



linka bezpečí

- ✓ ZDARMA
- ✓ NONSTOP
- ✓ ANONYMNĚ

☎ 116 111



rodičovská linka

☎ 606 021 021



✓ ANONYMNĚ

## OBAVY Z VÁLKY NA UKRAJINĚ

### TIPY pro děti a mladistvé

- Je přirozené kvůli situaci na Ukrajině cítit strach, smutek, vztek či bezmoc.
- Neboj se o svých obavách a myšlenkách mluvit s dospělými. Nedrž to v sobě.
- Česká republika je nyní bezpečná země.
- Řeší to představitelé států, kteří k tomu mají informace.
- Nesleduj neustále zprávy.
- Neřeš dopředu „co bude, když“. Zvětšuje to obavy a úzkosti.
- Věnuj se dál tomu, co Tě baví.
- Prober s rodiči, jak můžete případně pomoci.
- Podpoř své kamarády či spolužáky z Ukrajiny nebo Ruska.
- Jsme tu pro Tebe i my.

[WWW.LINKABEZPECI.CZ](http://WWW.LINKABEZPECI.CZ)

### TIPY pro rodiče

- I vy jako rodiče se můžete cítit zasažení situací na Ukrajině.
- Můžete s dětmi mluvit o tom, co prožíváte, ale nezahlcujte je svými obavami.
- Hledejte podporu i pro sebe.
- Dejte dětem prostor mluvit o tom, co se v nich děje a co se o situaci dozvídají ve škole, od kamarádů, z médií.
- Podporujte pocit bezpečí.
- Ohraničujte čas, kdy se doma tématu Ukrajiny věnujete.
- Věnujte se v rodině každodenním aktivitám.
- Zaměřte se na věci, které vám i dětem přinášejí radost.
- Podpořte děti ve vstřícném postoji k lidem z Ukrajiny i Ruska.
- Jsme tu pro vás i my.

[WWW.RODICOVSKALINKA.CZ](http://WWW.RODICOVSKALINKA.CZ)



Nadace O<sub>2</sub>



RSJ Foundation