

Vážení rodiče,

rádi bychom vás touto cestou podpořili a především vám poděkovali za spolupráci v této mimořádné situaci, která v ČR nastala. Jsme si vědomi, že není lehká a přináší do vašich rodin různé otázky, požadavky na koordinaci a možná i obavy. Bohužel situace nastala velmi rychle a navázala na jarní prázdniny a tak nebylo možné dětem vysvětlit co se děje a připravit je na mimořádný režim a zprávy, které z médií slyší. Proto si dovoluujeme nabídnout vám pár doporučení, která by vám situaci mohly ulehčit.

JAK S DĚTMI MLUVIT O KORONAVIRU A NASTALÉ SITUACI

- Vždy je nutné dítěti informace podat! Děti ve školním věku rozumí, co je nemoc, nejsou však schopné představit si, co to všechno obnáší, přímo tak reagují na vaše emoce a postoje, které k situaci máte. Mohou mít strach, protože vás vidí, slyší a vnímají i vaše obavy. Děti uklidněte, vysvětlete jim, že opatření jsou nutná a že mohou předejít tomu, co slyší ze zpráv z ostatních zemí.
- Pokud se dítě neptá, nezajímá, otevřete téma sami, podejte dítěti informace, mluve s ním o tom. To, že se neptá a nezajímá, neznamená, že to neprožívá a netýká se ho to.
- Karanténa – popište, co znamená karanténa, proč se třeba nemohou stýkat se svými blízkými, jak dlouho to bude trvat apod.
- Panika, strach, emoce – jsou v tuto dobu normální reakcí, děti a své blízké uklidňujte, racionálně probírejte co se děje, věnujte zprávám jen určitou dobu, jinak se věnujte jiným věcem.
- Sledujte důvěryhodné zdroje, MZČR, NZU, Hygiena Středočeského kraje aj.

JAK PRACOVAT S DÍTĚTEM V DOBĚ MIMOŘÁDNÉHO ŠKOLNÍHO VOLNA A JINÝCH OMEZENÍ V RÁMCI NAŘÍZENÍ VLÁDY ČR

- V současné chvíli vám třídní učitelé posílají úkoly pro děti a začínáte koordinovat výukový proces doma. Nicméně, nejprve si zařídte vše potřebné (změny v práci, rodinní příslušníci v zahraničí, nákupy, event. informace k sociální pomoci), abyste měli na děti čas. Dopřejte si čas a klid na to, zorientovat se v úkolech. Mluvte s učiteli, obraťte se na ně, komunikujte.
- Nejsou prázdniny, děti se vzdělávají „na dálku“ – mluve s dětmi v tomto smyslu, podpořte je, aby k plnění úkolů přistupovaly svědomitě, stejně, jako by byly ve škole. Rozdělte, co mohou zvládnout samy a co budete dělat společně.
- Důležitý je režim dne – nezavádějte dětem „prázdninový režim“, k povinnostem a časovému režimu (vstávání, chození spát) přistupujte stejně, jako v čase školy.
- Pokud děti zůstávají samy doma, kontrolujte je, volejte jim.
- Plánujte dětem aktivity – aktivně dětem nabízejte činnosti, které mohou dělat s vámi nebo samy.
- Kontrolujte čas a pohyb svých dětí na sociálních sítích! Chybí jim běžný kontakt s vrstevníky, který nahrazují komunikací na sociálních sítích.

- Pokud je to možné, ať děti chodí ven a stýkají se se spolužáky.
- Využívejte online výukových programů, Česká televize např. chystá na ČT2 od 16. 3. výukový program.

Ještě jednou vám děkujeme za spolupráci! V případě potřeby a dotazů mě můžete kontaktovat emailem psycholog@zsmnichovice.cz, poté vás budu telefonicky kontaktovat.

Věřím, že situaci společně dobře zvládneme. Za tým Školního poradenského pracoviště

Mgr. Jana Březinová, školní psycholog