



Чи впізнаєш ти себе, своїх друзів або братів і сестер у будь-якій із цих ситуацій?



Вдома до мене погано ставляться (на мене постійно хтось кричить, лається, б'є мене) і я вже не знаю, що з цим робити.

Один з моїх однокласників ображає мене або мого друга (лається, б'є, руйнує речі, часто знущається, погрожує, висміює мене, залякує).

Я або мої брати і сестри часто стаємо свідками насильства між батьками, ми боїмося (ми часто буваємо поруч, коли батьки кричать один на одного, погано ставляться один до одного, шкодять один одному, лаються один на одного, кидають один в одного речі тощо).



Хтось торкається мене в інтимних місцях, сексуально домагається мене (торкається моєї промежини, грудей, хоче від мене сексу, вимагає фото моїх інтимних частин тіла...).

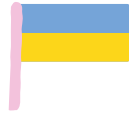


Той, хто піклується про мене, раптом поводиться інакше, ніж раніше.
Я думаю, що він вживає алкоголь або наркотики.



Вдома ніхто не піклується про мене і моїх братів і сестер, не звертає на нас уваги, нас часто залишають самих вдома.





Хто може допомогти тобі, твоїм братам і сестрам або твоїм друзям?

- Якщо можливо, **поділись своїм горем з батьками** або попроси поради у когось із інших дорослих членів сім'ї чи друзів, яким ти довіряєш.
- **Поговори у школі** зі своїм учителем або консультантом з питань освіти.
- Також можеш скористатися **шкільною скринькою довіри**.

- Звернись за порадою до так званого **ОСПОД**
- Використовуй додаток Nenech to být («Не залишай це просто так») www.nntb.cz.
- Зателефонуй на одну з безкоштовних цілодобових ліній, де тобі обов'язково підкажуть, що робити.
- Ти можеш зателефонувати на лінію LIA, де з тобою будуть говорити українською/російською мовами, **800 601 020, Лінія безпеки | Допомога українським дітям** (linkabezpeci.cz)

Якщо ти дуже наляканий і відчуваєш, що твоєму життю загрожує небезпек

- У разі фізичного або сексуального насильства **зателефонуй до поліції Чеської Республіки** (158) або **Муниципальної поліції** (156).
- Ти можеш самостійно подати заяву на розміщення у закладі для дітей, **які потребують негайної допомоги** (це заклад, де проживають діти, які не можуть або не хочуть жити вдома).



ОСПОД

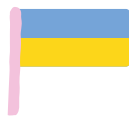
або орган соціально-правового захисту дітей – це установа, яка допомагає дітям, яких щось або хтось турбує. Він може вислухати тебе, підказати, що робити, або поговорити з твоїми батьками. Контактні дані «твого» найближчого ОСПОД тобі повідомлять у школі, якщо ти запитаєш, або ти можеш знайти їх в Інтернеті (у пошуковій системі введи OSPOD та назву міста, в якому ти живеш (наприклад, ОСПОД Прага 1/OSPOD Praha 1).



І найголовніше...

Не потрібно соромитися просити про допомогу і довіритися комусь зі своєю проблемою, інші люди зрозуміють твої страждання і допоможуть тобі.

ХТО ТОБІ ДОПОМОЖЕ?



Коли ти в біді або відчуваєш себе погано, ти можеш звернутися за допомогою до своїх батьків або до дорослого в школі, який є біля тебе (вчитель, асистент, консультант – з питань освіти та інші).

Контакти з іншими організаціями, які допоможуть тобі, якщо:

... ти хочеш відвідувати гурток, але не можеш його знайти.

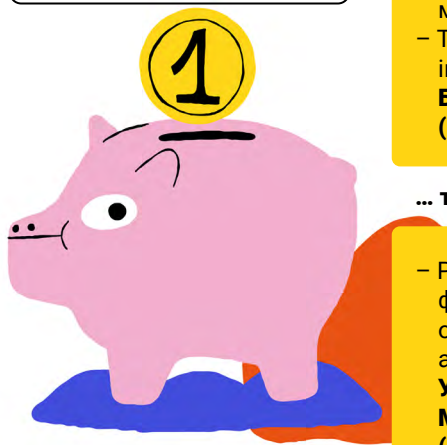
- Ти можеш звернутися за допомогою до низькопорогового закладу у твоєму місті, знайти його можна за допомогою карти – **Карта психологічної допомоги | Mapotic** (знайди помаранчевий будинок, найближчий до твого місця проживання).
- Ти можеш звернутися за допомогою до інтеграційного центру – **УПРАВЛІННЯ У СПРАВАХ БІЖЕНЦІВ МІНІСТЕРСТВА ВНУТРІШНІХ СПРАВ (integracnicentra.cz)**.

... тобі не вистачає грошей на гурток.

- Разом з батьками ти можеш подати заявку на фінансову допомогу – **Даруємо гуртки дітям** – організатор проекту ČRDM (**darujemekrouzky.cz**) або звернутися за консультацією тут: **УПРАВЛІННЯ У СПРАВАХ БІЖЕНЦІВ МІНІСТЕРСТВА ВНУТРІШНІХ СПРАВ (integracnicentra.cz)**.

... ти боїшся ходити в гурток поодиноці.

- Ти можеш попросити близьку людину або друга піти з тобою.
- Ти можеш запросити супровід в одному – з низькопорогових закладів для дітей – **Карта психологічної допомоги | Mapotic**.



... ти хочеш йти до середньої школи / училища, але у тебе недостатньо інформації про спеціальності.



- Ти можеш звернутися за допомогою до низькопорогового закладу у твоєму місті, знайти його можна за допомогою карти – **Карта психологічної допомоги | Mapotic** (подивись, де знаходиться помаранчевий будинок, найближчий до твого місця проживання).
- Можеш звернутися за консультацією до Центру підтримки інтеграції – **УПРАВЛІННЯ У СПРАВАХ БІЖЕНЦІВ МІНІСТЕРСТВА ВНУТРІШНІХ СПРАВ (integracnicentra.cz)**.

... тобі потрібна допомога з репетиторством.

- Знайди на карті, хто займається репетиторством в тому місці, де ти живеш – **Хто мені допоможе | репетиторство (edu.cz)**.

... твої друзі в школі погано до тебе ставляться (щось або хтось тебе турбує в школі).

- Ти можеш зателефонувати на лінію LIA, де з тобою будуть говорити українською/російською мовами: **800 601 020**. Або зайти на сайт: **Лінія безпеки | Допомога українським дітям (linkabezpeci.cz)**.
- Можеш використовувати додаток Nenech to být («Не залишай це просто так»): **www.nntb.cz**.

... ти погано себе відчуваєш вдома (батьки часто сваряться або погано ставляться до тебе, вживають багато алкоголю тощо).

- Ти можеш зателефонувати на лінію LIA, де з тобою будуть говорити українською/російською мовами: **800 601 020**. Або зайти на сайт: **Лінія безпеки | Допомога українським дітям (linkabezpeci.cz)**.
- Можеш звернутися до ЧАТУ «Дитина без насильства» Центру LOCİKA (<https://locika.neziskovsky.com/>), чат доступний з понеділка по п'ятницю з 13.00 до 17.30 або в суботу з 9.00 до 13.30.

... ти пережив в минулому щось, що турбує тебе і сьогодні (наприклад, втрата близької людини, втрата житла, спогади про пережите на війні тощо)..

- Ти можеш зателефонувати на лінію LIA, де з тобою будуть говорити українською/російською мовами: **800 601 020**. Або зайти на сайт: **Лінія безпеки | Допомога українським дітям (linkabezpeci.cz)**.
- Можеш зв'язатися з організацією Amiga, де з тобою будуть говорити українською мовою, тел.: **+420 736 101 609**, електронна пошта: info@amiga-migrant.czt, сайт: **Ukrajina – Agency for Migration and Adaptation AMIGA, z.s. (amiga-migrant.cz)**.
- Можеш знайти допомогу тут: **www.nudz.cz/pomahame-ukrajine/mapa-psycho-socialni-pomoci-pro-ukr-obyvatele**.