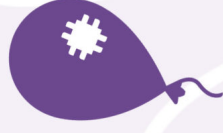


# 5 DÁRKŮ K DĚTSKÉMU DUŠEVNÍMU ZDRAVÍ



MEZINÁRODNÍ DEN DĚTÍ

## UZNÁVEJTE EMOCE

Je normální,  
že v této situaci  
cítíš smutek (hněv,  
strach, nejistotu...).

## NABÍDNĚTE POMOC

Potřebuješ  
pomoc, nebo to  
zkusíš zvládnout  
sám/a? Co pro tebe  
můžu udělat?

## DŮVĚŘUJTE

Věřím ti.  
Není to tvoje vina,  
že se trápíš.

## PRACUJTE S CHYBOU

Dělat chyby je přirozené,  
dělám je taky. Co na tom  
pro tebe bylo nejtěžší? Víš,  
jak to můžeš udělat příště?

## PODPORUJTE VE SDÍLENÍ

Nezůstávej na to sám/a.  
Pokud o tom nechceš mluvit  
se mnou, můžeš o tom říct  
někomu dalšímu, nebo zavolat  
na Linku bezpečí 116 111,  
kde tě vyslechnou.



NEVYPUSŤ  
DUŠI

[www.nevypustdusi.cz](http://www.nevypustdusi.cz) | [@nevypustdusi](https://www.instagram.com/nevypustdusi)