

ЯК ОТРИМАТИ ДОПОМОГУ?

Якщо те, що ти чи твої друзі побачили або почули щось, що налякало, засмутило чи стривожило, не хвилюйся! Тут ти знайдеш простий план, як отримати допомогу від дорослих.

слідуй за стрілочками

1

Коли звертатися по допомогу до працівників Карітасу?



- Тебе б'ють, обпікають, ранять, травмують або заподіюють інший біль.
- Якщо хтось торкається ділянок тіла, які закриває твій купальний костюм, змушує тебе до таких дотиків або показує те, що тобі не подобається.
- Коли тебе ображають, лякають, постійно критикують або забороняють тобі спілкуватися з друзями, через що ти почувашся погано.
- Якщо тебе змушують працювати або забирають у тебе те, що тобі потрібно (їжу, одяг, гроші).
- Коли тебе ображають або погрожують через інтернет чи телефон, або використовують твої особисті дані, щоб тебе принизити.

2

Звернися до працівників Карітасу України

Якщо з тобою чи твоїм другом/подругою відбулося щось прямо у Карітасі, знайди дорослого з бейджиком або у формі. Вони завжди готові вислухати тебе, якщо щось здається підозрілим або якщо ти відчуваєш себе незручно.



3

Дай відповіді на питання, які тебе питає працівник/працівниця Карітасу

Вони можуть спитати тебе про деталі: що саме сталося, де та коли. Твої відповіді допоможуть їм краще зрозуміти ситуацію та знайти правильний вихід.

4

За потреби дочекайся лікарів чи соціальних працівників

Якщо те, що ти розказав/розказала, потребує додаткової допомоги, працівники Карітасу можуть викликати лікарів чи соціальних працівників, щоб вони допомогли тобі чи твоїм друзям. Їхня робота — зробити так, щоб усі були в безпеці та почувалися добре.



5

Тобі також можуть допомогти правоохоронці

Якщо сталося щось серйозне, Карітас може попросити допомогу у правоохоронців. Вони працюють, щоб зрозуміти, що сталося, і захистити людей. Не хвилюйся — вони зроблять усе, щоб ти був/була у безпеці.



поліція 102

6

Розкажи — допоможи захистити інших у Карітасі

Коли ти розповідаєш про вчинки, які змушують почуватися погано тебе чи твоїх друзів, працівники Карітасу намагаються зробити все, щоб це більше не повторилося. Це допоможе не лише тобі, а й усім тим, хто потребує допомоги.



7

Допоможи зробити Карітас безпечним місцем

Якщо ти вирішив/вирішила розповісти про щось дивне, лячне або неприємне, тебе не будуть сварити чи критикувати. Навпаки, дорослі розуміють, як важливо те, що ти кажеш, щоб зробити Карітас безпечним для всіх.



8

Тут ти завжди можеш розраховувати на дорослих

У Карітасі ти будеш у безпеці, і дорослі завжди тебе підтримуватимуть. Вони будуть поруч і піклуватимуться про тебе, поки все не налагодиться.



9

Не бійся просити про допомогу

Працівники Карітасу України, лікарі, соціальні працівники та поліція зроблять усе можливе, щоб допомогти, захистити тебе й твоїх друзів. Вони завжди готові допомогти, тому не бійся звертатися до них, якщо тобі це потрібно!

ТВОЇ ПРАВА

Ти маєш право висловлювати свою думку, а також право на освіту й захист від насильства. Пам'ятай про це і не дозволяй нікому порушувати твої права. У школі ти маєш право на захист від булінгу. Якщо хтось тебе ображає, скажи про це дорослим — вони повинні тобі допомогти.

ЯК ОТРИМАТИ ДОПОМОГУ?

Якщо те, що ти чи твої друзі побачили або почули щось, що налякало, засмутило чи стривожило, не хвилюйся! Тут ти знайдеш простий план, як отримати допомогу від дорослих.

слідуй за стрілочками

1 Коли ти можеш звернутися по допомогу до дорослих?

Коли з тобою або твоїм другом/подругою трапляється щось неприємне, дивне або лячне.



● **Фізичне насильство** — це коли тебе б'ють, обпикають, травмують або заподіюють інший біль.

● **Сексуальне насильство** — це коли хтось торкається ділянок тіла, які закриває твій купальний костюм, змушує тебе до таких дотиків або показує те, що тобі не подобається.

● **Психологічне насильство** — це коли тебе ображають, лякають, постійно критикують або забороняють тобі спілкуватися з друзями, через що ти почуваєшся погано.

● **Економічне насильство** — якщо тебе змушують працювати або забирають у тебе те, що тобі потрібне (їжу, одяг, гроші).

● **Кібернасильство** — це коли тебе ображають або погрожують через інтернет чи телефон, або використовують твої особисті дані, щоб тебе принизити.

2 Розкажи про те, що сталося, безпечним дорослим

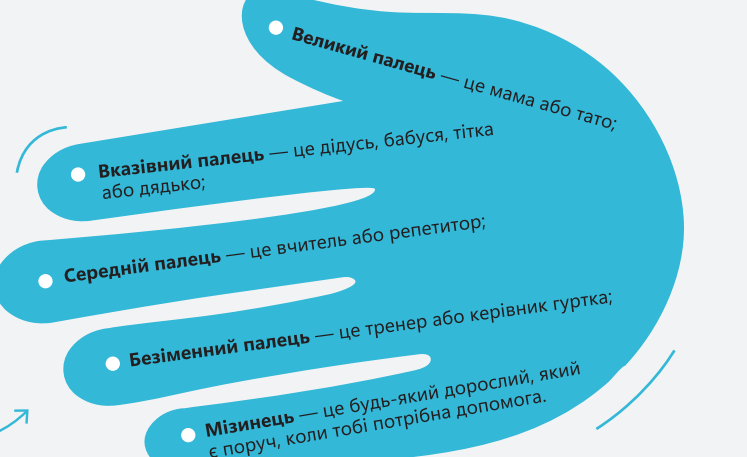
Безпечні дорослі — це ті, кому ти довіряєш і хто завжди готові допомогти. Ти можеш обрати їх за **правилом п'яти пальчиків**:

Якщо поруч немає таких людей, скористайся правилом **«біжи-кричи-розкажи»**

1. **Біжи**
від небезпечної людини, не чекаючи, поки вона підійде ближче.

2. **Кричи**
«Допоможіть! Я не знаю цього чоловіка (або цю жінку)!» Це приверне увагу і відлякає кривдників.

3. **Розкажи**
безпечним дорослим, що сталося. Вони допоможуть та захистять тебе.



● Великий палець — це мама або тато;

● Вказівний палець — це дідусь, бабуся, тітка або дядько;

● Середній палець — це вчитель або репетитор;

● Безіменний палець — це тренер або керівник гуртка;

● Мізинець — це будь-який дорослий, який є поруч, коли тобі потрібна допомога.

Напиши їх і завжди май при собі, щоб швидко зв'язатися. Телефонуй, якщо виникнуть проблеми й тобі буде потрібна допомога.

3 Дай відповіді на питання, які тебе запитає безпечний дорослий

Він може спитати тебе про деталі: що саме сталося, де та коли. Твої відповіді допоможуть йому краще зрозуміти ситуацію та знайти правильний вихід.



5 За потреби звернися до лікарів чи соціальних працівників

Якщо те, що сталося з тобою чи твоїми друзями, потребує додаткової допомоги, зателефонуй за екстреними номерами, які ти знайдеш на наступній сторінці. Робота усіх служб у списку — зробити так, щоб усі були в безпеці та почувалися добре.

швидка допомога 103

Запиши ці номери на телефон або запам'ятай. Вони потрібні, якщо ти опинишся в складній ситуації

«Гаряча лінія» з питань насильства Працює цілодобово

116-123 0 800 500 335

Національна дитяча гаряча лінія Працює в будні дні з 12:00 до 20:00

116 111 0 800 500 225

5 Тобі також можуть допомогти правоохоронці

Якщо сталося щось серйозне, зателефонуй у поліцію за номером **102**. Правоохоронці працюють, щоб зрозуміти, що сталося, і захистити людей. Не хвилюйся — вони зроблять усе, щоб ти був/була у безпеці.

поліція 102

6 Ти завжди можеш розраховувати на дорослих

У магазині, бібліотеці, школі та інших людних місцях ти зможеш знайти дорослих, готових допомогти, піклуватися, захищати тебе й твоїх друзів, поки все не налагодиться.



7 Не бійся просити про допомогу

Працівники Карітасу України, лікарі, соціальні працівники та поліція зроблять усе можливе, щоб допомогти, захистити тебе й твоїх друзів. Вони завжди готові допомогти, тому не бійся звертатися до них, якщо тобі це потрібно!

ТВОЇ ПРАВА

Ти маєш право висловлювати свою думку, а також право на освіту й захист від насильства. Пам'ятай про це і не дозволяй нікому порушувати твої права. У школі ти маєш право на захист від булінгу. Якщо хтось тебе ображає, скажи про це дорослим — вони повинні тобі допомогти.