

## Ako pomôcť kamarátovi v náročnej životnej situácii

zdôrazni bežný chod života -  
nemeniť spôsob života, chodiť  
do školy, na krúžky, s priateľmi,  
nebáť sa relaxovať a venovať sa  
svojim koníčkom - rutina dáva  
pocit istoty

akceptuj jeho pocity  
a emócie – strach, hnev,  
neistotu, hovor o nich,  
pomenuj čo cítiš

poskytni podporu a  
povzbudenie

vystupuj pokojne,  
hovor pomaly,  
normálne, keď ty  
zachováš pokoj,  
prenášaš ho ďalej

poskytni kontakty na  
organizácie zaoberajúce  
sa problematikou

porad', ako spracovať  
emócie – krikom,  
búchaním do vankúša,  
športom, v lese búchaním  
palíc o stromy

počúvaj, ale nenúť ku zdieľaniu  
(chceš sa o tom rozprávať? = ok  
povedz mi o tom, uľaví sa ti = NIE)

odporuč vhodné zdroje  
informácií – nie konšpiračné  
alebo cez sociálne siete

pýtaj sa na to, čo  
potrebuje

pomôž vybudovať sieť  
sociálnej opory

u Ukrajincov žijúcich na Slovensku  
zdôrazni, že tu sú v bezpečí a to je  
upokojujúce pre ich príbuzných na  
Ukrajine, tým, že on je v bezpečí,  
pomáha aj im lepšie zvládať  
situáciu doma

hľadaj konkrétne kroky - čo môže  
dotyčný urobiť v danej situácii?  
kontaktovať príbuzných, priateľov,  
odborníkov, dobrovoľníctvo, prispieť  
do zbierky... udržiavať kontakty  
s ostatnými „rodákmi“, neostávať so  
svojimi pocitmi sám, zdieľať ich,  
udržiavať viac reálne ako virtuálne  
vzťahy

hovor s ním/ňou  
o tom, čo mu pomáha  
zvládnuť ťažkú situáciu

podpor jeho/jej vieru  
v seba, že to zvládne, že  
sa to dá zvládnuť (ale  
nesľubuj nemožné)