

## 4) KRIZOVÉ KONTAKTY

Níže naleznete krizové kontakty, které můžete využít pro sebe i pro své žáky a studenty. Pamatujte prosím, že nemůžete pomoci někomu, kdo se pomoci brání, a myslete hlavně na svou psychickou pohodu.

### *Pro obyvatele České republiky:*

- **Pro dospělé:** Linka první psychické pomoci: 116 123
- **Pro dospělé, kteří mají strach o dítě:** Linka pro rodinu a školu: 116 000
- **Pro děti, mládež a studující:** Linka bezpečí: 116 111
- **Další** na stránkách [Opatruj.se](https://opatruj.se)

### *Pro školy:*

- **Pro metodickou podporu pro práci s kolektivy** je možné kontaktovat [Národní pedagogický institut ČR](https://www.npi.cz).
- **Pro školy vzdělávající ukrajinské, ruské a běloruské žáky** nabízí NPI kromě jiného i překlady a tlumočnické služby zdarma. Více naleznete [zde](#).
- **Školy vzdělávající žáky s odlišným mateřským jazykem** se mohou obrátit na [META o.p.s.](https://www.meta.cz)
- **Kontakty na regionální pracoviště a pro jednotlivé vzdělávací stupně** naleznete [zde](#).
- **Užitečné informace pro práci dětmi ohrožené násilím** nabízí [centrum LOCIKA](https://www.centrumlocika.cz).

### *Pro občany Ukrajiny:*

- Důležité informace pro občany Ukrajiny najdete na webu [Ministerstva vnitra](https://www.mvcr.cz). ☎+420 974 801 802.

## 5) UŽITEČNÉ MATERIÁLY

### METODIKA A MATERIÁLY PRO PRÁCI VE ŠKOLE A KOMUNIKACI S DĚTMI

[INFOGRAFIKA](#): Reakce dětí a adolescentů na katastrofu.

[INFOGRAFIKA](#): Co potřebuje dítě slyšet?

[INFOGRAFIKA](#): Jak se zachovat, když má dítě obavy?

[ČLÁNEK](#): Jak mluvit s dětmi o válce?

[ČLÁNEK](#): Co můžeme udělat pro to, aby děti nebyly událostmi traumatizovány.

[ČLÁNEK](#): Když mě děsí, co se děje ve světě.

[PŘÍRUČKA PRO ŠKOLY](#): Když se stane neštěstí.

### PRVNÍ PSYCHICKÁ POMOC A VHDNÉ TECHNIKY PRO DĚTI I DOSPĚLÉ

[INFOGRAFIKA](#): 13 užitečných frází pro zklidnění dítěte.

[ČLÁNEK](#): Úzkost u dospívajících.

[ČLÁNEK](#): Jak dítěti pomoci zvládnout úzkost.

[PŘÍRUČKA PRO ŠKOLY](#): Jak pomoci dítěti, které prožívá akutní trauma?

[WEBINÁŘ](#): Jak snížit míru úzkosti — tipy, jak pracovat s dětmi, jejich strachem i sami se sebou, jak zvládnout chvíle paniky.

[AKTIVITY](#): Jednoduché aktivity, které pomáhají dětem vyrovnat se se stresem.

## 6) RELEVANTNÍ ZDROJE INFORMACÍ K UDÁLOSTEM NA UKRAJINĚ

Pokud si nejste jisti, jaké informační kanály využívat ke vzdělávání sebe i svých žáků, níže uvádíme přehled vybraných zdrojů. Při práci se všemi druhy informací je třeba dbát na několik zásad, které Vám pomohou rozeznat zdroj, který je pro Vás po všech stránkách relevantní a přínosný. Vždy je na místě obezřetnost a kritický přístup. Více na [webu Národní technické knihovny](#).

[BBC NEWS](#): Přehled informací ke konfliktu na Ukrajině (v angličtině).

[ČESKÁ TELEVIZE](#): Jak se Ukrajina hlásila o své místo na slunci.

[OBČANKÁŘI](#): Další zdroje i pracovní list pro žáky a studenty.

## 7) ZDROJE K TEXTU

- Jak mluvit s dětmi: Člověk v tísni  
<https://www.clovekvtisni.cz/jak-s-zaky-mluvit-o-valce-na-ukrajine-8561gp>
- Občankáři  
<https://www.obcankari.cz/edukacni-material-ukrajina?fbclid=IwAR0gZtJtFO2zErIO0Rejn01GNHFFrNokjvxespn1SDFYEj-ZYUWMyuleiXg>
- Terrorism and War: How to Talk to Children  
[https://www.aacap.org/AACAP/Families\\_and\\_Youth/Facts\\_for\\_Families/FFF-Guide/Talking-To-Children-About-Terrorism-And-War-087.aspx](https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Talking-To-Children-About-Terrorism-And-War-087.aspx)
- Videozáznam (Jak) mluvit s dětmi o válce? | Živé vysílání nejen pro rodiče, skautské vedoucí nebo učitele: S Petrou Wünschovou z Centra LOCIKA, které se zabývá duševním zdravím dětí, a s Peterem Pöthem, psychoterapeutem a psychiatrem  
<https://www.youtube.com/watch?v=gRqvFQnKY-Q>