



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, zesměšňování tragických událostí.
- Opravdová **válka není hra, válka je zlo**, ke kterému je nutné se vymezit. Silácké a zesměšňující poznámky nejsou vhodné.
- 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**, jste „skorodospěláci“, kteří mají otevřenou mysl, 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.
- Zodpovědnost za rozpoutání války mají dospělí lidé, máte právo se na ně **zlobit**.
- Pokud cítíte strach či úzkost, **svěřte se odborníkům**, školnímu psychologovi nebo vyhledejte terapeutické centrum.
- Je-li to potřeba, jeďte na tzv. „nouzový režim“ – dovolte si **dočasně vypustit** jiné stresové faktory (hodně učení, povinnosti), domluvte se na tom s rodiči a pedagogy.
- Všimněte 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 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