

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Warto skorzystać z pomocy profesjonalisty,
który skoncentruje się na rozwiązaniu problemu.

» TELEFONY ZAUFANIA:

116 111

– DLA MŁODZIEŻY

800 100 100

– DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI

800 12 12 12

– DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA
RZECZNIKA PRAW DZIECKA

801 12 00 02

– OGÓLNOPOLSKI TELEFON DLA OFIAR PRZEMOCY
W RODZINIE „NIEBIESKA LINIA”

- » pedagodzy i psychologzy szkolni
- » organizacje specjalizujące się w poradnictwie,
terapii i wsparciu młodzieży
- » poradnie zdrowia psychicznego, prywatne ośrodki
i punkty poradnictwa oraz terapii.

Pełną bazę placówek znajdziesz na stronie:

www.zerwijprzemoca.pl.

Pamiętaj, że możesz powiedzieć tylko to, co chcesz.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

Wejdź na: www.zerwijprzemoca.pl

ZOBACZ FILMY I VLOGI

Na kanale Youtube Regionalnego Centrum Polityki Społecznej w Łodzi znajdziesz m.in. spoty kampanii, relację z konferencji tematycznej oraz powiązane vlogi. **Wejdź na:**

www.zerwijprzemoca.pl/youtube

BĄDŹ NA BIEŻĄCO

Dołącz do nas na facebooku, żeby brać udział w konkursach i wydarzeniach kampanii. **Polub nasz profil:**

 www.facebook.com/zerwijprzemoca

Patronat honorowy



RZECZNIK PRAW DZIECKA
Marek Michałak



MARSZAŁEK
WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO
Witold Stępień

Projekt współfinansowany przez



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej

Organizator



Regionalne
Centrum
Polityki
Społecznej w Łodzi



Kampania realizowana w ramach projektu pn. „Nastolatek jako sprawca i ofiara przemocy – edukacyjna kampania społeczna” współfinansowanego przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej – edycja 2016

ZERWIJ
Z PRZEMOCĄ
ZACZNIJ MÓWIĆ

ZATRZYMAJ BŁĘDNE
KOŁO PRZEMOCY.
PRZERWIJ MILCZENIE.
OTWARCIE POROZMAWIAJ
LUB ZGŁOŚ PROBLEM.

To ważne nie tylko jeśli sam cierpisz, ale także jeśli jesteś świadkiem krzywdy kogoś innego. Zwracając uwagę odpowiednich osób, możesz w realny sposób nieść pomoc.

TRUDNE RELACJE RODZICA I NASTOLATKA

Co piąty młody człowiek doświadczył przemocy fizycznej (np. szarpanie, policzkowanie), seksualnej lub psychicznej (np. zastraszanie, izolowanie, poniżanie)*. Sprawcami ponad połowy przypadków byli rodzice. Rośnie także liczba nastoletnich sprawców przemocy domowej, której ofiarą jest matka lub ojciec.

Czasami agresja lub przemoc wobec nastolatka są wynikiem bezradności rodziców, którzy muszą zmagać się z wyzwaniem trudnego wieku dojrzewania. Z kolei agresywne zachowania nastolatka wynikają z reguły z psychicznych lub biologicznych uwarunkowań dorastania (choć mogą być także objawem innych zaburzeń). To wyjaśnia nam źródło problemu, ale w żaden sposób go nie usprawiedliwia.

NIEDOPUSZCZALNE JEST STOSOWANIE WOBEC NASTO- LATKA I PRZEZ NASTOLATKA JAKICHKOLWIEK FORM PRZEMOCY FIZYCZNEJ LUB PSYCHICZNEJ.

* „Ogólnopolska diagnoza problemu przemocy wobec dzieci”
(Fundacja Dzieci Niczyje, 2013)

PERSPEKTYWA NASTOLATKA

ZERWIJ
Z PRZEMOCĄ
ZACZNIJ MÓWIĆ

Bycie nastolatkiem to niełatwa sprawa. Wiek dojrzewania to czas usamodzielniania się i powolnego brania odpowiedzialności za swoje życie. Każdy jednak przeżywa ten czas inaczej. Niektórzy są wtedy spokojni i wyważeni, a inni szaleją, sprawiając trudności zarówno sobie, jak i innym. Dlatego nie ma co porównywać się do rodzeństwa lub znajomych.

Wiele zależy od wychowania i biologii. U nastolatków zupełnie inaczej niż u dorosłych wydzielają się hormony i odmienne funkcjonuje układ nerwowy. To wyjaśnia wiele zachowań i postaw, ale nie wszystko usprawiedliwia. Fakt, że wiek dojrzewania niesie ze sobą drażliwość, bunt i wahania nastrojów nie oznacza, że można krzywdzić inne osoby lub samego siebie.

Czasami warto skorzystać z pomocy. Może to być zaufany przyjaciel, a zdarza się, że pomocne jest wsparcie osoby obcej, która potrafi znaleźć dystans do problemu. W wielu ośrodkach specjalizujących się w sprawach związanych z wiekiem dojrzewania, można liczyć nie tylko na zrozumienie i szacunek, ale także próbę rozwiązania sprawy metodami bez wskazywania zwycięzców i przegranych.

PERSPEKTYWA RODZICA

Bycie rodzicem nastolatka to wyzwanie. Wiek dojrzewania jest czasem bardzo dużych zmian fizycznych i psychicznych. Jak wspierać swoje dorastające dziecko?

- » poznaj specyfikę wieku dojrzewania
- » aktywnie i uważnie słuchaj
- » nie oceniaj emocji i uczuć
- » mów wprost, czego nie akceptujesz w jego zachowaniu
- » dawaj przykład swoim zachowaniem
- » jeśli masz za co przeprosić, zrób to
- » szanuj prawo do prywatności
- » nie podcinaj skrzydeł
- » nie porównuj go do innych
- » pozwól na samodzielność i konsekwencje jego wyborów

Jeśli nie możesz zapanować nad swoim zachowaniem wobec nastolatka lub niepokoi cię zachowanie twojego dziecka, warto skorzystać z porady specjalisty.

ZERWIJ
Z PRZEMOCĄ
ZACZNIJ MÓWIĆ