



Jesteś ważny/a
i zasługujesz na szacunek.



Jeśli coś cię martwi,
porozmawiaj
z zaufaną osobą.



Masz prawo szukać
dla siebie **wsparcia.**

**TU ZNAJDZIESZ
POMOC**



Telefon Zaufania
dla Dzieci i Młodzieży

116 111

Telefon Zaufania
Rzecznika Praw Dziecka

800 12 12 12

Ogólnopolski Telefon Kryzysowy

116 123

STOWARZYSZENIE
PRZYJACIÓŁ

SZKOŁY
PODSTAWOWEJ

NR **1**

SPSP1.PL



Co robić, gdy ktoś Ci dokucza?

1

Zachowaj spokój i pamiętaj
– nie jesteś sam/sama. To, co się
dzieje, nie jest Twoją winą i masz
prawo czuć się **bezpiecznie**.

Powiedz stanowczo:
„Nie zgadzam się na to!”
Jasno wyraż, że nie podoba
Ci się takie zachowanie.

2

3

Odejdź i poszukaj pomocy.
Nie wdawaj się w kłótnię
i odejdź w bezpieczne miejsce.

**Powiedz o sytuacji zaufanej
osobie dorosłej.** Porozmawiaj
z rodzicem, nauczycielem
lub pedagogiem. Możesz też
zadzwoić na telefon zaufania.

4



Zadanie publiczne dofinansowane
ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego



Mazowsze.

Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >



Jesteś ważny/a
i zasługujesz na szacunek.



Jeśli coś cię martwi,
porozmawiaj
z zaufaną osobą.



Masz prawo szukać
dla siebie **wsparcia.**

**TU ZNAJDZIESZ
POMOC**



Telefon Zaufania
dla Dzieci i Młodzieży

116 111

Telefon Zaufania
Rzecznika Praw Dziecka

800 12 12 12

Ogólnopolski Telefon Kryzysowy

116 123

STOWARZYSZENIE
PRZYJACIÓŁ

SZKOŁY
PODSTAWOWEJ

NR 1

SPSP1.PL



Co robić, gdy ktoś Ci dokucza?

1 Zachowaj spokój i pamiętaj
– nie jesteś sam/sama. To, co się
dzieje, nie jest Twoją winą i masz
prawo czuć się **bezpiecznie**.

Powiedz stanowczo:
„Nie zgadzam się na to!”
Jasno wyraż, że nie podoba
Ci się takie zachowanie.

2

3 Odejdź i poszukaj pomocy.
Nie wdawaj się w kłótnię
i odejdź w bezpieczne miejsce.

**Powiedz o sytuacji zaufanej
osobie dorosłej.** Porozmawiaj
z rodzicem, nauczycielem
lub pedagogiem. Możesz też
zadzwoić na telefon zaufania.

4



Zadanie publiczne dofinansowane
ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego



Mazowsze.

Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >



Jesteś ważny/a
i zasługujesz na szacunek.



Jeśli coś cię martwi,
porozmawiaj
z zaufaną osobą.



Masz prawo szukać
dla siebie **wsparcia.**

**TU ZNAJDZIESZ
POMOC**



Telefon Zaufania
dla Dzieci i Młodzieży

116 111

Telefon Zaufania
Rzecznika Praw Dziecka

800 12 12 12

Ogólnopolski Telefon Kryzysowy

116 123

STOWARZYSZENIE
PRZYJACIÓŁ

SZKOŁY
PODSTAWOWEJ

NR 1

SPSP1.PL



Co robić, gdy ktoś Ci dokucza?

1

Zachowaj spokój i pamiętaj
– nie jesteś sam/sama. To, co się
dzieje, nie jest Twoją winą i masz
prawo czuć się **bezpiecznie**.

2

Powiedz stanowczo:
„Nie zgadzam się na to!”
Jasno wyraż, że nie podoba
Ci się takie zachowanie.

3

Odejdź i poszukaj pomocy.
Nie wdawaj się w kłótnię
i odejdź w bezpieczne miejsce.

4

**Powiedz o sytuacji zaufanej
osobie dorosłej.** Porozmawiaj
z rodzicem, nauczycielem
lub pedagogiem. Możesz też
zadzwoić na telefon zaufania.



Zadanie publiczne dofinansowane
ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego



Mazowsze.

Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >