



Kraków

odblokuj

L'HEURE
DES DEPARTS

SD

na

ROWNOŚĆ



Kraków
dla równości



odblokuj.krakow.pl

JAK BEZPIECZNIE WESPRZEĆ OSOBĘ, KTÓRA DOŚWIADCZA NĘKANIA LUB WROGIEGO ZACHOWANIA?

Gdy widzisz, że ktoś jest zaczepiany, obrażany lub traktowany z niechęcią, nie musisz bezpośrednio konfrontować się z osobą agresywną!

Jednym z bezpieczniejszych sposobów reagowania jest odwrócenie uwagi i okazanie wsparcia osobie, która tego doświadcza.

Zareaguj w 3 prostych krokach:

- **Nawiąż kontakt**

Podejdź do osoby zaczepianej i zapytaj ją o drogę, godzinę albo zachowaj się tak, jakbyście się znali. Skupiając uwagę na niej, możesz pomóc jej wyjść z trudnej sytuacji.

- **Odwróć uwagę**

Jeżeli sytuacja jest bezpieczna, stwórz naturalne zakłócenie – na przykład zapytaj o przystanek, rozpocznij neutralną rozmowę lub poproś o drobną pomoc. Nie podejmuj działań, które mogłyby narazić Ciebie lub inne osoby.

- **Zostań obok**

Gdy zagrożenie minie, zapytaj, czy wszystko jest w porządku i czy możesz jakoś pomóc. Możesz powiedzieć: „Czy chcesz, żebym został/została z Tobą przez chwilę?”

Twoja obecność i brak obojętności mają znaczenie.