

Základní škola Zábřeh, Školská 406/11, Zábřeh, okres Šumperk

# **Školní program proti šikanování a kyberšikanování**

Zpracovala: Mgr. Martina Jedelská

Cílem školního programu proti šikanování je vytvořit ve škole prostředí podporující vzájemné vztahy a zdravé klima. Podpora spolupráce mezi žáky a učiteli přispívá k tomu, aby došlo k eliminaci nežádoucího chování. Program navíc napomáhá k řešení aktuálních problémů spojených s šikanou a kyberšikanou na škole.

Naše škola se prostřednictvím Preventivního programu školy (dále jen PPŠ) snaží rozvíjet toleranci, vzájemný respekt a úctu mezi žáky, ale i učiteli a žáky a dále mezi učiteli navzájem. Svým chováním dáváme žákům pozitivní vzory. Zaměřujeme se na spolupráci školy s rodiči.

Úzká spolupráce mezi školským poradenským pracovištěm, vedením školy a uplatňování PPŠ a Programu proti šikanování vede ke snížení možnosti propuknutí šikany ve školním kolektivu. Na uplatňování programu spolupracují ředitel Mgr. Miloš Lachnit, výchovná poradkyně PhDr. Petra Tichá, školní metodička prevence Mgr. Martina Jedelská, školní psycholog Zdeněk Březa a třídní učitelé.

## **ŠKOLSKÉ PODRADENSKÉ PRACOVÍŠTĚ**

Pro žáky a jejich zákonné zástupce je k dispozici školní poradenské pracoviště, jehož součástí jsou výchovný poradce, metodik prevence, školní psycholog, speciální pedagogové, logoped.

### **• Školní metodik prevence:**

- připravuje preventivní program školy, koordinuje jeho plnění, podílí se na aktivitách/akcích preventivního charakteru, evaluace
- metodicky vede a podporuje pedagogy
- vyhledává aktuální, vhodné programy pro žáky, DVPP pro učitele
- předává aktuální informace pedagogům (porady, nástěnka, školní email)
- spolupracuje s odbornými poradenskými pracovišti, rodiči, žáky
- vede dokumentaci o své činnosti
- sleduje a podchycuje projevy rizikového chování

### **• Výchovný poradce:**

- spolupracuje s poradenským pracovišti a vede evidenci vyšetřených a integrovaných žáků
- zajišťuje všechny náležitosti související s volbou povolání
- projednává výchovné problémy s rodiči, žáky, pedagogy
- ve spolupráci s ŠMP sleduje a podchycuje projevy rizikového chování

### **• Školní psycholog:**

- podporuje žáky, rodiče, pedagogy
- poskytuje konzultace, poradenství, krizovou intervenci
- pracuje s žákovskými kolektivy, pomáhá novým žákům při adaptaci na třídní kolektiv

- spolupracuje s ŠMP, výchovnou poradkyní při řešení vzniklých problémů v rámci jednotlivých žáků/tříd
- pořádá přednášky pro pedagogy na aktuální témata

• **Vedení školy:**

- jmenuje školní metodiky prevence
- zodpovídá za sestavení preventivního programu a jeho realizaci
- zabezpečuje poskytování poradenských služeb ve škole
- podílí se na řešení problémů v rámci výskytu rizikového chování
- podporuje všechny pedagogické pracovníky podílející se na plnění Preventivního programu školy

• **třídní učitel:**

- mapuje klima třídy, zachycuje varovné signály
- spolu s žáky vytváří pravidla třídy, vytváří bezpečné prostředí
- podporuje rozvoj sociálních vztahů žáků, pracuje s třídním kolektivem

**Dokumenty k prevenci šikanování vychází z:**

1. Metodického pokynu ministryně školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikany ve školách a školských zařízeních - Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních, č. j. MŠMT 21291/2010 - 28
2. Metodického pokynu ministryně školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikany . ve školách a školských zařízeních (č.j.: MŠMT-21149/2016)

# ŠIKANA

## Vymezení klíčových pojmů

Šikanování = jakékoliv chování, jehož záměrem je ublížit, ohrožit nebo zastrašit žáka, případně skupinu žáků. Spočívá v cíleném a opakovaném fyzickém a psychickém útoku na jedince nebo skupinu, kteří se z nejrůznějších důvodů nemohou bránit.

Zahrnuje jak fyzické útoky v podobě bití, vydírání, loupeží, poškozování věcí, tak i útoky slovní v podobě nadávek, pomluv, vyhrožování či ponižování. Může mít i formu sexuálního obtěžování až zneužívání.

Nově se může realizovat i prostřednictvím elektronické komunikace, jedná se o tzv. kyberšikanu. Šikana se projevuje i v nepřímé podobě jako demonstrativní přehlížení a ignorování žáka či žáků třídní nebo jinou skupinou spolužáků. Nebezpečnost působení šikany spočívá zvláště v závažnosti, dlouhodobosti a nezřídka v celoživotních následcích na duševní a tělesné zdraví oběti.

**Přímá šikana** - může mít podobu:

- Fyzickou (např. bití, plivání, tahání za vlasy)
- Verbální (např. vulgární nadávky, zraňující komentáře k rase, národnosti, etnicitě, náboženství nebo sexualitě, výhrůžky, násilné a manipulativní příkazy)
- Neverbální (např. urážlivá gesta a zvuky, zírání, používání zastrašujících nebo výhrůžných výrazů ve tváři, nebo v řeči těla, ničení/schovávání/kradení věcí nebo učebních pomůcek)

## Nepřímá šikana

- cílem je způsobit emocionální a psychologické utrpení a poškodit sociální status oběti
- útočník působí bolest tak, aby to vypadalo, že žádný takový záměr nemá
- hlavní agresor k útoku často využívá prostředníka, neútočí přímo
- většinou nefyzická (záměrná ignorace nebo izolování žáka nebo učitele, rozšiřování zákeřných pomluv a lží, neoprávněná nařčení ze sexuálního obtěžování nebo nespravedlivého hodnocení u učitele, ničení pověsti a reputace, ponižování před ostatními žáky i pedagogy, nepřijemné sexuální provokace)
- v některých případech může být také třetí strana manipulována do situace, kdy má zapříčinit fyzické ublížení

## Stadia šikanování (Kolář, 2011)

**První stadium:** Zrod ostrakismu Jde o mírné, převážně psychické formy násilí, kdy se okrajový člen skupiny necítí dobře. Je neoblíben a není uznáván. Ostatní ho více či méně odmítají, nebaví se s ním, pomlouvají ho, spřádají proti němu intriky, dělají na jeho účet „drobné“ legrácky apod. Tato situace je již zárodečnou podobou šikanování a obsahuje riziko dalšího negativního vývoje.

**Druhé stadium:** Fyzická agrese a přitvrzování manipulace V zátěžových situacích, kdy ve skupině stoupá napětí, začnou ostrakizovaní žáci sloužit jako hromosvod. Spolužáci si na nich odreagovávají nepříjemné pocity, například z očekávané těžké písemné práce, z konfliktu s učitelem nebo prostě jen z toho, že chození do školy je obtěžuje. Manipulace se přitvrzuje a objevuje se zprvu ponejvíce subtilní fyzická agrese. Stupňování agrese může být dáno také neřešením předchozí situace.

**Třetí stadium** (klíčový moment): Vytvoření jádra Vytváří se skupina agresorů, úderné jádro. Tito šířitelé „viru“ začnou spolupracovat a systematicky, nikoliv již pouze náhodně, šikanovat nejhodnější oběti. V počátku se stávají jejich obětmi ti, kteří jsou už osvědčeným objektem ostrakizování. Třída ví, o koho jde. Jde o žáky, kteří jsou v hierarchii nejnižší, tedy ti „slabí“. Většinou platí mezi ostatními žáky názor - „raději on, než já“.

**Čtvrté stadium:** Většina přijímá normy agresorů, jsou přijaty většinou a stanou se nepsaným zákonem. V této době získává neformální tlak ke konformitě novou dynamiku a málokdo se mu dokáže postavit. Platí „Bud' jsi s námi, nebo proti nám.“ U členů „virem“ přemožené skupiny dochází k vytvoření jakési alternativní identity, která je zcela poplatná vůdcům. I mírní a ukáznění žáci se začnou chovat krutě – aktivně se účastní týrání spolužáka a prožívají při tom uspokojení.

**Páté stadium: Totalita neboli dokonalá šikana** Násilí jako normu přijímají všichni členové třídy. Šikanování se stává skupinovým programem. Obrazně řečeno nastává éra „vykořisťování“. Žáci jsou rozděleni na dvě sorty lidí, které pro přehlednost můžeme označit jako „otrokáře“ a „otroky“. Jedni mají všechna práva, ti druhí nemají práva žádná.

Ve čtvrtém a pátém stadiu hrozí reálné riziko prorůstání šikany do oficiální školní struktury. Stává se to v případě, kdy iniciátor šikanování je sociometrickou hvězdou. Je žákem s výborným prospěchem, má kultivované chování a ochotně pomáhá pedagogovi plnit jeho úkoly.

### Zvláštnosti u psychických šikan

U psychických šikan zůstává princip stadií nezměněn. Nicméně jejich podoba je jiná. V popředí je nepřímá a přímá verbální agrese čili psychické násilí. Často se zraňuje „jen“ slovem a izolací. Rozdíl je pouze v tom, že se nestupňuje násilí fyzické, ale psychické. Krutost psychického násilí si však v ničem nezadá s nejbrutálnější fyzickou agresí.

### Varovné signály šikanování

- posměšné poznámky na adresu žáka, pokořující přezdívka, nadávky, ponižování, hrubé žerty, např. z důvodu etnicity, sexuální orientace, náboženského vyznání apod.
- kritika žáka, zejm. pronášené nepřátelským, nenávislivým, pohrdavým tónem
- nátlak na žáka, aby dával věcné nebo peněžní dary šikanujícímu a platil za něj
- příkazy od jiných spolužáků, zejména pronášené panovačným tónem
- žák se podřizuje ponižujícím a panovačným příkazům spolužáků
- nátlak na žáka k vykonávání nemorálních až trestných činů, nucení k spoluúčasti
- honění, strkání, šťouchání, rány, kopání, které třeba nejsou zvláště silné, ale je nápadné, že je oběť neoplácí
- rvačky, v nichž jeden z účastníků je zřetelně slabší a snaží se uniknout
- žák se snaží bránit cestou zvýšené agrese, podrážděnosti, odmítání učitelům apod.

### **Nepřímé varovné signály šikanování**

- žák je o přestávkách často osamocený, ostatní o něj nejeví zájem, nemá kamarády
- při týmových sportech bývá jedinec volen do družstva mezi posledními
- při přestávkách vyhledává blízkost učitelů
- má-li žák promluvit před třídou, je nejistý, ustrašený
- působí smutně, nešťastně, stísněně, mívá blízko k pláči
- je uzavřený
- náhlé zhoršení školního prospěchu
- poškozené, znečištěné věci
- zašpiněný nebo poškozený oděv
- stále postrádá nějaké své věci
- odmítá vysvětlit poškození a ztráty věcí nebo používá nepravděpodobné výmluvy
- mění svoji pravidelnou cestu do školy a ze školy
- začíná vyhledávat důvody pro absenci ve škole
- odřeniny, modřiny, škrábance nebo řezné rány, které nedovede uspokojivě vysvětlit

### **Zákonní zástupci žáků by si měli všimnout především těchto možných signálů šikanování:**

- za dítětem nepřicházejí domů spolužáci nebo jiní kamarádi
- dítě nemá kamaráda, s nímž by trávilo volný čas, s nímž by si telefonovalo apod.
- dítě není zváno na návštěvu k jiným dětem
- nechutí dítěte jít ráno do školy zvláště, když dříve mělo dítě školu rádo), dítě odkládá odchod z domova, případně je na něm možno pozorovat i strach
- ztráta chuti k jídlu
- dítě nechodí do školy a ze školy nejkratší cestou, případně střídá různé cesty, prosí o odvoz autem
- dítě chodí domů ze školy hladové (agresori mu berou svačinu, peníze na svačinu)
- usíná s pláčem, má neklidný spánek, křičí ze snu, např. "Nechte mě!"
- dítě ztrácí zájem o učení a schopnost soustředit se na ně
- dítě bývá doma smutné, apatické, objevují se výkyvy nálad
- zmínky o možné sebevraždě

- odmítá svěřit se s tím, co ho trápí
- dítě žádá o peníze, přičemž udává nevěrohodné důvody (například opakovaně říká, že je ztratilo), případně doma krade peníze
- dítě nápadně často hlásí ztrátu osobních věcí
- dítě je neobvykle, nečekaně agresivní k sourozencům nebo jiným dětem, projevuje i zlobu vůči rodičům
- dítě si stěžuje na neurčité bolesti břicha nebo hlavy, možná ráno zvrací, snaží se zůstat doma, své zdravotní obtíže může přehánět, případně i simulovat (manipulace s teploměrem apod.)
- dítě se vyhýbá docházce do školy
- dítě se zdržuje doma více, než mělo ve zvyku

## KYBERŠIKANĀ

- elektronická šikana (př. zakládání falešných profilů na jméno žáka, učitele s dehonestujícím obsahem, prezentace ponižujících videí na portálech, jako je youtube.com, spoluzaci.cz, facebook.com, prezentace zraňujících komentářů na webu, rozesílání vulgárních nebo výhružných koláží s tváří žáka nebo učitele či příslušníků jeho rodiny, výhružné SMS nebo e-maily apod.)
- oproti šikaně má mnohem větší dosah (svědkem nebo útočníkem může být i několik desítek tisíc lidí)
- často bývá doplňkem klasické přímé a nepřímé šikany (důležité prověřit souvislosti)

### Nejčastější nebezpečí na internetu

kyberstalking - jedná se opakované obtěžování adresáta

kybergrooming - jde o snahu vzbudit důvěru a přinutit k osobnímu setkání

flaming - jedná se o urážlivé a zesměšňující napadání oběti

sexting - jedná se o zasílání textů a obrázků, videí se sexuální tematikou

phishing – jde o podvodné vylákání hesel a dalších přihlašovacích informací od adresáta, např. otevřením nastraženého mailu od fiktivní banky, apod.

sniffing – jedná se o odposlech komunikace (hrozí i zcizení virtuální identity, vaším jménem může být páchána trestná činnost) hoax - adresy přátel jsou využívány k spamu...)

hacking – jedná se o nabourávání se do cizího zabezpečeného systému cracking – jde o odstranění technologické ochrany programu (porušování autorských práv)

skimming – jde o rizika spojená s platební kartou (kartu nedávat z ruky, chránit si pin)

### Zásady bezpečného používání internetu:

- používat zabezpečený počítač, notebook, mobil (aktualizovat)

- instalovat pouze ověřené a známé programy (neotvírat programy které neznám, podezřelé mailové adresy)

- nesdělovat žádné osobní informace (narození, rodné číslo, tel. číslo, heslo, PIN...) jméno, příjmení, bydliště, škola, datum - používat silné heslo (8 znaků – velká a malá písmena, číslo a nespécifický znak, nikomu ho nesdělovat)

- informace nepřeceňovat, nešířit dál (možná nepravdivost informací, neověřené inf., např. trestný čin šíření poplašné zprávy, pomluva...)

- komunikovat ve virtuálním světě efektivně (netrávit všechnen volný čas) a cíleně (jen s tím, s kým chci já a koho bezpečně znám) - nevhodnou komunikaci vždy včas ukončit

- neposílat intimní fotografie, videa (trestný čin – do 18 let nemohu zaslat erotické foto) - nepoužívat webovou kameru s neznámou osobou (možnost nahrávání)
- informace jsou ve virtuální komunikaci přístupné všem, šíří se, nejdou jednoduše smazat (žijí vlastním životem od chvíle jejich zveřejnění)
- chovat se vždy tak, abych svými činy neubližoval jinému a zároveň chránil sám sebe

### **Postup pro oběť:**

1. Zachovat klid.
2. Uchovat důkazy.
3. Ukončit komunikaci s agresorem.
4. Blokovat pachatele a obsah, který rozšiřuje.
5. Identifikovat pachatele (pokud neohrozíme oběť).
6. Oznámit útok dospělým.
7. Vyhledat pomoc specialistů.
8. Žádat konečný verdikt (v případě řešení školou).
9. Zvolit odpovídající opatření (postupovat v souladu se školním řádem, a dalšími strategickými dokumenty)
10. Realizace preventivních opatření (práce se třídou, aby se daná situace neopakovala).

### **Řešení z pohledu rodiče:**

1. Zajistit bezpečí a podporu dítěte (pocit bezpečného domova).
2. Vyšetřit situaci (hledání příčiny).
3. Vyhnout se bezprostřednímu zákazu přístupu dítěte k IT.
4. Kontaktovat školu, specializovanou instituci, rodiče agresora (blokace, odstranění závadných materiálů, promyslet řešení, informovat Policii ČR).
5. Požadovat konečný verdikt (potrestání pachatele).
6. Vyvodit důsledky a stanovit opatření (spolupráce s institucemi, které kyberšikanu řešily, požadovat potrestání).
7. Spolupráce se školou, která kyberšikanu řešila (potrestání agresorů dle školního řádu a dalších metodických dokumentů).

## **ŠIKANÁ ZAMĚŘENÁ NA UČITELE**

Šikana učitele je specifická tím, že dojde k narušení jasně definovaných rolí (učitel × žák) a žák/student se dostane do pozice větší moci než pedagog, bez ohledu na formálně vyšší moc a autoritu pedagoga. Tato forma šikany je tedy charakteristická tím, že strana s nižším statutem a nižší mírou formálně přidělené moci ubližuje straně s vyšším statutem a formální autoritou.

### **Specifika pro prevenci šikany zaměřené na učitele**

- Škola akcentuje dobré sociální klima, připouští riziko výskytu šikany učitele ve škole, otevřeně takové chování odmítá a realizuje prevenci případně intervenci, pokud k výskytu dojde.
- Vedení školy vyjadřuje pedagogům podporu, oceňuje jejich práci, vytváří atmosféru důvěry, podporuje spolupráci v pedagogickém sboru a zastává nekonfliktní způsob řešení problémů.
- Škola má jasně stanovený způsob, jakým mají pedagogové podezření na šikanu své osoby nebo kolegy, nebo oznámení o šikaně podat, komu a jak s tím bude nakládáno – pedagog takové podezření může neprodleně oznámit řediteli školy, metodikovi prevence, výchovnému poradci, někomu z kolegů, případně může vhodit vzkaz do schránky důvěry v budově školy.
- Pedagog nastavuje a uplatňuje jasná pravidla ve třídě; na konflikt nebo nerespektování reaguje včas, pracuje s pravidly v chování a používá stanovené důsledky jejich nerespektování konzistentně; vyhýbá se řešení konfliktu a konfrontací ze strany žáka před celou třídou, usměrňuje řešení na individuální konzultaci; vyhýbá se konfrontačnímu tónu.
- Problémy neřeší sám, ale ve spolupráci se školním poradenským pracovištěm, případně s vedením školy.

### **Specifika pro řešení šikany zaměřené na učitele**

- Pedagog, který čelí šikaně ze strany žáků, je v dané situaci v pozici oběti, která by neměla zůstat v situaci sama, ale měla by vyhledat pomoc ostatních. Škola podporuje své pedagogy k vyhledání pomoci, zajistí bezpečí pro pedagoga a řeší vzniklou situaci se žáky, rodiči a ostatními pedagogy.
- Škola má připravený krizový plán, ve kterém je specifikováno, jak se v situaci naplnění tohoto rizika zachová, jakou roli a možnosti řešení krizové situace má sám pedagog, jakou roli vedení školy, školní poradenské pracoviště apod. Plán zahrnuje pokyny pro zajištění bezpečí pro ohroženého pedagoga a žáky.

Primární prevence je začleněna do třídnických hodin. Na začátku roku žáci společně s třídními učiteli pracují na třídních pravidlech, která mají být dodržována. Tato pravidla průběžně aktualizují. Třídnické hodiny nejsou pravidelnou součástí školního roku. Třídní učitelé řeší problémy dle dané situace. Třídní učitelé se snaží dle svých aprobací, aby alespoň jednou v týdnu měli celou třídu a mohli s ní řešit aktuální problémy.

Primární prevence je do výuky zařazována průběžně dle tematických plánů vypracovaných pro daný školní rok. Nejvíce prostoru pro zařazení prevence je ve výukových předmětech např. výchova ke zdraví, výchova k občanství. Přehled začlenění preventivních témat je součástí PPŠ. K prevenci slouží také volnočasové aktivity – družina, školní klub, sportovní kroužky, školní časopis, výlety, exkurze a společenské akce.

Všichni pedagogičtí pracovníci se podílejí na prevenci šikany a násilí především tím, že vnímají vztahy mezi žáky, pozitivně rozvíjí klima třídy, nepodceňují počáteční projevy šikany, systematicky a důsledně seznamují sebe i žáky s negativními důsledky šikanování. Učitelé odpovídají za důsledné dodržování dohledů na chodbách. Monitorují všechna riziková místa nejen ve škole, ale i v jejím okolí (viz. Bezpečnostní plán školy, součást PPŠ).

Rodiče jsou na třídních schůzkách informováni třídními učiteli o PPŠ. PPŠ je umístěn na webových stránkách školy.

## **PRÁVNÍ ODPOVĚDNOST ŠKOLY**

V souladu s ustanovením § 29 zákona č.561/2004 Sb. (školského zákona) má škola jednoznačnou odpovědnost za žáky, je povinna zajišťovat bezpečnost a ochranu zdraví žáků v průběhu všech vzdělávacích a souvisejících aktivit a současně vytvářet podmínky pro jejich zdravý vývoj a pro předcházení vzniku rizikového chování (sociálně patologických jevů). Z tohoto důvodu musí pedagogický pracovník šikanování mezi žáky předcházet, jeho projevy neprodleně řešit a každé jeho oběti poskytnout okamžitou pomoc. Z hlediska trestního zákona může šikanování žáků naplňovat skutkovou podstatu trestných činů či provinění.

- vydírání § 175 TZ
- omezování osobní svobody § 171 TZ
- útisk § 177 TZ - ublížení na zdraví § 146 TZ
- loupeže § 173 TZ
- násilí proti skupině obyvatelů a proti jednotlivci § 352 TZ
- poškozování cizí věci § 228 TZ
- znásilnění § 185 TZ
- kuplířství § 189 TZ apod.

Pedagogický pracovník, kterému bude znám případ šikanování a nepřijme v tomto ohledu žádné opatření, se vystavuje riziku trestního postihu pro neoznámení případně nepřekažení trestného činu (§ 367 trestního zákona).

V Zábřehu 1.9.2023

Mgr. Miloš Lachnit  
ředitel školy

Mgr. Martina Jedelská  
školní metodička prevence

**ŠIKANA**

Nikdo nemá právo druhému ubližovat! Spolužáci se k tobě chovají nepřátelsky, ubližují ti a ty nevíš, jak dál. Víš o někom, kdo je šikanován a je ti ho líto?

### **PŘEKONEJ STRACH!!!**

## **ZAJDI ZA UČITELEM, KTERÉMU DŮVĚŘUJEŠ, TŘÍDNÍM UČITELEM, ŠKOLNÍM METODIKEM PREVENCE, VÝCHOVNÝM PORADCEM**

### **Co je to šikanování?**

Za šikanování se považuje to, když jeden nebo více žáků úmyslně, většinou opakovaně ubližuje druhým. Znamená to, že ti někdo, komu se nemůžeš bránit, dělá, co ti je nepříjemné, co tě ponižuje nebo to prostě bolí. Strká do tebe, nadává ti, schovává ti věci. Ale může ti znepříjemňovat život i jinak. Pomlouvá tě, intrikuje proti tobě, navádí spolužáky, aby s tebou nemluvili a nevšímali si tě. Později se otravování života stupňuje a zdokonaluje. Nastupuje fyzické násilí (bití, krádeže a poškozování věcí). Šikanování je vážná věc a v řadě případů bývá trestným činem.

### **Proč bývá člověk šikanován?**

Není to proto, že by byl špatný, nebo proto, že by si to nějak zasloužil. Chyba není v něm, ale ve špatných vztazích mezi některými spolužáky. Převládá v nich bezohlednost a násilí. Jak se můžeš bránit? 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 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:

- Obrat' se na učitele, kterému důvěřuješ. Může ti skutečně pomoci, bude ti věřit a neprozradí tě.
- Svěř se svým rodičům
- Pokud nenajdeš odvahu říct to ani svým rodičům

**zavolej na Linku bezpečí – telefon 800 155 555 nebo 116 111.**

Bezplatně můžeš volat z celé republiky, nepotřebuješ k tomu peníze ani telefonní kartu. Tito lidé ti budou věřit, protože nejsi sám, komu se něco podobného děje