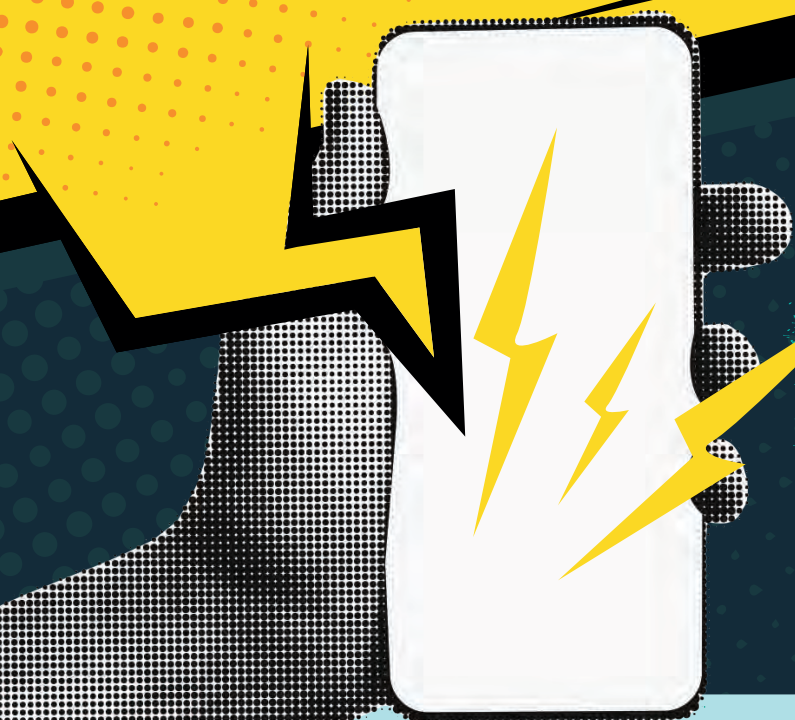
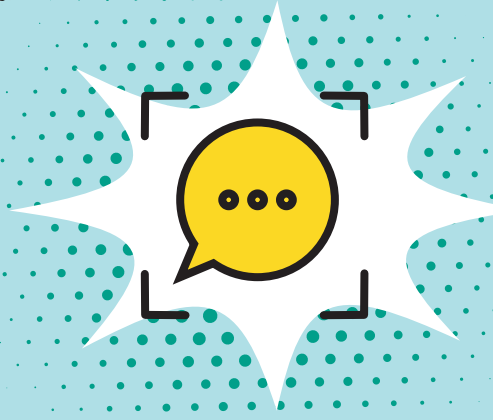




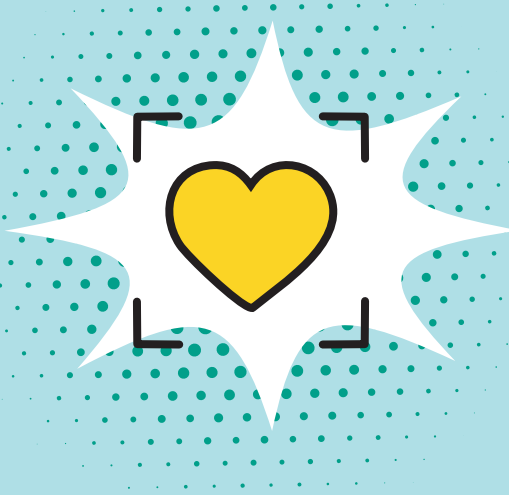
Dotyka Cię hejt? Trudno Ci o tym mówić?

Czujesz lęk?



- Masz głos! Możesz poprosić o wsparcie.
- Porozmawiaj z osobą, której ufasz.
- Masz moc! Możesz wyrazić sprzeciw. Stań w swojej obronie.

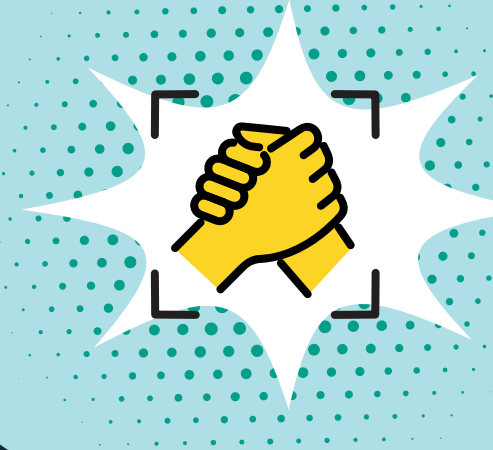
Pamiętaj! Wszystko z Tobą OK



Każdy może doświadczyć hejtu, ale to nie minie samo. Zadziałaj. Mówiąc komuś co się dzieje, co przeżywasz i czego potrzebujesz:

- dbasz o siebie,
- wyznaczasz swoje granice,
- dajesz innym szansę na reakcję i wsparcie.

Kto może Ci pomóc?



Twój kolega/koleżanka lub osoba dorosła, np. rodzic, wychowawczyni, nauczycielka, pedagog lub psycholog szkolny. Ktoś, przy kim czujesz się bezpiecznie.

Chcesz znaleźć wsparcie anonimowo?

Skorzystaj z bezpłatnych telefonów zaufania dla dzieci i młodzieży:

116 111 lub **800 12 12 12**

Wolisz napisać?

Wyślij wiadomość na czacie czynnym codziennie, przez całą dobę:

116111.pl lub
800121212.pl

