

Empatia

Widzisz ludzką krzywdę? Reaguj
Jesteś krzywdzony? Pomóż sobie

Co to jest empatia?

Empatia to umiejętność wyobrażenia sobie tego, co czuje ktoś inny.

Często nazywamy to "wchodzeniem w czyjeś buty".

To zastanawianie się nad tym, jak ta osoba może teraz się czuć, co może teraz myśleć.

To sytuacja w której kiedy widzisz, jak klasa śmieje się z kolegi, umiesz wyobrazić sobie jak smutno musi mu teraz być, jak bardzo się wstydzi, czuję samotny czy odrzucony.

A kiedy już zdasz sobie z tego
sprawę to pamiętaj ! możesz
zareagować !

Przerwij to, zgłoś dorosłym, zaproś
kolegę do ławki, do wspólnej
zabawy.

Drogi Uczniu!

Skontaktuj się z wychowawcami, pedagogami, psychologiem gdy:

- czujesz, że nikt Cię nie rozumie,
- trudno Ci się porozumieć z kolegami,
- doświadczasz agresji lub przemocy, potrzebujesz pomocy w nauce, masz problemy w domu rodzinnym, znajdujesz się w trudnej sytuacji materialnej,
- szukasz pomocy i wsparcia w innych problemach.

Pamiętaj, jeśli obok Ciebie ktoś potrzebuje pomocy, a Ty nie wiesz jak pomóc, zwróć się do osoby do której masz zaufanie!

**GDZIE JESZCZE
SZUKAĆ WSPARCIA I
POMOCY?**

Telefon zaufania 116 111

<https://youtu.be/IWi9jaIaWI8> - klasy 1-4

<https://youtu.be/GrvaY1RbSYk> - klasy 5-8

**Słowa leczą.
Podaj dalej!**

116 111
telefon zaufania
dla dzieci i młodzieży

POMAGAMY OD 9 LAT!

DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ
dawniej Fundacja Dzieci Niczyje

Telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka

800 12 12 12

Tu również możesz zadzwonić, gdy nie wiesz z kim porozmawiać, a coś bardzo Cię martwi. Możesz tam także zgłaszać takie sytuacje, które według Ciebie są niesprawiedliwe i masz poczucie, że ktoś zachował się nie tak jak powinien – np. złamał prawo. Telefon jest bezpłatny i jest czynny od poniedziałku do piątku od godziny 8:15 do 20:00 (połączenie bezpłatne). Jeśli zadzwonisz tam w godzinach nocnych i zostawisz informację o sobie i swój numer – konsultanci do Ciebie oddzwonią.

Pomoc dla dzieci i dorosłych.



dyżurnet  pl

Dyżurnet.pl to zespół ekspertów Naukowej i Akademickiej Sieci Komputerowej, działający jako punkt kontaktowy do zgłaszania nielegalnych i szkodliwych treści w Internecie, szczególnie związanych z seksualnym wykorzystywaniem dzieci.

**PAMIĘTAJ,
ŻE ZAWSZE
MOŻESZ
UZYSKAĆ POMOC**

