

# CZYM JEST DOKUCZANIE I JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ?

Dokuczanie to powtarzające się złe traktowanie innych lub celowe ich ranienie. Dokuczanie może zdarzyć się każdemu. Może mieć miejsce w szkole, na placu zabaw, w domu lub w internecie. Może polegać na szturchaniu, biciu, wyśmiewaniu, zabieraniu rzeczy, przezywaniu, celowym ignorowaniu lub pomijaniu, a także wytykaniu z powodu odmienności.

Dokuczanie nigdy nie jest w porządku. To nie Twoja wina, jeśli ktoś Cię krzywdzi.



## POWIEDZ KOMUŚ O PROBLEMIE

Jeśli ktoś krzywdzi ciebie lub kogoś innego, jak najszybciej powiedz o tym osobie, której ufasz. Może być to kumpel, przyjaciel, nauczyciel, brat, siostra lub rodzic. Pamiętaj - nigdy nie jesteś sam!



## BĄDŹ PRZYJAZNY

Ktoś, komu dokuczają, a nawet ktoś, kto sam dokucza, także potrzebuje przyjaciela i wsparcia. Staraj się być przyjaznym dla każdego.



## BĄDŹ ODWAŻNY, MÓW OTWARCIE

Bądź pewny siebie. Zachęcaj swoich przyjaciół i znajomych do sprzeciwiania się dokuczaniu. Mów głośno o tym, że ktoś komuś dokucza. Pamiętaj - nie będzie to oznaczało, że jesteś donosicielem lub skarżypytą. Pomagając komuś robisz coś dobrego!

Dokuczanie to nie zabawa. Każdy, komu ktoś dokucza, czuje złość i smutek. Jeśli coś Cię smuci lub złości, porozmawiaj o tym, zamiast krzywdzić innych.



## BĄDŹ UWAŻNY W SIECI

Jeśli ktoś obraża Cię w internecie, powiedz o tym zaufanej dorosłej osobie.

Nigdy nie odpowiadaj na nic, co mówi lub pisze o Tobie cyberprzestępca. Zignoruj to i pozwól dorosłym rozwiązać problem.

Rozmawianie z kolegami online jest super - ćwiczysz pisanie, pomagacie w sobie w pracy domowej i gracie w gry. Dzięki internetowi uczysz się, rozwijasz umiejętności i talenty, więc nie pozwól, żeby cyberprzestępca Cię odstraszył.

Zobacz film

<https://badzkumplem.cartoonnetwork.pl/#/zobacz-film>

Robert Lewandowski

Wojciech Szczęsny

Kuba Błaszczykowski

Grzegorz Krychowiak

Marcin Gortat

Wiesz kim są te osoby? Tak to świetni i znani sportowcy? Chcesz wiedzieć co oni myślą o dokuczaniu? Obejrzyj filmiki:

<https://badzkumplem.cartoonnetwork.pl/#/ambasadorzy>

Kodeks Kumpla

[https://badzkumplem.cartoonnetwork.pl/downloads/kodeks\\_kumpla.pdf](https://badzkumplem.cartoonnetwork.pl/downloads/kodeks_kumpla.pdf)

Zapraszamy Cię do quizów dzięki którym dowiesz się:

- jakim jesteś kumplem
- jak dobrze znają Cię Twoi koledzy
- jaki jest Twój przyjaciel.

<https://badzkumplem.cartoonnetwork.pl/#/quizy>

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



**PAMIĘTAJ NIE JESTEŚ SAM**  
Możesz prosić o pomoc dorosłych  
– rodziców lub nauczycieli!

Zawsze możesz zadzwonić na **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111**. Połączenie jest bezpłatne.

**CN** **KUMPLI**  
CARTOON NETWORK

Wejdź na [badzkumplem.cartoonnetwork.pl](https://badzkumplem.cartoonnetwork.pl)  
i sprawdź co możesz zrobić, gdy ktoś ci dokucza.

PATRONAT HONOROWY



PARTNERZY



PATRONI MEDIALNI