

Vážení rodiče a milí žáci,

nouzový stav a situace okolo koronaviru v nás mohou vyvolávat stres, strach, napětí, smutek, ale také frustraci a hněv. Tento dokument byl vytvořený jako malá nápověda, jak s těmito pocity pracovat. Kromě tipů v tomto dokumentu můžete využít i vlastní zkušenost z jarní karantény. Vzpomeňte si, co vám na jaře pomohlo k duševní pohodě a co vám ji naopak ubíralo.

V první části dokumentu jsou rady, jak zvládat strach, úzkost a hněv, které jsou určené jak pro děti, tak pro rodiče. Druhá část dokumentu obsahuje rychlá cvičení k odstranění napětí, rady rodičům, jak mohou pomoci svým dětem zvládat strach, a kontakty na organizace zajišťující psychologickou pomoc a informace o koronaviru.

Přeji zdraví, pevné nervy a hodně sil v této nelehké situaci. V případě potřeby se na mě neváhejte obrátit.

Mgr. Nikol Kuchařová  
(školní psycholožka)



# Co dělat když se bojím a cítím úzkost

- **Mluv o svém strachu** - nebuď se svým pocitem sám, svěř se někomu s tím, co prožíváš.
- **Buď v kontaktu s blízkými lidmi** – zavolej kamarádovi, napiš babičce, povídej si s rodiči.
- **Hýbej se** – zatancuj si, udělej pár dřepů, jdi na procházku.
- **Relaxuj** – prováděj dechová cvičení, postupně si uvolňuj celé tělo.
- **Představ si věci, které ti dělají radost**
- **Objetí** – obejmi někoho (rodiče, kamaráda, domácího mazlíčka) nebo něco (peřinu, plyšáka).
- **Požádej o pomoc** – popros někoho, komu věříš, aby ti s tvou situací poradil. Obrátit se můžeš také na odborníka.

# Co dělat, když cítím hněv

V současné době můžeme být naštvaní na vládu, na bezohledné lidi, na členy domácnosti, na celou situaci, ve které se nyní nacházíme. Důležité je umět s touto emocí pracovat a „nedusit ji v sobě“. Cvičení pro zvládání hněvu je celá řada. Užitečné mohou být například tyto dvě techniky:

- **Metoda přestávky**

– pokud cítíš nával vzteku, oznam to okolí a ze situace odejdi (například do jiné místnosti). Ostatním můžeš říct: „Jsem naštvaný a nechci na tebe teď křičet, proto musím na chvíli odejít.“ Během přestávky ti může pomoci fyzická aktivita (například protažení nebo procházka), prodýchání se nebo nějaká tvoje oblíbená činnost (poslouchání hudby, koukání na videa).

- **Asertivní vyjádření vzteku**

– sděl ostatním, co cítíš. Například takto: „Štve mě, že koukáš na tu televizi, chtěla jsem s tebou probrat, co se dneska stalo.“ „Vytočilo mě, že jsi mi nezavolala, bál jsem se o tebe.“ Můžeš k tomu připojit i prosbu, aby druhý věděl, co od něj žádáš: „Prosím vypni na chvíli tu televizi a věnuj mi 10 minut svého času.“ „Příště mi prosím zavolej, ať nemám strach.“

# Jak se zachovat v případě akutního rozčilení a napětí

- 1) Popsat situaci - co se teď stalo
- 2) Pojmenovat pocity
- 3) Prodýchat se
- 4) Požádat o pomoc – nevím si sám rady, pomoz mi prosím (mami, tati, kamarádko...)
- 5) Někoho obejmout

Stejným způsobem mohou postupovat rodiče, v případě, že je jejich dítě rozčilené. Společně s ním popíše situaci a pojmenují pocity, ukážou mu, jak se prodýchat, nabídnou mu svou pomoc, obejmou ho, pohladí nebo pochválí.

# Jednoduchá cvičení k odstranění psychického napětí

Maximálně rozšíříme nosní dírky a nadechneme se – výdrž, potom je uvolníme a pomalu plynule vydechneme, přičemž uvolňujeme svaly tváře.

Pevně zavřeme oči – výdrž, potom je uvolníme a necháme zavřené (uvolníme přitom i svaly obličeje); zaměřujeme se na pocit uvolnění a plynulosti dýchání.

Posaď se, zavři oči, polož si bříška čtyř prstů obou rukou (ukazováku, prostředníku, prsteníku a malíku) na čelo těsně pod místem, kde začínají vlasy; s výdechem si sjíždíš bříšky prstů dolů po obličeji ke krku. Představuj si, jak s tímto výdechem necháváš klesnout napětí dolů.

Lehce stiskneme zuby, čelisti a sevřeme rty (zaměříme na to plně pozornost) – výdrž, potom uvolníme čelisti, rty a zuby (uvědomíme si rozdíl mezi pocity sevření a uvolnění čelistí).

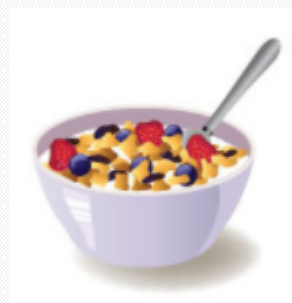
# Další tipy pro duševní pohodu



směj se



dostatek spánku



dej si něco  
dobrého k jídlu



buď v kontaktu s  
lidmi – přes telefony,  
skype, sociální sítě,  
osobně



sportuj – klidně i doma



pusť si dobrý film nebo  
poslouchej hudbu



relaxuj



na zprávy koukej jen když  
je to opravdu potřeba



zaveď si pravidelný režim



nepřeháněj to s  
prací

# JAK POMOCT DÍTĚTI PŘEKONAT STRACH (NEJEN) Z KORONAVIRU

## návod pro rodiče

- 1) **Dítě vyslechněte a o strachu mluvte** - není dobré strach ignorovat. Tím, že si s dítětem o strachu popovídáte, snížíte jeho úzkost a dáte mu pocit, že na to není samo.
- 2) **Strach dítěti nevyvracejte** - mohlo by se cítit nepochopené a bezmocné. Nepoužívejte věty: „Neboj se, nic se nestane.“ nebo „Není to tak hrozné.“ Místo toho můžete říct: „Ty se bojíš, to je normální a pochopitelné, pojd' spolu vymyslíme, jak ten strach zvládnout.“
- 3) **Projevte pochopení** - „Chápu, že se bojíš, je to těžká situace.“
- 4) **Poradte mu, jak se může chovat a co má dělat** - děti někdy nemusí vědět, jak situace, do kterých se kvůli koronaviru dostávají, řešit. Poskytněte dítěti konkrétní návod. Pokud má například strach, že potká v MHD někoho, kdo nemá roušku, řekněte mu, jak by mohlo postupovat nebo jak byste se zachovali vy.
- 5) **Podpořte dítě, pokud chce se svým strachem pracovat** - ujistěte ho, že na to není samo, pomozte mu zjistit, co cítí a jak se s těmito pocity poprat. Vzpomeňte si, co pomáhá vám, když se něčeho bojíte. Mohlo by to pomoci i vašemu dítěti?
- 6) **O situaci okolo koronaviru s dítětem přiměřeně jeho věku mluvte** - strach může pramenit také z nepochopení situace a z toho, že dítě neví, jaký dopad pro něj budou mít změny v nařízeních.
- 7) **Nebojte se říct, že máte také strach** - to může být někdy opravdu těžké. Rodiče nechtějí svým dětem situaci ztěžovat, a proto své emoce skrývají. Děti ale většinou poznají, že se něco děje a akorát nerozumí tomu, co se děje, což v nich může vyvolat další obavy. Nebojte se proto říct: „Já se taky bojím“. Zároveň ale nezapomeňte dítě ujistit, že to spolu zvládnete, aby vědělo, že je tady osoba, na kterou se může spolehnout a která mu pomůže situaci zvládnout.

# Užitečné kontakty

## **Linky psychologické pomoci a chaty pro žáky**

- Linka bezpečí – 116 111 (ZDARMA)
- Modrá linka důvěry – 549 241 010
- Dětské krizové centrum – 241 484 149
- <https://www.linkabezpeci.cz/sluzby/chatuj-s-nami/>

## **Linky psychologické pomoci a chaty pro rodiče**

- Linka první psychické pomoci – 116 123 (ZDARMA)
- Linka pro rodinu a školu – 116 000 (ZDARMA)
- Pražská linka důvěry – 222 580 697
- Rodičovská linka Linky bezpečí – 606 021 021
- <https://www.rodicovskalinka.cz/sluzby/chatuj-s-nami/>

## **Online konzultace**

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



# Užitečné kontakty

## Psychologická podpora pro seniory

- ELPIDA – linka seniorů – 800 200 007 (ZDARMA)
- Senior telefon Života 90 – 800 157 157 (ZDARMA)

## Linky zřízené ke koronaviru

- Obecné informace – 1212
- Infolinka pro případ obtíží – 724 810 106, 725 191 367, 725 191 370
- Praha – senior linka – 800 160 166 (nákupy a venčení psů)

## Školní psycholožka ZŠ Resslerova

- kucharova@zsressl.cz

Tvorba tohoto dokumentu byla inspirována tipy pro zvládání koronakrizy a relaxačními technikami, které jsou uvedené na stránkách:

- [https://psych.fss.muni.cz/koronavirus?fbclid=IwAR1N-HlMicl4Z5\\_dzrU5vCkIK1PpWOyy2WC5LZVIct4icTY8sreqyZAEIY8#foot1](https://psych.fss.muni.cz/koronavirus?fbclid=IwAR1N-HlMicl4Z5_dzrU5vCkIK1PpWOyy2WC5LZVIct4icTY8sreqyZAEIY8#foot1)
- <http://centrumlocika.cz/main-menu/koronavirus>
- <http://www.aktivitiprozdravi.cz/muj-zivotni-styl/wellness-a-relaxace/relaxacni-cviky>