KDYŽ MI NĚKDO UBLIŽUJE PŘES TELEFON

JAK O POMOC POŽÁDAT?

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

Nemusíš říkat všechno najednou. Můžeš začít:

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

Buď 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.

- Co dělat, když mi (nebo někomu jinému) někdo ubližuje přes telefon?

1. Neodpovídej na zprávy! Pokud ti někdo píše něco ošklivého, neposílej mu odpověď. Odpovídání může situaci zhoršit.
2. Ulož si důkazy! Udělej si screenshoty zpráv, fotek nebo videí. Tyto důkazy můžeš ukázat dospělému, který ti pomůže.
3. Řekni to dospělému, kterému věříš. Promluv si s rodiči, učitelem, výchovným poradcem nebo jiným dospělým.
4. Zablokuj toho, kdo tě obtěžuje. V nastavení svého telefonu nebo aplikace můžeš zablokovat číslo nebo účet člověka, který ti ubližuje.
5. Nepřemýšlej o tom sám(sama). Takové věci se bohužel mohou stát. Hlavně to řeš včas.

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