

# Prevenencia - deti

## Deti na ulici

### A preto:

- Ke keď chodíš sám, vyhýbaj sa slabo osvetleným miestam, opusteným objektom a domom alebo hustým kroviskám.
- a 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 na ulici osloví neznámy lovek a volá ňa do auta alebo do vchodu, nech sa s ním, a o najrýchlejšie od neho odí . Ak je neodbytný, tak za ňa kriča . 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 ňa Ti podarí pomôcť polícii chytiť hadaného páchatela.
- Ak máš pocit, že ňa niekto prenasleduje, pešoch 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 rodičov do práce.
- Nikdy nech sa s cudzím lovekom. Ani vtedy, ak ňa povie, že ho poslali rodičia. Dohovor si s rodičmi "heslo", ktoré ňa potvrdí, že dotyčná osoba, ktorá ňa má zobrať, je tá pravá.

## Telefonuj, vždy bezpečne

- Maj doma vždy napísané čísla rodičov 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.
- Ke 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 v práci, kúpe sa, a že sám zavolá neskôr.

- Vždy povedz rodi om, keď sa niekto telefonicky vyzvedá o vašej rodine, keď sa rodi ia vrátia domov s kým si doma a podobne. Povedz to rodi om hne , ako sa bude da .
- Ak niekto volá opakovanie a vždy odpovie, že je to omyl, alebo vôbec neodpovie, informuj o tom rodi ov. Nepodce uj takéto volania.

• telefónne íslo, okamžite polož. Ak máš možnosť , zavolaj rodi om hne .

- Nikdy však

tieto ísla nevytá aj, ak Ti naozaj nehrozí nebezpe enstvo.

- Ak už musíš vola na jedno z pohotovostných ísel tak:
  - Dosta sa do bezpe ia (mimo ohe a pod.) a až potom volaj.
  - Nezaves slúchadlo skôr, ako ti to povedia.

## Domáce násilie

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

**Vždy maj na pamäti, že nikomu a teda ani Tebe nesmie nikto ubližova , trápi a ponižova a a to ani v tvojej vlastnej rodine.**

**Ako rozpozna násilie, ako sa môžeš bráni a o môžeš robi :**

- Neprovokuj a neodvrávaj, keď ti hrozí trest.
- Schovaj sa, alebo ute , keď a bijú, alebo ti ubližujú.
- (napr. k starým rodi om) a h adaj u nich ochranu.
- Vyh adaj u íte a alebo lekára, keď máš na tele modriny od bitky alebo iné rany spôsobené telesným týraním.
- Povedz o tom iným dospelým, ktorým veríš, alebo aspo kamarátovi.
- Ke o tom za neš rozpráva , u aví sa Ti, prestaneš sa cíti sám, budeš sa cíti bezpe nejšie.
- Ke 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 alej nevydržíš a myslíš na smr .
- Ak sa Ti zdá, že tresty rodi ov sú neprimerane tvrdé.
- Ak sa Ti stáva, že sa Ti rodi ia vyhrážajú.
- Ak a niekto ohmatáva na chúlостivých miestach.
- Ak sa Tvoji rodi ia asto hádajú a bijú.
- Ak sa niekedy bojíš ís domov.

**Porozmýš aj, o z toho by si mohol urobi Ty, netráp sa sám a povedz to udom, ktorým veríš (u íte ovi, policajtovi, lekárke a príbuzným).**

## Ochrana vstupu do Vášho domu

- Vchodové dvere zamykaj vždy tak, ako Ti to vysvetlili rodičia. Niektorí 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 zlodeja.
- Neotváraj vchodové dvere pomocou elektrického ovládania bez istoty, že otváraš naozaj tomu, kto sa Ti ohlásil, 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 byť 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 choď Ty.

## Buď aj doma v bezpečí

- Ak máš byť dlhšiu dobu doma sám doma, pozvi si, s dovoľením rodičov, kamaráta alebo spolužiaka. Bude ťa 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 lovek sa ťa akokoľvek 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 takéto prípady naučili používať telefón a napísali 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, uríťte Ti pomôžu. Ak si nevieš inak dať rady, neboj sa požiadať ich o pomoc.
- Ak a 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. Ostať pokojne stáť, zovri ruky v pás, aby si si chránil prsty – pes bude zvedavý, o ňu ucháňa a odbehne. Nesnaž sa ujsť, nerob náhle pohyby, aby si ho nepodráždil a ani mu nepozerať 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. Neprihovárať sa mu a nekričať na ho. 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 vytuší 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, štekal a chcel ňa pohryzť, udrí do nosa tým, čo máš poruke (taška, kniha, palica, dáždnik). 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 ňa veľmi rýchlo uhryznúť.
- Ak ňa 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 a tohto psa.
- Ak máte doma psíka, pamätaj na to, že:
  - psíka musíš venovať na obojku
  - pes musí mať nasadený náhubok
  - nesmieš mu dovoliť behať po detskom ihrisku
  - musíš pomôcť odstrániť ním spôsobenú neistotu
  - naučiť psíka aspoň základnej poslušnosti
- V každom meste existujú pravidlá, kam pes môže ísť a kam nie. Zisti si ich a dodržiuj 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, nesá sa s ním a nebi sa s ním. Zhlboka sa nadýchni a pomaly po ítaj do desa . Maj na pamäti, že aj tento lovek môže by Tvojím priate om a neskôr sa možno spolu budete dokonca kamaráti .
- Daj najavo svoj nesúhlas, ale nenechaj sa vyprovokova 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, i v kine, uvedom si, ze skuto nos je iná a také riešenie bolí.

### **Ako teda rieši konflikty?**

- *Zastav sa, pozri sa a opýtaj sa.* (Nie som príliš nahnevaný na riešenie konfliktu? Uk udni sa, zhlboka sa nadýchni a urob všetko, o a dokáže uk udni ).
- *Aktívne po úvaj.* (Po úvaj všetko, o partner hovorí a ako sa tvári. Po kaj s odpove ou až kým bude jasné, o chcel svojou komunikáciou da najavo).
- *Hovor o probléme.* (h adaj fakty a spôsob, o ako urobi a nie, o ako neurobi , v om je problém, popíš ako sa cítiš, a pre o a ten problém trápi.)
- *Usilovne rozmýš aj o probléme.* (Nájdi na problém o najviac poh adov. Maj vždy na pamäti, že existuje viac riešení problémov, nájdí ich a zvaž.)
- *Použi svoj vlastný úsudok.* ( Z premyslených riešení nájdí to, ktoré je pod a teba najlepšie. Mysli pri tom aj na to, ako na toto riešenie bude reagova druhá strana.)
- *Daj návrh na dané riešenie a uskuto ni svoje riešenie.*

Neskôr uvidíš, že tvoje riešenie v k ude bolo dobré a budeš na seba hrdý. A okrem toho si sa nau il rieši problémy ako dospelý.