

Nepřehlédni, trápíš-li se. Pokusím se ti pomoci.

<i>Jmenuji se:</i>	Mgr. Lenka Holíková.
<i>Můžeme si pohovořit:</i>	<i>V kabinetu METODIKA PREVENCE – č. 206</i>
<i>Návštěvní hodiny mám:</i>	<i>Dle rozpisu nebo kdykoli to budeš potřebovat.</i>
<i>Telefon:</i>	581 762 036

Vím, že je to moc těžké. Cítíš se sám, je ti smutno, máš strach a nevíš, co máš dělat. Přečti si proto následující řádky.

Co je to šikanování?

Za šikanování se považuje to, když jeden nebo více žáků úmyslně, většinou opakovaně ubližují druhým. Znamená to, že ti někdo, komu se nemůžeš ubránit, dělá, co ti je nepříjemné, co tě ponižuje, nebo 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 nevěřili ti.

Proč se to děje, že ti ubližují?

Není to proto, že jsi špatný, nebo proto, že si to nějak zasloužíš. Chyba není v tobě, ale ve špatných vztazích mezi některými žáky vaší třídy nebo školy. Převládá v nich bezohlednost a násilí. Pamatuji si, že nikdo ti nemá právo ubližovat!

Když se ptali jednoho zoufalého žáka, proč o svém trápení neřekl rodičům, odpověděl: „Já nevím, když přijdu domů, tak se na to snažím nemyslet. A doufám, že už to bude lepší.“ Myslet si, že to bude lepší, je omyl. Nikomu nic neříct je strkání hlavy do písku, které situaci jenom zhoršuje. Nevzdávej to a udělej následující:

- ❖ *Obrát se na mne jako na metodika prevence. Pokusím se ti skutečně pomoci, budu ti věřit.*
- ❖ *Svěř se svým rodičům nebo kterémukoliv zaměstnanci školy.*
- ❖ *Můžeš využít i Schránku důvěry.*
- ❖ *V případě, že nenajdeš odvalu říct to mně nebo pedagogům, ani svým rodičům, zavolej na pražskou Linku bezpečí, telefon 0800155555. Můžeš telefonovat bezplatně. Tito lidé ti budou věřit, protože nejsi sám, kdo se takto trápí.*

**Nikdo nemá právo druhému
ubližovat!**