



Nie uciekam przed złością
– mogę nad nią zapanować.



Nie uciekam przed kłopotem
– mogę o nim porozmawiać.



Nie uciekam przed bezradnością
– można mi pomóc.



Nie uciekam przed strachem
– to normalne, ludzkie uczucie.



Nie uciekam przed innymi
– są tacy, którzy chcą mi pomóc.



Nie uciekam przed niepowodzeniem
– następnym razem się uda.



Ucieczka to nie jest rozwiązanie!

Masz wszystkiego dość?

Kłopoty Cię przerastają?

Masz problemy, o których boisz się powiedzieć?

Czujesz się samotny?

Brakuje Ci wsparcia najbliższych?

Masz poczucie, że nie jesteś kochany?

Nikt Cię nie rozumie?

A może czujesz się inny, niż wszyscy?

Nie uciekaj od swoich uczuć.

To najgorsze wyjście.

Nie rozwiążesz swoich problemów uciekając.

Ucieczka to nie jest rozwiązanie!

Są ludzie, którzy mogą Ci pomóc.

Są osoby, z którymi możesz porozmawiać.

ZADZWOŃ: (22) 654.70.70

www.nieuciekaj.pl

To jasne, że musisz walczyć o swój własny świat.

Masz prawo do tego, by być on odrębny. Aby nikt Ci nie mówił, że wie lepiej, co jest dla Ciebie dobre.

Masz prawo do własnego stroju, własnej muzyki, własnych zainteresowań, nawet, jeżeli nie każdemu to się podoba.

Nie musisz uciekać ze szkoły, nie musisz uciekać z domu.

Nigdzie nie musisz uciekać, żeby być sobą.

Ucieczka może być przyjemna – wiemy o tym wszyscy – każdemu z nas zdarza się o niej myśleć. Ucieczka może być przygodą, podczas której poznajesz nowych ludzi, nowe miejsca, masz poczucie totalnego luzu...

Przychodzi jednak dzień powrotu. I zamiast miłych wspomnień masz poczucie winy.

Przychodzi Ci nawet do głowy, że lepiej byłoby nie wracać.



To, co na początku wygląda jak przygoda, najczęściej miewa smutne konsekwencje.



Możesz zetknąć się z tymi, którzy będą udawali Twoich przyjaciół by Cię wykorzystać. Możesz spotkać ludzi, którzy będą chcieli Cię skrzywdzić.

Możesz być zmuszony do zrobienia rzeczy, których nie chciałbyś zrobić.



Nie uciekaj! Możesz stracić możliwość wyboru.



Fundacja ITAKA • www.zaginieni.pl
00-950 Warszawa 30, skr. poczt. 110, tel. (22) 654.70.70

Partnerzy kampanii Nie uciekaj:



Ministerstwo Edukacji Narodowej i Sportu
oraz Urząd m.st. Warszawy.

www.nieuciekaj.pl

Początek rozmowy to koniec ucieczki!

Napisz, wytnij i podaruj wybranej osobie. W ten sposób możesz przekazać to, co jest dla Ciebie ważne, a czego inaczej powiedzieć nie potrafisz. Wystarczy dokończyć zdanie.

Do:

Czasami trudno mi z Tobą rozmawiać, ale chciałbym Ci powiedzieć, że...



Do:

Boję się, gdy...



Do:

Uwierz w moje możliwości. Pozwól mi zrobić to jeszcze raz. Tym razem ja...



Do:

Jestem na Ciebie zły, gdy...



Do:

Nie wiem co zrobić, gdy...



Do:

Czasem czuję się samotny. Potrzebuję Cię wtedy, gdy...

