# **Záložka: pomoc**

# **Kdo mi pomůže?**

Každý z nás potřebuje v životě někdy pomoc ostatních. Někdy jsi ty ten, kdo pomáhá, někdy se naopak ocitneš v roli toho, kdo pomoc potřebuje.

Kdy bys měl/a vyhledat něčí pomoc:

· když se cítíš špatně,

· když máš špatné pocity

· když ses zranil/a

· když ti někdo ubližuje

· když ses ztratil/a

· když nevíš, jak se máš zachovat

Říct si o pomoc ale nemusí být snadné. Někdy se člověk stydí, jindy nemůže najít správná slova nebo příležitost k tomu, o pomoc požádat. Je dobré připravit si první větu. Např. „Mami, potřebovala bych pomoc, ale je pro mě těžké ti to vysvětlit.“ „Paní učitelko, stalo se něco, o čem je pro mě těžké mluvit.“ „Klárko, nevím si s něčím vážným rady. Mohla bys mi pomoci?“

Obr1 1 dvojice s bublinou

Pokud potřebuješ pomoc, může se ti stát, že najednou nevíš, na koho se obrátit. Věř ale, že kolem tebe je hodně lidí, kteří ti ochotně pomohou. Zkus si vyplnit mapu pomoci, doplň jména a kontakty.

Na celou druhou stranu vložit mapu pomoci podle pdf bubliny vždy s velkým prostorem pro dopsání konkrétních lidí

Kdo mi pomůže

Ze školy

Učitel/ka

Kamarád/ka

Z rodiny

Z veřejných institucí

Policie 158

Záchranná služba 155

Hasiči 150

OSPOD (orgán sociálně právní ochrany dětí): najdeš ho na městském úřadě

Praktický lékař

Linka bezpečí 116 111

Ze skauta a mých kroužků

Vedoucí

Kamarád/ka

Připravila: Vilík, ilustrace: Oskar