**Doporučení pro děti**

* **Strach, úzkost, smutek, vztek, bezmoc, rezignace, zahlcení nebo nezájem jsou přirozenou reakcí na náročnou situaci, se kterou se každý vyrovnává po svém.**
* **Pokud chceš, sdílej své pocity a myšlenky. Pokud to nejde doma, neboj se říct**

**o pomoc, nebuď na to sám (např. učiteli, psycholožce, zavolej na krizovou linku – jsou tu pro tebe).**

* **Česko je bezpečná země.**
* **Udělej si něčím radost, jdi třeba na procházku, zacvič si, něco namaluj, nebo se věnuj kroužkům, prostě tomu, co máš rád.**
* **Nenech se zahltit zprávami, dávkuj si informace – nesleduj neustále zprávy.**
* **Buď v přítomnosti a nevytvářej katastrofické scénáře „co kdyby…“. Špatné myšlenky se pokus zastavit a jdi dělat, co tě baví.**

**Důležité kontakty:**

* Školní psycholožka – osobně nebo na adrese [**psycholog@zsohrazenice.cz**](mailto:psycholog@zsohrazenice.cz)
* [Linka bezpečí](https://www.linkabezpeci.cz/) - **116 111**
* Aplikace Nepanikař
* Aplikace Calmio