



**REAGUJ, GDY
KTOŚ PRZEKRACZA
TWOJE GRANICE!**

**WAKACYJNE WSKAZÓWKI
DLA NASTOLATKÓW**

WAKACJE TO WIĘCEJ SWOBODY
I NOWE ZNAJOMOŚCI. PAMIĘTAJ JEDNAK,
ŻE MASZ PRAWO **CZUĆ SIĘ BEZPIECZNIE** -
ZAWSZE I W KAŻDEJ RELACJI.

1. Twoje granice są ważne !

MASZ PRAWO
POWIEDZIEĆ „NIE”.
ZAWSZE!

NIE

NIE MUSZ ZGADZAĆ SIĘ NA NIC,
CO CIĘ KRĘPUJE LUB WYWOŁUJE DYSKOMFORT.



ZGODA POWINNA BYĆ DOBROWOLNA.
MOŻESZ JĄ W KAŻDEJ CHWILI WYCOFAĆ.



NIKT NIE MA PRAWA DOTYKAĆ CIĘ BEZ TWOJEJ ZGODY
ANI NAMAWIAĆ DO TEGO, CZEGO NIE CHCESZ.

2. Relacje z dorosłymi: co powinno Cię zaniepokoić?



**UWAŻAJ, JEŚLI DOROSŁY
(TRENER, OPIEKUN, ZNAJOMY RODZINY):**

CHCE SPĘDZAĆ Z TOBĄ CZAS
TYLKO SAM NA SAM,



TRAKTUJE CIĘ WYJĄTKOWO
I WYRÓŻNIA NA TLE GRUPY,

PISZE DO CIEBIE,
WYSYŁA ZDJĘCIA, FILMY,





OBARCZA CIĘ SWOIMI PROBLEMAMI
LUB WINĄ ZA SWOJE ZACHOWANIE,

PROSI O ZACHOWANIE WASZEGO
KONTAKTU W TAJEMNICY.



3. Nie ulegaj presji rówieśników



NIE MUSISZ ROBIĆ TEGO, CO INNI, ŻEBY „PASOWAĆ”.



NIE MUSISZ WYSYLAĆ ZDJĘĆ ANI NICZEGO UDOWADNIAĆ.



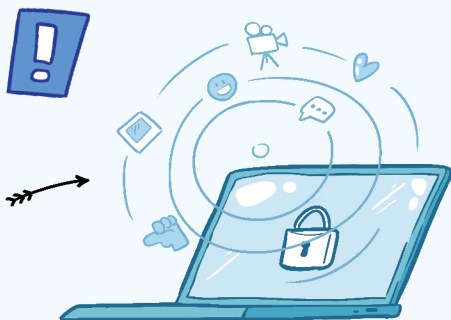
MOŻESZ SIĘ WYCOFAĆ Z KAŻDEJ SYTUACJI
W DOWOLNYM MOMENCIE.

MASZ PRAWO ZERWAĆ KONTAKT Z KIMŚ, KTO CIĘ NIE SZANUJE.



4. Dbaj o swoje bezpieczeństwo w sieci

TO, CO RAZ TRAFI DO SIECI, ZOSTAJE TAM NA ZAWSZE.



NAWET ZAUFANEJ OSOBE NIE WYSYŁAJ INTYMNYCH ZDJĘĆ ANI FILMÓW.

NIE WIESZ, KTO SIEDZI PO DRUGIEJ STRONIE - ZACHOWAJ DYSTANS DO OSÓB POZNANYCH W SIECI.



PAMIĘTAJ! ZASŁUGUJESZ NA BEZPIECZEŃSTWO I SZACUNEK. PROSZENIE O POMOC TO OZNAKA SIŁY, A NIE SŁABOŚCI.

ANONIMOWO

JEŚLI COŚ
CIĘ NIEPOKOI,
ZADZWOŃ:

OPRACOWANIE MERYTORYCZNE:

Elżbieta Szadura - Urbańska
Joanna Napieraj

ILUSTRACJE:

Konrad Guliński

800 12 12 12

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, całodobowy telefon i czat www.czat.brpd.gov.pl (można pisać również po ukraińsku)

116 111

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, czat www.116111.pl/logowanie (czat wymaga zalogowania)

800 119 119

Telefon i czat zaufania dla dzieci i młodzieży Towarzystwa Przyjaciół Dzieci działa codziennie od 14.00 do 22.00, czat www.800119119.pl

112

Numer alarmowy