

Máš starost... Trápíš se... Máš strach?



Je tvůj domov bezpečné místo?

- Bojím se jít domů.
- Mám strach o sebe.
- Mám strach o své blízké.
- Ve škole přemýšlím o tom, co se doma děje.

Šikana je problém celé třídy.

- Cítím se vyřazený z kolektivu.
- Bojím se chodit do školy.
- Nikdo se se mnou nebaví a nekamarádí.
- Rodiče nejsou bohatí a ostatní mě neberou.
- Smějí se mi.



Chci se rozloučit protože ...

- Jsem ztratil kamaráda a moc mi chybí.
- Umřela mi blízká osoba a neumím se s tím vyrovnat.

Nemusíš být jen jednička nebo nula.

- Myslím, že mě nepřitahuje opačné pohlaví.
- Bojím se, že rodiče a kamarádi mou sexualitu nepochopí.



Každá jizva má svůj příběh.

- Cítím se prázdný, méněcenný, zbytečný.
- Nikdo o mě nestojí.
- Nikdo se o mě nezajímá.
- Život už pro mě nemá smysl.
- Cítím uvnitř bolest.

Nejsi jen to, co jíš.

- Nelíbí se mi moje postava.
- Nejím, abych nepřibral/a.



Chci, aby bylo všechno jako dřív, ale ...

- Rodiče se rozvádějí.
- Máma a táta se hádají.
- Chtějí mě rozdělit od mých sourozenců.

Když ztrácíš půdu pod nohama ...

- Nedokážu se odtrhnout od počítačových her.
- Mám pořád mobil v ruce.
- Hledám uspokojení v drogách a alkoholu.



POMOC NAJDEŠ ZDE



Načti si



Krizové centrum
Ostrava
778 111 281



Linka bezpečí
24 hodin
116 111



Nadační fond Paragraf

www.nfparagraf.cz/cz/PomocDetemaMladezi

OSTRAVA!!!