

Už umím říci **NE!**



Prostor, kde se cítím dobře a bezpečně



Už umím říci **NE!**



Někdo nemusí ani promluvit, ale stačí ho vidět a už víš, že má strach. Někdo nemusí říct ani slovo, ale cítíš respekt a možná v tobě vzbuzuje strach. Cítíš nejistotu, bojíš se. Dej dětem na obrázku jména a popiš, co si o nich myslíš. Které vlastnosti a chování bys jim přiřadil?

Můžeš použít například tato slova:
Hodný, zlý, má strach, bojí se, nevěřím mu, je přátelský, je rozhodný, je agresivní, kamarádský, veselý, cílevědomý, prolhaný, protivný, mračí se, směje se, má radost, je smutný.
Můžeš volit i vlastní slova.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jak poznáš, aniž člověk promluví, jaký může být?



„Líbí se mi tvoje fixy. Dej je sem, naval a hezky rychle.“ Jak bys takovou situaci řešil ty?

Napadnout
tě může cokoliv: raději jí
je dám, je větší, bojím se,
že mi jinak něco udělá.
Nebo na druhu
stranu: to si zkus!

NE

Místo pro tvoje **NE**.
Napiš zde své odvážné **NE**.



Taky jsem váhal. Ale když dáš
jednou fixy, zítra to může být
svačina, další den drobné, co mám
na zmrzlinu, později to může být
telefon a nebo tablet. Zkusil jsem
to: stoupnout si rovně, jednou
nohou lehce dopředu, hlavu
vzpřímeně, ruce dolů, ale lehce
naznačují ne. A já trvám na svém:
Ne, nedám.



Důležitým úkolem je, naučit se v některých situacích, říkat důrazné **NE.**

Jseš blbá, blbá, smrdíš!
Co bys v takové situaci udělala?
Jak to řeší Kuba?



Mám chuť ho praštit. V hlavě mi to vře, mám chuť zatnout pěsti a praštit ho do té jeho pusy. Ale říkám si: vnitřní klid, hledej vnitřní klid (stejně jako si to říkal nejtlustší tlustej panda). Říkám si: to se mi nelíbí. Jsem silný a ovládám se. Jsem silnější než on. Použiju svou sílu odejít. Odstřihnu ho. Pevně, ale jistě odcházím. Nechci stát vedle někoho, kdo se mnou takhle mluví. **Říkám si NE!**



Vezmi nůžky na papír a spolužáka od sebe odstřihni. Neposlouchej ho. Vyjádři tak své **NE** (Agresivního spolužáka můžeš nalepit do virového trezoru.)

Pojď sem Péťo
Já nejsem Péťa.
Asi jsem si tě spletl, ale stejně bys mi mohl pomoci.
Nevíš, kde tu bydlí Majerovi?
Ne, ty neznám.

**Takže znovu. Jak máš odpovědět?
Co máš v této situaci dělat?**

NE

A tak mi alespoň pojd' sem ukázat na mapě, jak se dostanu do Dobřichovic. Sedni si ke mně a řekni mi to ještě jednou, abych to nespletl a nejezdil tu dokola. Jsem tu úplně ztracený.

Ještě že Péťa dostal strach, k autu nešel a utekl. Mohlo to špatně dopadnout, kdoví co měl ten pán v úmyslu. A kdyby chtěl opravdu poradit, může se zeptat někoho dalšího dospělého a ne malého kluka.



Nenech se vtáhnout do nebezpečné situace. Můžeš říci své důrazné **NE**. A zároveň můžeš obtěžujícího pána od sebe „odstříhnout“. (Už na něj čekají ve virovém trezoru!) Ty se snaž co nejrychleji odejít.



Kuba čeká na mámu před školou.

Byli domluveni, že se tu sejdou ve tři hodiny a pojedou spolu domů.

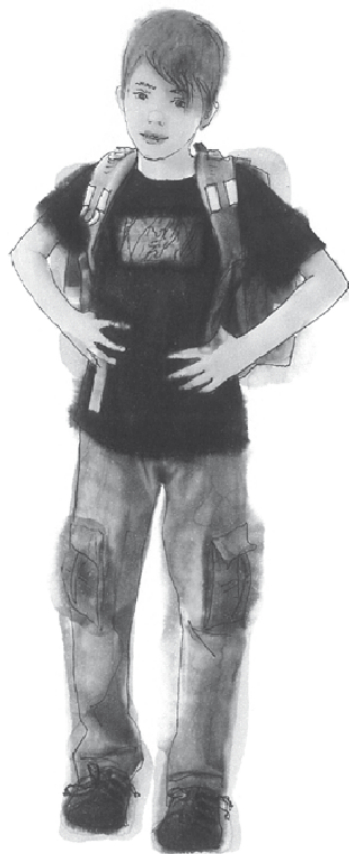
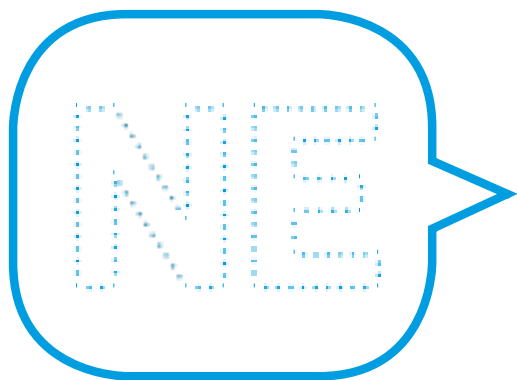
Jenže z družiny jich před třetí hodinou odchází víc a máma tu ještě není.

Pojď s námi, přece nebudeš čekat na mámu, popichuje Patrik Kubu.

Jo, nebud' srab a pojď. Zajdeme po cestě do mekáče a půjdeme k Martinovi.

Víš, že má celý dům až do večera jenom pro sebe, budeme hrát.

Hele nenech se přemlouvát. A pojď. Vždyť přece domů trefíš.... Patrik na Kubu tlačí čím dál víc.



**Jak má Kuba odpovědět?
Jak bys odpověděl ty? Co
máš v této situaci dělat?**

Můžeš: říci své důrazné **NE!** Udělej mezi sebou a spolužáky hranici. Odděl se červenou fixou. Červená znamená STOP. Ostatní se můžou snažit, ale tvoji zeď neprolomí.

Dobrý den, já si jdu pro Alenku. Jsem kolegyně mámy z práce.
Máma se zdržela, mají schůzku se zahraničním partnerem a nemůže teď přijít, nestihne to.
Pojď Alčo, půjdeme a počkáme na mámu doma.
Vždyť víš, jak to má máma někdy v práci složité.
Koupíme si po cestě něco dobrého a tu chvilku na mámu počkáme.
Je to milá a hezká paní, říká si Alenka, ale máminy kolegyně neznám.
A kdyby máma nemohla, určitě by to zavolala do školy sama.
Vyzvedávat mě smí jenom máma, táta a teta Petra.
Zůstanu u paní družinářky a ani se nehnu.

**Můžu odejít z družiny,
ze školy s někým cizím?**

Můžeš: říci své důrazné NE.



**Zůstanu s dospělým,
kterého znám.**

**Tady u paní družinářky,
dokud nepřijde máma
nebo táta.**

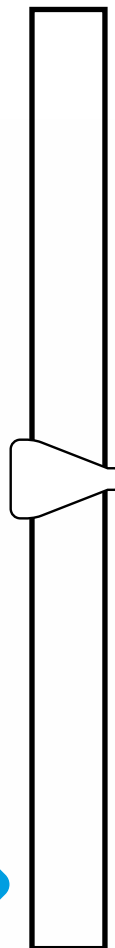


**Nakresli okolo sebe a paní družinářky „ochranný
kruh“. Nikdo cizí se do něj nedostane.**

Už jsem ve druhé třídě, chodím domů sama.
Vím, že nemám nikoho pouštět do domu.
Pokaždé, než vejdu do domu, ohlédnu se, pak teprve odemknu dveře.
A kdyby chtěl jít někdo cizí do vchodu se mnou, odejdu pryč.
Nenastoupím s nikým do výtahu a než otevřu byt, taky sleduju okolí. To mám natrénovaný.

Najednou ale někdo zvoní na bytové dveře:
„Tady oprava satelitu ...“
...„Karel od mámy z práce ...“
...„ochrana objektů, potřebuji něco ověřit ...“

Otevřu?



Neotevřu i když
říká, že mě sveze
za mámou.

Neotevřu i když říká, že to má
domluvené s tátou, že chvíli počká.

Neotevřu i když vidím kukátkem,
že má uniformu, vypadá jako
pošťák, vypadá jako policista.

Vybarvi dveře červeně.
Dveře tě ochrání.
Červená znamená stop.
Dál ani krok.



Čau Katy, ještě že tě mám. Holky ve třídě nestojí za nic. Vůbec si s nimi nerozumím. Jsou tak malý a pitomý. S tebou se mi vždycky tak dobře povídá... Čau Eli, jsem taky ráda, že si tak rozumíme. Konečně někdo, s kým si můžu povídat o všem...

... už jste probrali kamarádky, spolužáky, nového kluka ve vedlejší třídě, nové klipy na youtube

... a tak se tě „Katy“ ptá přes obrazovku dál...

... a nosíš už podprsenku?

... maluješ se? Dám ti bezva tipy...

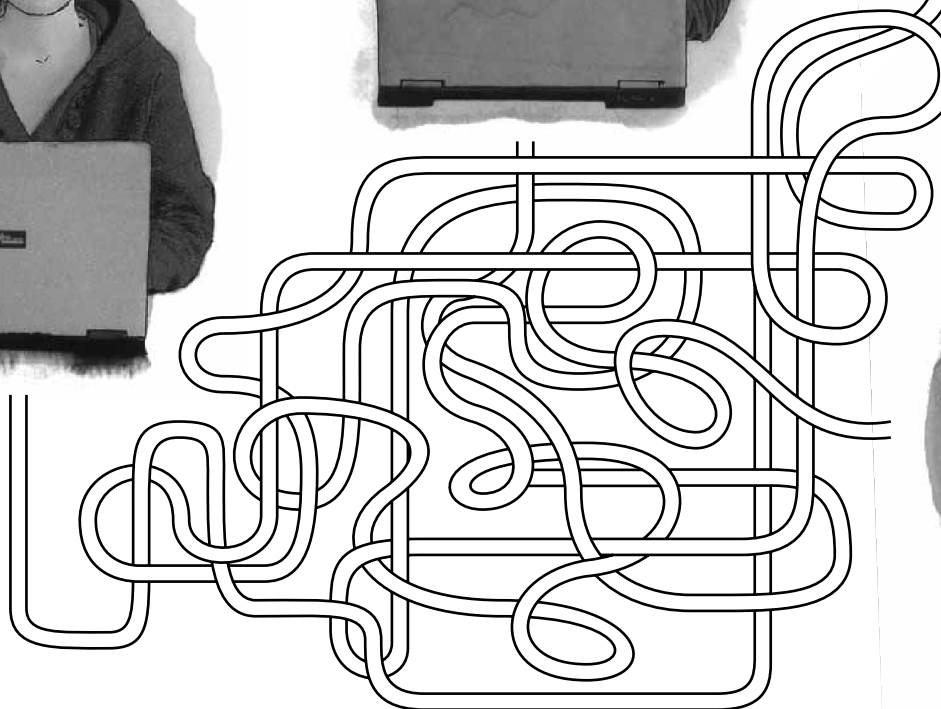
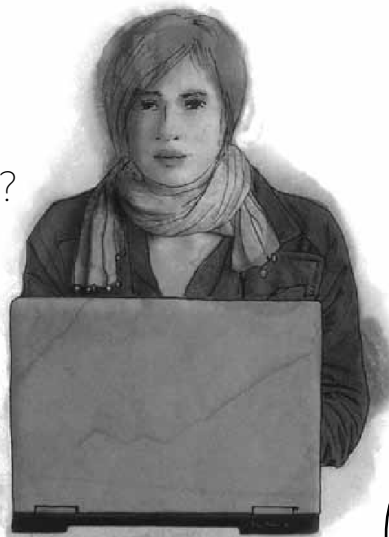
... a pošli mi fotku, řeknu ti, co by ti slušelo...

... a když si tak rozumíme, nechceš se někdy vidět? Kde vlastně bydlíš?

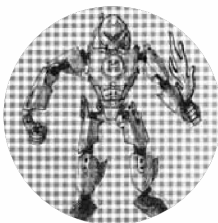
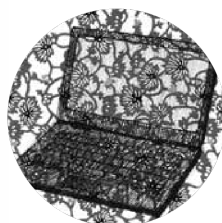
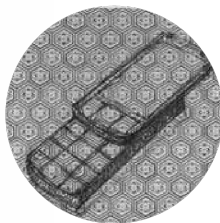
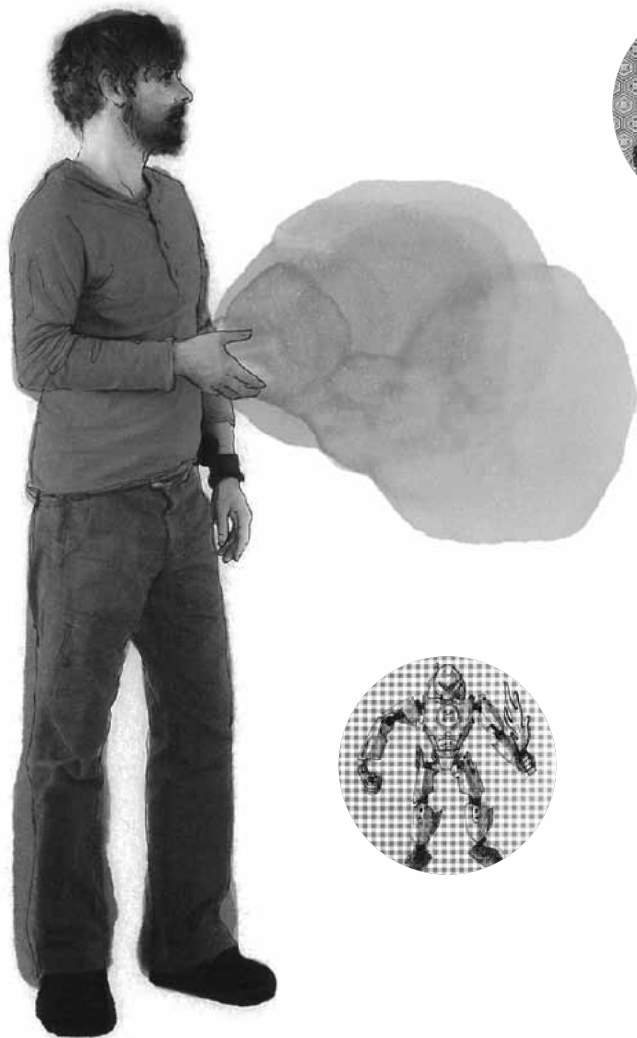
Můžeš důvěřovat lidem po síti?

**Můžeš jim dávat své osobní údaje –
jméno, kde bydlíš, telefon, kdy jsi
doma sama?**

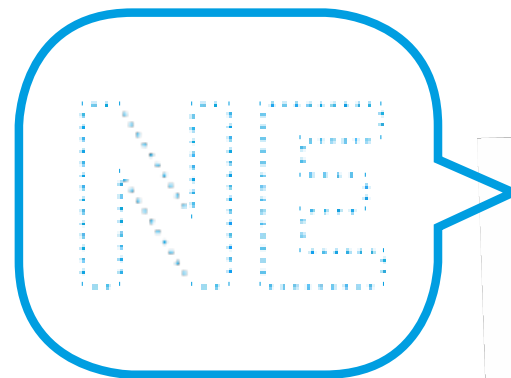
Najdi nebezpečné spojení a obtáhni jej
červenou fixou. Potom přeruš kontakt =
odstříhni nebezpečného člověka a rychle s
ním do virového trezoru!



Alenka jde ze školy. Najednou je tu souseď u plotu a volá: Alčo, pojd' se ke mě podívat. Mám tu nový notebook, je plný her. A taky spoustu písniček. Můžem ho propojit s tvým mobilem a zkopíruješ si je. Nebo si můžeš pak u mě skočit do bazénu...



Že by se najednou dal na počítače? Ale podívat se, to by bylo fajn, ale nejdřív se musím dovolit. Zeptám se mámy, zavolám tátovi...
Pane Nováku, nejdřív zavolám mámě a dovolím se.



Místo pro napsání tvého NE!

Když cítíš, že by to nemuselo dobře dopadnout, máš pochyby, jsi nejistý, poslechni svůj vnitřní hlas. Zeptej se nejdřív rodičů.



POZOR!!! Jak z toho ven?
Sousedovi řeknu jasné NE.

Umíte už ve spoustě situací říct **NE**.

Už jste o nich i slyšeli. Jsi chytrý kluk, šikovná holka.

Ale jsou i další situace, které se vám nelíbí a které vás mohou ohrozit.

Je dobré poslechnout své pocity a raději dřív než je pozdě, říci velmi důrazné a hlasité **NE**. Své pocity můžeš vyjádřit i doma. A to když ti chování druhých ubližuje.

Postavím kolem sebe
ochrannou zeď. Teď
budu hlídat své tělo.
Nikdo se mě nemůže
dotýkat, když mi to
není příjemné.

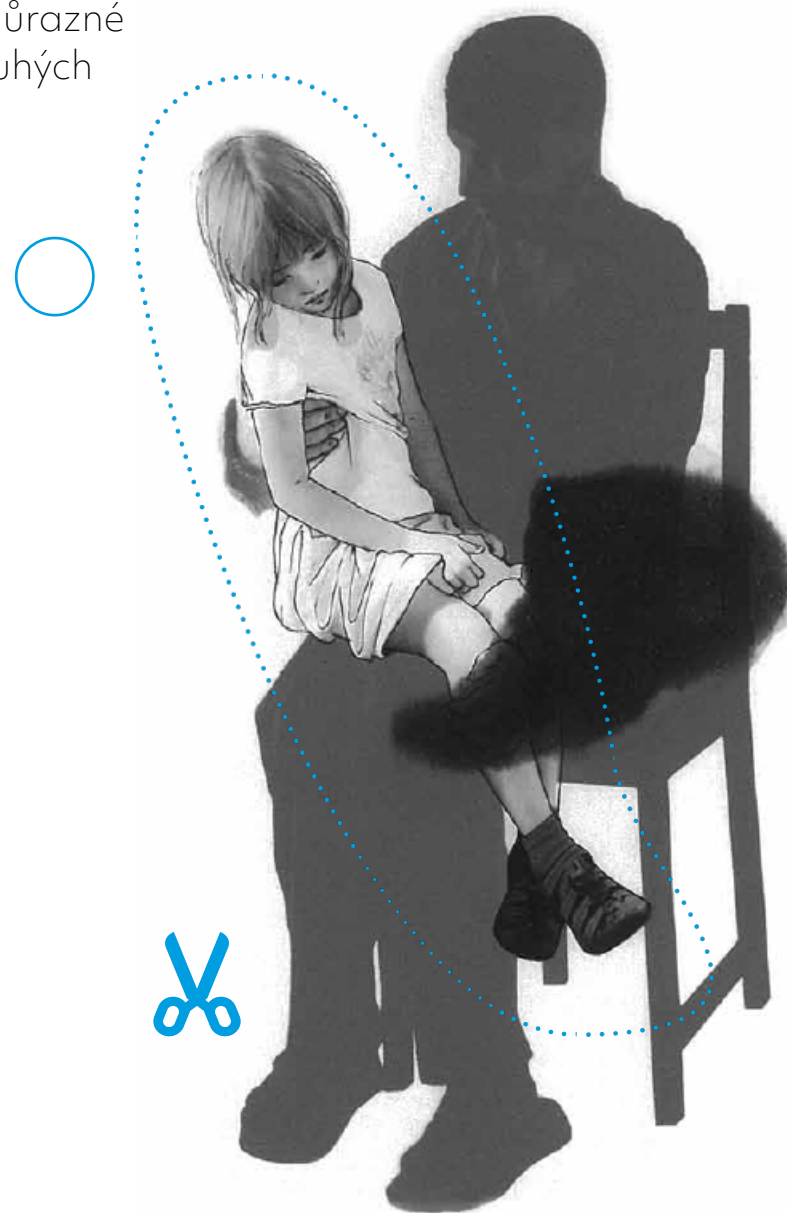
NE, nelíbí se mi, když se mě dotýkáš.

NE, nelíbí se mi, když jsi příliš blízko.

Ne, nechci si s váma hrát na doktory.

Umím říct NE. Hlasité NE.

Vystřihni holčičku a nalep ji na místo, kde se i ty cítíš bezpečně.



Své pocity můžeš vyjádřit i doma. A to, když ti chování druhých ubližuje.

Nelíbí se mi, když křičíš.

Nelíbí se mi, když mi říkáš pindo, skřečku.

Nelíbí se mi, když mi nadáváš.

NE, když se cítíš zraněný a ponížený. **NE**, když tě chování druhých zraňuje.

Zkus napsat situace, kdy máš chuť volat doma NE!



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Nauč se slušně říct, co se ti nelíbí. Udělej to ale bez nadávek, křiku, odmlouvání.

Jsou ale i situace, kdy tvoje **NE** neplatí.

Poznáš takové situace?

○ čem se dá diskutovat a kdy je nutné rodiče bezpodmínečně a vždy poslechnout?

Musím poslechnout.	Můžeme o tom diskutovat, zda ano či ne.

Jestli si vezmu červené ponožky k zeleným kalhotám.

Jestli ochutnám alkohol.

Jestli půjdu dál, když bych mohl z té skály spadnout.

Jestli budu chodit na florbal.

Jestli dám někomu pusu na dobrou noc.

Jestli je půl desáté já nechci jít do postele.

Jestli se budu učit hrát na housle.

Jestli si napíšu úkoly a připravím tašku.

Jestli půjdu po přechodu pro chodce a na zelenou.



Vystřihni odpovědi a nalep je na správné místo.

Co je odmlouvání a kdy je moje **NE** podstatné pro mé bezpečí

Moje NE mě chrání, je důležité pro mé bezpečí.	Tohle ne je odmlouvání.

Ne, neuklidím si pokoj.

Ne, nesahejte na mě. Dost. To se mi nelíbí.

Zítřka odevzdáte čtenářské deníky – ne neodevzdám.

Nekřič. Nelíbí se mi, když zvyšuješ hlas. Nebij mě, bolí to.

NE. Neříkej mi tak. Nelíbí se mi, když mi říkáš Ódo. Jsem Ondra.

Nedám ti svůj telefon, ani ti neřeknu adresu.

NE. Tričko i sukni si nechám na sobě.

Ne, teď se učit nebudu, chci si hrát s klukama.



Vystřihni odpovědi a nalep je na správné místo.

Když mi chce někdo ublížit, něco vzít, dotýkat se mě, mám strach a nelíbí se mi to, řeknu hlasitě **NE!**

Své **NE** říkám jasně a hlasitě.

Zkus zavolat hlasitě **NEEE!** Ještě víc. Slyšíš svůj hlas? Tak. Cítíš tu sílu a odvahu říci **NE** teď už **pevně a hlasitě NE.**

Kromě hlasu, své ne umím vyjádřit i jinak.

Můžu si to prohlédnout v zrcadle.

Stojím vzpříma, ramena nahoru, vypnutý hrudník, hlava rovně, jednu nohu lehce dopředu. Ani vítr by mě neporazil.

Stojím pevně, rozhodně.

To se mi nelíbí. To odmítám. Celým svým tělem říkám ne. Teď už o tom nikdo nepochybuje.





Virový trezor





© Vydala ROSA – centrum pro ženy
Na slupi 1483/14, 128 00 Praha 2
www.rosacentrum.cz
www.stopnasili.cz

Text: Mgr. Martina Hronová
Ilustrace: ak. mal. Michaela Černická
Dětské kresby: Klára Černická a Matěj Černický
Grafická úprava: Marek Pistora
Druhé vydání. Vydáno za podpory Norských grantů v roce 2023.