

CO DĚLAT, KDYŽ MÁM POCIT, ŽE...

KAMARÁD*KA NENÍ V POHODĚ?

Zdá se ti, že kamarád*ka poslední dobou není v pohodě? Vypadá smutně a uzavřeně, rychle se vytočí, nebo se chová jinak než normálně? Máš obavy, že se něco děje, ale nevíš, jak o tom mluvit? Máme pro tebe pár doporučení.

1. Najdi vhodnou chvíli a zeptej se, jak se má.

→ Jednoduchá otázka jako: „Jak se máš?“, „Jsi v pohodě?!“ nebo „Chceš si popovídat?“ může znamenat hodně. Dáš tak najevo, že se zajímáš a že ti záleží na tom, jak se cítí.

4. Nabídní možnosti, kam se může obrátit pro pomoc.

→ Pokud se kamarád*ka hodně trápí a nemá s kým o tom mluvit, nabídní možnost anonymně zavolat na Linku bezpečí, nebo napsat na [chat Centra LOCIKA](#), kde jsou odborníci vyškolení pro řešení takových situací.

2. Pokus se naslouchat bez hodnocení.

→ I tím, že si vyslechněš, co druhý prožívá, uděláš velkou službu. Není třeba hned radit nebo zachraňovat. Stačí tam být a naslouchat.

5. Postarej se i o sebe.

→ Mysli na to, že celá situace může být těžká i pro tebe. I ty si o tom možná budeš potřebovat s někým promluvit.

3. Dej najevo svou podporu.

→ Lidem pomáhá, když ví, že na těžké věci nejsou sami. Řekni: „Jsem tady pro tebe.“ Dáš tím najevo, že s tebou může počítat.

6. Obrň se trpělivostí.

→ Může se stát, že kamarád*ka o tom nebude chtít hned mluvit, nebo to jinak řešit. Důležité ale je, že ví, že se na tebe může obrátit, když bude potřebovat.



NEVÍŠ SI RADY?
JSME TU PRO TEBE.
OZVI SE NA NÁŠ CHAT!
WWW.DETSTVIBEZNASIL.CZ



CO DĚLAT, KDYŽ...

KAMARÁDA*KU NĚKDO OBTĚŽUJE ONLINE...

Svěřil se ti někdo z tvých kamarádů, že mu na internetu někdo píše divné zprávy, vyhrožuje nebo ho nutí k něčemu, co nechce? Chceš mu pomoci, ale nevíš jak? Poradíme ti! To, co se mu děje, není v pořádku a je třeba to řešit.

1. Začni tím, že řekneš, že za to nenese vinu

→ „To, co se děje, není tvoje chyba, nemůžeš za to.“

2. Vysvětli, že to, co se děje, není OK.

→ „Nikdo nemá právo tě obtěžovat, vyhrožovat ti nebo tě nutit do něčeho, co nechceš.“

3. Společně uložte zprávy, fotky – prostě jakékoliv důkazy.

→ „Zkus si udělat screenshot nebo si zprávy uložit. Hodí se mít důkaz.“

4. Povězte o tom někomu dospělému.

→ Nebo se obraťte na Linku Bezpečí nebo chat Centra LOCIKA.

→ „Měli bychom se svěřit někomu dospělému. Můžeme to říct spolu, abys na to nebyl*a sám*sama.“

5. Společně s dospělým zablokujte toho, kdo obtěžuje.

→ „Nejlepší je přestat úplně komunikovat. Zablokujeme ho a nahlásíme to.“



NEVÍŠ SI RADY?
JSME TU PRO TEBE.
OZVI SE NA NÁŠ CHAT!
WWW.DETSTVIBEZNASIL.CZ



CO DĚLAT, KDYŽ...

KAMARÁD*KA MLUVÍ O TOM, ŽE UŽ NECHCE ŽÍT..

1. Dej najevo, že bereš vážně, co říká.

→ Je možné, že se jedná jen o chvílkové rozpoložení, ale také může jít o signál deprese nebo jiného vážného stavu.

→ V obou případech je dobré dát najevo, že se zajímáš o to, co prožívá.

2. Řekni, že tě mrzí, co prožívá.

→ Možná i v tobě sdělení druhého vyvolá nějaké pocity.

→ Můžeš říct: „Je mi líto, čím si procházíš. Musí to být těžké. Jsem tu pro tebe.“

Svěřil se ti někdo z tvých kamarádů, že má černé myšlenky nebo ho nebaví žít? Bojíš se, co udělá, ale zároveň nevíš, jak pomoci? To je přirozené, nejedná se o vůbec lehkou situaci. I těžké situace ale mají svá řešení.

3. Zeptej se, jestli o tom už s někým mluvil*a.

→ I přes tvou podporu byste na řešení situace neměli být sami.

→ Je důležité obrátit se na někoho dospělého, kdo může pomoci. Kamarádi spolu sdílí těžké věci, dospělí pomáhají s jejich řešením.

4. Pokud o tom víš jen ty, zapojte dospělého.

→ Můžeš říct: „Mám o tebe obavy. Přeji si, aby ti bylo lépe. Jsou tady lidé, kteří ti mohou pomoci.“

→ Pokud o tom kamarád*ka nechce mluvit s nikým z rodiny, doporuč Linku bezpečí, [krizové chaty](#), nebo někoho důvěryhodného ve škole.

→ Jestli i tak kamarád*ka nesouhlasí, řekni si o pomoc ty.

5. Mysli i na sebe.

→ Trápení druhých může způsobovat trápení i nám samotným, pokud nám na nich záleží.

→ I ty si o tom možná budeš potřebovat s někým promluvit – a to je v pořádku.



NEVÍŠ SI RADY?
JSME TU PRO TEBE.
OZVI SE NA NÁŠ CHAT!
WWW.DETSTVIBEZNASIL.CZ



CO DĚLAT, KDYŽ...

KAMARÁD*KA ZAŽÍVÁ DOMA NĚCO TĚŽKÉHO...

Všímáš si, že některý z kamarádů často vypadá smutně, naštvane nebo naznačuje, že doma není v bezpečí? Můžeš pomoci tak, že ho vyslechněš a doporučíš pomoc někomu dospělého.

1. Dej najevo, že ti záleží na tom, co prožívá.

→ „Můžeš se mi svěřit, pokud chceš. Jsem tady pro tebe.“

→ Neslibuj ale, že si to necháš pro sebe. Pokud je to vážné, potřebuje pomoc dospělého.

2. Jak můžeš poznat, že je situace opravdu vážná?

→ Mluví o tom, že rodiče na něj hodně křičí a ponižují ho. Bojí se a říká, že nechce jít domů. Zmínil se, že mu rodiče ublížili fyzicky. Říká, že by raději nebyl.

3. Doporuč možnosti pomoci.

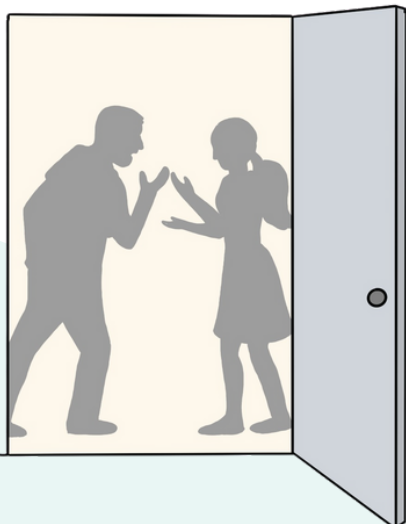
→ Ať už kamarád*ka prožívá cokoliv těžkého, je třeba vyhledat pomoc. Můžeš říct, že pomoc vyhledáte spolu, nebo doporučit krizové linky.

4. Pokud kamarád*ka nebude chtít vyhledat pomoc, vyhledej ji ty.

→ Říct si o pomoc není žalování – je to způsob, jak chránit blízké.

5. Pamatuji, že...

- Každé dítě má právo cítit se doma v bezpečí.
- Není tvým úkolem situaci vyřešit – ale můžeš pomoci tím, že to nenecháš být.
- Nemusíš mít všechny odpovědi – důležité je, aby věděl, že není sám.
- Někdy stačí promluvit s dospělým, aby se věci začaly měnit.



NEVÍŠ SI RADY?
JSME TU PRO TEBE.
OZVI SE NA NÁŠ CHAT!
WWW.DETSTVIBEZNASIL.CZ



CO DĚLAT, KDYŽ...

SE DOZVÍŠ, ŽE KAMARÁD*KA CHCE NĚKOMU UBLÍŽIT...

1. Hrozby není radno zlehčovat – ber vážně to, co říká.

→ Někdy se může zdát, že jde jen o legraci nebo přehánění, ale pokud je řeč o násilí, je důležité brát to vážně. Může jít o signál, že kamarád*ka potřebuje okamžitou pomoc.

→ Můžeš říct: „To, co říkáš, mi přijde jako vážná věc. Co se děje?“

2. Podpoř kamaráda*ku ve vyhledání pomoci, ale nesnaž se ho*ji měnit.

→ Není tvou odpovědností řešit chování druhého, ale můžeš nabídnout svou podporu ve vyhledání pomoci.

→ „Myslím, že potřebuješ pomoc. Můžeme se obrátit na někoho, kdo ví, co s tím.“

Doneslo se ti,
že kamarád*ka plánuje udělat
něco nebezpečného? Víš, že to je
špatně, ale nechceš ho*ji podrazit,
nebo tě nenapadá, jak to zastavit?
Je normální cítit se nejistě. Je ale
důležité nenechat si to pro sebe.
Můžeš tak zabránit něčemu
vážnému.

3. Neber řešení do svých rukou.

→ Pokud kamarád*ka nechce vyhledat pomoc dospělého, máš velký strach, nebo je to nebezpečné, nenechávej to na sobě.

4. Pověz o tom co nejdříve někomu dospělému.

→ Požádat o pomoc není zrada – je to způsob, jak situaci vyřešit bezpečně (pro druhé i pro kamaráda). Obrát se na osobu, které důvěřuješ.

5. Pokud nevíš, jak dál, anonymně se porad'.

→ Zavolej na Linku bezpečí, nebo piš na [chat Centra LOCIKA](#). Poradí ti, co dělat a odlehčí ti od obav a těžkých pocitů.



NEVÍŠ SI RADY?
JSME TU PRO TEBE.
OZVI SE NA NÁŠ CHAT!
WWW.DETSTVIBEZNASIL.CZ

Centrum
LOCIKA

CO DĚLAT, KDYŽ...

KAMARÁD*KA SE SEBEPOŠKOZUJE

Sebepoškozování může ukazovat na to, že se druhému něco těžkého děje. Je dobré před tím nezavírat oči a nabídnout pomocnou ruku, ale také myslet na to, že za druhé nejsi odpovědný*á.

1. Najdi vhodnou chvíli, abyste si promluvili.

→ „Všímám si, že se něco děje. Chceš si o tom promluvit?“

→ Nemusíš mít strach, že řekneš něco špatně. Důležité je dát najevo svůj zájem.

3. Nabídní možnosti, kde hledat pomoc.

→ Doporuč Linku bezpečí nebo [chat](#). Kamarád*ka také může zajít za školním psychologem nebo učitelem (klidně v doprovodu s tebou).

→ Můžeš také říct, že vnímáš, jak těžkou situaci řeší, ale že jsou tu lidé, kteří jsou připraveni pomoci.

2. Pokus se naslouchat a zároveň neodsuzovat.

→ I v tobě situace může vyvolávat různé emoce. Možná budeš chtít vysvětlení, nebo budeš chtít, aby s tím přestal*a. To ale pro druhého nemusí být snadné. Užitečnější je říct: „Záleží mi na tobě. Jsem tu pro tebe.“

4. Nenechávej to jen na sobě.

→ Pokud jsi jediný*á, kdo o sebepoškozování kamaráda*ky ví, nezůstávej na to sám*sama. Porad se s někým, komu důvěřuješ. I ty můžeš volat na Linku bezpečí, nebo psát na anonymní chaty.



NEVÍŠ SI RADY?
JSME TU PRO TEBE.
OZVI SE NA NÁŠ CHAT!
WWW.DETSTVIBEZNASIL.CZ

