

# BĄDŹ KUMPLEM, NIE DOKUCZAJ!

TO, ŻE KTOŚ CI DOKUCZA, NIGDY NIE JEST TWOJA WINĄ.  
MASZ PRAWO BYĆ TAKI, JAKI JESTEŚ!



**PAMIĘTAJ, ŻE NIE JESTEŚ SAM. CO MOŻESZ ZROBIĆ, GDY KTOŚ CI DOKUCZA?**

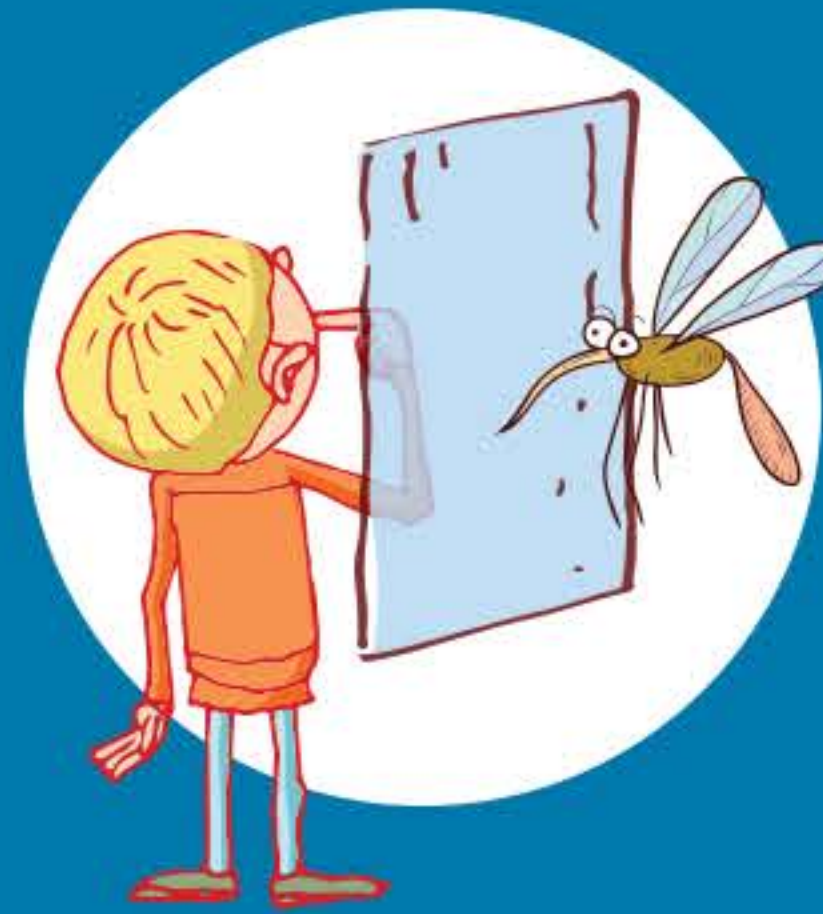
Pamiętaj, że jeśli nie poradzisz sobie sam, możesz prosić o pomoc dorosłych – rodziców lub nauczycieli!

Zawsze możesz zadzwonić do anonimowego Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111. Połączenie jest bezpłatne.

## CO MOŻESZ ZROBIĆ GDY KTOŚ CI DOKUCZA?



**UDAWAJ, ŻE NIE SŁYSZYSZ. TO TYLKO BRZĘCZENIE KOMARA.**



**GDY STOISZ PRZY NIM WYOBRAŹ SOBIE, ŻE JEST MIĘDZY WAMI NIEWIDZIALNA SZYBA, ZA KTÓRĄ ON COŚ MÓWI, ALE TY WIDZISZ TYLKO RUSZAJĄCE SIĘ, BEZDŹWIĘCZNE USTA.**



ZROZUM, ŻE **LUDZIE SILNI NIE MUSZĄ DREĆZYĆ INNYCH**, BY CZUĆ SIĘ ZE SOBĄ DOBRZE. SIŁA JEST W ŚRODKU, W NASZYCH DOBRYCH SERCACH.



POMYŚL, ŻE **MOŻE ON TEŻ MA SERCE, ALE ZATRUTE**. KTOŚ SKRZYWDZIŁ JEGO, A TERAZ ON KRZYWDZI CIEBIE. TAK NAPRAWDĘ TO ZAGUBIONY, ZŁOSZCZĄCY SIĘ MAŁY CHŁOPCZYK, KTÓREMU JEST BARDZO SMUTNO.



**NIE WĄTP W DOBRO**. BYCIE MIŁYM DLA LUDZI JEST BARDZO WAŻNE. ON BĘDZIE W ŻYCIU SAMOTNY, JEŚLI SIĘ NIE ZMIENI, A TY NIE. BĘDZIE WOKÓŁ CIEBIE WIELE KOCHAJĄCYCH OSÓB.



**NIE WYZYWAJ GO I NIE BIJ. ROBI TO DOKŁADNIE PO TO, BY WYTRĄCIĆ CIĘ Z RÓWNOWAGI. KAŻDA TWOJA REAKCJA PEŁNA ZŁOŚCI DAJE MU SATYSFAKCJĘ I ZACHĘCĄ DO DALSZEGO DOKUCZANIA.**



**NIE POKAZUJ SWOICH EMOCJI**. PEWNIENIE CI SMUTNO ALBO CIĘ TO ZŁOŚCI (TO NORMALNE), ALE ON UZNA TO ZA SŁABOŚĆ, KTÓRA DA MU SIŁĘ. TACY JAK ON NAKRĘCAJĄ SIĘ STRACHEM INNYCH.



**WIERZ W SIEBIE**. MÓW SOBIE „DAM RADĘ”. TAK NAPRAWDĘ ON JEST SŁABY, A JA SILNY.