**JAK BYĆ BEZPIECZNYM?**

**PORADY DLA DZIECI I MŁODZIEŻY**

Pamiętaj:

* Nie chwal się posiadaniem rzeczy wartościowych, takich jak telefon komórkowy, drogi zegarek, pieniądze, gdyż mogą one wzbudzać zazdrość i stać się przedmiotem kradzieży, staraj się nie przynosić do szkoły wartościowych przedmiotów.
* Nie noś kluczy do mieszkania w widocznym miejscu.
* Zachowaj szczególną ostrożność wobec osób, które znane są z używania przemocy wobec innych.
* Postaraj się unikać miejsc, w których mógłbyś zostać zaatakowany, zaczepiony, szarpany.
* Jeśli jesteś szykanowany przez kolegów lub koleżanki z klasy, zgłoś to jak najszybciej osobom dorosłym: nauczycielom, wychowawcy, rodzicom.
* W sytuacji tzw. zaczepek ze strony rówieśników nie podejmuj rozmowy, dyskusji, nie angażuj się w sprzeczki.
* Staraj się przebywać w większej grupie osób, na których pomoc możesz liczyć.
* Jeżeli zostaniesz napadnięty, natychmiast powiadom o tym fakcie rodziców i Policję, upływający czas działa na korzyść sprawców.
* W przypadku, gdy ktoś nalega, żebyś oddał mu swoje pieniądze lub rzecz należącą do Ciebie i grozi Ci pobiciem, daj mu to i natychmiast poinformuj o zaistniałym fakcie rodziców, nauczyciela lub Policję.
* Jeśli nie jest to konieczne, staraj się nie wracać do domu samotnie w godzinach wieczornych.
* Staraj się przebywać w miejscach bezpiecznych i oświetlonych.
* Informuj rodziców o miejscu zabawy i czasie powrotu do domu.
* W każdym przypadku, gdy ktoś grożąc Ci, zmusza Cię do zrobienia czegoś, co uważasz za złe, poinformuj o tym dorosłych!

**JAK PRZECIWDZIAŁAĆ?**

**PORADY DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW**

Pamiętaj:

* Pilnuj, aby dziecko nie bawiło się w miejscach odosobnionych − rodzice powinni wiedzieć, gdzie, z kim i w jaki sposób ich dziecko spędza czas wolny.
* Czy wiesz, jakie zainteresowania, hobby ma Twoje dziecko? Rozmawiaj z nim na ten temat!
* W miarę możliwości warto również zadbać o to, by dziecko miało zorganizowany i właściwie zagospodarowany czas wolny po zajęciach w szkole.
* Dziecko musi wiedzieć, że gdy jest w niebezpieczeństwie, ma prawo bronić się wszystkimi dostępnymi sposobami − naucz dziecko, że w sytuacji zagrożenia jego bezpieczeństwa, a w szczególności jego intymności, powinno walczyć o siebie, o swoje prawa. Ma prawo, a wręcz powinno wzywać pomocy, krzyczeć, gryźć, kłamać, kopać, płakać - wszystkie możliwe do zastosowania przez dziecko sposoby obrony są wskazane i niezbędne.
* Pamiętaj, że w sytuacji pobicia dziecka, wyłudzenia pieniędzy itp., należy niezwłocznie zwrócić się – o pomoc do Policji.
* Nie zwlekaj ze zgłoszeniem zdarzenia - czas w tym przypadku jest bardzo istotny - dziecko jest w stanie odtworzyć najwięcej szczegółów zdarzenia zaraz po incydencie.
* Naucz dziecko asertywności, by mówiło „NIE” w sytuacjach, które wydają mu się podejrzane. Dziecko – powinno wiedzieć, kiedy, komu i w jakiej sytuacji należy powiedzieć „NIE” - nie może czuć się winne czy niegrzeczne, gdy stanowczo odmawia dorosłym w określonych sytuacjach.
* Uświadamiaj dziecku, że picie alkoholu nie jest dla młodego organizmu obojętne. Zaburza ono zdolność uczenia się, zapamiętywania i logicznego myślenia, jest źródłem trudności w nauce, może nawet pokrzyżować plany życiowe.
* Nie ucz dziecka, że jedyną formą obchodzenia uroczystości rodzinnych jest spotkanie przy alkoholu. W przeciwnym razie wyniesie ono z domu przeświadczenie, że w taki sposób należy świętować swoje sukcesy i osiągnięcia szkolne, np. zdany egzamin, dobrze napisaną klasówkę, spotkanie towarzyskie z rówieśnikami.
* Jeżeli zauważysz, że Twoje dziecko ma problem z alkoholem, tj. zaczyna pić w sposób niekontrolowany, nie wypieraj tego faktu. Tylko odpowiednia reakcja, wyrozumiała postawa i konsekwencja w działaniu dadzą Twojemu dziecku szansę na wyleczenie. Zgłoś się do wychowawcy lub pedagoga szkolnego, komisji rozwiązywania problemów alkoholowych - tam uzyskasz informacje, gdzie możesz szukać pomocy i w jaki sposób rozpocząć profesjonalne leczenie.
* Dyskretnie obserwuj dziecko po powrocie ze szkoły, od kolegi – jego reakcje psychofizyczne, zapach z ust. Zwracaj także uwagę na przyniesione do domu butelki, puszki po piwie i inne opakowania.
* Przede wszystkim jednak rozmawiaj z dzieckiem, poświęcaj mu swój czas, aby nie szukało ucieczki od własnych trosk i problemów w substancjach odurzających, bo jest to droga donikąd!

Porady pochodzą ze strony <https://razembezpieczniej.mswia.gov.pl> z poradnika "Jak unikać zagrożeń".

Zebrała Agnieszka Orłowska