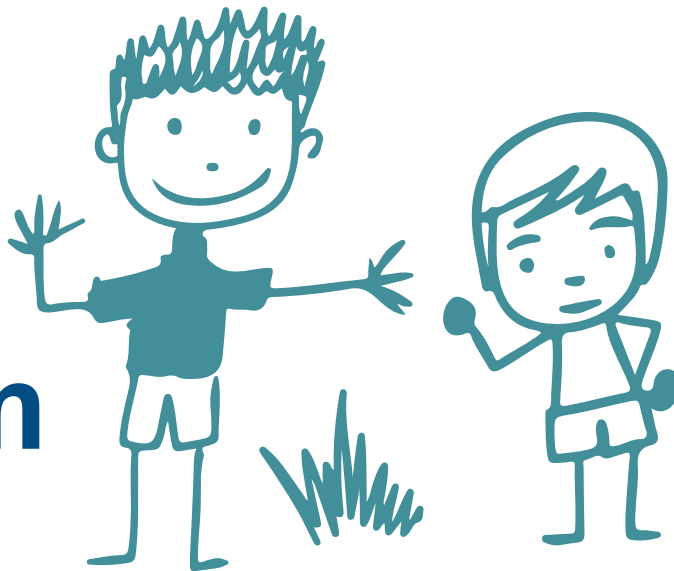


# budeme si navzájem pomáhat



Podpořte Ukrajinu tím, že budete dávat najevo svůj **postoj k míru**, respektu a rovnosti. Staňte se těmi, kdo vytváří a drží spolupracující atmosféru ve společnosti.

Mluvte spolu! S rodiči, s pedagogy, se spolužáky. **Informace si ověřujte**. Dejte stopku hoaxům, dezinformacím.

Opravdová válka není hra, válka je zlo, ke kterému je nutné se vymezit.

Nezapomínejte **se věnovat i sobě**, svým cílům a snům, užívejte si obyčejný každodenní život. Vnímejte sami sebe, **sebereflexe** je dobrá cesta k dospělosti.

Ptejte se, jak můžete pomoci vy sami, kde se konají materiální nebo finanční sbírky na pomoc Ukrajině. **Pomáhejte**, máte dobré nápady. Mluvte s mladšími dětmi, s prarodiči. Chcete-li podpořit sbírky, happening, pietní akt ... **udělejte to**.



Nebojte se mluvit i s lidmi ruského původu, kteří bydlí vedle vás nebo chodí do stejné školy. **Neodsuzujte je**, oni nejsou tvůrci tohoto zla.



Budte citliví k lidem, kteří jsou přímo zasaženi **důsledkem válčení**, například mají na Ukrajině rodinu nebo zažili svá vlastní traumata.

Pokud cítíte strach či úzkost, **svěřte se** svým blízkým, případně třídnímu učiteli, školnímu metodikovi prevence nebo školnímu psychologovi. Můžeš zavolat i na Linku bezpečí.

Je-li to potřeba, jedte na tzv. „nouzový režim“ – dovolte si **dočasně vypustit** jiné stresové faktory (hodně učení, povinnosti), domluvte se na tom s rodiči a pedagogy.

Všímejte si a vnímejte svět kolem sebe. Dívejte se nejen očima, ale i srdcem a zkuste více vnímat jeden druhého, **naslouchejte si**.

Dospělí kolem vás mají povinnost vás chránit a také to dělají. **Věřte jim**.



**Podporujte dobro**. Rozpoznat bezpráví a nešířit ho dál je **zodpovědnost každého** člověka, malého i velkého. Zvládnete to i vy.

JE-LI TO POTŘEBA, ZAVOLEJTE NA LINKU BEZPEČÍ 116 111