KORONAVIRUS - JAK TO ZVLÁDNOUT?

Jak se z toho nezbláznit

Jak o tom mluvit s dětmi

Kam se mohu obrátit, když budu potřebovat

**PSYCHOHYGIENA NEJEN PRO RODIČE**



**Zpracovali psychologové z psychoterapieA, publikováno na jejich fb stránkách**

**JAK O KORONAVIRU MLUVIT S DĚTMI?**

**CO DĚLAT DOMA S DĚTMI?**

**CO POMÁHÁ?**

**Stručně:**

1. **Nejdříve si sami rozmyslete, co chcete dítěti sdělit (můžete využít materiály uvedené níže).**
2. **Podpořte pocit bezpečí, buďte emoční oporou.**
3. **Zjistěte, co dítě ví a jaké používá zdroje informací.**
4. **Identifikujte obavy dítěte.**
5. **Vysvětlujte a komunikujte s dítětem. Přiměřeně informujte o základních faktech a možnostech ochrany.** **Limitujte mediální zátěž.**
6. **Vytvořte si plán.**
7. **Zaměřte se na aktivitu.**
8. **Udržujte sociální kontakty s druhými.**
9. **Nezapomínejte na tělesný pohyb.**
10. **Buďte dětem v odpovědném chování sami příkladem. Naučte je omezovat šíření bakterií.**

Upraveno dle PhDr. Štěpán Vymětal, Ph.D.
Psychologické pracoviště OBP MV Č

Podrobně zde: <https://www.mvcr.cz/clanek/koronavirus-covid-19-doporuceni-ve-vztahu-k-detem.aspx>

**K rozhovoru s mladšími dětmi doporučujeme využít např. Ilustrovanou brožurkou MVČR Ahoj, já jsem Korona!**

<https://www.mvcr.cz/clanek/jak-mluvit-s-detmi-o-koronaviru-nabizime-reseni.aspx>

**Materiál Centra Locika zpřehledňuje, jak se u dětí projevuje strach, obavy a úzkost a jak na ně reagovat.** (zpracováno psycholožkami Centra Locika na podkladě https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak\_factsheet\_1.pdf)



**UČENÍ**

Přestože má většina dětí zadané úkoly a práci z jednotlivých předmětů od učitelů, liší se míra ochoty, s jakou děti k zadaným úkolům přistupují. Rovněž možnosti podpory pedagogů jsou různé.

Pojďme jim pomoci. Jsme v tom společně.

**Co mohu dělat, pokud si jako rodič nevím s výukou rady?**

* Vznikají **výuková videa,** vysvětlující novou látku**, i možnosti, jak s dětmi látku procvičovat on line,** mnoho nakladatelství a společností **zdarma** zpřístupnilo své **učebnice a výukové interaktivní programy**.

Jejich přehled a konkrétní odkazy naleznete:

[https://prevenceppp5.webnode.cz/news/typy-pro-vyuku/](https://prevenceppp5.webnode.cz/news/typy-pro-vyuku/?utm_source=copy&utm_medium=paste&utm_campaign=copypaste&utm_content=https%3A%2F%2Fprevenceppp5.webnode.cz%2Fnews%2Ftypy-pro-vyuku%2F)

* Internetová **výuka** v malých skupinách **svépomocí rodičů** **prostřednictvím Skype, WhatsApp a dalších on line aplikací**

**Oslovte rodiče spolužáků, kterým důvěřujete, v on line výuce se střídejte.** Utvořte komunitu, podporujte se navzájem!

* Internetová **výuka a volnočasové aktivity** v malých skupinách **prostřednictvím on-line vzdělávání** (placené služby, případně dobrovolníci)

[https://prevenceppp5.webnode.cz/news/typy-pro-vyuku/](https://prevenceppp5.webnode.cz/news/typy-pro-vyuku/?utm_source=copy&utm_medium=paste&utm_campaign=copypaste&utm_content=https%3A%2F%2Fprevenceppp5.webnode.cz%2Fnews%2Ftypy-pro-vyuku%2F)

* **Podpořte sociální vazby dětí** (najděte přes Skype a další kamarády dětí, děti jsou schopny si hrát společně, ač každé samo v pokoji, i děti jsou izolované, jejich pohyb na internetu však monitorujte, podporujte pouze důvěryhodné kontakty)
* **Společně strávený čas se pokuste proměnit v příležitost**

**Doporučení, jak zvládat domácí učení (převzato z doporučení DYScentra):**

* **JISTOTY V NEJISTOTĚ.** Obecně platí, že ocitneme-li se v neznámé a náročné situaci, čím více nalezneme momentů, které jsou stálé a nemění se, tím lépe. Zkusme si stanovit přesný čas samostudia, používejme pomůcky, studijní materiály, které známe, u kterých víme, jak s nimi pracovat.
* **MÉNĚ JE OPRAVDU VÍCE.** Jestli je učení mnoho a nevíme, čím začít, vybírejme nejprve takové úkoly, u nichž jsme si jisti, že je zvládneme. I když uděláme jen něco, je to lepší než nic! Ale vždy bychom měli dodržet zásadu, že dojdeme k nějakému logickému závěru (úkol nebo jeho část dokončíme).

* **KDYŽ SE NÁM DO UČENÍ NECHCE.** Vyberme si úkol, který dobře známe, který se nám už někdy v minulosti podařil (nebo něco podobného). Když budeme vědět, že práci zvládneme, snáze se namotivujeme do ní pustit. Teprve postupně a po částech přidávejme další úlohy.

* **A HLAVNĚ** – když nestihneme vše, není to tragédie. Zdraví je přednější a zbytečný stres ho může jen oslabit. Děti sice potřebují zachovat studijní návyky, ale učení má být zábava, ne každodenní zlo.

Inspiraci pro usnadnění můžete najít na <http://www.spoludoma.cz/>

**Přesto můžete mít pocit, že nic nefunguje.** Stres ze snahy učit své dítě může vést k hádkám, nevoli. **Nejste na to však sami!** Využije možnost konzultace a podpory, případně rady, jak společné učení i trávení celých dní v jednom bytě zvládnout.

**KONTAKTY NA KRIZOVÉ LINKY, ON-LINE KONZULTACE A PODPORA V AKTUÁLNÍ SITUACI**

**Linky a chaty pro žáky**

Linka bezpečí – 116 111

<https://www.linkabezpeci.cz/sluzby/chatuj-s-nami/>

Dětské krizové centrum – 241 484 149

nebo 777 715 215; elinka.internetporadna.cz

**Linky a chaty pro rodiče**

Linka Života za zdí - tel. 774 334 539 (17-23h, peer pomoc během nouzového stavu)

Pražská linka důvěry 222 580 697 - nonstop telefonická krizová pomoc

Podpora rodičů i žáků samotných

Linka pro rodinu a školu – 116 000; https://linkaztracenedite.cz/chat

Rodičovská linka – 606 021 021

https://www.rodicovskalinka.cz/sluzby/chatuj-s-nami/

**Linka pro seniory**

800 157 157 Senior telefon Života 90, nonstop (i pro pomoc v aktuální situaci, např. možné volat o pomoc s nákupy, vyzvednutím léků atp.)

800 160 166 Praha – senior linka (zajistí nákupy, léky, venčení psů pro seniory v Praze)

**Online krizové konzultace a podpora zdarma v aktuální situaci:**

<https://www.delamcomuzu.cz/> - psychologické online konzultace zdarma

http://terap.io/

https://nadoslech.cz - Podpůrné video-setkávání v době koronaviru

**Další kontakty můžete najít na našich stránkách:**

https://prevenceppp5.webnode.cz/news/krizova-intervence/