

Jak se o sebe postarat během konfliktu na Ukrajině?



Nebojte se projevit obavy



Zajímejte se, co se děje



Myslete na cizince u nás



Nebojte se projevit obavy

Informace o bojích na Ukrajině jsou složité a matoucí, mohou vyvolávat nepříjemné pocity.

Nenechávejte si své obavy pro sebe, mluvte o nich se svými rodiči a blízkými.

Nepřestávejte se věnovat svým oblíbeným aktivitám. Zážitky, ze kterých se můžete radovat, dodávají sílu.

Zprávičky



Zajímejte se, co se děje

Ptejte se rodičů a učitelů na vše, co vás o situaci zajímá.

Podělte se se svým názorem. Je důležité, co si myslíte.

Informace z internetu nejsou vždy srozumitelné, porad'te se s dospělými.

Zprávičky



Myslete na cizince u nás

Pamatujte, že Rusové ani Ukrajinci, které znáte u nás doma, za tuto situaci nemohou.

Bavte se s kamarády z Ukrajiny či Ruska, tyto události jsou pro ně těžké, vaše důvěra pomůže.

Zapojte se s rodiči nebo školou do podpory lidí postižených konfliktem.

Zprávičky