

# CO A KDO MI POMÁHÁ

Každý se někdy cítí špatně – je mu smutno, je naštvaný/á, trápí se, má starosti nebo se cítí sám/a. Je normální, že Ti někdy dobře je a někdy Ti dobře není.

Odpověz na otázky.

Kdo Ti pomáhá, když se cítíš špatně – je Ti smutno, jsi naštvaný, trápíš se?



.....

.....

.....

.....

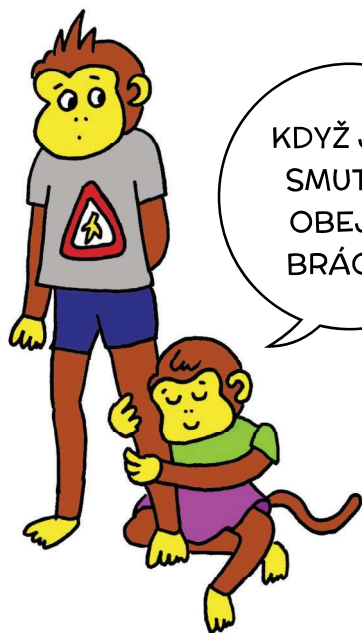
.....

.....

KDYŽ JSEM NAŠTVANÝ,  
PUSTÍM SI NAHLAS HUDBU.



KDYŽ JE MI  
SMUTNO,  
OBEJMU  
BRÁCHU.



A jak Ti pomáhá?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# CO A KDO MI POMÁHÁ

Zakroužkuj vše, co Ti pomáhá, když Ti není dobře, jsi naštvaný nebo se trápíš.  
Doplň bubliny.

MYSLET NA PĚKNÉ VĚCI.

Na co můžu myslet:

.....  
.....

NĚKOHO OBEJMOUT.

Koho můžu obejmout:

.....  
.....

POPOVÍDAT SI O TOM,  
CO MĚ TRÁPÍ.

S kým si můžu popovídat:

.....  
.....

POPOVÍDAT SI  
O NĚČEM ÚPLNĚ JINÉM.

S kým si můžu popovídat:

.....  
.....

DĚLAT NĚCO, CO MĚ BAVÍ.

Co vše můžu dělat:

.....  
.....

POŽÁDAT O RADU A POMOC.

Koho můžu požádat o pomoc:

.....  
.....

# CO A KDO MI POMÁHÁ

Další nápady, které pomohou, když Ti není dobře, jsi naštvaný nebo se trápíš.  
Zakroužkuj vše, co Ti pomáhá.

*Hrát si.*

*Vybít se.*

Například:  
Roztrhat starý papír.  
Bušit do polštáře nebo boxovacího pytle.  
Zaběhat si, cvičit, skákat, kopat do míče.  
Čmárat.

*Křičet.*

*Plakat.*

*Svoje trápení  
napsat nebo namalovat.*

*Vyhnat starosti z hlavy.*

Například:  
Říct jim, ať jdou pryč.  
Vynadat jim.  
Říct jim, že nemají pravdu.  
Nevšímat si jich.  
Představit si, že starosti ničíš.



To, co neznáš,  
můžeš vyzkoušet.

Co mi ještě pomáhá?

.....

.....

.....

# CO A KDO MI POMÁHÁ

Někdy, když se lidé trápí, mají chuť někomu ublížit (nadávat, křičet na něj, praštit ho, ničit věci). Někteří lidé mají chuť ublížit i sami sobě. Může se stát, že taková chuť přijde, ale není v pořádku ubližovat lidem, zvířatům, věcem ani sobě. Když takovou chuť máš, zkus ji vybit tak, abys nikomu ani sobě neublížil/a. Někdy pomáhá na takové chutě nebýt sám. Můžeš se svěřit kamarádovi/kamarádce, blízkému dospělému, kterému věříš, nebo zavolat na Linku Bezpečí.



Obejmout můžeš i plyšáka nebo polštář.  
Povídat si můžeš i s hračkou, fotkou nebo zvířátkem.



Když si nemáš s kým povídat nebo nechceš mluvit s někým, kdo Tě zná, můžeš zavolat na LINKU BEZPEČÍ - **116 111**. Tato telefonická linka je pro děti, funguje ve dne i v noci a zdarma. S LINKOU BEZPEČÍ si můžeš i chatovat: [www.linkabezpeci.cz](http://www.linkabezpeci.cz) nebo napsat e-mail: [pomoc@linkabezpeci.cz](mailto:pomoc@linkabezpeci.cz).