



CO DĚLAT, KDYŽ JE TI MIZERNĚ?



1) ZKUS SI SÁM/SAMA PRO SEBE POJMENOVAT EMOCE (POCITY), KTERÉ CÍTIŠ.

2) ZKUS SI O SVÝCH TĚŽKOSTECH PROMLUVIT S NĚKÝM BLÍZKÝM, KOMU DŮVĚŘUJEŠ

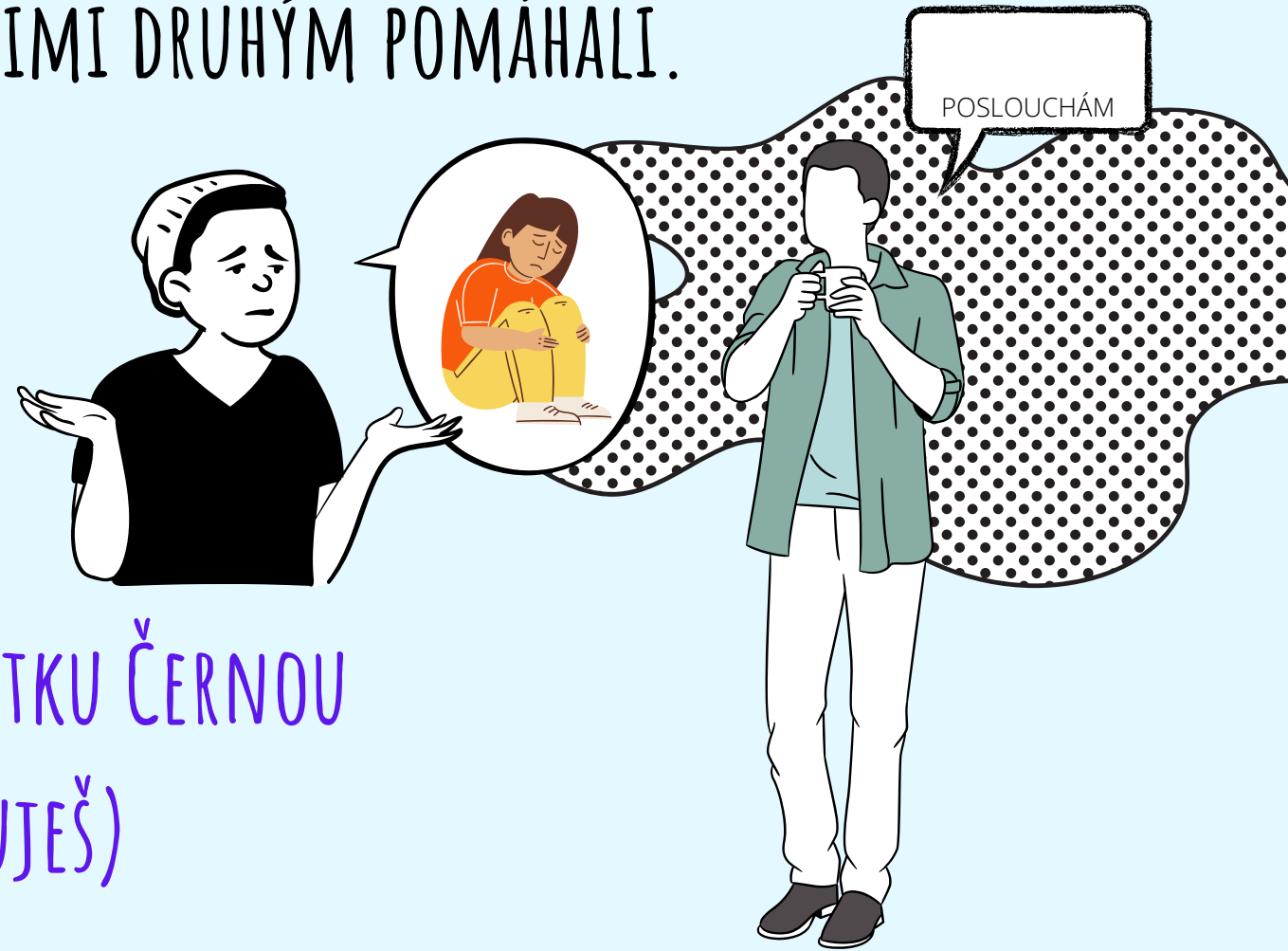


3) ZAMYSLI SE, JAKÉ ČINNOSTI TI POMÁHAJÍ (NEBO V MINULOSTI POMÁHALY) ZVLÁDNOUT TĚŽKÉ SITUACE NEBO SE INSPIRUJ PODLE NEVYPUSŤ DUŠI.



4) NEBOJ SE ŘÍCI SI O POMOC. POKUD SI SE SVOU SITUACÍ NEVÍŠ RADY, NEBO SE STÁLE NECÍTIŠ V POHODĚ, KONTAKTUJ NĚKOHO Z LIDÍ, KTEŘÍ MAJÍ S ŘEŠENÍM TĚŽKÝCH SITUACÍ ZKUŠENOSTI A JSOU TU PRO TO, ABY S NIMI DRUHÝM POMÁHALI.

OBRÁTIT SE MŮŽEŠ NA:



- PANÍ UČITELKY LENKU HOMOLKOVOU NEBO JITKU ČERNOU (PŘÍPADNĚ I JINÉ UČITELE, KTERÝM DŮVĚŘUJEŠ)
- ŠKOLNÍ PSYCHOLOŽKU KLÁRU: OSOBNĚ NEBO NA EMAIL. DUVERY@SEZNAM.CZ
- LINKU BEZPEČÍ: ☎ 116 123 ZDARMA, NONSTOP, ANONYMNĚ
- NEBO LINKU DŮVĚRY PŘES INTERNETOVÉ PORADENSTVÍ: PROBLEM@DITEKRIZE.CZ NEBO SKYPE ON LINE HOVORY: LD_DKC



PAMATUJ, NENÍ PROBLÉM UPADNOUT, PROBLÉM JE ZŮSTAT LEŽET.