

Dobrý den, ✍️

na Lince bezpečí jsme si zcela vědomi vážnosti situace a obav našich dětí a jejich rodičů. Již v pátek jsme na našem webu a sociálních sítích nabídli základní doporučení, která odráží první hovory dětí na Linku. Zároveň platí, že naše služby: dětská [Linka bezpečí](https://www.linkabezpeci.cz) 116 111 a [Rodičovská linka](https://www.rodicovskalinka.cz) 606 021 021, jsou všem k dispozici.



linka bezpečí ✓ ZDARMA
✓ NONSTOP
✓ ANONYMNĚ

rodičovská linka 606 021 021
✓ ANONYMNĚ

116 111

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.
- Reš si to představitelé států, kteří k tomu mají informace.
- Nesleduj neustále zprávy.
- Neřeš dopředu „co bude, když?“. Zvětluje 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](https://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](https://www.rodicovskalinka.cz)

Podpora O, zsm, Fundační

Děkujeme za sdílení a přeji klidný týden.



Hynek Harvánek

Vedoucí péče o dárce Linky bezpečí