i złe sytuacje. Jeśli coś Cię martwi, niepokoi lub sprawia, że czujesz się zagubiony(-a), wstydzisz się, albo, gdy ktoś łamie

Twoje prawa, warto rozmawiać z zaufanymi dorosłymi. Pamiętaj, to nie Twoja wina, jeśli ktoś Ci zagraża albo Cię skrzywdził.

Dobrze robisz, mówiąc o tym komuś zaufanemu.

Nawet jeśli obiecałeś(-aś), że dotrzymasz tajemnicy.

Dobrze jest mówić o tajemnicach, które nas niepokoją lub są dla nas dziwne. W ten sposób troszczysz się o siebie. Pamiętaj, że może zdarzyć się tak, że ktoś, z kim będziesz chciał porozmawiać o swoich zmartwieniach, będzie zajęty lub dobrze Cię nie zrozumie. Warto wtedy poszukać innej osoby godnej zaufania.

O różnych zaufanych osobach i miejscach możesz dowiedzieć się więcej z kart „Zaufani dorośli”.



Złość

Złość to silna emocja, która może pojawić się, kiedy coś Ci się nie udaje, ktoś robi coś, co Ci się nie podoba, niesprawiedliwie Cię traktuje, nie przyjmuje Twojej odmowy lub Cię krzywdzi.

Możesz mieć wtedy ochotę coś zniszczyć, uderzyć w coś lub kogoś albo krzyknąć. Kiedy złości jest w nas bardzo dużo, możemy mieć poczucie, że nie panujemy nad sobą.

Dlatego ważne jest, żeby uwalniać złość, np. rozmawiając z zaufaną osobą o tym, co nas złości. To pomoże nam nie tylko poczuć się lepiej, ale też będzie szansą na rozwiązanie problemów, które wywołują u nas złość.



Strach

Strach pojawia się wtedy, kiedy nie czujesz się bezpiecznie. Możesz bać się różnych rzeczy, sytuacji czy osób.

Możesz wtedy nie wiedzieć, co powiedzieć, jąkać się lub mieć pustkę w głowie. Twoje dłonie mogą drżeć, może zaschnąć Ci w gardle.

Pamiętaj, że nikt nie ma prawa Ci zagrażać, sprawiać, że nie czujesz się bezpiecznie. Zawsze wtedy, gdy zauważasz, że się czegoś boisz, jak najszybciej opowiedz o tym komuś, komu ufasz.



KARTA WIEDZY

KARTA WIEDZY

KARTA EMOCJI

KARTA EMOCJI

Wstyd

Wstydzisz się tego, co sam(a) zrobisz(-aś) – np. gdy coś Ci nie wyszło lub gdy byłeś(-aś) dla kogoś nieuprzejmy(-a). Ta emocja pojawia się też wtedy, gdy czyjeś zachowanie wydaje Ci się niewłaściwe.

Zdarza się, że z różnych powodów inne osoby starają się Cię zawstydzić. Chcą w ten sposób sprawić, że będziesz się zachowywać tak, jak one oczekują. Ktoś może Cię zawstydząć, żebyś nie powiedział(-a) nikomu o jego niewłaściwym zachowaniu.

Pamiętaj, że to ważne, żeby zawsze być w zgodzie ze sobą! Jeśli nie chcesz czegoś robić – nie musisz. Wstyd to takie uczucie, które rośnie, jeśli o nim nie mówimy.

Jeśli chcesz poczuć się lepiej – rozmawiaj z zaufanymi dorosłymi!



Smutek

Smutek może pojawić się, kiedy coś nam nie wychodzi, ktoś powie nam coś niemiłego lub nas skrzywdzi. Smutno może być nam również wtedy, gdy za kimś tęsknimy lub gdy nie czujemy się bezpiecznie.

Smutek sprawia, że nie mamy ochoty się bawić, czasem może być nam trudno skupić się na lekcjach, ulubiona potrawa może nam kompletnie nie smakować.

Ważne, żeby nie być ze smutkiem sam na sam.

Warto poszukać kogoś, komu możemy opowiedzieć o tym, co nam się przytrafiło, i kto pomoże nam poczuć się lepiej.

Czasem, kiedy jest Ci smutno, możesz mieć ochotę przytulić się do bliskiej osoby, a czasem pojawiają się łzy. To naturalne! Nie ma się czego wstydzisz.



Radość

Radość może pojawiać się w najróżniejszych sytuacjach i jest oznaką, że wszystko jest u nas w jak najlepszym porządku. Możemy ją poczuć, kiedy jesteśmy z osobami, które lubimy, znamy i które są dla nas miłe, kiedy dostaniemy dobrą ocenę lub odniesiemy sukces.

Oznakami radości są np. uśmiech, zadowolenie czy pozytywne myślenie. Nasze ciało jest rozluźnione i pełne energii.

Warto zauważać chwile, kiedy czujemy radość i mówić o niej tak samo, jak o wszystkich innych emocjach. Dzięki temu my i osoby, którym ufamy, będziemy wiedzieli, co sprawia nas w dobry nastrój!

To bardzo ważne, żeby zauważać wszystkie



Informacje

W talii znajdują się trzy rodzaje kart:

- Karty wiedzy
- Karty emocji
- Karty zaufanych dorosłych

Przeglądając karty, możesz dowiedzieć się wielu ważnych informacji o tym, co zrobić w różnych trudnych sytuacjach. Możesz to robić sam(-a), z rówieśnikami lub np. z rodzicem.

Na początek zapoznaj się z informacjami na wszystkich kartach. Na kartach emocji są rysunki. Czy rozpoznajesz uczucia, jakie towarzyszą misiowi?

Potasuj karty i ułóż je w jeden stos tak, by strony z informacjami były niewidoczne. Wyciągaj po jednej karcie i powiedz na głos wszystko, co pamiętasz na jej temat. Następnie sprawdź (lub poproś o to osobę, z którą grasz), czy wszystkie informacje się zgadzają.

Jeśli grasz z rówieśnikami lub rodzicami, możecie porozmawiać o informacjach zawartych na kartach.



Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej Erasmus+



www.preventingchildsexualabuse.eu

KARTA EMOCJI

KARTA EMOCJI

INFORMACJE

KARTA EMOCJI