

Kdo ti pomůže, když máš trápení?

SO
FA

signály

Poznáváš sebe, své kamarády nebo sourozence v některé z těchto situací?



Doma se ke mně chovají špatně (neustále na mě někdo křičí, nadává mi, bije mě) a já už nevím, co s tím dělat.

Někdo ze spolužáků ubližuje mně nebo mému kamarádovi (nadává, bije, ničí věci, často se posmívá, vyhrožuje, zesměšňuje, zastráňuje).



Já a nebo moji sourozenci jsme svědky častého násilí mezi rodiči, bojíme se (jsme často u toho, když na sebe rodiče křičí, jsou na sebe zlí, ubližují si, ošklivě si nadávají, hází po sobě věci...).



Někdo se mě dotýká na intimních místech, sexuálně mě obtěžuje (sahá mi do rozkroku, na prsa, chce po mně sex, vyžaduje po mně fotky intimních partií...).

Ten, kdo se o mě stará, se najednou **chová jinak než dříve**. Myslím si, že užívá alkohol nebo drogy.



Doma se o mě a mé sourozence nestarají, nevšímají si nás a nechávají nás často samotné doma.



Kdo může pomoci tobě, tvým sourozencům nebo kamarádům?

Signály

- Pokud to jde, **svěř se se svým trápením rodičům**, nebo požádej o radu jiného dospělého z rodiny či známých, k němuž máš důvěru.
- **Promluv si ve škole** s učitelem/učitelkou nebo s výchovným poradcem. Můžeš také využít **školní schránku důvěry**.



- Požádej o radu na tzv. **OSPODu**
- Využij aplikace Nenech to být **www.nntb.cz**.
- Zavolej na některou z bezplatných nonstop linek, kde ti určitě poradí.

OSPOD

neboli orgán sociálně-právní ochrany dětí je instituce pomáhající dětem, které něco nebo někdo trápí. Může tě vyslechnout, poradit, co máš dělat, nebo promluvit s tvými rodiči. Kontakty najdeš na **www.ospod.cz**.

Pokud máš velký strach a cítíš se v ohrožení života

- V případě fyzického nebo sexuálního napadení **zavolej Policii ČR (158) nebo Městskou policii (156)**.
- Můžeš sám/sama požádat o umístění do zařízení pro děti **vyžadující okamžitou pomoc** (je to zařízení, kde bydlí děti, které nemohou nebo nechtějí bydlet doma).

A hlavně...

Nemusíš se stydět požádat o pomoc a svěřit se někomu se svým problémem, ostatní tvé trápení pochopí a pomůžou ti.