

Μίλα, μη φοβάσαι

και κάνε μια καταγγελία!

Έχει σημασία να μιλήσεις χωρίς να φοβάσαι
Μπορεί να κάνει τη διαφορά

1 Βρες υποστήριξη!

Κάποιος που εμπιστεύεσαι, δηλαδή ένας από τους γονείς σου, ένας φίλος, ένας φροντιστής, ένας δάσκαλος ή ένας προπονητής μπορεί να σε βοηθήσει να κάνεις μια καταγγελία.

Έχεις δικαιώματα!

Ποτέ μη διστάσεις να μιλήσεις αν κάποιος σε πληγώνει ή αν δεν νιώθεις καλά με τον τρόπο που σου φέρονται.

2 Πες στο άτομο που σε στηρίζει

- Γιατί δεν νιώθεις καλά.
- Πώς σε έχει κάνει να νιώθεις το πρόβλημα που αντιμετωπίζεις.
- Πώς θα μπορούσε να διορθωθεί όλο αυτό.

3 Κάνε την καταγγελία σου

Κάνε ό,τι καλύτερο μπορείς για σένα. Μπορείς επίσης να ρωτήσεις:

- Τι θα συμβεί μετά;
- Ποιος θα μιλήσει μαζί μου και με το άτομο που με στηρίζει;
- Πόσο θα διαρκέσει όλο αυτό;

Μπορείς να επικοινωνήσεις με τη:

Γραμμή βοήθειας για παιδιά

1800 55 1800

kidshelpline.com.au

Οι μεγάλοι πάντα πρέπει να σε ακούν, να απαντούν στις ερωτήσεις σου και να σου φέρονται με σεβασμό.

