

Kdo jsem a jak ti můžu pomoci?

Jsem člověk, který je tu pro
tebe, když tě něco trápí nebo
si s něčím nevíš rady.

Pomůžu ti mluvit o tom,
co potřebuješ, co se ti
nelíbí nebo čeho se bojíš.

Budu tě poslouchat
a společně budeme hledat,
co by ti mohlo pomoci.



Můžu ti pomoci, když...



Ve škole

- máš pocit, že se ti nedaří,
- spolužáci se ti smějí,
- nechce se ti chodit do školy,
- paní učitelka nebo pan učitel se na tebe často zlobí,
- máš strach z písemek, známek nebo z něčeho ve škole,
- trápí tě něco dalšího.

Mezi kamarády nebo ve volném čase

- se často nudíš,
- nikdo se s tebou nebaví,
- máš pocit, že nikam nezapadáš,
- je pro tebe těžké najít si kamarády,
- někdo ti ubližuje nebo se k tobě nechová hezky,
- trápí tě něco dalšího.

Doma

- máš pocit, že ti doma nikdo nerozumí,
- doma se často hádají,
- dostáváš tresty, kterým nerozumíš,
- necítíš se doma bezpečně,
- bojíš se říct, co si myslíš,
- trápí tě něco dalšího.

Pamatuj

Nemusíš na to být sám/sama.
Můžeš říct, co tě trápí.
Tvůj hlas je důležitý.

Jak bude naše spolupráce vypadat

