

STOP násilí

Ahoj, jsem Martina a chtěla bych Ti povyprávět o mé kamarádce Nikole.

Nikola je moc fajn holka, je jí 11 let a bydlí v malém městečku na sídlišti se svojí rodinou, tedy s mámou, tátou a dvěma mladšími bratry. Nikola chodí na základní školu, kde jí to baví a má pěkné známky. Teda většinou. Ráda tancuje a chodí na chovatelský kroužek, kde se stará o zvířátka. Její rodiče jsou celkem fajn, táta pracuje na záchrance a mamka je zubní laborantka. Akorát oni dva si mezi sebou tolik nerozumí. Nikola si už od mala pamatuje, že se rodiče často hádali, akorát jí to tehdy přišlo naprosto normální. Myslela si, že se takhle hádají všichni rodiče. Teď už to tak nevnímá. Mamku vždycky vnímala jako pomalou, ani vaření a uklízení jí moc nešlo, skoro se nesmála a často ležela, protože jí bolela hlava. Táta to vždycky hrozně štválo, mámě pak nadával a občas se taky stalo, že se spolu zavřeli do ložnice, kde se hádali a Nikola si pak všimla, že má mamka někdy i modřiny po těle. Když se to stalo, tak byl ale pak táta vždy nějakou dobu jak vyměněný, bral rodinu na výlety a mamce kupoval kytky a dárky. To bylo vždycky fajn období. Jenže to netrvalo nikdy moc dlouho, pak zase třeba mamku rozbolela hlava nebo zapoměla vyprat prádlo, táta se naštvál, zuřil a jelo vše nanovo. Jednou to ale táta opravdu přehnal, přišel v noci, byl cítit alkoholem, co se tu noc stalo nevím, ale druhý den měla mamka prý sádku na ruce a zavázané oko. Nikolka se tehdy moc bála. Táta milovala, ale zároveň na něj byla naštvaná, že mamce takhle ublížil. Pak se to ale celé začalo řešit, pan doktor v nemocnici situaci nahlásil a přišlo vykázaní táty z bytu. Nikolka byla smutná, ale cítila také velkou úlevu. Bylo to nepříjemné období, nikdo vlastně nevěděl, co bude dál. Nikolka, kluci a máma začali chodit k psychologovi, který je vyslechl a popovídal si s nimi o tom, jak se mají a tak. I táta tam začal chodit. Přes týden byly děti u mamky a každou sobotu jely za tátou. Táta byl moc smutný, děti mu moc chyběly a tak se jim to snažil vynahradiť, pořád chodili někde po výletech. Nikolka si i všimla, že mamka není pomalá, jak se jí dříve zdálo, že mají krásně uklizený byt a že se mamka umí i krásně smát. A co víc, že se směje často. A jídlo od mamky začalo být to nejlepší a nejtuhnější na světě.

Nikolky rodiče se nakonec rozvedli, oba si našli nové partnery a je jim lépe. Dokonce se teď dokážou i lépe domluvit. Nikolku moc mrzí, že máma s tátou spolu nežijí, ale zároveň přiznává, že je doma větší pohoda a klid.

Zažil(a) jsi taky něco podobného doma? Nebo se Ti s něčím podobným svěřil kamarád? Zkus si projít tuto brožuru, třeba Ti může v něčem pomoci.

Násilí v rodině

Násilí v rodině nemusí být jen mezi rodiči. Někdy může dojít i k tomu, že rodič ublíží dítěti. Nebo si pak i děti ubližují navzájem.

Nemusí se jednat jen o **fyzické** násilí (například kopání nebo bouchání), ale o **psychické** (nadávky, zesměšňování), **materiální** (rozbíjení věcí) nebo **sexuální** (nucení k sexuálním aktivitám).

Násilí, které se týká jakéhokoliv dítěte, pak může nechávat šrámy jak na těle, tak i na duši.

Je důležité vědět, že **ŽÁDNÉ NÁSILÍ NENÍ DOBRÉ A DO ŽÁDNÉ RODINY**

NEPATŘÍ. RODINA, VE KTERÉ DOCHÁZÍ K NÁSILÍ, POTŘEBUJE ODBORNOU POMOC.

Pokud si nejsi jistý (á), zda u vás doma dochází k násilí, tak se můžeš podívat na videa od youtubera VladaVideos, který vytvořil video „*Co je doma normální*“. Nebo můžeš zavolat na Linku bezpečí 116 111 a poradit se přímo s odborníky. Nebo se podívej na stránky organizace Locika, tam určitě rádi poradí.

<https://www.centrumlocika.cz/>

Emoce, které můžeš cítit:

Zmatek

Strach

Vztek

Bezmoc

Smutek

Stud
Ztrátu
Vinu
Zodpovědnost

Otázky k zamyšlení:

Má se ovládat víc rodič nebo dítě?
Ochraňovat druhého má víc rodič nebo dítě?
Kdo se má umět víc ovládat?
Kdo se má starat o to, aby byla doma hezká atmosféra?

Odpověď- **vždy rodič!!!!**

Další projevy:

Bolesti břicha, nevolnost
Bolesti hlavy
Sklon plakat
Potíže se spánkem
Únava
Ztráta zájmu o koníčky
Podrážděnost
Potřeba utéct
Malá sebedůvěra
Narušení vztahů s kamarády

Co Ti může pomoci?

Existuje spousta možností, jak si sám pomoci. Některé způsoby jsou dobré, jiné méně a některé spíš škodí, i když na čas přinesou úlevu.

Podívej se na aktivity- které jsou dobré a které škodí?

Jít se proběhnout.

Svěřit se babičce

Svěřit se paní učitelce, trenérovi

Říznout se

Opít se

Jít se psem

Kouřit nebo pít alkohol

Dělat, že se nic neděje

Někoho zmlátit

Odejít z domova

Poslouchat hudbu

Dát si dobrotu

Pustit si film, seriál

Hrát online hry

Napsat kamarádovi

číst knihu

přejíst se sladkostmi

Tip:

Zkus si vytvořit koláž na nástěnce, kde namaluješ nebo vystříháš z časopisů obrázky, které znázorňují to, na co se těšíš nebo co máš rád a co Ti pomáhá, když je Ti smutno.

Kontakt na odbornou pomoc:

Martina.fuchsova@1zsrako.cz- školní psych. 1.ZŠ, tel. 725 079 316

- Centrum LOCIKA (mail, chat)
 - mail poradna@detstvibeznasili.cz
 - chat je v provozu PO až PÁ v čase 13 až 17:30, SO 9 až 13:30
- Linka bezpečí (telefon, mail, chat)
 - 116 111, linka je nonstop a zdarma
 - mail pomoc@linkabezpeci.cz
 - chat je v provozu denně 9 až 13 a 15 až 19
- Dětské krizové centrum (telefon, mail, chat, skype)
 - 777 715 215, linka důvěry je nonstop
 - mail problem@ditekrize.cz
 - chat je v provozu PO, ST, PÁ 14 až 18, SO a NE 9 až 13 a 14 až 18
- Modrá linka (telefon, chat, mail)
 - 608 902 410, linka je nonstop
 - mail help@modralinka.cz
 - chat je v provozu PO, ST, NE od 18 do 22 a PÁ 10 až 15
- Linka pomoci (telefon)
 - 475 603 390, linka je nonstop

b) Osobně

- Dětské krizové centrum (Praha)
 - krizová okamžitá pomoc pro děti a dospívající
 - zdarma a možno i anonymně
- Dům tří přání - Dům Přemysla Pittra (Praha)
 - krizová pomoc pro děti a dospívající od 6 do 18 let
 - zdarma a možno i anonymně
- Modré dveře (Praha, Říčany, Kostelec nad Černými lesy)
 - krizová pomoc je poskytována bez věkového omezení
 - zdarma