

Prevencia - deti

Deti na ulici

A preto:

- Keď chodíš sám, vyhýbaj sa slabo osvetleným miestam, opusteným objektom a domom alebo hustým kroviskám.
- Ťa ma na starosti kam ideš. Ak ideš niekde po prvý krát, popros rodičov, aby išli s Tebou.
- Ak je možné, netúlaj sa sám vždy chodievaj po ulici s niekým. Je to nielen zábavnejšie, ale i bezpečnejšie.
- Bezpečnejšie je chodiť prostriedkom chodníka, ako priamo okolo vchodových dverí.
- Ak Ťa na ulici osloví neznámy človek a volá ťa do auta alebo do vchodu, nechod' s ním, a čo najrýchlejšie od neho odíď. Ak je neodbytný, tak začni kričať. Neboj sa, v takomto prípade ti dá pokoj.
- Nevyhraď sa , že to povieš, ale snaž sa ujsť do bezpečia a všetko si dobre zapamätaj: číslo vozidla, opis osoby, možno sa Ti podarí pomôcť polícii chytiť hľadaného páchatel'a.
- Ak máš pocit, že Ťa niekto prenasleduje, pešo či na aute, utekaj na najbližšie miesto, kde je veľa ľudí (k susedom a pod.)
- Vždy sa presne nauč adresu, kde bývaš, telefónne číslo domov a telefónne číslo rodičom do práce.
- Nikdy nechod' s cudzím človekom. Ani vtedy, ak Ti povie, že ho poslali rodičia. Dohovor si s rodičmi "heslo ", ktoré Ti potvrdí, že dotyčná osoby, ktorá Ťa má zobrať, je tá pravá.

Telefonuj, vždy bezpečne

- Maj doma vždy napísané čísla rodičom do práce alebo blízkym príbuzným.
- Je dobre aby si vedel telefonovať zo všetkých telefónov z domáceho telefónu, ale aj z verejných automatov a mobilných telefónov.
- Keď zazvoní telefón a si doma sám, z bezpečnostných dôvodov sa nepredstavuj. Volajúci má vedieť, kam sa dovolal. Stačí ak odpovieš: HALÓ – PROSÍM!
- nikomu neodpovedaj na otázky o tom, kto je doma.
- Neodpovedaj na otázky cudzej osobe o tom, kedy sa vrátia rodičia, aj keď bude tvrdiť, že je ich známy. Radšej odpovedz, že otec je veľmi zaneprázdnený, kúpe sa, a že sám zavolá neskôr.

- Vždy povedz rodičom, keď sa niekto telefonicky vyzvedá o vašej rodine, keď sa rodičia vrátia domov s kým si doma a podobne. Povedz to rodičom hneď, ako sa bude dať.
- Ak niekto volá opakovanie a vždy odpovie, že je to omyl, alebo vôbec neodpovie, informuj o tom rodičov. Nepodceňuj takéto volania.

• telefónne číslo, okamžite polož. Ak máš možnosť, zavolaj rodičom hneď.

- Nikdy však

tieto čísla nevytáčaj, ak Ti naozaj nehrozí nebezpečenstvo.

- Ak už musíš volať na jedno z pohotovostných čísel tak:
 - **Dostaň sa do bezpečia (mimo oheň a pod.) a až potom volaj.**
 - **Nezaves slúchadlo skôr, ako ti to povedia.**

Domáce násilie

Ak rozoznáš dobro a zlo, tiež vieš rozpoznať, ak niekto niekomu ubližuje. Každé násilie je trestné.

Vždy maj na pamäti, že nikomu a teda ani Tebe nesmie nikto ubližovať, trápiť a ponížovať Ťa a to ani v tvojej vlastnej rodine.

Ako rozpoznať násilie, ako sa môžeš brániť a čo môžeš robiť:

- Neprovokuj a neodvrávaj, keď ti hrozí trest.
- Schovaj sa, alebo uteč, keď Ťa bijú, alebo ti ubližujú.
- (napr. k starým rodičom) a hľadaj u nich ochranu.
- Vyhľadaj učiteľa alebo lekára, keď máš na tele modriny od bitky alebo iné rany spôsobené telesným týraním.
- Povedz o tom iným dospelým, ktorým veríš, alebo aspoň kamarátovi.
- Keď o tom začneš rozprávať, uľaví sa Ti, prestaneš sa cítiť sám, budeš sa cítiť bezpečnejšie.
- Keď nemáš nikoho, s kým by si sa o tom porozprával, zavolaj na linku dôvery, políciu a požiadaj o pomoc.
- Ak máš niekedy pocit, že už to ďalej nevydržíš a myslíš na smrť.
- Ak sa Ti zdá, že tresty rodičov sú neprimerane tvrdé.
- Ak sa Ti stáva, že sa Ti rodičia vyhrážajú.
- Ak Ťa niekto ohmatáva na chúlостivých miestach.
- Ak sa Tvoji rodičia často hádajú a bijú.
- Ak sa niekedy bojíš ísť domov.

Porozmýšľaj, čo z toho by si mohol urobiť Ty, netráp sa sám a povedz to ľuďom, ktorým veríš (u čiteľovi, policajtovi, lekárke a príbuzným).

Ochrana vstupu do Vášho domu

- Vchodové dvere zamykaj vždy tak, ako Ti to vysvetlili rodičia. Ľudia vymysleli zámky na to, aby sa dovolilo vstúpiť do domu len tomu, kto má na to právo.
- Požiadaj rodičov, aby Ťa naučili zamykať aj odomykať okná aj dvere bytu.
- Nikomu nedovoľ, aby Vám poškodil vstupné dvere do Vášho vchodu. Aj keď to vyzerá, že nepatria nikomu, slúžia všetkým obyvateľom Vášho domu – teda aj Tebe. Prečo by mal niekto ničiť Tvoje veci? Vchodové dvere sú prvá prekážka pre zlodēja.
- Neotváraj vchodové dvere pomocou elektrického ovládania bez istoty, že otváraš naozaj tomu, kto sa Ti ohlásí, pretože do domu často bez preverenia vstupujú cudzie osoby, ktoré tam nemajú čo hľadať.
- Nezneužívaj vchodové hovorové zariadenie na rozhovor s kamarátmi z iného bytu alebo s tými, ktorí sú vonku. Nikto toto zariadenie môže práve v tej chvíli potrebovať súrnejšie ako Ty. Nedovoľ ani tvojím kamarátom, aby ho poškodili, slúži aj Tebe.
- Pri odchode nezabudni byt vždy riadne zamknúť.
- Ak si doma sám, dvere zaisti retiazkou.
- Pri vychádzaní z bytu sa najskôr pozri cez kukátko, či sa za dverami nikto nenachádza a až potom vyjdí z bytu. Ak je tam niekto cudzí, radšej chvíľu počkaj kým neodíde a až potom chod' Ty.

Bud' aj doma v bezpečí

- Ak máš byť dlhšiu dobu sám doma, pozvi si, s dovoľením rodičov, kamaráta alebo spolužiaka. Bude ti veselšie, aj úlohy si môžete spraviť spoločne.
- Nepoužívaj veci a zariadenia, ktoré Ti zakázali rodičia používať. Tento zákaz vydali istotne preto, lebo ťa majú radi a boja sa o Tvoje zdravie.
- Nikdy neotváraj cudzím osobám, aj keby tvrdili, že ich posielajú rodičia. Spomeň si na Vaše spoločné tajné heslo s rodičmi. Dospelý človek Ťa ľahko premôže. Neznámemu ani nepovedz, že si doma sám, povedz napríklad, že otec sa sprchuje a za chvíľu príde.
- Nikdy neotváraj dvere ani osobe, ktorá ponúka tovar na predaj, alebo chce v byte niečo opraviť. O tom môžu rozhodnúť len Tvoji rodičia.
- Ak Ti tieto cudzie osoby začnú búchať na dvere, dobíjať sa k Tebe a vyhrážať sa Ti, povedz, že ideš zavolať políciu a potom okamžite volaj políciu a rodičom.
- Požiadaj rodičov, aby ťa pre takého prípadu naučili používať telefón a napísať Ti aj telefónne čísla k nim do práce a na políciu.
- Ak doma nemáte telefón, nehanbi sa vyjsť na balkón a kričať o pomoc.

- Ak si susedov neurazil, alebo im neurobil nič zlé, určite Ti pomôžu. Ak si nevieš inak dať rady, neboj sa požiadať ich o pomoc.
- Ak ťa v byte niekto ohrozuje, alebo obťažuje, pri návrate rodičov z práce ich o tom informuj.

Bezpečný kontakt so zvieratami

- Veľmi často sa ti stane, že na ulici ide za tebou neznámy pes. Je jedno, či je veľký alebo malý, s náhubkom alebo bez. Zachovaj chladnú hlavu. Ostaň pokojne stáť, zovri ruky v päst', aby si si chránil prsty – pes bude zvedavý, očuchá Ťa a odbehne. Nesnaž sa ujsť, nerob náhle pohyby, aby si ho nepodráždil a ani mu nepozeraš uprene rovno do očí. Vtedy by mohol aj zaútočiť.
- Aj keď sa psov nebojíš a tento sa ti vidí milý a neškodný, nepokúšaj sa ho pohladkať. Neprihováraš sa mu a nekrič naňho. Nemôžeš vedieť, či ho niekto pred Tebou nezbil a on si ruky nepamätá v dobrom.
- Pokús sa od takéhoto psa pomaly odísť – ale naozaj pomaly. Neboj sa, pretože pes strach vždy vyťuší a práve vtedy môže zaútočiť.
- Neber takémuto psíkovi predmet, s ktorým sa hrá. On nedokáže pochopiť, že sa chceš s ním hrať aj Ty. Aj vtedy by mohol zaútočiť.
- Ak by na Teba pes dorážal, šteká a chce Ťa pohryzť, udri do nosa tým, čo máš poruke (taška, kniha, palica, dáždník). Potom rýchlo a opatrne odcúvaj do bezpečia – za plot, do brány, do vchodu, jednoducho tam. Kam za tebou nemôže.
- Veľmi často stretneš na ulici krásneho psíka vedeného majiteľom na vodítku. Nepokúšaj sa takéhoto psíka pohladkať bez súhlasu majiteľa. Pes na vodítku je odvážnejší ako bez vodítka a mohol by ťa veľmi rýchlo uhryznúť.
- Ak ťa pes pohryzie, musíš ísť okamžite k lekárovi. Psa si musíš, čo najlepšie zapamätať, aby bolo možné zistiť jeho majiteľa.
- Nikdy nevstupuj do dvora, kde majú psa, bez súhlasu a prítomnosti majiteľa tohto psa.
- Ak máte doma psíka, pamätaj na to, že:
 - psíka musíš venčiť na obojku
 - pes musí mať nasadený náhubok
 - nesmieš mu dovoliť behať po detskom ihrisku
 - musíš po ňom odstrániť ním spôsobenú nečistotu
 - nauč psíka aspoň základnej poslušnosti
- V každom meste existujú pravidlá, kam pes môže ísť a kam nie. Zisti si ich a dodržiavaj ich. Až potom ti bude psík skutočne pre radosť.

Ako riešiť konflikty

Veľmi často sa ti stane, že sa dostaneš do situácie, kedy si na svojho kamaráta nahneváný a nevieš ako túto situáciu vyriešiť. Ak na to?

- Ak sa s niekým dostaneš do sporu, nestrkaj do neho, nesáč sa s ním a nebi sa s ním. Zhlboka sa nadýchni a pomaly počítaj do desať. Maj na pamäti, že aj tento človek môže byť Tvojím priateľom a neskôr sa možno spolu budete dokonca kamarátiť.
- Daj najavo svoj nesúhlas, ale nenechaj sa vyprovokovať do bitky, pretože v nej vyhráva sila a nie Tvoj rozum.
- Pamätaj i na to, že násilie plodí násilie. Ak si videl riešenie problémov násilnou cestou v televízii, či v kine, uvedom si, že skutočnosť je iná a také riešenie bolí.

Ako teda riešiť konflikty?

- *Zastav sa, pozri sa a opýtaj sa.* (Nie som príliš nahnevaný na riešenie konfliktu? Ukludni sa, zhlboka sa nadýchni a urob všetko, čo Ťa dokáže ukludniť).
- *Aktívne počúvaj.* (Počúvaj všetko, čo partner hovorí a ako sa tvári. Počkaj s odpoveďou až kým bude jasné, čo chcel svojou komunikáciou dať najavo).
- *Hovor o probléme.* (hľadaj fakty a spôsob, čo ako urobiť a nie, čo ako neurobiť, v čom je problém, popíš ako sa cítiš, a prečo ťa ten problém trápi.)
- *Usilovne rozmýšľaj o probléme.* (Nájdi na problém čo najviac pohľadov. Maj vždy na pamäti, že existuje viac riešení problémov, nájdi ich a zváž.)
- *Použi svoj vlastný úsudok.* (Z premyslených riešení nájdi to, ktoré je podľa teba najlepšie. Mysli pri tom aj na to, ako na toto riešenie bude reagovať druhá strana.)
- *Daj návrh na dané riešenie a uskutočni svoje riešenie.*

Neskôr uvidíš, že tvoje riešenie v klude bolo dobré a budeš na seba hrdý. A okrem toho si sa naučil riešiť problémy ako dospelý.