



chceme si navzájem pomáhat

- Podpořte Ukrajinu tím, že budete dávat najevo svůj **postoj k míru**, respektu a rovnosti – buďte se svými vrstevníky spolu, ne proti sobě. Omezte zbytečné hádky mezi sebou.
- **Mluvte spolu.** S rodiči, s učiteli, se spolužáky. Ptejte se na vše, co vás zajímá. Spolu s dospělými si ověřujte informace na internetu.
- **Sdílejte pozitivní zážitky**, milé zprávy a nezapomínejte si užívat všední každodenní maličkosti.
- Nehrajte si na válečníky, opravdová **válka není hra**, válka je zlo, ke kterému je nutné se vymezit. Silácké a zesměšňující poznámky nejsou vhodné.
- Ptejte se, jak **můžete pomoci** vy sami, kde se konají materiální sbírky na pomoc Ukrajině, máte-li nápad, šířte ho dál, buďte aktivní.
- Nebojte se mluvit i s lidmi ruského původu, kteří bydlí vedle vás nebo chodí do stejné školy. **Neodsuzujte je**, oni nejsou tvůrci tohoto zla.
- Pokud se cítíte nepříjemně nebo míváte obavy, strach či úzkost, svěřte se kamarádům a dospělým. Nebuďte na to sami, protože „v tom“ nejste sami. Tyto **pocity jsou přirozené** a oprávněné.
- **Budte citliví** a ohleduplní k lidem, kteří jsou přímo zasaženi důsledkem válčení, například mají na Ukrajině rodinu nebo zažili svá vlastní traumata.
- Je-li to potřeba, jeďte na tzv. „nouzový režim“ – dovolte si dočasně vypustit jiné stresové faktory (hodně učení, kroužky, povinnosti), **domluvte se na tom s rodiči** a učiteli.
- Všimněte si a vnímejte svět kolem sebe. Dívejte se nejen očima, ale i srdcem a **zkuste více vnímat jeden druhého**, naslouchejte si. Vnímejte i sami sebe, přemýšlejte o sobě, jak se cítíte (co vám například udělalo v poslední době radost).
- Zodpovědnost za rozpoutání války mají dospělí lidé, máte právo se na ně zlobit. Ovšem většina dospělých kolem vás jsou **dobří lidé** a mají povinnost vás chránit a také to dělají. **Věřte jim.**
- **Podporujte dobro.** Rozpoznat zlo, 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