**WAŻNE TELEFONY DLA:**

* **uczniów  
  – 116 111** Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (linia dostępna codziennie w godzinach 12:00 – 22:00, pomoc online dostępna na[www.116111.pl/napisz](http://www.116111.pl/napisz))- bezpłatna i anonimową pomoc i wsparcie konsultantów  
  **– 0800-12-12-12**– Dziecięcy Telefon Zaufania, Rzecznika Praw Dziecka  
  **– (22) 583 66 00** – Rzecznik Praw Dziecka. Biuro jest czynne od poniedziałku do piątku w godzinach 08.15-16.15. Adres poczty elektronicznej: [rpd@brpd.gov.pl](mailto:rpd@brpd.gov.pl)
* **rodziców, nauczycieli  
  – 800 100 100** bezpłatną pomoc konsultantów Telefonu dla rodziców i nauczycieli w sprawach bezpieczeństwa dzieci (linia dostępna od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00 – 18:00, pomoc online dostępna pod adresem [pomoc@800100100.pl](mailto:pomoc@800100100.pl)).

To nie są numery alarmowo – ratunkowe.

Jeśli potrzebna jest natychmiastowa pomoc, prosimy dzwonić pod numer alarmowy 112 (policja, straż pożarna, pogotowie).

ŹRÓDŁO:    Departament Informacji i Promocji  
Ministerstwo Edukacji Narodowej  
Rzecznik Praw Dziecka

NAJCZĘSTSZE FORMY PRZEMOCY, TO:

Przemoc fizyczna:

* bicie, popychanie, kopanie, duszenie, bicie przedmiotami, parzenie, policzkowanie…

Przemoc psychiczna:

* wyśmiewanie, szydzenie, lżenie, okazywanie braku szacunku, poddawanie stałej krytyce, kontrolowanie i ograniczanie kontaktu z bliskimi…

Inny rodzaj zachowań:

* zmuszanie do oddawania uzyskiwanych środków finansowych, uniemożliwienie podjęcia pracy, niezaspakajanie podstawowych potrzeb materialnych…
* niszczenie rzeczy osobistych
* demolowanie mieszkania
* wynoszenie sprzętów domowych i ich sprzedawanie
* pozostawianie bez opieki osoby, która z powodu choroby, niepełnosprawności bądź wieku nie może samodzielnie zaspokoić swoich potrzeb
* zmuszanie do picia alkoholu
* zmuszanie do zażywania środków odurzających, substancji psychotropowych lub leków

**PAMIĘTAJ:**

1. **Z każdej sytuacji jest wyjście!**
2. **Jeśli jesteś osobą dorosłą, doznajesz przemocy lub jesteś jej świadkiem powinieneś mieć wiedzę na ten temat, wtedy będziesz mógł się bronić.**
3. **Prawo zabrania stosowania przemocy fizycznej lub psychicznej i krzywdzenia swoich bliskich. Jeżeli Ty lub ktoś z Twoich bliskich jest ofiarą przemocy ze strony osoby najbliższej, nie wstydź się prosić o pomoc. Prawo stoi po twojej stronie.**
4. **Przemoc, czy to ze strony osoby obcej, czy w rodzinie, czy też wobec dziecka jest często Przestępstwem.**
5. **Pamiętaj, przemoc karmi się milczeniem**

Źródło: fundacjamederi.pl