

NOUZOVÝ STAV: JAK TO ZVLÁDNOUT?

PŘÍRUČKA TIPŮ A INSPIRACÍ PRO RODIČE A DĚTI

Vážení rodiče,

Už téměř rok se potýkáme s dopady pandemie koronaviru. Škola je nyní díky vládním nařízením uzavřena a Vy se snažíte skloubit distanční výuku, svoji vlastní práci a rodinný život. Vím, že to jistě není snadné, všichni jsme za ten rok přišli (a denně přicházíme) o hodně...

Chci Vám na tomto místě především poděkovat za všechno, co v této době děláte. Za Vaši podporu dětí při online výuce i snahu držet rodinné fungování a vaše životy v normálu (alespoň do té míry, nakolik to situace umožňuje).

Na následujících stránkách vám přináším sérii tipů a informací, jak zvládnout karanténu s dětmi, jakým způsobem je můžete podpořit (nejen) při přípravě do školy, jak s nimi o situaci mluvit. Dále se také můžete dočíst, které signály v jejich chování Vám mohou napovědět, že Vaše dítě trpí duševními obtížemi a kam se případně obrátit o pomoc.

V neposlední řadě také najdete několik tipů, jak můžete pečovat také sami o sebe.

V případě jakékoli potřeby se na mne, prosím, neváhejte obrátit!

Přeji vám hodně sil a hlavně pevné zdraví!

Mgr. Pavla Tomancová
Školní psychologka



**Jak zvládat učení
doma?**

**Jak smysluplně
trávit volný čas?**

Bud'te vnímaví!

**Jak rozpoznat, že
má Vaše dítě
psychické obtíže?**

Jak reagovat?

**Jak pečovat o
sebe?**

**Kde najít další
kontakty?**

PAVLA TOMANCOVÁ

psycholožka, rodinná
terapeutka

Telefon: 734 440 027

Email: tomancova@zskriby.cz

TIPY PRO ZVLÁDNUTÍ DISTANČNÍ VÝUKY

VYTVOŘTE PROSTŘEDÍ

Soustředit se na učení doma- v pokojíčku, obyváků či v kuchyni, je pro děti většinou extrémně náročné. Kolem je tolik mnohem zajímavých věcí! Pokojíček plný hraček, kuchyň, kde máma vaří nebo obývák s vypnutou televizí sice nemusí, ale většinou pozornost od výuky odvádějí. Pokud tedy máte doma pracovnu, nebo jiný klidný kout, umožněte, aby dítě mohlo pracovat tam. Pomozte také dítěti přeorganizovat jeho současný pracovní prostor. Ptejte se ho, jak si nyní, když mu na stole přibyl počítač, plochu ideálně nachystá? Má dost místa na psaní? Kam s učebnicí, pomůckami? Co ze stolu může dát pryč? Čím méně rušivých předmětů, tím lépe se dítěti bude soustředit!

ZACHOVEJTE REŽIM

Pomozte vašemu dítěti zůstat k sobě náročné. Umět pracovat z domu chce velkou sebedisciplínu i od dospělého, natož od dítěte. Vaše dítě najednou může déle spát, ráno nemusí cestovat do školy. Povinnosti začínají až úderem osmé hodiny, někdy dokonce deváté či desáté. I pro nás, pro dospělé, je lákavé zůstat v pyžamu co nejdéle, zapnout si po ránu televizi, věnovat se oblíbené činnosti. O to náročnější je pak začít pracovat. Děti vnímají tento "víkendový režim" intenzivněji. Podporujte je tedy v držení standardů, které do uzavření škol fungovaly. Trvejte na ustlání postele, převlečení z pyžama, snídani, přípravě pracovního prostoru.

ELIMINUJTE „LÁKADLA“

Připusťte, jak těžké může být soustředit se v pokojíčku plném lákadla, u počítače, který děti používaly doteď pouze na hry. Jak náročné je udržet pozornost na výklad paní učitelky, když současně vidím obličej a byty všech spolužáků, různě se navíc vrtících, točících a občas mizejících... On-line výuka je k pozornosti dětí pěkně nefér! Připusťte, že je pro dítě příprava do školy otravná. Zároveň jej přizvěte k tomu, abyste spolu vymysleli, co udělat pro to, aby se povinnostmi nemusel zabývat celý den, odbyl si, co je potřeba a pak už měl čas jen na příjemné... Navrhněte, že na dobu výuky bude mobil v režimu letadla nebo vypnutý ve vedlejší místnosti. Zkrátka podobně, jako doteď ve škole, kdy musel ležet vypnutý v aktovce. Na obrazovce počítače bude zapnutá pouze daná on-line hodina, ostatní okna budou zavřená. Oba kroky odůvodněte jako cestu k tomu, aby byly povinnosti co nejrychleji hotové, a dítě mělo zbytek dne už jen pro sebe.

DĚLEJTE SI PŘESTÁVKY!

Pokud má vaše dítě problém se soustředěním nebo má rádo pohyb, pomůžete mu, když mu na dobu on-line výuky vyměníte jeho točité křeslo za židli pevnou. O přestávkách jej zajistěte, aby se protáhlo, proskákalo, protančilo. Umožní mu to lépe se soustředit během hodin.



JAK MOTIVOVAT DÍTĚ K PŘÍPRAVĚ DO ŠKOLY

1

KOMUNIKACE

Projevený zájem může dodat odhodlání se do všeho pustit a nevzdat to... Jak to dneska šlo? Co mu dělalo potíže? Je něco, s čím chce pomoci? Co ho zaujalo? Zajímejte se...

2

STRUKTURA

Pomozte dítěti vytvořit strukturu a řád, aby se v úkolech neztrácelo a zorientovalo se. Ujasněte si společně, kdy je čas na odpočinek a kdy na práci.

3

VHODNÉ PODMÍNKY

Vytvořte dítěti vhodné prostředí k práci, nastavte pár pravidel, dbejte na přestávky a práce půjde lépe od ruky...

4

ODMĚNA

Na co se může dítě těšit až úkoly splní?
Oceňujte a povzbuzujte - to je také odměna.



KOMUNIKACE

1

Je dítěti **smysl** domácí přípravy jasný? Zkuste si spolu promluvit o tom, proč je vzdělání důležité. Stává se, že některé děti jsou zmatené a nechápou proč mají plnit nějaké úkoly, když jsou doma jako o prázdninách. Vysvětlete dětem, že i když je teď režim volnější a do školy se nechodí, že prázdniny nejsou...

Děti povzbudí **zájem** z Vaší strany. Zajímajte se, kolik toho dnes Vaše dítě zvládlo, co mu šlo, co mu dělalo problémy, s čím by chtělo pomoci. Co nového se dozvěděl? Co ho zaujalo? Zajímajte se...

Jděte sami **příkladem** - pokud dítě bude vnímat, že je Vám to tak nějak jedno, zda si plní povinnosti nebo ne, nebude se jimi zatěžovat. A to by byla škoda. Myslete na to, že nesplněné povinnosti se budou kupit, až toho bude příliš. Lze tomu předějit...

KDYŽ TO DÍTĚ NEBAVÍ

Pokud učení dítě ne baví, často se stává, že mu daná věc nejde. Málodko se rád věnuje činnostem, které mu nejdu. Nejenže to dítě přestane bavit, ale může se i zaseknout a odmítne pracovat úplně. Pomozte mu najít i na neoblíbeném předmětu něco, co ho bude bavit. Nezapomínejte ho ocenit za projevenou snahu! To dítě povzbudí!

ZAJÍMEJTE SE A OCEŇUJTE!



VHODNÉ PODMÍNKY

3

VLASTNÍ MÍSTO

Dítě by mělo mít vlastní místo, kde se mu dobře učí, ideálně vlastní pracovní stůl. Kuchyň ani obývací pokoj nejsou vhodná místa pro klid a soustředění se na školní přípravu. Dítě by nemělo být rušeno žádnými zvuky (TV, rádio) a místnost by měla být dobře osvětlená, nepřetopená a větraná.

PŘESTÁVKY

Po každé aktivitě naplánujte pauzu - napít, nasvačit, zajít si na toaletu, hrát si chvíli, popovídat si společně... Snažte se, aby dítě přestávku vyplnilo i pohybem či protáhnutím.

Nastavit to lze různě, např.: za 30 min. práce, 5 min. přestávka nebo za 1 h. si na 10 min. odpočinout. Záleží na věku dítěte a obtížnostech úkolů. Jak dlouho se Vaše dítě vydrží soustředit?

ROZMANITOST A ZAKONČENÍ

Pokud to lze, zkuste střídat různé úkoly, aby činnosti nebyly jednotvárné.

Nenechávejte úkol nedokončený, těžko se k němu bude vracet pokud vůbec. A bude těžké začít jinou práci.

NAJDETE DÍTĚTI VLASTNÍ PROSTOR A NEZAPOMÍNEJTE NA PŘESTÁVKY!



STRUKTURA

2

Každý máme potřebu mít nějaký řád a jasný časový rámec. Představte si, že byste měli pracovat z domu a nevěděli, co máte následující den dělat, kdy začnete a jak dlouho Vám práce zabere času. Pracovalo by se Vám dobře?

Starší děti jsou v tomto ohledu samostatnější, ale pro většinu z nich je taková situace nová. Organizovat si svůj den racionálně je pro leckoho oříšek. Pomozte dětem **napláňovat** druhý den. Zjistěte, co je třeba udělat, sepište si seznam, materiály si den předem vytiskněte.

Nastavte společně **pravidelný režim**. Oddělte čas na práci a odpočinek. Každému vyhovuje jiný časový rámec, někdo je produktivní hned po ránu, někdo potřebuje čas na probuzení. Obecně je ideální doba v rozmezí 9:00-13:00 a 15:00-18:00. Obtížně se pracuje po těžkém jídle (zařaďte přestávku) a nezapomínejte na pitný režim.

Ideální je začít něčím **jednoduchým**, aby to dítě neodradilo. Postupně můžete náročnost navyšovat. Nenechávejte však nejtěžší úkoly nakonec, kdy bude dítě zase unavené.

Stanovte s dítětem **splnitelné cíle**. Měly by být krátkodobé - vytvořte si například denní plán.

STANOVTE PEVNÝ REŽIM A PLÁNUJTE SPLNITELNÉ CÍLE!



ODMĚNA

4

Člověk se lépe učí, když má dobrou náladu. Naplánujte spolu, čemu se budete věnovat, až dítě splní všechny úkoly. Něco, na co se může těšit. Pro někoho to může být jen vyhlídka volného odpoledne, někdo ocení zážitek či zajímavou činnost jako jízda na kole, zajít na zmrzlinu, společná hra, výběr filmu... Co by si přálo Vaše dítě?

Odměnou nemusí být pouze nějaká dobrota nebo zmíněná činnost, ale stejně účinná může být i pochvala, ocenění a projevený zájem... **Oceňujte** snahu dítěte, jeho pokroky a energii, kterou dané práci věnovalo.

Tip: pokud se Vám vůbec nedaří dítě motivovat, zkuste zavést bodovací systém. Za každý splněný úkol dáte dítěti určitý počet bodů (předem stanovený). Body mohou mít podobu smajlíků (nebo na čem se domluvíte). Až dítě získá určitý počet bodů, tak získá velkou odměnu (sám si předem stanoví). Například si může za 5 bodů načíst 10 min. seriálu nebo za 30 bodů - výlet na kole.

Nezapomínejte i Vy sami odpočívat. Nepřečte své síly a nechte děti udělat vše, co zvládnou splnit sami!

TEĎ JE TO NA VÁS, DRŽIM PALCE!

INSPIRACE PRO SMYSLUPNE STRÁVENÝ VOLNÝ ČAS

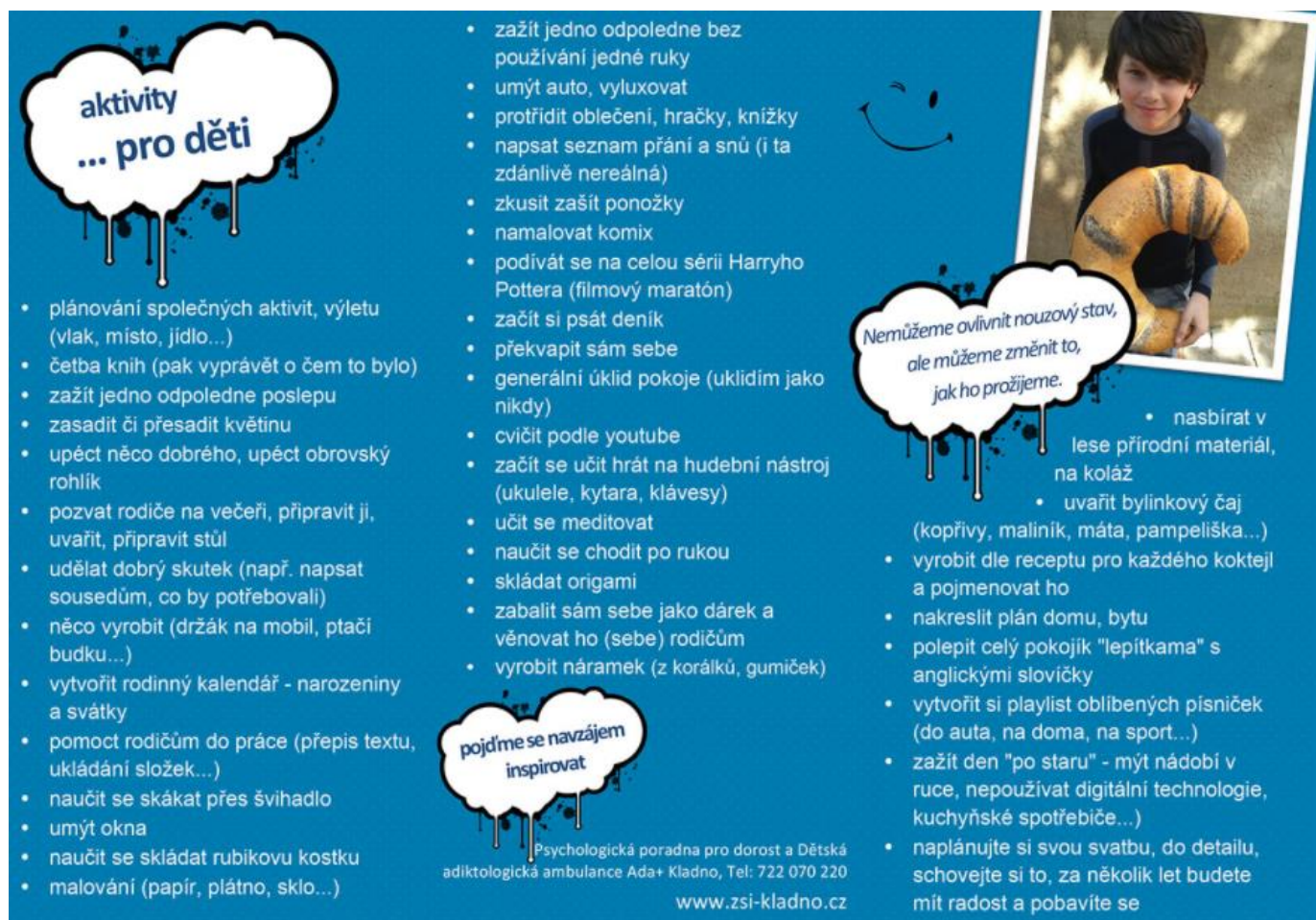
Díky nouzovým opatřením se nám všem velmi zúžily možnosti trávení volného. Obzvláště děti, které byly zvyklé navštěvovat nejrůznější kroužky nebo byly zapojené do sportovních oddílů, najednou o toto vše přišly. Spolu s nutností účastnit se distanční výuky se tak přirozeně zvýšil čas strávený u počítačů či tabletů.

Ve své praxi se dnes, bohužel, nezdávám setkávám s dětmi, které u počítače po skončení online výuky tráví celý zbytek dne - hraním her, sledováním videí na youtube a jiné. Mají totiž pocit, že nic moc jiného se dělat nedá...

Výzkumy dokazují, že čas strávený u obrazovky má přímou úměrnost s poruchami pozornosti, paměti, ale také s psychickými obtížemi dětí.

Všímejte si, prosím, jak Vaše děti naplňují svůj volný čas, hledejte a nabízejte alternativy k vysedávání u počítače.

Zde je několik tipů na aktivity pro děti, pro vás, dospělé i pro celé rodiny:



aktivita ... pro děti

- plánování společných aktivit, výletu (vlak, místo, jídlo...)
- četba knih (pak vyprávět o čem to bylo)
- zažít jedno odpoledne poslepu
- zasadit či přesadit květinu
- upéct něco dobrého, upéct obrovský rohlík
- pozvat rodiče na večeři, připravit ji, uvařit, připravit stůl
- udělat dobrý skutek (např. napsat sousedům, co by potřebovali)
- něco vyrobit (držák na mobil, ptačí budku...)
- vytvořit rodinný kalendář - narozeniny a svátky
- pomoci rodičům do práce (přepis textu, ukládání složek...)
- naučit se skákat přes švihadlo
- umýt okna
- naučit se skládat rubikovu kostku
- malování (papír, plátno, sklo...)

• zažít jedno odpoledne bez používání jedné ruky

• umýt auto, vyluxovat

• protřít oblečení, hračky, knížky

• napsat seznam přání a snů (i ta zdánlivě nereálná)

• zkusit zašít ponožky

• namalovat komix

• podívat se na celou sérii Harryho Pottera (filmový maratón)

• začít si psát deník

• překvapit sám sebe

• generální úklid pokoje (uklidím jako nikdy)

• cvičit podle youtube

• začít se učit hrát na hudební nástroj (ukulele, kytara, klávesy)

• učit se meditovat

• naučit se chodit po rukou

• skládat origami

• zabalit sám sebe jako dárek a věnovat ho (sebe) rodičům

• vyrobit náramek (z korálků, gumiček)

Nemůžeme ovlivnit nouzový stav, ale můžeme změnit to, jak ho prožijeme.

- nasbírat v lese přírodní materiál, na koláž
- uvařit bylinkový čaj (kopřivy, maliník, máta, pampeliška...)

• vyrobit dle receptu pro každého koktejl a pojmenovat ho

• nakreslit plán domu, bytu

• polepit celý pokojík "leptkama" s anglickými slovíčky

• vytvořit si playlist oblíbených písniček (do auta, na doma, na sport...)

• zažít den "po staru" - mýt nádobí v ruce, nepoužívat digitální technologie, kuchyňské spotřebiče...)

• naplánujte si svou svatbu, do detailu, schovejte si to, za několik let budete mít radost a pobavíte se

pojďme se navzájem inspirovat

Psychologická poradna pro dorost a Dětská adiktologická ambulance Ada+ Kladno, Tel: 722 070 220
www.zsi-kladno.cz

aktivita ... pro rodiče

- četba knih
- vybarvit antistresové omalovánky
- zahrát si s dítětem jeho oblíbenou hru na PC
- udělat jakýkoliv dobrý skutek
- naučit partnera/partnerku tancovat
- zažít jedno odpoledne poslepu
- zažít jedno odpoledne bez mluvení
- zažít jedno odpoledne bez používání jedné ruky
- poprosit děti, aby vás naučily něco, co vy neumíte
- napsat seznam přání a snů (i ta zdánlivě nereálná)
- rozřídit dokumenty, smlouvy, dát do dešek, šanonů
- začít se učit cizí jazyk, nebo procvičovat ten stávající
- cvičit podle youtube (jóga, posilování, cviky na zdravá záda)
- učit se meditovat, relaxovat

- naučit se stojku, hvězdu
- vyklidit půdu, sklep ... špajzku
- rozřítit domácí lékárníčku
- přečíst si konečně manuály (k pračce, k telefonu ...)
- luštit křížovky
- vymyslet pro děti křížovku
- udělat zásobu třísek, naštípat dřevo
- sepsat si úkoly na léto
- učit se psát všemi deseti na klávesnici
- změnit dekoraci v bytě
- vymalovat :-)
- 10 minut denně se nudit, ležet a koukat do stropu
- přehrát videokazety do digitální podoby
- vytvořit či jen sepsat si tzv. nástěnku vděčnosti (za co a komu, či za jaké situace jsme vděční ... I negativní situace, které nám nakonec v životě pomohly)

pojďme se navzájem inspirovat

Psychologická poradna pro dorost a Dětská adiktologická ambulance Ada+ Kladno, Tel: 722 070 220
www.zsi-kladno.cz



Nemůžeme ovlivnit nouzový stav, ale můžeme změnit to, jak ho prožijeme.

- napsat starému známému, najít ho na sociálních sítích, obnovit kontakt
- ozdobit květináče, krabičky ubruskovou metodou
- přeložit si texty oblíbených cizích písniček
- vytvořit si playlist oblíbených písniček (do auta, na doma, na sport ...)
- pustit si záznam starých sportovních zápasů a utkání (Nagano, E. Zátopen ...)
- stavět si z lega
- postavit dětem domácí bunkr (využít lze nábytek, deky, peřiny ...)
- učit se žonglovat
- zkontrolovat záruční doby
- protřítit ledničku, mrazák

aktivita ... pro rodiny

- deskové hry, karetní hry
- turnaje (piškvorky, PC Hry...)
- hra na PC (děti naučí rodiče)
- plánování výletu, dovolené (seznam míst, rozpočet, doprava, jídlo...)
- spaní ve spacáku v obýváku na zemi
- večer bez elektriny (svíčky...)
- vyrobit rodinného draka
- vyrobit rodinné foto album
- namalovat společný rodinný obraz
- napsat si navzájem dopisy
- vyměnit si role v rodině (třeba i včetně pokojů)
- společně vyrobit něco na zahradě
- sportovní činnosti - mini ping-pong na stole, mini kopaná na chodbě, mini gymnastika na koberci...
- přefotit staré fotografie ve stejném duchu
- rozebrat staré přístroje, telefony, hodiny...
- udělat módní přehlídku
- soutěž o nejzajímavější tanec
- udělat ozdoby na Vánoce, Velikonoce

- natočit vtipné video a poslat příbuzným
- jít na zahradu bosí
- udělat jakýkoliv společný dobrý skutek
- najít na internetu hry např. s mincemi, s kartami, s papírem a tužkou ...
- pozorovat noční oblohu a hvězdy
- zahrát si v domě na schovávanou
- zažít pyžamovou párty
- přestavět pokoj
- hrát si pantomimu, předvádět ostatní
- zažít jedno odpoledne bez mluvení
- vyrobit si společnou nástěnku - "visionboard" - koláž přání a snů
- mluvit jednu hodinu svým vlastním vymyšleným jazykem
- určit si slovo (např. nevim, máma, nuda, jídlo), kdo ho řekne, udělá 10 dřepů
- vzít si oblečení někoho jiného z rodiny
- shlédnout večer film (střídat se ve výběru)
- začít dělat rodokmen
- podívat se na staré rodinné fotky či videa
- pustit si gramofonové desky
- vymyslet společně křížovku a zaslat jí známým
- nakreslit si navzájem portréty
- natočit videoklip na známou písničku
- vyrobit a pouštět papírové vlaštovky
- shlédnout společně jeden film pro pamětníky (např. Eva tropí hlouposty...)
- kurz líčení, hra na kadeřnictví

Psychologická poradna pro dorost a Dětská adiktologická ambulance Ada+ Kladno, Tel: 722 070 220
www.zsi-kladno.cz



Nemůžeme ovlivnit nouzový stav, ale můžeme změnit to, jak ho prožijeme.

- vyprávět příběhy z dětství
- mluvit o vážných věcech, z čeho máte strach, co nechcete zažít, co obdivujete u druhých (buďte ale k sobě laskaví)
- hrát hry podobné jako v pořadu "Partička"
- zahrát si hru na příhořivá - hoří
- seřadit knihy v knihovně (podle druhu, barvy, autorů...)
- využít šifry, Morseovu abecedu
- připravit pro sousedy šipkovanou v lese
- "zahrát" melodie na různé věci (hrnce, poklice, lžice, stůl...)
- odnést zvířátkům do lesa vhodnou potravu
- postavit v lese u stromů domečky
- soutěže na zahradě - domácí minigolf, ruské kuželky, hod na cíl, hod do koše
- pomalovat koupelnu smazatelnými barvami (na dlaždičky)
- postavit společně z lega město snů, vesmírnou loď...
- společně uvařit, upéct sušenky

„S TÍM KLUKEM SE NĚCO DĚJE...“

ANEB JAK ROZPOZNAT PSYCHICKÉ OBTÍŽE U DÍTĚTE A CO S TÍM?

Chybějící sociální kontakt, izolace, „vyklouznutí“ z běžného režimu, strachy, obavy i nejisté vyhlídky. Ale mnohdy také konfliktní rodinné prostředí, pocity samoty či beznaděje ... To vše jsou faktory, se kterými se v současné době potýká čím dál více dětí.

Psychologové zaznamenali nárůst problémů s úzkostí u dětí už v jarních měsících, v 1. vlně. Nyní se celá situace opakuje (někdy ještě intenzivněji), a to zejména u žáků druhého stupně základní školy. Pro ně je totiž přirozeně důležité setkávání, komunikace, ale i srovnávání se s vrstevníky. Děti se tak potýkají s psychickými obtížemi spojenými s úzkostmi, strachy, někdy i sebevražednými myšlenkami nebo se sebepoškozováním. Zejména dívky mohou být ohroženy propuknutím poruch příjmu potravy.

Všímejte si proto, prosím, Vašich dětí a jakýchkoli výrazných změn v jejich chování. Mluvte s nimi. Jste těmi, kdo jim je nyní nejbližší.

Přečtěte si, co může signalizovat psychickou nepohodu Vašeho dítěte a kdy případně zvažovat vyhledání odborné pomoci.

ZBYSTRIT BYSTE MĚLI, POKUD VAŠE DÍTĚ ...

- Je viditelně velmi smutné, nebo uzavřené do sebe. Izoluje se, i když dříve společnost vyhledávalo
- Dítě je smutné, bez energie, apatické, bez zájmu a nadšení, nebaví ho to, co dřív.
- Má starosti nebo obavy, které mu znemožňují nebo ztěžují každodenní fungování.
- Je nepředvídatelné, objevují se velké výkyvy nálad
- Objevují se u něj výrazné záchvaty vzteku, kdy neovládá své chování a snaží se v těchto stavech zranit sebe nebo ostatní
- Má tendenci ubližovat samo sobě, projevuje negativní emoce vůči sobě, snaží se samo sobě ublížit, případně mluví o ztrátě smyslu, o zabití sám sebe, plánuje to.
- Špatně spí, má zlé sny, budí se s křikem a pláčem, je „náměsíčné“, často ve spánku působí vystresovaně. Špatně usíná nebo se budí nápadně často a výrazně dřív než obvykle. Po probuzení smutné nebo úzkostné
- Nápadně často si stěžuje na tělesné obtíže (bolest hlavy, břicha...)- zejména u mladších dětí jsou psychika a tělo je úzce propojeny
- Má problémy s jídlem – nemá chuť jíst, jídlu se vyhýbá, odmítá jíst to, co dříve jedlo, bez zjevného důvodu, vyhýbá se společnému jídlu, jídlo schovává nebo vyhazuje, musíte ho do jídla nutit, po jídle je mu špatně. Nebo naopak jí výrazně více než dřív, přejídá se, „zajídá“ stres.

Co teď naši teenageři nejvíce potřebují? Jak je můžete podpořit?



Buďte tu
opravdu pro ně.

Mluvte s nimi o svých
emocích na rovinu.

Více se
ptejte, méně
vyslychejte.

Ptejte se
sami sebe,
co je teď
skutečně
podstatné.

Naslouchejte jejich
starostem s
pochopením.

Nenechejte je v tom.

Hledejte si
malá velká
povzbuzení.

Snažte se
rozpoznat
volání o pomoc.



www.centrumlocika.cz/koronavirus
www.detstvibeznasili.cz

NENÍ PRAVDA, ŽE ...

**...DĚTI
SEBEVRAŽDY
NEPÁCHAJÍ.**

Ročně v České republice
spáchá sebevraždu
kolem 60 dětí a
dospívajících. Odhaduje
se, že pokusů o ukončení
života u adolescentů je
padesátkrát až
stonásobně
více.*

Milí rodiče, u dětí do 12 let sledujte, co
dělají na sociálních sítích a koho
napodobují. U dětí nad 12 let se hlavně
zajímejte o to, jak se cítí a co prožívají.
Mluvte s nimi o tom, že každá situace má
řešení.



**...DĚTI,
KTERÉ O SEBEVRAŽDĚ MLUVÍ,
JI NAKONEC NEUDĚLAJÍ, JEN
NA SEBE CHTĚJÍ UPOZORNIT.**
U řady z nich může být zmínka
o sebevraždě naopak voláním
o pomoc.

**...POKUD SE
NĚKDO ROZHODNE PRO
SEBEVRAŽDU, NIC HO
NEZASTAVÍ.**

Většina dětí, která zvažuje
sebevraždu, se cítí v pasti,
bezmocně, nevidí pro sebe
jiné řešení. S včasným
rozpoznáním a
profesionální
podporou je
možné jim
pomoci.

LINKA BEZPEČÍ a chat pro děti, mládež a studující do 26 let 116 111
LINKA DŮVĚRY a chat DĚTSKÉHO KRIZOVÉHO CENTRA 777 715 215
CHAT na www.detstvibeznasili.cz

JAK S DĚTMI MLUVIT O JEJICH STAROSTECH?

Existuje celá škála reakcí, u kterých si můžeme být jistí, že pokud je v komunikaci s rozrušeným dítětem nebo dospělým použijeme, situaci ještě zhoršíme.

Čemu se tedy určitě vyhnout?

Opravdu nepomáhá poskytování různých rad, nabízení řešení, přesvědčování logikou, utěšování, odvádění pozornosti nebo zlehčování situace. Malý či velký partner tak může lehce získat dojem, že jej považujeme za neschopného, soudíme jej; cítí se nepochopeně, zahanbeně a našťvaně. Výsledkem je frustrace, stáhnutí se do sebe, pláč nebo hádka.

V emočně náročných situacích je důležité prostor, který by druhému umožnil bezpečně, tj. bez kritiky a posuzování, vyjádřit své pocity a myšlenky. Cítit se někým plně viděný, vyslyšený, a ve svém stavu - ať už je v tu chvíli jakýkoliv - plně přijatý.

To je to, co OPRAVDU POMÁHÁ a co často úplně stačí. (zdroj: www.locika.cz)

EMPATICKÉ NASLOUCHÁNÍ MÍSTO ODMÍTAVÉHO NASLOUCHÁNÍ

Chci ti naslouchat:

- Jak ti mohu pomoci?
- Chceš o tom víc mluvit?
- Záleží mi na tobě.
- To je mi opravdu líto. Pokud bys něco potřeboval/a, jsem tady.
- Vypadá to, že je toho opravdu hodně. Co pro tebe můžu udělat?
- Můžu tě obejmout?
- Rozumím tomu dobře, že.....?
- A jak to zvládáš?
- To musí být náročné. Jak ti je?
- A co si o tom myslíš?
- Jsem tady - až si budeš chtít promluvit.
- To musí být těžké.
- A co bys teď potřeboval/a?

Chci tě změnit:

- Však ty to zvládneš!
- Tak na to radši nemysli.
- To se mi také stalo.
- Ty z toho naděláš. Moc si to bereš.
- Jo, život není peříčko.
- Hlavu vzhůru!
- Mohlo to být ještě horší.
- Je to tvoje chyba, kdybys.....
- Ono se to spraví.
- Měl/a bys.....
- Proč nezkusíš.....?
- Nedělej si starosti.
- A co kdybys.....?

Centrum

DĚTEM CHYBÍ KAMARÁDI. HODNĚ

Mít své přátele a být s nimi v kontaktu je pro zdravý vývoj dítěte nesmírně důležité.

Promluvte si s dětmi, jak jsou na tom se svými kamarády. Je důležité se s nimi na toto téma bavit. Vytvořte tak příležitost, kdy budou mít možnost vyjádřit své emoce. Empaticky jejich pocity vnímat. Neříkejte, jak by se mohly nebo měly cítit. Nepřidávejte „ale...“ Pouhé vědomí, že rozumíte, může vašemu dítěti pomoci.

Povzbuďte děti, aby své pocity sdílely se svými kamarády. Můžete navrhnout, že se možná kamarádi vašeho dítěte cítí stejně a také uvítají příležitost si popovídat.

Aktivně dětem pomozte vytvořit příležitost se s kamarády potkat. Některé děti potřebují pomoc v kontaktování svých kamarádů. Interakce, které byly dříve snadné a zábavné, nyní cítí jako vynucené a trapné. Zdráhají se oslovit své přátele, protože mají pocit, že se nebudou mít o čem bavit.

Frekvence je důležitější než délka.

Pro sociální interakce dětí v aktuálních podmínkách je užitečnější mít časté kratší interakce místo delších, ale jen čas od času.

Nebojte se slova NUDA.

Děti se prostě nudí. Nuda může vést k volné hře, podpoří kreativitu a chuť zkoušet nové věci.

Sdílejte, jaké to je pro vás - nebýt v obvyklém kontaktu se svými přáteli.

VYJMENUJI
NÁSOBKY 6 A 8.

$6 \times 2 = 12$
 $6 \times 3 = 18$
 $6 \times 4 = 24$



ZEPTÁM SE, JESTLI MOHU
NA ÚKOLU PRACOVAT S
KAMARÁDKOU.



NAKRESLÍM SI OBRÁZEK.



ROZDĚLÍM SI ÚLOHU
NA MENŠÍ ČÁSTI.



ŘEKNU KAMARÁDCE,
ŽE SE NECÍTÍM DOBŘE A PROČ.



SNÍM SI SVAČINU.



ZEPTÁM SE
PANÍ UČITELKY,
JESTLI SE MOHU
PROJÍT PO CHODBĚ.



PŘEDSTAVÍM SI NĚKoho,
Koho MÁM RÁD.



PŘIPOMENU SI, ŽE ÚPLNĚ
KAŽDÝ DĚLÁ CHYBY.



JDU SI UMÝT OBLIČEJ
STUDENOU VODOU.



POŽÁDÁM PANÍ UČITELKU
O POMOČ, KDYŽ SI
NEVÍM RÁDY.



**KDYŽ SE
VE ŠKOLE
NEMOHU
SOUSTŘEDIT,
MÁM
STAROSTI,
STRACH
NEBO ZLOST...**

POLOŽÍM SI RUKU
NA BŘICHO A DÍVÁM SE,
JAK SE ZVEDÁ A KLESÁ.

PŘEDSTAVÍM SI SVÉ
OBLÍBENÉ MÍSTO.



JDU SE NAPÍT.



TLAČÍM DLANĚMI
PROTI SOBĚ, POČÍTÁM
DO 5 A PAK POVOLÍM.
OPAKUJI 3X.



PŘIKRYJI SI RUKAMA UŠI,
POMALU VYDECHNUJI
A POSLOUCHÁM SVŮJ
DECH.



SLOŽÍM LODIČKU
Z PAPIŘU.



PROTÁHNU SI
RUČE A NOHY.



ZAVŘU SI OČI A NA CHVILKU
POLOŽÍM HLAVU NA LAVICI.



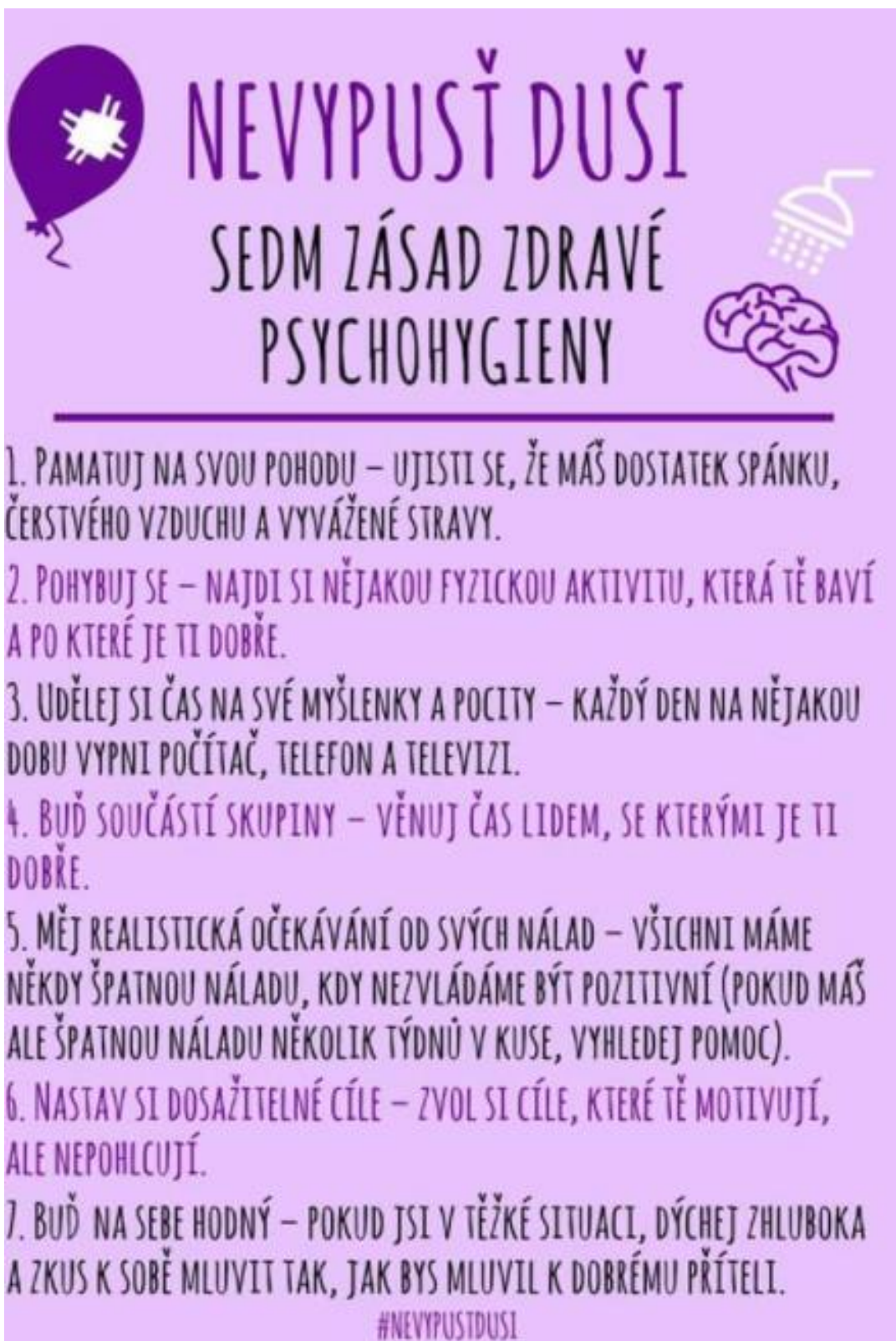
Centrum
LOCIKA

Jak děti pomoci ve škole se seberegulací.
Centrum Locika © 2020. Lada Brown.
www.detstvibeznasili.cz

PEČUJTE TAKÉ O SEBE!

V této době se více, než kdy jindy může stát, že starostí o druhé zapomeneme na sebe. Je toho totiž tolik, co musíme zařídit, o co se postarat! Pokuste se však zastavit a udělat něco také pro svoji duševní pohodu. Protože **jen pokud budete psychicky vyrovnaní vy, mohou se dobře cítit také vaše děti a jistě se to odrazí i v atmosféře celé rodiny!**

Můžete se inspirovat třeba zde:-)



NEVYPUSŤ DUŠI

SEDM ZÁSAD ZDRAVÉ PSYCHOHYGIENY

1. PAMATUJ NA SVOU POHODU – UJISTI SE, ŽE MÁŠ DOSTATEK SPÁNKU, ČERSTVÉHO VZDUCHU A VYVÁŽENÉ STRAVY.
2. POHYBUJ SE – NAJDI SI NĚJAKOU FYZICKOU AKTIVITU, KTERÁ TĚ BAVÍ A PO KTERÉ JE TI DOBRĚ.
3. UDĚLEJ SI ČAS NA SVÉ MÝŠLENKY A POCITY – KAŽDÝ DEN NA NĚJAKOU DOBU VYPNI POČÍTAČ, TELEFON A TELEVIZI.
4. BUĎ SOUČÁSTÍ SKUPINY – VĚNUJ ČAS LIDEM, SE KTERÝMI JE TI DOBRĚ.
5. MĚJ REALISTICKÁ OČEKÁVÁNÍ OD SVÝCH NÁLAD – VŠICHNI MÁME NĚKDY ŠPATNOU NÁLADU, KDY NEZVLÁDÁME BÝT POZITIVNÍ (POKUD MÁŠ ALE ŠPATNOU NÁLADU NĚKOLIK TÝDNŮ V KUSE, VYHLEDEJ POMOC).
6. NASTAV SI DOSAŽITELNÉ CÍLE – ZVOL SI CÍLE, KTERÉ TĚ MOTIVUJÍ, ALE NEPOHLCUJÍ.
7. BUĎ NA SEBE HODNÝ – POKUD JSI V TĚŽKÉ SITUACI, DÝCHEJ ZHLUBOKA A ZKUS K SOBĚ MLUVIT TAK, JAK BYS MLUVIL K DOBRÉMU PŘÍTELI.

#NEVYPUSTDUŠI

KAM SE OBRÁTIT O POMOC?

Potřebujete se o něčem poradit? Podpořit nebo najít směr? Máte pocit, že vám starosti přerůstají přes hlavu? **Nemusíte na to zůstat sami!**

Obrátit se můžete na mě nebo případně využijte některý z těchto kontaktů:

<https://www.delamcomuzu.cz/>

www.rodicovskalinka.cz

Další informace a inspirativní weby:

<http://www.daliborspok.cz/koronavirus-manual/>

<https://psych.fss.muni.cz/koronavirus/clanky>

<http://centrumlocika.cz/rodice/o-nas/>

<https://nepanikar.eu/>

<https://www.youtube.com/watch?v=vwIL1IFSBXc>

<https://covid.gov.cz/situace/rodice/psychologicka-pomoc-rodicum>

ZÁVĚREM...

10 TIPŮ PRO RODIČE DO NÁROČNÉHO OBDOBÍ

NEVYPUSŤTE DUŠI V NOUZOVÉM STAVU

1. Najděte pevné body, které se nemění.

2. "Nevím" je také odpověď.

3. Nejste na to sami - zkuste delegovat.

4. Zůstaňte s rodinou v kontaktu.

5. Zastavte se.

6. Každý den si najděte čas pouze pro sebe.

7. Zaveďte do života ranní a večerní rituál.

8. Vychutnejte si alespoň 1 jídlo denně.

9. Vystupte na chvíli z role rodiče.

10. Děláte dost - už teď jste superhrdinové.



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

Pro příručku bylo využito materiálů a infografik z následujících zdrojů:

www.sancedetem.cz

www.nevypustdusi.cz

www.locika.cz