

## **PRE ŽIAKOV**

- **Snažte sa zostať pokojní, tak veľmi ako to teraz ide. Väčšina z nás má rovnaké pocity ako Vy.**
- **Nebojte sa hovoriť o tom, čo práve cítite. Je v poriadku nevedieť presne pomenovať čo práve cítite, je podstatné však hovoriť.**
- **Ak máte otázky, opýtajte sa svojho okolia, dospelých, pedagógov, učiteľov.**
- **Sociálne siete a spravodajské účty budú prinášať veľmi rýchle a meniace sa informácie o veľmi dynamickej a predovšetkým traumatickej situácii. Ich sledovanie môže byť vyčerpávajúce.**
- **Nehľadajte odpovede na weboch, ktoré nemáte overené a mohli by šíriť nepravdy a dezinformácie.**
- **Ak máte pocit, že spolužiačka/spolužiak má problém situáciu zvládať, oslovte ho s ponukou rozhovoru.**
- **Snažte sa udržať si rutinu bežného dňa.**
- **Nezabúdajte, že v tom nie ste sami.**
- **Ak by ste radšej hovorili o svojich pocitoch anonymne, stále sú tu pre Vás linky pomoci:**

# PRE ŽIAKOV

## KONTAKT NA LINKY POMOCI:

Linka pomoci VÚDPaP

**0910 361 252** (od 8 – 18 hod.)

IPčko.sk

[www.ipcko.sk](http://www.ipcko.sk)

Krízová linka pomoci

**0800 500 333 / [www.krizovalinkapomoci.sk](http://www.krizovalinkapomoci.sk)**

Dobrá linka

[www.dobralinka.sk](http://www.dobralinka.sk)

Linka detskej istoty

**116 111**

Linka detskej dôvery

**0907 401 749 / [www.linkadeti.sk](http://www.linkadeti.sk)**

Národná linka na pomoc deťom v ohrození

Viac ako ni(c)k

[www.viacakonick.gov.sk](http://www.viacakonick.gov.sk)