

## **Milí žáci, milí rodiče a milí kolegové,**

poslední dny jsou pro většinu z nás poměrně náročné a nepříjemné. Zažíváme výjimečnou situaci, kterou nemáme s čím srovnat. Možná prožíváte, podobně jako já, i malou dávku strachu, obav a nejistoty. V posledních dnech jsem proto nasbírala několik článků a tipů z různých míst o tom, co nám tato doba může přinést, jaká můžeme hledat pozitivna, a co nám může pomoci. Dovolím si s Vámi tyto postřehy sdílet.

Pokud potřebujete, neváhejte se obrátit na odbornou pomoc. Můžete se domluvit na video konzultaci, chatu či po telefonu se mnou, anebo jinde. **Konzultace** Vám poskytnu kdykoliv **během všedních i víkendových dnů od 8 – 20 hod.**

Můžete zavolat na **770 143 155** nebo napište na můj e-mail [jana.trtilkova@stru.hranet.cz](mailto:jana.trtilkova@stru.hranet.cz)

Mimořádně poskytuji konzultace žákům, rodičům i zaměstnancům na adrese **facebook.com/skolnipsycholog** prostřednictvím video konzultace nebo chatu. Zároveň zde budu veřejně sdílet i různé tipy pro aktivity a informace.

### **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](http://elinka.internetporadna.cz)

### **Linky a chaty pro rodiče**

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**

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

## **Děti a koronavirus:**

- [pro starší žáky video od Kovyho](#)
- [Karel Humhal: Jak s dětmi mluvit o koronaviru](#)
- [Děčko: O čem se mluví: koronavirus](#)
- [Seznam Zprávy: Jak dětem vysvětlit koronavirus?](#)
- [Julie Dobrovolná: Kvůli koronaviru teď zažíváme stres podobný válce. Jak mu čelit?](#)

## **Distanční výuka:**

- [EDUin: Otevřené vzdělávání](#)
- [MŠMT: Vzdělávání „NaDálku“](#)
- [Infografika o úkolech online](#)

## **Pro rodiče:**

**Jak přistupovat ke svým dětem?**

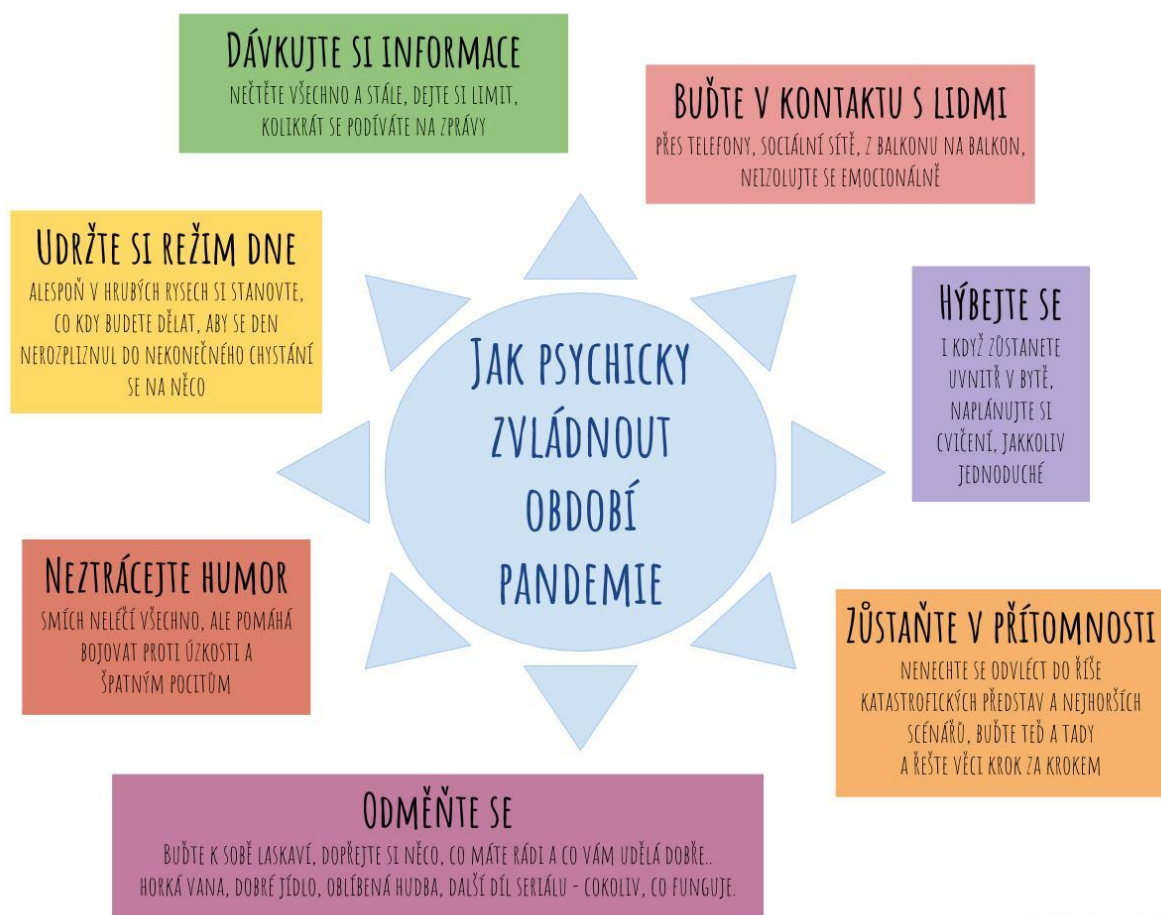
- Povídat si s nimi o tom, co prožívají a jak aktuální situaci vnímají. Dát jim prostor pro otázky.
- Být pro ně oporou a poskytnout jim ujištění.
- Vysvětlit opatření, která nastala, např. že nepůjde do školy a proč, jak si má správně mýt ruce a čemu se vyhýbat, vysvětlit, že karanténa je prevencí a proč, v čem spočívá virové onemocnění. Vysvětlit, že je také mnoho fám, které se týkají onemocnění, a ne všemu lze věřit.
- Určit jim role, naplánovat čas, zadat jim smysluplné činnosti, které je zaměstnají.

**Potřebujete pomoc s hlídáním, nebo zařídit pro děti doučování?**

- [web Chci pohlídat](#)
- FB stránka Spolu proti koronaviru

**Informace o koronaviru pro dospělé:**

- [Daniel Stach o koronaviru](#)



#psychoterapieA

Přeji Vám i Vaším blízkým pevné zdraví a těším se, až se zase uvidíme ve škole.

Mgr. Jana Trtílková

školní psycholožka ZŠ Struhlovsko