

Milí žáci, rodiče a učitele,

v těchto nelehkých časech Vám bohužel nemohu nabídnout víc než telefonickou či online podporu. Pokud byste měli v souvislosti se současnou situací nějaké těžkosti, se kterými Vám mohu pomoci touto cestou, budu samozřejmě k dispozici a pokusím se udělat maximum. Obrátit se na mě můžete kdykoliv emailem (nadezda.koptova@seznam.cz) či telefonicky (tel. 778 761 229).

Mgr. Naděžda Koptová

školní a poradenská psycholožka

Dovolím si přidat tip na několik materiálů, které by mohly být v kontextu koronavirové situace užitečné:

Pro všechny rodiče:

- je vhodné seznámit se s **projevy možné úzkosti u dětí různých věkových kategorií** a vhodnými způsoby reakcí a podpory rodičů – blíže leták ze stránek Centra Locika v pdf.formátu ke stažení [zde](#).
- odkaz na Desatero – jak s dětmi mluvit o koronaviru
https://www.kidtown.cz/blog/desatero--jak-s-detmi-mluvit-o-koronaviru/?fbclid=IwAR1j0tl7Zf8f_fGiv5bTFBg1PjcAFZX5ZbNzwT6bJ3Ycz195mPk1KINTwkM

Pro první stupeň:

- Pohádka „[Drak Koronák](#)“ (autorky: Klára Veselská a Alice Čop) – srozumitelnou formou vysvětluje situaci, může být pěkným prostředkem, jak děti obeznámit s aktuálním děním (ke stažení v .pdf)

Pro druhý stupeň:

- Mapa „[jak psychicky zvládnout období pandemie](#)“ (autor: psychoterapieA) – druhostupňovým dětem, ale i nám dospělým, umožňuje dobře si srovnat myšlenky, zaměřit se na aktuální možnosti a funkční řešení, doporučuji všem!
- Web „změřte si mediální gramotnost“ dostupný na: <https://mqtester.jsns.cz/> – právě v tomto náročném období je klíčové, jakým informacím budeme důvěřovat. Otestujte si, jak jste na tom v rozpoznávání fake news a hoaxů 😊

Všichni nezapomeňme, že co platí, když cítíme úzkost:

- Tento pocit nepotrvá věčně.
- Myšlenky a emoce nejsou skutečnost. Strach lže!
- Můžu se cítit úzkostně a stále to zvládat. Nevím, jestli to zvládnou, ale rozhodně to zkusím!
- Právě teď jsem v bezpečí.
- Úzkost mě upozorňuje na to, že mám dýchat pomaleji a věnovat pozornost postavení svého těla.
- Není to poprvé, co zvládám těžkou situaci, i nyní ji zvládnou, když se mi to podařilo předtím.
- **To, jak se cítím v této situaci není nic mimořádného, mám nárok na obavy, tento pocit je normální.**
- Všechno nemusím vyřešit teď hned, ale v průběhu času.
- Nezapomeňte, že se úzkostí staráme sami o sebe, úzkost na nás dává pozor, zda se o sebe staráme. Ale já to už teď mám pod kontrolou.
- Nezapomínejme! - když se cítíme špatně, celé naše tělo je napjaté, páteř je ohnutá, může se nám špatně dýchat, proto pak automaticky myslíme negativně a jednáme neobratně. Tak vznikne začarovaný kruh. Když se cítíme dobře, naše záda jsou rovná, hlava se sama od sebe

napřímí, máme přehled o světě kolem sebe a dýcháme zhluboka. To samozřejmě ovlivňuje i naše myšlenky, máme lepší náladu, jsme větší optimisté a reagujeme více uvolněně.

- Nezapomeňme, že jednou z nejdůležitějších a nejzralejších psychických obran je **schopnost humoru a nadhledu**.

Doporučená literatura:

Cohen J. Lawrence: Jak zacházet s dětským strachem. Argo.

Cross-Müller Claudia: Odvahu! Kniha o přežití. Grada, 2011

Cross-Müller Claudia: Sladké sny. Kniha o přežití. Grada. 2014

Plummer Deborah: Učíme děti zvládat úzkost, obavy a stres. Portál. 2013

Vymětal Jan: Úzkost a strach u dětí. Grada. 2004

<https://monikaweiglova.com/ilustrovana-kniha-s-cd-ma-kouzelnazahrada-imaginace-pro-deti-predprodej/>

diagnóza F - <https://wave.rozhlas.cz/s-rizikem-se-ma-zit-ne-se-pred-nim-chranit-rika-o-lecbe-uzkosti-psychiatricka-8116910>

<https://radiozurnal.rozhlas.cz/strach-z-koronaviru-je-normalni-pozor-si-ale-dejte-na-poruchy-uzkostneho-spektra-8165259>

Weby k procvičování pro děti s SPU:

www.mojedyslexie.cz, www.dys.cz, www.kaminet.cz, www.skolakov.cz, www.pluto.eu

portál Literacy, hra Tablexia