

---

## **Zasady bezpiecznych relacji**



**Nie wolno mnie bić, szturchać  
ani popychać.**



Nikt nie ma prawa bić drugiego człowieka.  
Naruszenie nietykalności cielesnej dziecka to  
przestępstwo.

© Czary z drufary 2024

**Nie wolno na nas  
krzyczeć.**



Krzyk i ciągle zastraszanie sprawi, że wyrośniemy  
na dorosłych z zaburzonym poczuciem  
bezpieczeństwa.

© Czary z drufary 2024

**Ja też mam swoje  
granice.**



Asertywność jest czymś pozytywnym. Pytanie  
o zgodę uświadomi mi, że mam prawo do  
wyznaczania granic swojego ciała.

© Czary z drufary 2024

**Traktuj mnie z szacunkiem  
i troską o moje uczucia.**



Okazywanie szacunku to traktowanie innych w  
sposób uprzejmy, życzliwy oraz z poszanowaniem  
ich praw.

© Czary z drufary 2024





**Nie wolno mnie zawstydząć,  
upokarzać i obrażać.**

Dlaczego Pani  
mnie nie lubi?



Przemoc emocjonalna nie zostawia siniaków,  
ale jest równie okrutna. Zatrzymaj się i pomyśl,  
zanim powiesz coś co mnie zrani.

© Czary z drukiary 2024

**Mów zwężle i na temat.  
Gubię się w nadmiarze słów.**

Słucham??

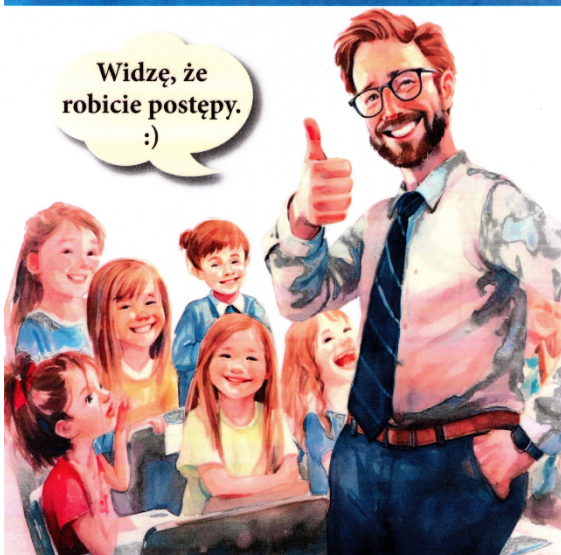


Zwracaj się do mnie językiem dopasowanym do  
mojego wieku, zgodnie z zasadami  
etyki zawodu nauczyciela.

© Czary z drukiary 2024

**Doceniaj nas, bo tak bardzo  
się staramy.**

Widzę, że  
robicie postępy.  
:)



Przylapuj nas na tym co umiemy, a nie na  
tym czego nie umiemy. Dodawaj nam skrzydeł.

© Czary z drukiary 2024

**Mam prawo czuć się  
bezpiecznie.**

Dziękuję,  
że mi o tym  
mówisz.



Muszę mieć pewność, że mogę do Ciebie przyjść  
z każdym problemem, nie obawiając się, że  
będę postrzegana jako "skarżypyta".

© Czary z drukiary 2024



Traktuj nas wszystkich  
równo. Nie faworyzuj.



Faworyzowanie prowadzi do wielu negatywnych konsekwencji, zarówno dla uczniów, którzy są faworyzowani, jak i dla tych, którzy są pomijani.

© Czary z drukiary 2024

Słuchaj mnie z uwagą  
i pozwalaj mi mówić.



Kontakt i potrzeba bycia widzianymi są naszą siłą napędową.

© Czary z drukiary 2024

Mam swoje mocne i słabe  
strony i to jest w porządku.



Porównywanie nie motywuje, a sprawia, że tylko czuję się gorzej. Co czujesz, gdy ktoś Ciebie do kogoś porównuje?

© Czary z drukiary 2024

Zadbaj o swoją higienę  
psychiczną.



Zadbaj o siebie i swoje potrzeby. Aby móc udzielać pomocy innym, samemu nie można być w złym stanie.

© Czary z drukiary 2024

