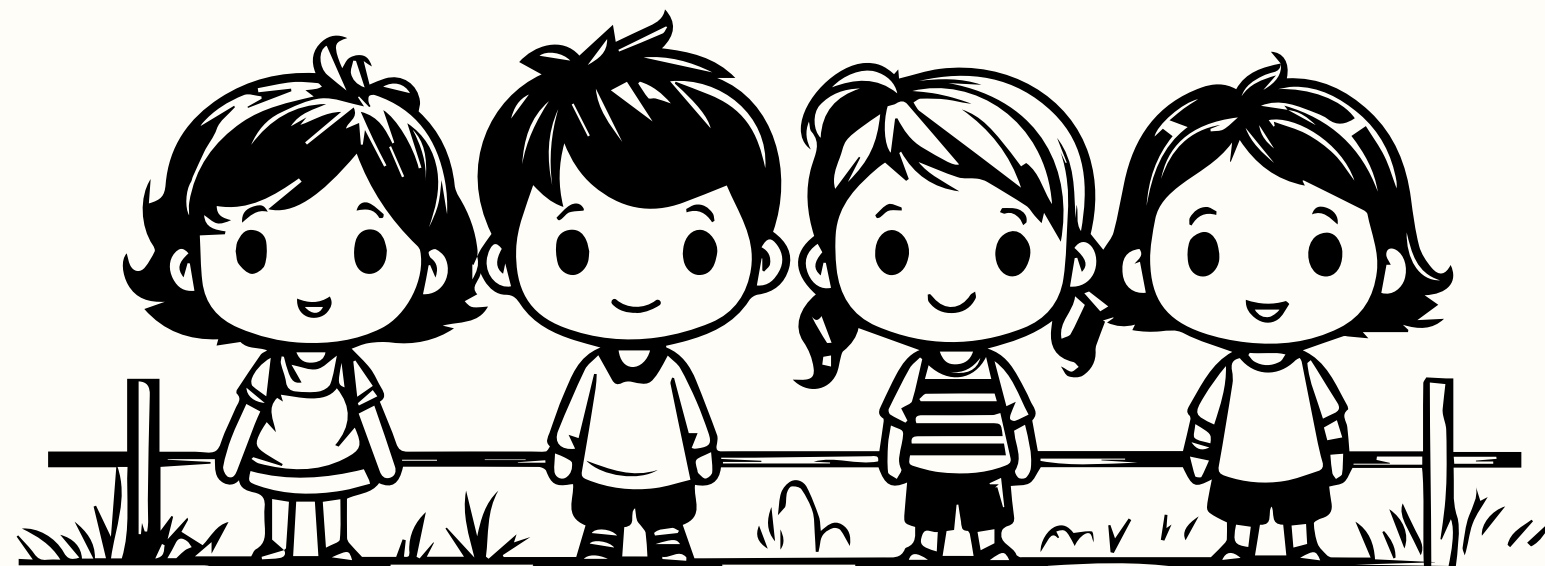


Standardy ochrony małych

(zbiór zasad obowiązujących w szkole, które zapewniają bezpieczne relacje oraz chronią małego przed krzywdzeniem)

wersja dla ucznia/uczennicy



Nie wolno mnie zawstydzać, obrażać i upokarzać



Dlaczego Pani
mnie nie lubi?

*Przemoc emocjonalna nie zostawia siniaków,
ale jest również okrutna. Zatrzymaj się
i pomyśl, zanim powiesz coś co mnie zrani.*

Nauczycielu, doceniaj nas, bo tak bardzo się staramy.



*Zauważaj to, co umiemy,
wspieraj, dodając nam skrzydeł.*

Mów zwięźle i na temat. Gubię się w nadmiarze słów.



*Zwracaj się do mnie językiem
dopasowanym do mojego wieku,
zgodnie z zasadami etyki zawodu
nauczyciela.*

Traktuj mnie z szacunkiem i troską o moje uczucia.



Okazywanie szacunku to traktowanie innych w sposób uprzejmy, życzliwy oraz z poszanowaniem ich praw.

Słuchaj mnie z uwagą i pozwalaj mi mówić.

Jestem tu dla
Ciebie



*Kontakt i potrzeba bycia
widzianymi
są naszą siłą napędową.*

Nie wolno na nas krzyczeć i podnosić głosu.



*Krzyk i ciągłe zastraszanie sprawi,
że wyrośniemy na osoby
z zaburzonym poczuciem
bezpieczeństwa.*


Mam prawo czuć się bezpiecznie.



Dziękuję, że mi
o tym mówisz

*Muszę mieć pewność, że mogę do Ciebie
przyjść z każdym problemem, nie
obawiając się, że będę nazwana
„skarżypytą”.*

Traktuj nas wszystkich równo. Nie faworyzuj.



Jego zawsze
Pani wybiera!

Faworyzowanie prowadzi do wielu negatywnych konsekwencji, zarówno dla uczniów, którzy są faworyzowani, jak i dla tych, którzy są pomijani.

Zadbaj o swoje zdrowie psychiczne.

Czuję się
szczęśliwa! :)



Zadbaj o siebie i swoje potrzeby. Aby móc pomagać innym, samemu nie można być w złym stanie psychicznym.

**Mam swoje mocne i słabe strony
i to jest w porządku .**



*Porównywanie nie motywuje, a sprawia,
że tylko czuję się gorzej. Co czujesz, gdy
ktoś Ciebie do kogoś porównuje?*

Nie wolno mnie bić, szturchać ani popychać.



Nikt nie ma prawa bić drugiego człowieka. Naruszenie nietykalności cielesnej człowieka to przestępstwo.

Jak zadbać o swoje zdrowie psychiczne?

- **Odżywiaj się zdrowo**

- **Dbaj o relacje z innymi**

- **Nagradzaj siebie**

- **Wysypiaj się**

- **Ucz się nowych rzeczy**

- **Korzystaj z pomocy innych**

- **Odpuść**

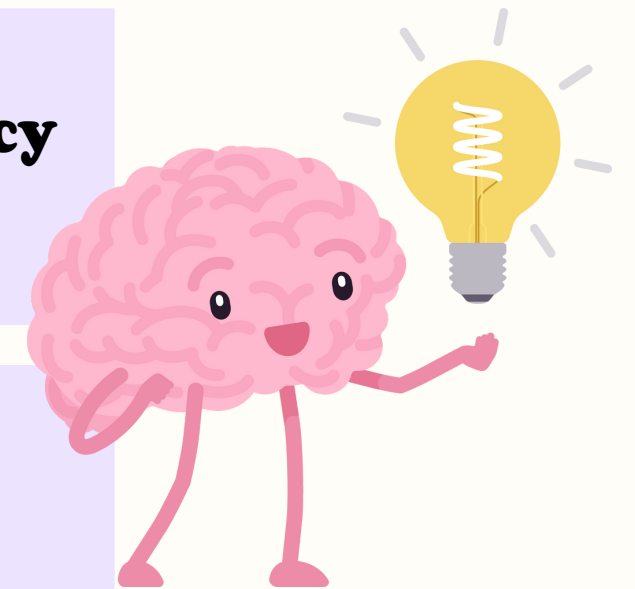
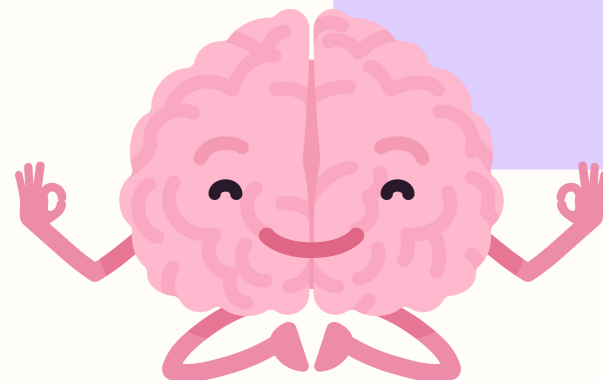
- **Rób, to co lubisz najbardziej**

- **Stawiaj sobie wyzwania**

- **Aktywnie spędzaj czas**

- **Stawiaj sobie wyzwania**

- **Myśl o sobie dobrze**



Tu czeka pomoc

To pierwszy krok do przełamania bariery i podjęcia decyzji o przyjęciu pomocy



W razie zagrożenia życia

***112**

Telefon zaufania dla dzieci
i młodzieży Fundacji
Dajemy Dzieciom Siłę

116 111
www.116111.pl

Antydepresyjny Telefon
Zaufania Fundacji Itaka

22 484 88 01

Telefon Zaufania Młodych
Fundacji Itaka

22 484 88 04
poniedziałek - piątek,
godz. 12.00-20.00

Niebieska Linia

22 668 70 00
116 123