

Pełni mocy w rodzinie bez przemocy



*Przeraża mnie
nie przemoc nielicznych,
lecz cisza wielu.*

Martin Luther King, Jr.

Spis treści

- 4 Pamiętaj! Obrażanie i upokarzanie dziecka jest formą przemocy psychicznej
- 6 Inspiruj się dobrymi przykładami
- 8 Prośenie o pomoc to znak wielkiej odwagi
- 10 Sąsiedzka pomoc to też wspólne dbanie o siebie nawzajem
- 12 Domy pełne mocy, rodziny bez przemocy
- 14 Spraw, by dzień dziecka trwał w Twoim domu przez caaaały rok
- 16 Gdy przemoc staje się faktem
- 20 Seniorze, Twoja krzywda nigdy nie jest Twoją winą



Dziecko NIE JEST niezdara, choć często ZACHOWUJE SIĘ niezdarnie.

Dziecko NIE JEST głupie, ale teraz ZACHOWAŁO SIĘ bardzo głupio.

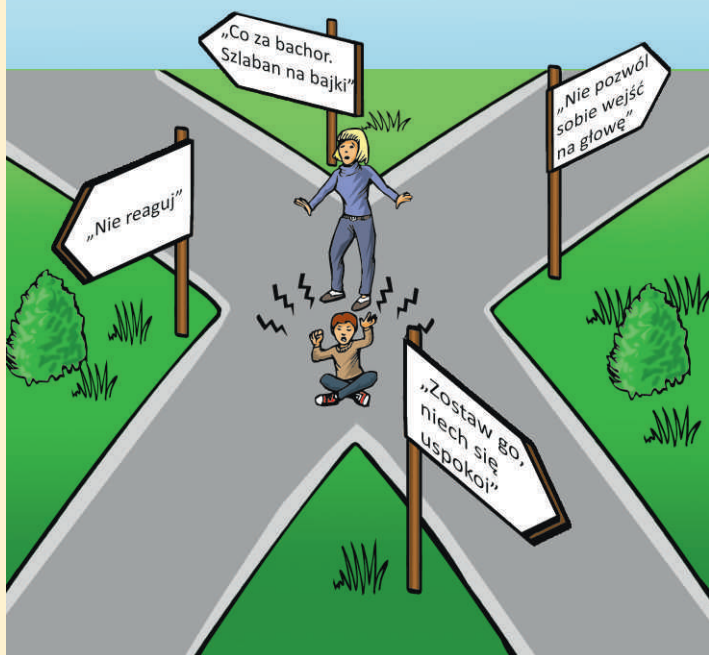
Dzieci, które są stygmatyzowane, którym przykleja się „etykiety”, zaczynają zachowywać się zgodnie z tym, jak o nich mówimy. To znane w psychologii społecznej zjawisko „samospełniającego się proroctwa”.

**PAMIĘTAJ! OBRAŻANIE
I UPOKARZANIE DZIECKA
JEST FORMĄ PRZEMOCY
PSYCHICZNEJ.**

Możesz oceniać zachowanie, ale nie przyklejaj etykietki.

NIE DAJ SIĘ WYPROWADZIĆ W POLE.

PATRZ SERCEM, A GDY
BRAKUJE CI PEWNOŚCI,
ZWRÓĆ SIĘ O POMOC
DO SPECJALISTY.



INSPIRUJ SIĘ DOBRYMI PRZYKŁADAMI

Szukając informacji na temat wychowania dziecka, inspiruj się dobrymi przykładami.

Ufaj polecanym ekspertom.

Czytaj badania na interesujący

Cię temat. Sprawdzaj źródła. Nie daj się wyprowadzić w pole!

#dajemydzieciomsile

#natuli_dziecisawazne

#male_charaktery

#przyjaznaprofilaktyka



Proszenie o pomoc to znak wielkiej odwagi i odpowiedzialności za siebie i innych.

Gdy czujesz, że Twój dom nie jest dla Ciebie bezpiecznym miejscem (z jakiegokolwiek powodu), poproś o pomoc zaufaną, dorosłą osobę. Może będzie to ulubiony nauczyciel w szkole? Pedagog? Rodzice Twojego przyjaciela?

Jeśli nie masz odwagi na taką rozmowę, zadzwoń na bezpłatny

**Telefon Zaufania
dla dzieci i młodzieży**

116 111.

**ZNAJDŹ ODPOWIEDŹ NA
SWOJE PYTANIA.**

*Halo, policja? U sąsiadów
słyszę wielką awanturę,
proszę o pilną interwencję.
Martwię się o nich.*



Sąsiedzka pomoc to też wspólne dbanie o siebie nawzajem. Reaguj, gdy za ścianą ktoś nagminnie zachowuje się w sposób agresywny.

U sąsiadów znowu awantura. Krzyki, wyzwiska i płacz. Bądź czujny, gdy notorycznie jesteś świadkiem przemocowo rozwiązywanych konfliktów „za ścianą”. Być może w Twoich rękach jest teraz czyjeś zdrowie, a nawet życie.

Co robić?

Możesz:

- wezwać policję,
- zawiadomić najbliższy Ośrodek Pomocy Społecznej,
- zadzwonić pod numer 801 12 00 02 (Niebieska Linia).

DOMY PEŁNE MOCY, RODZINY BEZ PRZEMOCY



Może się zmieni? Ostatnio był spokojniejszy? Pójdzie do nowej pracy, to będzie spokój? Już tydzień nie było awantury...

Choć warto mieć nadzieję na zmianę zachowania sprawcy przemocy domowej, trzeba być czujnym i nie zwlekać z decyzją o szukaniu pomocy prawnej.

SZYBKO REAGUJMY WOBEC SPRAWCÓW PRZEMOCY DOMOWEJ!

Według nowej procedury szybkiego reagowania wobec sprawców przemocy domowej (wprowadzonej 20 listopada 2020 r.) policja może nakazać sprawcy opuszczenie mieszkania lub zakazać zbliżania się do niego. To istotna zmiana, która ma zapewnić większe bezpieczeństwo pokrzywdzonym.



Spraw, by dzień dziecka
trwał w Twoim domu
przez caaaały rok!

Co tak naprawdę daje dzieciom siłę? Co sprawia, że lepiej radzą sobie w życiu? Śmiałość, radość i szacunek do innych?

Codziennie prezenty od rodziców:

- 👍 Przytulenie, gdy smutno.
- 👍 Wsparcie, gdy przychodzi złość.
- 👍 Całus, gdy boli rozbite kolano.
- 👍 Uśmiech, gdy w końcu wyszedł naleśnik.
- 👍 Rozmowa, zawsze gdy tego potrzeba.

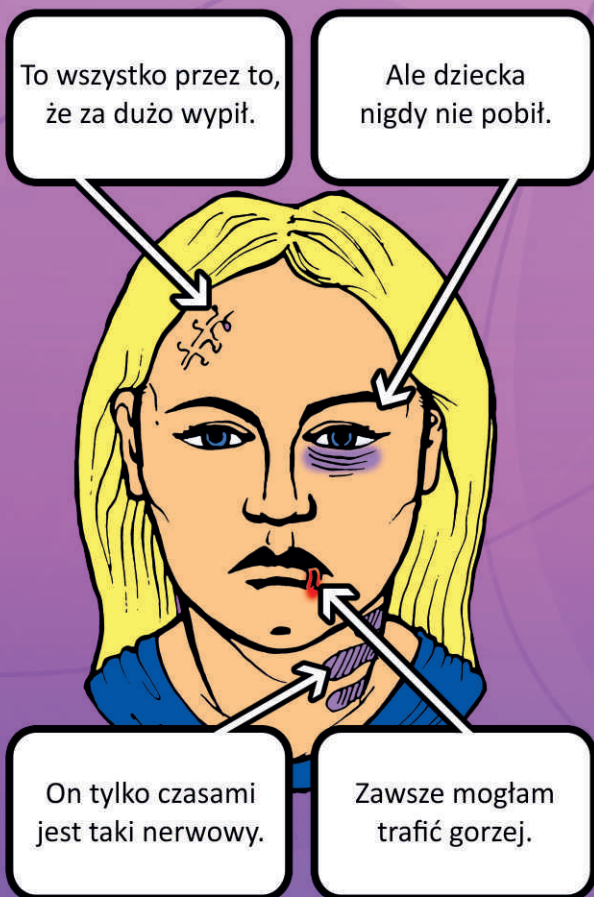
Dzieciom nie potrzeba drogich zabawek. Dużo cenniejsze jest inwestowanie w relacje, czas na rozmowy i wspieranie dziecka w jego emocjach.

Dobrze inwestuj, nie zmarnuj danego Wam czasu.

Nie ma znaczenia, czy to było raz,
czy powtarza się systematycznie.

Nieważne, czy to było pod wpływem
alkoholu czy na trzeźwo.

Nie pytamy, czy są momenty,
gdy zachowuje się w porządku.



**POMAGAMY ZAWSZE
I W KAŻDEJ SYTUACJI,
GDY PRZEMOC STAJE SIĘ FAKTEM.**

Fundacja Feminoteka

www.feminoteka.pl

organizuje grupy wsparcia
online dla kobiet

doświadczających przemocy.

Dzięki nim możesz poczuć,

że nie jesteś sama.

Możesz też skorzystać

z aplikacji, dzięki której

możesz znaleźć odpowiedzi

na nurtujące Cię pytania

oraz wezwać pomoc:

www.avonalert.pl

Pod adresem

www.facebook.com/rumiankiibratki znajduje się fikcyjny sklep internetowy.

Jeśli wyślesz zapytanie o kosmetyki, będzie to informacja, że potrzebujesz pomocy, a jeśli podasz swój adres, wezwana zostanie policja.

Możesz też ściągnąć na swój telefon aplikację, która wygląda jak aplikacja pogodowa, a tak naprawdę dzięki niej możesz wezwać pomoc. Jest to szczególnie ważne, jeśli sprawca sprawdza Twój telefon:

www.twojparasol.com

**POMOC OFIAROM
PRZEMOCY DOMOWEJ W POLSCE
JEST CAŁODOBOWA I BEZPŁATNA**

Ogólnopolskie Pogotowie
dla Ofiar Przemocy w Rodzinie

NIEBIESKA LINIA

tel. 800 120 002

bezpłatny i całodobowy telefon
dla ofiar, sprawców oraz świadków
przemocy w rodzinie

niebieskalinia.info

tel. 112 lub 997

ogólny numer alarmowy
w sytuacjach
zagrożających bezpieczeństwu,
utracie zdrowia lub życia

tel. 222 309 900

Ministerstwo Sprawiedliwości,
Departament
Funduszu Sprawiedliwości,
wsparcie

dla ofiar i świadków przemocy
www.pokrzywdzeni.gov.pl

Osobom starszym czasami trudno obiektywnie ocenić, czy zachowania, których doświadczają, są już oznaką przemocy. Bardzo często ofiary wstydzą się postępowania swoich oprawców, bo są to członkowie bliskiej rodziny.

Niejednokrotnie boją się też samotności czy zamknięcia w tak zwanych domach starców, a jeśli do nadużycia dochodzi ze strony dzieci, mogą traktować to jako porażkę wychowawczą.



W konsekwencji cierpią w milczeniu, wstydzą się swojej sytuacji, boją się odwetu lub nawet usprawiedliwiają krzywdzące zachowanie opiekunów.

Wnuki mówią, że jestem jak dziecko i że jak nie przestanę marudzić, to mnie oddadzą obcym.

Przemoc psychiczna (emocjonalna) – wymuszanie posłuszeństwa, wyśmiewanie, poniżanie, grożenie, ograniczanie kontaktów z innymi ludźmi, szantażowanie, lekceważenie wartości i poglądów, zawstydzanie...

To tylko wtedy, jak wypije, coś w niego wstępuje. Ale to dobre dziecko.

Przemoc fizyczna – szarpanie, bicie, kopanie, popychanie, trzymanie w odosobnieniu, głodzenie, zmuszanie do wykonywania pracy ponad siły, podawanie nieodpowiednich lekarstw...

***Córka od tak dawna nie pracuje...
Bierze moje pieniądze, ale ja nic nie
mówię, bo przynajmniej jest w domu.***

Przemoc finansowa (ekonomiczna) –
odbieranie renty czy emerytury, ścisłe
kontrolowanie wydatków, zmuszanie do
zaciągania pożyczek lub kredytów,
utrudnianie dostępu do konta, zmuszanie
do zmian w testamencie...



On jest taki zapracowany – to przez to zapomina o moich lekarstwach.

Zaniedbywanie – niedostarczanie jedzenia, picia, lekarstw, odzieży, środków higieny osobistej, pozostawianie bez opieki, nieudzielanie pomocy, ograniczanie pożywienia, niedostarczanie informacji o przysługujących prawach do opieki zdrowotnej i socjalnej...

Jak mogłabym komuś o tym powiedzieć? Przecież sama go wychowałam.

Przemoc seksualna – zmuszanie do niechcianych zachowań seksualnych, obnażanie się, seks bez świadomej zgody, obraźliwe komentarze dotyczące seksualności osoby starszej, zmuszanie do oglądania nagości albo rozbierania się...

Seniorze, Twoja krzywda nigdy nie jest Twoją winą.

Jeśli nie czujesz się bezpiecznie
w domu lub gdziekolwiek indziej,
szukaj wsparcia – zadzwoń, napisz.
Zawsze pomożemy.



Telefon zaufania dla osób
starszych

Stowarzyszenie mali bracia

Ubogich

telefon: 22 635 09 54

poniedziałki, środy, czwartki:

17.00–20.00

środy 14.00–16.00: dyżur

w tematyce choroby Alzheimera

Ogólnopolskie Pogotowie dla

Ofiar Przemocy w Rodzinie

NIEBIESKA LINIA

telefon: 800 120 002

bezpłatny i całodobowy telefon

dla ofiar, sprawców i świadków

przemocy w rodzinie



przyjaznaprofilaktyka.pl