

Milí rodiče,

věřte, že na vás v posledních dnech intenzivně myslím. Situace, ve které se v současnosti nacházíme, je pro nás všechny velmi stresující a může v nás vyvolávat spoustu emocí. My všichni se musíme vypořádat s vlastními strachy i strachy našich blízkých, zorientovat se v mnoha nových informacích, čelit případným finančním ztrátám a řešit s dětmi jejich školní povinnosti.

Z tohoto důvodu, jsem pro vás připravila seznam doporučení, jak zvládat tuto mimořádně nelehkou situaci. Doufám, že vám to poskytne alespoň malou podporu do vašich rodin. Podobná doporučení pošlu také vašim dětem, ale s některými úpravami.

Věřím, že situaci zvládneme, ale kdybyste i přesto potřebovali vy nebo vaši blízcí jakoukoliv podporu, tak mě neváhejte kontaktovat přes Edupage, email: iveta.rebrova@zsnovolisenska.cz, tel. číslo 739 553 778. Jsem tu pro vás.

Školní psycholožka Iveta Rebrová

Jak zvládat mimořádná opatření

Prožívání je normální

Emoce tu s námi byly vždycky, ale nyní na nás mohou doléhat více intenzivně. Strach, úzkost, zlost, obavy, stud, trapnost... Všechny tyto **emoce jsou normální a neciňte se špatně, kvůli tomu, že se cítíte špatně.**

Pravidelná činnost

Snížit stres můžete pravidelnými činnostmi a rituály. Tímto způsobem můžete výrazně ulevit vašim dětem. **Stanovte si aktivity, kterým se budete během dne věnovat a dělejte je.** Snažte se, aby byly co nejvíce rozmanité. Věnujte se všem oblastem: sociální kontakty, odpočinek, sport, práce/škola. Během dne tyto aktivity střídejte. Běžte spát spíš dříve a trvejte na tom hlavně u dětí.

Sociální kontakty

Mezilidské vztahy jsou jednou z nejdůležitějších věcí. Sociální kontakty nás udržují v normalitě a pomáhají pro sdílení emocí. V době karantény udržujte sociální kontakty na dálku. **Volejte si, pište si SMS, využívejte sociální sítě, používejte skype.** Dovolte dětem komunikaci s ostatními dětmi přes sociální sítě, hry apod. Společné chatování dětí může být velkým zdrojem podpory a třeba si pomohou i s úkoly. Nezapomínejte i na ty nejzranitelnější – staré, nemocné a sociálně izolované lidi a kontaktujte je.

Osobní prostor

Máme se rádi, ale všichni víme, že pokud jsme společně dlouho na stejném místě, vzniká napětí a hádky. Je to opět zcela normální stav. Především s pubertálními dětmi to může být složité. Pokud to vaše bytová situace dovolí, **pokuste se být někdy sami se sebou** a dovolte to i vašim dětem.

Humor, optimismus

Myslete pozitivně, buďte laskaví, smějte se, šířte mezi ostatní dobrou náladu. Emoce jsou nakažlivé. Dívejte se společně na vtipná videa, hledejte vtipy, chvalte, oceňujte solidaritu jiných lidí apod. Můžete ovlivnit, jakými emocemi se budete obklopot.

Čas na starosti

Vyhradte si čas na starosti. Jakkoliv absurdně to může znít. Tím, že budete sledovat zprávy každou půl hodinu, si nepomůžete. Podstatné informace se k vám vždycky dostanou. Není vhodné začínat a končit den zpravodajskými aktualitami. **Stanovte si čas, kdy se budete strachovat,** když strach a obavy přijdou dřív, řekněte si: „Teď ne, až v 16:00“, a začněte se věnovat jiným záležitostem. Než to úplně zatratíte, tak to aspoň jednou vyzkoušejte. :-)

Pohyb, zdravá životospráva

Hýbat se můžete i doma. Hledejte vhodné způsoby pro vaši domácnost. Existuje i spousta videí na youtube. Zapojte děti, ať samy vymyslí nějakou hru nebo najdou na internetu. Dejte si pozor na alkohol, ten může psychický stav zhoršit (prohlubuje aktuální emoce, kocovina).

Pohyb, střídání strava s dostatkem vitamínů a pitný režim je základ každého zdravého jedince.

Učte se od sebe navzájem

Potřebujete zašít ponožky, opravit rozbité hračky, přivést k životu rozbitou elektroniku, přivítejte k tomu děti a naučte je vaše dovednosti. Určitě vám rády pomohou. Předávání a **sdílení znalostí přispívá k pocitu vlastní smysluplnosti**. Zároveň se můžete něco nového přiučit. Na internetu můžete nalézt spoustu vzdělávacích videí všeho druhu. Otevřete knihu, skládejte origami, hledejte to, co vás bude nejméně bavit.

Relaxace

Udělejte si čas sami na sebe. Pokud nevíte, jak na to, stačí zadat do googlu nebo youtube – **progresivní svalová relaxace, imaginace, relaxační cvičení, jóga, mindfulness**, relaxační muzika a určitě si vyberete. Doporučuji také stáhnout aplikaci do mobilu: „Nepanikař“ od organizace Nevypuť duši.

Školní povinnosti vašich dětí

Snažte se, aby se vaše děti denně věnovaly škole. Udělejte z toho rituál. Nejlepší doba na učení je dopoledne. Čas a intenzitu upravte podle schopností vašich dětí. Vy nejlépe poznáte, jestli je dítě přetížené nebo se mu nechce. **Nedělejte si starosti, pokud dítě nedodrží plán učitele, ale dbejte na pravidelnost**. Jděte příkladem a něco nového se naučte i vy 😊

Komunikace s učiteli

Komunikujte s učiteli podle svých potřeb, nebojte se. Učitelé jsou tu pro vás a pomohou, jak jen to bude v jejich silách. Věřte mi, že ani oni v tuto chvíli neví, jak se situace bude vyvíjet dál a těžko se jim odhaduje množství učiva i komunikace s vámi.

Vyhledejte pomoc

Pokud se dostanete do objektivně nepříznivé situace – finanční, zdravotní, psychologické, sociální, nebojte se a vyhledejte pomoc. Poradte se s blízkými, podívejte se na internet, zda podobnou situaci již někdo neřešil, zavolejte na krizovou linku. **Nebuďte se svými problémy sami**. Už jenom tím, že problém vyslovíte nahlas, si ulevíte.

Jděte příkladem. Nezapomínejte, že děti se učí především nápodobou a kopírují vaše způsoby chování. Držím vám palce.

Na závěr přidávám pár užitečných odkazů. Kdyby vás napadlo, co bych měla více rozpracovat, tak mi určitě napište. Přeji vám všem pevné nervy a především zdraví.

UŽITEČNÉ ODKAZY

Kontakty na učitele:

email na každého učitele je ve tvaru: jmeno.prijmeni@zsnovolisenska.cz

<http://www.zsnovolisenska.cz/kontakty/zamestnanci-skoly>

využívejte i Edupage

Výukové materiály

- Souhrné výukové weby můžete najít zde:

<https://docs.google.com/document/d/1KIQmEUn-4sjpwL11sYS1QvpSnhnzlJmxMqNTUNU8kMQ/edit>

- Učitelka

https://www.ceskatelevize.cz/porady/13394657013-ucitelka/?fbclid=IwAR1qD5klmzjV7D42Jle9fmd_oTM50mCSh_LmSmTS6jgvCbL3pbRIN4VqmTw

- Odpoledka

[https://www.ceskatelevize.cz/tv-program/hledani/?filtr\[nadtitul\]=Odpoledka](https://www.ceskatelevize.cz/tv-program/hledani/?filtr[nadtitul]=Odpoledka)

Krizové linky

- **Pro děti:**

Modrá linka - <https://www.modralinka.cz/> - telefonicky 608 902 410, chat, skype

Linka bezpečí - <https://www.linkabezpeci.cz/> - telefonicky 116 111, chat

Spondea (pro Brno) - <https://www.spondea.cz/cz> - 608 118 088

- **Pro rodiče:**

Rodičovská linka - <http://www.rodicovskalinka.cz/> - 606 021 021

- **Linka pro seniory:**

Linka důvěry senior telefon – **800 157 157** (slouží i pro pomoc v aktuální situaci, např. možné volat o pomoc s nákupy, vyzvednutím léků atp.)

- **Pro seniory v Brně:**

Linka pomoci seniorům – **800 140 800**

<https://www.facebook.com/marketavankova.official/photos/a.440853369698831/895378510912979/?type=3&theater>

- **Terapie zdarma**

https://terap.io/?fbclid=IwAR0hl4I_i2xyL2XpPRwSAJeq2yKePXcT0CwkLvmSM4uld_AWzI7rD796RxU

CO MŮŽE BÝT DÁL UŽITEČNÉ:

Oficiální zdroje o koronaviru:

<https://koronavirus.mzcr.cz/>

Dobré koro-nápady – co dělat, když je karanténa, sdílení

<https://koronapady.cz/?fbclid=IwAR0RjabbDWYAVuC3grdAeK5Ma3Y379Ti7fHITB0khUaCOyFjRUQ0z-fOc>

Jak mluvit s dětmi o koronaviru:

<https://decko.ceskatelevize.cz/koronavirus?fbclid=IwAR1sy4z02iJlh6T-jlrHsirD45KJyilkFNR96-S8kTGNYtJ6s76RKFr62ng>

<https://dvojka.rozhlas.cz/jak-s-detmi-mluvit-o-koronaviru-nejhorsi-jsou-bezradne-babicky-vysvetluje-detsky-8161693>

<https://www.rodicevitani.cz/koronavirus/vsechno-slysi-a-vsechno-je-to-zajima-ale-pak-z-toho-maji-nocni-mury-jak-opecovat-psychiku-deti-v-dobe-globalni-pandemie/?fbclid=IwAR3bVJcaSXI5EFqasO4brhCCaHazckFVupe1CXJbW2G-qs0QetZepjp1IHg>

https://www.mvcr.cz/clanek/koronavirus-covid-19-doporuceni-ve-vztahu-k-detem.aspx?fbclid=IwAR3Y1sRvEdDZIUWICWvx-5bloGBtnHbPIhmcmnL2ZDX_PTKL96M95Ke_vY

Prevence

Jak si vyrobit roušku z trička:

<https://www.facebook.com/watch/?v=807790806395450>

Jak si vyrobit roušku ze šátku:

<https://www.facebook.com/pavli.burkova/videos/2611739559045793/>

Proč nosit roušky:

<https://www.youtube.com/watch?v=K5xy2n941jM>

Vzdělávací pro všechny:

<https://openedx.phil.muni.cz/> - Filosofická fakulta zpřístupnila kurzy zadarmo

<https://www.seduo.cz/> - placené vzdělávací kurzy z různých oblastí

<https://protisedi.cz/100-detskych-knih-ke-stazeni-zdarma/fbclid=lwAR3lYVL0S9k0LMGtBn1otHt9T7mru8vRuhPdaalOiw-3DaDvorvf3VMWkjg> – 100 dětských knih ke stažení

<https://www.databazeknih.cz/eknihy-zdarma-ke-stazeni> – knihy ke stažení zdarma

https://www.skaut.cz/programdoma/?fbclid=lwAR0TFXtQrN_DSCX6lt1nUVge5K-9Rv84Q4BllcBrkBDPwjiHTj_11SnMtWo - nápady na hry s dětmi

<https://ceskepodcasty.cz/> - podcasty na různá témata

<https://fitfabstrong.cz/> - cvičení zdarma

Duševní zdraví

<http://nepanikar.eu/> - aplikace z dílny Nevypuť duši (<https://nevypustdusi.cz/>)

<https://www.youtube.com/watch?v=493mYfovYw0> - vedená relaxace (svalová progresivní)

aplikace do mobilu – První psychická pomoc (ikonka je srdíčko s červeným nápisem PPP)