

## **Z d ô v e r s a**

*Či už sa nám v živote dejú príjemné veci alebo aj tie nepríjemné, vždy je dôležité mať niekoho, s kým sa o všetkom môžeš porozprávať. Môžu to byť Tvoji rodičia, krstní rodičia alebo iní dospelí alebo kamaráti. Veríme tomu, že aj v Tvojej škole môžeš stretnúť dospelákov, ktorým môžeš dôverovať a povedať im čokoľvek, čo Ťa trápi. Dôležité je, aby to bol niekto, koho poznáš osobne (nie cez internet) a je z Tvojho okolia.*

## **M á š e š t e n e j a k ý i n ý d o b r ý n á p a d ?**

Ak áno, tu napíš vlastné nápady, ktoré by pomohli zvýšiť Tvoju bezpečnosť.

.....

.....

**Keď si nebudeš vedieť rady, zavolaj alebo napíš do Centra pedagogicko - psychologického poradenstva a prevencie v Námestove - t.č. 0911 127 111**

Použité zdroje: Elliottová M.: „Ako chrániť deti“ - vydané vydavateľstvom Artis Omnis pre OZ Náruč

## *KIDSCAPE: 10 zlatých pravidiel praktickej sebaobrany - metodický materiál pre žiakov*



Veľmi dôležité je nenechať si ublížiť, ani sa nenechať vlákať do situácie, v ktorej by nám niekto mohol ublížiť. Pravidlá sebaobrany KIDSCAPE Ti v tom môžu byť nápomocné.

### **O b j a t i a**

Objatia a bozky sú pekné, najmä od ľudí, ktorých máme radi. Ale ani k objatiam a bozkom, ktoré sú Ti príjemné a ktoré sa Ti páčia, by nikdy nemalo dochádzať potajomky.

### **T e l o**

Tvoje telo patrí Tebe a nikomu inému. Týka sa to celého tela a osobitne intímnych častí, t.j. tých častí, ktoré obyčajne zakrývajú plavky. Ak sa niekto pokúsi dotýkať sa tvojho tela spôsobom, ktorý v Tebe vyvoláva strach alebo zmätok, alebo ak Ti spôsobuje bolesť, povedz NIE (ak Ti to situácia dovoľuje) a čo najskôr to niekomu povedz.

## **N i e**

Nikto, či už blízky alebo cudzí, by Ti nemal ubližovať, desiť Ťa, bozkávať Ťa alebo dotýkať sa Ťa spôsobom, ktorý sa Ti nepáči. Ak to niekto robí, alebo ak Ti hovorí, aby si to držal/-a v tajnosti, povedz veľmi hlasno **NIE**.

Ak nie si s mamou alebo otcom, nerozprávaj sa s ľuďmi, ktorých nepoznáš. Nemusíš byť nezdvorilý/-á. Stačí, ak budeš pokračovať v ceste a predstierať, že nepočuješ.

## **U t e k a j**

Ak sa nejaký neznámy človek, násilník alebo hoci aj niekto blízky pokúsi ublížiť Ti, alebo sa Ťa bude dotýkať spôsobom, ktorý Ti prekáža, uteč preč a snaž sa zohnať pomoc. Vždy, keď je to len trochu možné, utekaj smerom k iným ľuďom alebo k nejakému obchodu.

## **H e s l o**

Dohodni si so svojimi rodičmi alebo inými dospelými, ktorí sa o Teba starajú, heslo alebo signál, ktorý budú poznať len oni a Ty. Ak budú musieť pre Teba poslať do školy (školského klubu...) niekoho iného, dotyčný bude musieť poznať heslo a povedať Ti ho. Nikomu toto tajné heslo neprezradí!

## **K r i č**

Ak sa Ti niekto pokúsi ublížiť, krič nech si kdekoľvek. Nacvičuj si kričanie z plných pľúc. Krič čo najhlasnejšie a najzvučnejšie. Dbaj aby výkrik išiel od bránice, nie z hrdla.

Zdôver sa, ak sa niekoho bojíš, ak sa Ťa niekto pokúša dotýkať tak, že sa pri tom necítiš bezpečne, **POVEDZ TO** dospelému, ktorému dôveruješ. Keď Ti niekto takýmto spôsobom ubližuje, **NIKDY TO NIE JE TVOJA VINA.**

Ak Ti neuverí prvý človek, ktorému sa zdôveruješ, nevzdávaj sa a skúšaj to ďalej. Aj keď sa Ti už niečo stalo a zatiaľ si to nikomu nepovedal/-a, skús to povedať teraz. Komu by si to mohol/mohla povedať?

## **T a j o m s t v á**

Pripraviť niekomu potajomky narodeninový večierok môže byť celkom zábavné. Niektoré tajomstvá však nie sú také nevinné a človek by si ich **NIKDY** nemal nechávať pre seba. Žiaden starší človek, ani ten najbližší, nemôže od Teba žiadať, aby si mlčal/-a o tom, že Ťa bozkával, objímal alebo sa Ťa dotýkal. Ak to urobí, povedz to čo najskôr dospelému, ktorému dôveruješ.

## **Ú p l a t k y**

Nikdy od nikoho neprijímaj peniaze, sladkosti alebo akékoľvek iné darčeky bez toho, aby si si najprv nevypýtal/-a dovoľenie od svojich rodičov. Väčšina darčiekov, ktoré Ti niekto prinesie, bude určite v poriadku (napríklad darček k narodeninám od starej mamy).

Niektorí ľudia sa však niekedy pomocou sladkostí alebo peňazí pokúšajú deti presvedčiť, aby urobili niečo, čo im je proti mysli.

Nazýva sa to úplatok... Nikdy si žiadny nevezmi!

Nezabúdaj, že niekedy Ťa násilnícky rovesník alebo staršia osoba môže prinútiť, aby si urobil/-a, čo Ti káže a Tebe neostane nič iné, iba poslúchnuť. Netráp sa preto a neobviňuj sa, pretože zo všetkého najdôležitejšie je chrániť sa.