



10 PAŹDZIERNIKA

Światowy Dzień
Zdrowia Psychicznego

Nie ma zdrowia bez
zdrowia psychicznego

Kim jesteś kiedy nikt NIE PATRZY?



W szkole jesteś miły dla nauczycieli.
W domu pomagasz rodzicom.
Masz przyjaciół, z którymi świetnie się dogadujesz.

A jak zachowujesz się wobec osób, których nie lubisz?
Co piszesz o innych na internetowych czatach?
Jak reagujesz, kiedy Twoi znajomi kogoś wyśmiewają?
Czy zdarza Ci się robić coś, czego nie zrobiłbyś przy rodzicach albo przy nauczycielach?

Nie chodzi o to, żebyś
zawsze był idealny.

Każdy popełnia błędy.
Każdy czasem się złości,
mówi coś nieprzemyślanego
albo zachowuje się
niewłaściwie.

**Ważne jest jednak to, czy
potrafisz zauważyć, kiedy
Twoje zachowanie
krzywdzi innych.**

**SPRAWDŹ, CZY NIE WPADASZ W
PUŁAPKĘ USPRAWIEDLIWIEŃ**

„To tylko żart” A czy osoba, z której
żartujesz, również uważa to za zabawne?

„Wszyscy tak robią” Czy to, że inni kogoś
krzywdzą, sprawia, że Ty też możesz?

„Sama się prosiła” Czy czyjeś zachowanie
daje Ci prawo do poniżania, grożenia albo
wyzywania?

„To prywatny czat” Czy słowa stają się
mniej krzywdzące tylko dlatego, że nie
widzą ich dorośli?

„Ja tylko patrzyłem” Czy możesz zrobić
coś bezpiecznego, żeby pomóc osobie,
która jest krzywdzona?

ZAPAMIĘTAJ!

Nie musisz wszystkich
lubić.

Nie musisz się ze
wszystkimi przyjaźnić.
Masz prawo do złości i
niezgody.

**Nie masz prawa poniżać,
zastraszać ani krzywdzić
innych.**



10 PAŹDZIERNIKA

Światowy Dzień
Zdrowia Psychicznego

Nie ma zdrowia bez
zdrowia psychicznego

Twoje zachowanie ma ZNACZENIE



Pytania, które warto sobie zadać...

Czy powiedziałbym to samo tej osobie prosto w oczy?
Czy chciałbym, żeby ktoś w taki sposób mówił o mnie?
Czy robię to dlatego, że naprawdę tak uważam, czy dlatego, że chcę przypodobać się grupie?
Czy potrafię odmówić udziału w wyśmiewaniu, nawet jeśli inni się śmieją?
Czy umiem przyznać: „Zachowałem się źle. Nie powinienem był tego robić”?

*Nie musisz nikomu mówić o swoich odpowiedziach.
Ważne, żebyś sam sobie odpowiedział na nie szczerze.*

A JEŚLI TO TY JESTEŚ KRZYWDZONY?

Pamiętaj:

To, że ktoś Cię wyśmiewa, nie oznacza,
że zasługujesz na takie traktowanie.
To, że inni się śmieją, nie oznacza,
że mają rację.

To, że boisz się zareagować,
nie oznacza, że jesteś słaby.

Nie musisz radzić sobie
ze wszystkim sam.

Powiedz o sytuacji dorosłemu,
któremu ufasz.

Możesz zwrócić się do rodzica,
wychowawcy, pedagoga, psychologa
szkolnego lub innej zaufanej osoby.

A JEŚLI TO TY KOGOŚ SKRZYWDZIŁEŚ?

Nie musisz udawać, że nic się nie stało.

Możesz przyznać się do błędu.

Możesz przestać uczestniczyć
w krzywdzeniu.

Możesz przeprosić, jeśli osoba
poszkodowana jest gotowa
przyjąć przeprosiny.

Możesz spróbować naprawić to,
co się wydarzyło.

Możesz poprosić dorosłego o pomoc
w zmianie swojego zachowania.

Błąd nie musi Cię definiować.

Ale odpowiedzialność za niego należy
do Ciebie.

A JEŚLI JESTEŚ ŚWIADKIEM?

Nie dołączaj do wyśmiewania.

Nie przysyłaj dalej poniżających zdjęć ani wiadomości.

Nie zachęcaj do agresji.

Jeśli możesz, wesprzyj osobę krzywdzoną.

Jeśli sytuacja jest niebezpieczna, nie interweniuj
samodzielnie - zwróć się do dorosłego.

Prośenie o pomoc to nie donoszenie!

NA KONIEC ZAPAMIĘTAJ :

TO, JAK TRAKTUJESZ INNYCH,
KIEDY NIKT NIE PATRZY,
MÓWI BARDZO WIELE O TOBIE.

Dbaj o swoje zdrowie psychiczne.
Szanuj granice swoje i innych.
Nie bądź obojętny na krzywdę.