



linka bezpečí

# VZTAHY S KAMARÁDY Z UKRAJINY A RUSKA

 **116 111**



## Znáš v ČR děti z Ukrajiny nebo Ruska

- Žádné z nich za válku na Ukrajině nemůže.
- Bez ohledu na národnost si od tebe zaslouží slušné chování.
- Bezprostředně jim v ČR nehrozí nebezpečí, ale nejspíš válka zasahuje jejich rodiny, známé.
- Mohou potřebovat podporu a pochopení (nabízej je, když se na to cítíš).
- Rozhovor můžeš začít třeba těmito větami:  
"Jsi v pohodě? Můžu pro tebe něco udělat?"  
"Chceš s něčím pomoci?"
- Nezlob se na něj/ni, když teď nebude chtít. Dej mu/jí čas.
- Porad' se s ostatními, co pro ně můžete společně udělat.

## Jsem z Ukrajiny nebo Ruska

- Je možné, že tví kamarádi neví, jak se k tobě chovat.
- Můžou mít strach, obavy, jestli zvládnou tvoji reakci.
- Je v pořádku o svých pocitech s nimi mluvit.
- Řekni si o pomoc, pokud o ni stojíš, například:  
"Potřebuji pomoc, můžeme si promluvit?"
- Je také v pořádku, pokud o svých starostech (už) mluvit nechceš. Můžeš říct třeba: "Dík, ale já teď o tom mluvit nechci, možná jindy. Ale děkuju."

[WWW.LINKABEZPECI.CZ](http://WWW.LINKABEZPECI.CZ)



Nadace O<sub>2</sub>



RSJ Foundation