

Moji milí žáci,

už se vám stýská po škole? Mně se po vás tedy rozhodně stýská. A protože sama vím, jak je těžké být zavřený doma a donutit se k nějaké aktivitě, připravuji pro vás pár tipů, jak to zvládnout. Těšíte se? 😊

Ještě před tím, ale k tématu, kterého je všude plno. Koronavirus. Určitě jste o tom slyšeli hodně, přesto pokud byste se chtěli ještě něco dozvědět, tak koukněte sem:

<https://decko.ceskatelevize.cz/koronavirus?fbclid=IwAR1sy4z02iJlh6T-jlrHsirD45KJyIkFNR96-S8kTGNytJ6s76RKFr62ng>

Dovolím si vám pouze připomenout, co je teď důležité dodržovat:

1. **Myjte si ruce – často a pořádně.**
2. **Noste roušky, pokud jdete ven (chráníme se navzájem).**
3. **Dodržujte odstup od ostatních lidí (2 metry), pokud musíte jít ven.**
4. **Nemějte strach, a pokud přece jen strach přijde, zkuste následující tipy.**

***Nebojte se sdílet své fotky v rouškách. Pro pobavení posílám fotku svou ;-)**



Co dělat, když se bojím

Řekni to někomu

Nenechávej si strach pro sebe. Běž za dospělou osobou a svěř se. Zeptej se, na cokoli ti potřebuješ. Uleví se ti, hned jak své obavy vyslovíš. Svěř se kamarádovi, nebo můžeš napsat nebo zavolat i mně na: iveta.rebrova@zsnovolisenska.cz nebo na telefon: 739 553 778.



Dýchej

Představ si, že jsi potápěč a sedíš na dně oceánu. S každým nádechem vypouštíš bublinky vzduchu, které pomalu stoupají k hladině. Nádech, výdech, nádech, výdech. Jsi klidný jako voda, která tě obklopuje. Nádech, výdech, nádech, výdech.



Odežeň strach

Když si strach uvědomíš, tak mu řekni, ať jde pryč.

„*Teď se nechci bát, teď si chci hrát, učit, odpočívat.*“

Řekni mu to nahlas, aby to pochopil.



Zaměstnej hlavu

Přeříkej si násobilku, vyjmenovaná slova, básničku, začni dělat všechno opačnou rukou, luskej prsty hezky po jenom a co nejhlasitěji, běž se něco naučit. Odvedeš od strachu pozornost a bude ti lépe.

Zacvič si

Když se cítíš špatně, tak je celé tělo v napětí. Nepotřebuješ tělocvičnu ani žádné pomůcky. Pořádně se protáhni, vypni hrud', pořádně zakruž boky, tancuj. Cokoliv pohybového tě dostane do dobré nálady.



Směj se

Může být náročné smát se, když nás smích přešel, ale zkus to. Zasměj se! A znova. Pořádně od ucha k uchu. Koukni se na sebe do zrcadla, jak u toho vypadáš. Je to vtipné? Směj se. Dej si závody se sourozencem nebo s rodiči, kdo se bude smát víc 😊

Pokud ti to nejde samo od sebe, najdi na internetu nějaký vtip, pusť si zábavné video a poděl se o něj s ostatními doma nebo se spolužáky. Můžeš šířit dobrou náladu dál.

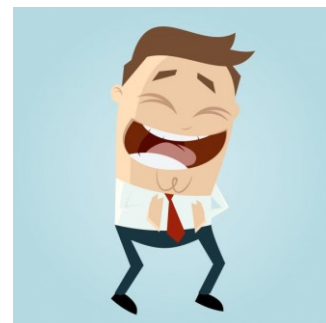
Mám pro vás soutěž 😊

Abychom šířili dobrou náladu mezi ostatní. **Vyhlašuji soutěž o nejlepší vtip.**

Posílejte mi vtipy na Edupage nebo na email: iveta.rebrova@zsnovolisenska.cz

Já pak vtipy, která budou publikovatelné, zveřejním v anketě a budeme hlasovat.

Těším se na vaši kreativitu! 😊 A pokud byste se chtěli s ostatními podělit o vaše tipy, co vám doma pomáhá, tak mi také napište. Ráda vaše nápady zveřejním. Musíme si přece pomáhat.



Vaše školní psycholožka Iveta Rebrová

Použitá literatura:

Cross-Müller, C.: Hlavu vzhůru. *Knížka o přežití. Okamžitá pomoc při stresu, vzteku a špatné náladě.* Grada Publishing, 2011.

Cross-Müller, C.: *Odvalu! Knížka o přežití. Okamžitá pomoc při strachu, úzkosti a panice.* Praha, Grada Publishing, 2012.

Johnstone, M.: *Zklidněte svou mysl.* Praha, Grada Publishing, 2015.