



BĄDŹ BEZPIECZNY PODCZAS COVID-19

Nie ma usprawiedliwienia dla przemocy domowej lub znęcania się, bez względu na okoliczności.

Jeśli nie czujesz się bezpiecznie przebywając w domu podczas izolacji z osobą agresywną, proszę szukaj pomocy.

Podczas gdy przemoc domowa i znęcanie się często występuje pomiędzy dorosłymi, to agresja Dziecka względem Rodzica jest także poważnym problemem i może to być przemoc:

- **Fizyczna** – popychanie, uderzanie, boksowanie, rzucanie rzeczy, niszczenie przedmiotów lub krzywdzenie zwierząt.
- **Verbalna** – wrzaski i krzyki, kłótnie, stawianie wyzwania, krytyka, brak uprzejmości, przezwiska i przeklinanie.
- **Psychologiczna** – możesz czuć lęk, obawy, doświadczać zastraszania i gróźb.
- **Finansowa** – kradzież pieniędzy lub cudzej własności, wymaganie rzeczy, na które cię nie stać lub niszczenie przedmiotów w domu.

Proszę pamiętać, że pomoc i wsparcie są dla Ciebie dostępne wliczając reakcję policji, wsparcie online, infolinie, schroniska i inne usługi.

Nie jesteś sam/sama i masz prawo czuć się bezpiecznie.

(Jeśli obawiasz się, że możesz dopuścić się przemocy domowej, to także skorzystaj z pomocy oferowanej na tej ulotce.)

INFOLINIE

**JEŻELI JESTEŚ W
BEZPOŚREDNIM
NIEBEZPIECZEŃSTWIE
DZWOŃ na 999 I POPROŚ
POLICJĘ**

Jeśli jesteś w niebezpieczeństwie i nie możesz rozmawiać przez telefon dzwoń na 999 i wciśnij 55.

Spowoduje to skierowanie twojego połączenia do odpowiednich sił policyjnych, które udzielą ci pomocy bez konieczności mówienia.

**Krajowa infolinia d/s
Przemocy Domowej:
0808 2000 247**

**Pomoc dla kobiet Live Chat:
<https://chat.womensaid.org.uk/>**

**Porady dla mężczyzn :
0808 801 0327**

**Opoka (dla polskich kobiet
doświadczających przemocy
domowej)
0300 365 1700**

**Karma Nirvana (wspieranie
ofiar przemocy na tle honorowym i
przymusowych małżeństw)
0800 5999247**

**Lub dzwoń do szkoły 01234 352062
i proś o rozmowę z członkiem
Safeguarding Team.**