

KDYŽ NĚKDO TOBĚ NEBO NĚKOMU JINÉMU UBLIŽUJE

Někdo ti nadává, směje se ti, vyhrožuje ti, bije tě, bere ti věci, schválně tě vylučuje z kolektivu nebo ti jinak ubližuje? **Není to tvoje vina a nemusíš to řešit sám nebo sama.**

JAK POŽÁDAT O POMOC?

1. Najdi si správného dospělého, kterému věříš.
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.“

Buď otevřený. Neboj se říkat, 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.

Bojíš se, že se to kvůli oznámení ještě zhorší?

Rozumíme tomu. Informace, které nám řekneš, budeme řešit citlivě a nebudeme tě zbytečně vystavovat dalšímu riziku. **O dalším postupu s tebou budeme mluvit a budeme se snažit najít řešení, při kterém se budeš cítit bezpečně.**

Jak postupovat, když...

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

Postupuj stejně. **Můžeš tím někomu pomoci.** Nemusíš problém vyřešit sám nebo sama.

Nikdo z dospělých ve škole to nebude přehlížet, určitě ti pomůže. Každý případ budeme řešit a na řešení se předem domluvíme.

Pokud se bojíš říct to osobně, můžeš nám napsat. Můžeš také **požádat kamaráda**, aby šel za dospělým s tebou.

Pamatuj: Nikdo nemá právo nikomu ubližovat.

A hlavně: Říct si o pomoc není žalování. Je to způsob, jak se chránit.