**Czym jest przemoc?**

Przemoc to intencjonalne (zamierzone, celowe) działanie, które narusza prawa i dobra osobiste drugiej osoby, powodując tym cierpienie i wyrządzenie szkody. Jedna osoba ma wyraźną przewagę nad drugą.

**Wyróżniamy pięć form przemocy:**

**- Przemoc Fizyczna**- działania bezpośrednie z użyciem siły ,których rezultatem jest nieprzypadkowe zranienie (popychanie, policzkowanie, szczypanie, kopanie, duszenie, użycie broni, bicie otwartą ręką)

**- Przemoc psychiczna** – jest to działanie zmierzające do zniszczenia pozytywnego obrazu własnej osoby, wykorzystując przy tym mechanizmy psychologiczne takie jak: wyśmiewanie, poniżanie, upokarzanie, zawstydzanie, narzucanie własnych poglądów, ciągłe krytykowanie, stosowanie gróźb, szantażowanie, ograniczenie kontaktów z innymi osobami.

**- Przemoc seksualna**- przymuszanie do różnego rodzaju niechcianych zachowań w celu zaspokojeni potrzeb seksualnych sprawcy np., nieakceptowanych pieszczot i praktyk seksualnych, seksu z osobami trzecimi, sadystycznych form współżycia.

**- Przemoc ekonomiczna** – przejawia się całkowitym uzależnieniem finansowym od sprawcy poprzez uniemożliwienie podjęcia pracy, odbieranie zarobionych pieniędzy, zmuszanie do zaciągania kredytów wbrew woli współmałżonka, niezaspokajanie podstawowych potrzeb rodziny

**- Zaniedbanie** – niezaspokajanie podstawowych potrzeb fizycznych i emocjonalnych np., brak opieki, brak poczucia bezpieczeństwa, uniemożliwienie zaspokojenia podstawowych potrzeb fizjologicznych (sen, jedzenie itp.)

1.**Porozmawiaj z kimś komu ufasz**

**2.Nie wstydź się- za przemoc odpowiedzialny jest ten kto ją wyrządza, a nie TY!**

**3.Nie usprawiedliwiaj przemocy!- Nikt nie ma prawa Cię bić!**

**4. Poszukaj pomocy u specjalistów ( Komisariat Policji, Ośrodek Interwencji Kryzysowej, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, Pedagog szkolny)**

**5.Zdobądź wiedzę prawną- przemoc w rodzinie jest przestępstwem!**

**Pamiętaj, że wiele osób na świecie doświadcza przemocy w rodzinie ! Nie powinieneś się na to godzić. Jest też wiele osób, które znalazły pomoc i przestały doznawać przemocy! Ty również możesz być jedną z nich! Nie czekaj! Działaj!**