

Zasady bezpiecznych relacji w parafii
Matki Bożej Nieustającej Pomocy w Toruniu na Bielawach
Projekt - wersja dla dzieci i młodzieży

Nasza parafia jest miejscem, gdzie staramy się zapewnić wszystkim bezpieczeństwo, a zwłaszcza dzieciom, młodzieży i osobom bezbronnym. Kierując się wartościami wpływającymi z Ewangelii oraz wymogami aktualnego prawa, troszczymy się o postawę szacunku i życzliwości wobec każdego człowieka.

Wszyscy dorośli powinni przestrzegać opisanych zasad.

1. Równe traktowanie i szacunek dla każdej osoby:

- Traktuj innych tak, jak chcesz, aby Ciebie traktowano.
- Pamiętaj, że każda osoba jest kimś wyjątkowym i szczególnie obdarowanym przez Boga. Należy się jej szacunek i troska o jej dobro.
- Bądź tolerancyjny – szanuj odmienny wygląd, przekonania i poglądy innych.
- Zachowaj otwartość i życzliwość dla wszystkich osób, nawet jeśli nie należą do grona twoich przyjaciół. Nie wykluczaj nikogo ze wspólnych rozmów i działań

2. Zasady komunikacji między rówieśnikami:

- Zachowuj życzliwość i szacunek wobec każdego rówieśnika.
- Pamiętaj, że każdy ma prawo do wyrażania swojego zdania, myśli i przekonań, o ile nie naruszają one dobra innych osób.
- Słuchaj innych, gdy mówią, nie przerywaj innym, gdy się wypowiadają.
- W rozmowie nie używaj słów raniących czy wulgarnych.
- Pamiętaj, że grzeczność zawsze jest dobra i pomocna.
- Pytaj o zgodę na każdy kontakt fizyczny (przytulenie, pogłaskanie).

3. Szacunek dla cudzej własności i prywatności:

- Szanuj rzeczy osobiste innych osób.
- Jeśli chcesz pożyczyć od kogoś jakąś rzecz, najpierw zapytaj. Nie zabieraj rzeczy innych bez ich zgody.

- Każda osoba ma prawo do prywatności, nie przeglądaj prywatnych rzeczy innych bez ich zgody.
- Nie rób zdjęć, nie nagrywaj ani nie rozpowszechniaj wizerunku innych osób bez ich zgody.
- Jeśli inna osoba potrzebuje chwili samotności, uszanuj to.

4. Zakaz stosowania przemocy w jakiegokolwiek formie:

- Pamiętaj, że w każdej sytuacji i relacji, czy to z osobą dorosłą czy rówieśnikiem, masz prawo oczekiwać szacunku i nietykalności, nikt nie może Cię krzywdzić czy przekraczać granic twojej intymności.
- Nie stwarzaj sytuacji, w których ktoś obok czułby się celowo pomijany, poniżany lub izolowany.
- Nie stosuj przemocy fizycznej. Szturchanie, popychanie, kopanie czy siłowe przytrzymywanie drugiego nie są dobre.
- Szanuj intymność swoich rówieśników. Nigdy nie dotykaj ich w sposób, który może być uznany za wstydzający lub niewłaściwy.
- Nie wolno nikogo wyśmiewać, obgadywać, ośmieszać, zawstydząć, upokarzać, lekceważyć i obrażać.
- Nie zwracaj się w sposób wulgarny lub obraźliwy do innych.
- Pamiętaj, żarty są wtedy żartami, kiedy nikt z ich powodu nie cierpi. Jeśli tak jest, natychmiast zakończ taką formę zabawy.
- Nie narażaj siebie lub innych osób na sytuacje zagrażające życiu i zdrowiu.

5. Szacunek w kontaktach internetowych

- Szanuj innych i traktuj ich tak, jak chcesz, by traktowali ciebie – dotyczy to też Twojej aktywności w sieci. Po drugiej stronie ekranu jest drugi człowiek.
- Uważaj na to, co piszesz i co publikujesz w Internecie. W świecie wirtualnym łatwo o wzajemną niechęć, a krzywdzić można też na odległość złym słowem lub obrazem.
- Nie udostępniaj kontaktów innych osób (telefonicznych, mailowych) bez ich zgody.
- Dbaj o dobry wizerunek w sieci i swój i innych – nie publikuj swoich danych oraz zdjęć i filmów ośmieszających innych. Szanuj ich prywatność.

- Nie stosuj obrażających i agresywnych komentarzy oraz reaguj, gdy zauważysz, że ktoś jest poniżany w Internecie. Nie przesyłaj dalej ośmieszających wiadomości. Zgłoś takie działania odpowiednim osobom.
- Nie prowokuj innych do niepotrzebnych kłótni, poniżanie i nękanie kogokolwiek jest zawsze złe.
- Nie wysyłaj wiadomości podszywając się pod dane innych osób.
- Jeżeli zauważysz, że ktoś nie wylogował się ze swojego konta nie wykorzystuj tej sytuacji do działań, które przyniosły by mu szkodę, ale życzliwie poinformuj go o jego nieuwadze.
- Pamiętaj, że groźby, pomówienia, nawoływanie do nienawiści, prześladowanie, ośmieszanie w Internecie mogą być karalne. Twoje działania w sieci nie są anonimowe.

6. Sposoby pokojowego rozwiązywania konfliktów:

- W przypadku nieporozumień czy kłótni spróbuj zachować spokój. Powiedz otwarcie, co według Ciebie może być problemem i przyczyną nieporozumienia.
- Słuchaj tego, co mówi druga osoba, jakie są jej odczucia, czego ona oczekuje.
- Upewnij się, czy dobrze zrozumiałeś Twojego rozmówcę.
- Wspólnie wymyślcie rozwiązanie, które będzie dobre dla obu stron.
- Pamiętaj! Jeśli nie uda się Wam rozwiązać konfliktu, zawsze możesz poprosić o pomoc wychowawcę lub inną zaufaną osobę.
- Nie bądź obojętny, gdy komuś dzieje się krzywda, zawsze poinformuj o tym opiekuna grupy.

7. Kiedy szukać pomocy?

W sytuacji gdy:

- w parafii lub poza nią doświadczasz przemocy ze strony osoby dorosłej lub rówieśnika,
- gdy czujesz, że ktoś przekracza granice Twojej intymności, coś na Tobie wymusza, choć Ty tego nie chcesz,
- jesteś świadkiem, że ktoś inny jest krzywdzony,
- dzieje się coś niepokojącego i trudnego,
- przeżywasz trudne chwile,

Nie zostawaj z tym sam/a. Możesz znaleźć wsparcie. Blisko Ciebie są osoby, które będą umiały Ci pomóc.

8. Osoby, do których zawsze możesz się zwrócić:

- w naszej parafii jest wyznaczona zaufana osoba, do której zawsze można się zgłosić, gdy Tobie lub komuś innemu dzieje się jakaś krzywda lub czujesz się zagrożony
- pamiętaj, że Twój wychowawca lub opiekun grupy jest do Twojej dyspozycji
- każdy pracownik domu rekolekcyjnego będzie wiedział, jak udzielić Ci pomocy

Możesz też szukać wsparcia poza parafią.

Ważne telefony wsparcia, gdzie możesz znaleźć pomoc:

- **800-12-12-12** – całodobowy Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka
- **116-111** – całodobowy telefon zaufania dla dzieci i młodzieży prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę
- **112** – numer alarmowy w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia