

# KDYŽ NĚKDO NĚKOMU (TOBĚ) UBLIŽUJE

## JAK O POMOC POŽÁDAT?

1. Najdi si správného dospělého.
2. Řekni, co tě trápí.

Nemusíš říkat všechno najednou. Můžeš začít:

- ❖ „Potřebuju s něčím pomoci.“
- ❖ „Mám problém a nevím, co mám dělat.“
- ❖ „Necítím se dobře a potřebuju poradit.“

Bud' otevřený. Neboj se sdílet, do cítíš. Každý problém se dá řešit...

## CO BUDE DÁL?

Dospělý ti nabídne pomoc a společně najdete řešení. Může to být rozhovor, plán na zlepšení situace nebo třeba doporučení na někoho dalšího. Pamatuj, že mluvit o svých pocitech není ostuda – naopak, je to důležité! Nečekej, až bude problém větší.

Jak postupovat, když...

- jsem viděl(a), že někdo někomu ubližuje,
- jsem se dozvěděl o tom, že ve škole někdo někomu ubližuje,
- mi někdo ubližuje.

Kontaktuj prosím třídního učitele, jakéhokoliv jiného pracovníka školy, pracovníka podpůrného týmu (výchovného poradce, speciálního pedagoga) nebo vedení školy.

Nikdo z dospělých ve škole to nebude přehlížet, určitě ti pomůže.

Oběť tohoto chování, ani ten, kdo chování oznámí, **se nemusí v žádném případě bát toho, že jeho výpověď někdo řekne agresorovi.** Každý případ budeme řešit a na řešení se předem domluvíme.

Agresor může ubližovat různě – fyzicky, slovně, přes telefon, sociální sítě, zastrašováním, poškozováním věcí, zesměšňováním, ponižováním...

**Nezapomeň, že jistou odpovědnost nesou i žáci, kteří věděli o ubližování jinému žákovi a nikomu to neřekli. Neboj se a pomoz...**