PROFILAKTYKA PRZEMOCY RÓWIEŚNICZEJ I DBANIE O ZDROWIE PSYCHICZNE

JAK RADZIĆ SOBIE Z EMOCJAMI, KONFLIKTAMI I TRUDNOŚCIAMI?

Radosław Olesiak

CZYM JEST PRZEMOC RÓWIEŚNICZA?

- To krzywdzenie drugiej osoby – słowami, zachowaniem lub przez Internet.
- Może to być: wyśmiewanie, wykluczanie, plotki, groźby, przemoc fizyczna.
- Przemoc nigdy nie jest żartem. Zawsze zostawia ślad – czasem w ciele, a czasem w sercu.

KIEDY COŚ STAJE SIE PRZEMOCĄ?

👉 Milczenie też jest formą zgody.

- Gdy ktoś celowo sprawia innym przykrość.
- Gdy sytuacja powtarza się i jedna osoba czuje się bezsilna.
- Gdy inni boją się zareagować lub udają, że nie widzą.

JAK REAGOWAĆ NA PRZEMOC?

- Jeśli jesteś ofiarą – nie zostawaj z tym sam.
- Porozmawiaj z rodzicem, nauczycielem, pedagogiem lub zaufaną osobą.
- Jeśli widzisz przemoc – reaguj mądrze:
- powiedz dorosłemu,
- wesprzyj osobę skrzywdzoną,
- nie nagrywaj i nie udostępniaj.

PRZEMOC W INTERNECIE – CYBERPRZEMOC

- Internet to ogromna przestrzeń – i nie zawsze bezpieczna.
- Cyberprzemoc to: obrażanie, ośmieszanie, wykluczanie w sieci, udostępnianie zdjęć bez zgody.
- W sieci nic nie znika – nawet po usunięciu.
- Zawsze możesz zgłosić przemoc online np. na Dyzurnet.pl

DLACZEGO LUDZIE STOSUJĄ PRZEMOC?

- Czasem z braku empatii lub złości, której nie potrafią inaczej wyrazić.
- Czasem z potrzeby bycia silnym lub zaakceptowanym.
- Czasem sami czują się źle w środku.
- Ale przemoc nigdy nie jest usprawiedliwieniem.

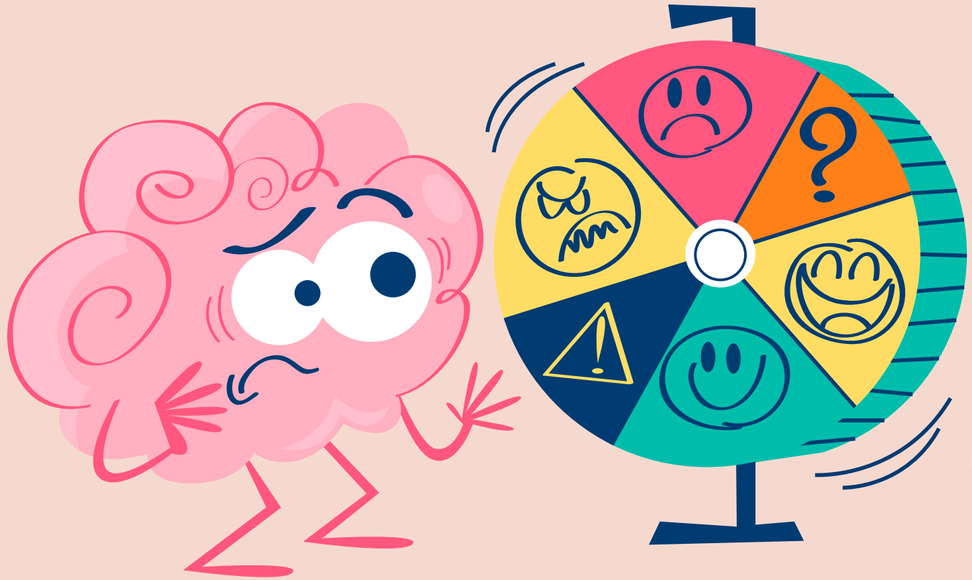
ZDROWIE PSYCHICZNE – CO TO ZNACZY?

- To nie tylko brak choroby.
- To równowaga emocjonalna, poczucie bezpieczeństwa i umiejętność radzenia sobie z trudnościami.
- Zdrowie psychiczne to też umiejętność proszenia o pomoc, gdy jest ciężko.

EMOCJE SĄ WAŻNE

Każdy z nas ma prawo czuć złość, smutek, strach, radość.

Ważne, by rozumieć swoje emocje i umieć o nich mówić.



Ukrywanie emocji nie znika problemu – rozmowa pomaga go rozwiązać.

JAK DBAĆ O SWOJE ZDROWIE PSYCHICZNE?

Rozmawiaj o tym, co Cię martwi.

Śpij wystarczająco długo.

Spędzaj czas z rodziną i przyjaciółmi.

Nie bój się poprosić o wsparcie – to nie słabość, to mądrość.

Ogranicz ekran, ruszaj się, spaceruj.

WSPARCIE W KRYZYSACH

- Kryzys to moment, gdy nie dajesz sobie rady sam.
- Wtedy warto sięgnąć po pomoc:
- rodziców, pedagoga, psychologa,
- telefonu zaufania (116 111 – bezpłatnie, całą dobę),
- przyjaciela lub kogoś, komu ufasz.

ROZMOWA RATUJE ŻYCIE

KAŻDY MOŻE POMÓC

Czasem jedno „jak się czujesz?” znaczy więcej niż długie rozmowy.

Jeśli widzisz, że ktoś się zmienił, wycofał, jest smutny – zainteresuj się nim.

Nie musisz rozwiązać cudzego problemu – wystarczy, że pomożesz go zauważyć

ZADANIE DLA CIEBIE

Zastanów się i zapisz na kartce:

1. Co robię, gdy czuję złość, smutek albo stres

2. Jak mogę lepiej o siebie zadbać, gdy mam gorszy dzień?

3. Komu mogę zaufać, gdy potrzebuję pomocy?

Na koniec porozmawiaj o swoich odpowiedziach z rodzicem lub kimś bliskim. To pierwszy krok do budowania własnej odporności i zdrowia psychicznego

NIE BĄDŹ OBOJĘTNY – REAGUJ NA PRZEMOC!