

CO DĚLAT, KDYŽ SE BOJÍM

Pro
mladší
děti

Nedávno se stalo něco špatného v jednom domě v Praze. Trvalo to půl hodiny a už se to neděje. Několik lidí bylo na místě neštěstí, ale zprávy v televizi sledovali všichni. Hodně lidí je smutných, rozzlobených nebo má strach. Tohle všechno cítí kvůli té události, neber si to osobně. Když tvé blízké něco trápí, zeptej se jich, co se děje. **Když nevíš, kudy kam, porad' se na Lince bezpečí, co můžeš dělat.** Telefon je 116 111.

I když je nebezpečí pryč, naše tělo o tom často neví a stejně máme strach. Se strachem a smutkem si můžeme vzájemně pomoci.



Když tě něco tíží, vyzkoušej, co ti pomůže. Třeba:

- Řeknu mámě, tátovi nebo kamarádovi „**Necítím se dobře. Můžeš si se mnou povídat?**“
- Pokud mám k události otázky, **zeptám se dospělého**, kterému důvěřuji.
- **Zavolám si s kamarádem**, babičkou nebo dědou.
- **Zabalím se do deky** nebo peřiny a odpočívám.
- **Napiju se** studené vody nebo třeba teplého čaje.
- **Opláchnu si** obličej studenou vodou.
- **Zahraju si** deskovou hru nebo něco zábavného.
- Vytvořím si nebo namaluji něco **pro radost**.
- Zatančím si, zacvičím si nebo se jinak **rozhýbu**.
- **Naplánuji** nebo se zeptám, co hezkého budeme přes den dělat.
- Zeptám se rodičů, jestli můžeme nějak **pomoci ostatním**.
- **Omezím čas na telefonu**, u zpráv a noviněk o události, která se stala. Pokud nevím, jak na to, poradím se s rodiči.
- Pokud mě telefon nebo televize uklidňuje, **sleduji jen příjemné věci** – podívám se na pěkný film, zahraju si klidnou hru, sleduju veselá videa.
- I když jsou někteří dospělí smutní, **nemusíme být smutní s nimi** – věnuji se radostným aktivitám, když na ně mám chuť.



Existují telefonní čísla, na která můžeš zdarma zavolat, když se necítíš dobře. **Člověk na druhé straně tě rád vyslechne a poradí**, co můžeš dělat, aby ti bylo lépe. Volat můžeš kdykoli, klidně i v noci.

- **Linka bezpečí (nonstop, zdarma) 116 111**
- **Dětské krizové centrum (nonstop, zdarma): 777 715 215**
- **Chat: www.linkabezpeci.cz/chat**
- **Chat: www.detstvibeznasili.cz**

**SO
FA**