

Rady pro děti

Strkáním hlavy do písku se svých potíží nezbavíš!

TRÁPÍŠ SE KVŮLI ŠIKANĚ?

O šikaně mluvíme, jestliže jeden nebo více spolužáků úmyslně, většinou opakovaně ubližuje jiným.

Znamená to, že ti někdo, komu se nemůžeš ubránit, dělá, co je ti nepříjemné, co tě ponižuje, nebo to prostě bolí.

Strká do tebe, nadává ti, schovává ti věci, bije tě. Ale může ti znepríjemňovat život i jinak. Pomlouvá tě, intrikuje proti tobě, navádí spolužáky, aby s tebou nemluvili a nevšímal si tě.

CHYBA:

- Není v tobě, ale často ve špatných vztazích celé třídy.
- Ostatní jsou k tvému trápení lhostejní, nebo mají strach se tě zastat, nebo se dokonce zlomyslně na tvém neštěstí přizívají.

PAMATUJ:

- Nikdo nemá právo ti ubližovat!
- Strach obrátit se o pomoc /dospělí mi nebudou věřit, děti se mi pomstí apod./ je častý a pochopitelný, ale bohužel všechno ještě zhoršuje.

OBRAŤ SE:

- Na rodiče, výchovného poradce nebo učitele, ke kterému máš důvěru a svěř se. Je povinností nás dospělých tento problém řešit. Jedná-li se o opakované potíže, tak na ně většinou děti samy nestačí a často dochází k jejich zhoršování.
- Na Linku bezpečí, bezplatně můžeš volat z mobilu i pevné na

telefon **116 111**.

- Na těchto webových stránkách najdeš pomoc a radu, když si sám nevíš rady: <http://www.ditekrize.cz/>. Linka důvěry Dětského krizového centra – tam také můžeš zavolat, poradí ti, co máš dělat.

NONSTOP 241 484 149 nebo **777 715 215**

- Rizika kyberprostoru – když ti někdo píše na mobil, na sociální sítě, co tě trápí, pak zavolej na tohle číslo

NONSTOP 778 510 510

Autor Dr. Michal Kolář