

# Rady psychológov v súvislosti s vojnovým útokom na Ukrajinu PRE DETI

Možno si si všimol, že dospelí majú starosti a hovoria o vojne na Ukrajine. Možno nevieš, čo všetko to vlastne znamená a máš pocity strachu, neistoty, alebo prežívaš obavy.

## V týchto situáciách odporúčame:

**1**

Nezostávaj na tieto pocity sám a hovor o nich, prípadne sa pýtaj na všetko, čo ťa zaujíma (či už s kamarátmi, rodičmi, alebo učiteľmi).

**2**

Neprestávaj robiť veci, ktoré ťa bavia a na ktoré si zvyknutý. Chod' na prechádzku so psom, alebo daj svoje pocity na papier kreslením, alebo si ich zapíš.

**3**

Ak máš spolužiaka, ktorý je z Ukrajiny, alebo z Ruska, myslí na to, že môže cítiť presne to isté čo ty a navyše sa môže báť aj o to, ako sa na neho budete pozerat' v tejto situácii, a či to nezmení vaše priateľstvo.

**4**

Ak prežívaš obavy, je to v tejto situácii prirodzené, myslí však aj na to, že sa môžeš obrátiť na dospelých, aby ti s tým pomohli.



Telefonická linka VÚDPaP pre rodičov, učiteľov a tínedžerov:

0910 361 252 (od 8 – 18 hod.)

116 111 - linka pre deti a mladých ľudí i pre dospelých volajúcich v záujme detí.

(24 hodín, 7 dní v týždni - bezplatne, anonymne, pre celé Slovensko).