

Koronavirus aneb psychická hygiena a tipy na domácí vzdělávání

Vážení rodiče,

současná situace, která vedla až k tomu, že byla vláda nucena omezit pohyb osob po celé České republice, je pro většinu z nás poměrně náročná a nepříjemná. Není proto neobvyklé, že můžeme prožívat pocity spojené s obavami a nejistotou do budoucna. Posíláme Vám tedy soupisku tipů a odkazů, které Vám mohou být v této době nápomocné. Věříme, že toto náročné období se nám společně podaří zvládnout. Využijme tento čas ke stmelování rodin a aktivitám, na které se nám ho za normálních okolností až tolik nedostává.

Devatero pro domácí vzdělávání

- 1. Dodržujte spánkovou hygienu:** Chodte spát a vstávejte vždy zhruba ve stejný čas,
- 2. Nenechte dítě, ať zůstává celý den v pyžamu:** Už jen to, že se převlékne, mu často pomůže se naladit na práci; to platí i pro dospěláky ☺,
- 3. Přenášejte část zodpovědnosti na dítě:** Požádejte dítě, ať si donese věci, které bude potřebovat k učení,
- 4. Navrhněte spolu plán:** Podívejte se spolu se svým dítětem, co je potřeba se dnes naučit. Plánu se držte, i kdybyste neměli udělat všechny úkoly celé, ale aspoň jejich část.
- 5. Začněte tím nejnáročnějším úkolem:** Na začátek zařadte úkol, který se dítěti zdá nejtěžší; využijte toho, že je ještě čilé, ani nám se nechce řešit komplikované úkoly, když jsme unavení a navíc, jakmile to spolu zvládnete, budou už vás čekat jen samé příjemnější věci a to za to přeci stojí ☺,
- 6. Dělejte si přestávky:** Během přestávek můžete dítě nechat, ať si připraví svačinu i to je přeci základní výbava do života,
- 7. Po učení nechte dítě, ať samo vybere, co by chtělo dělat:** Odpočinek je důležitý; nechte dítě, ať si hraje, kouká na pohádku nebo se věnuje jiné oblíbené činnosti,
- 8. Čtete, hrajte deskové hry, buďte spolu,**
- 9. Online vzdělávání:** Pokud je to možné, výuku můžete doplnit o vzdělávání prostřednictvím internetu (viz. odkazy pro online vzdělávání).



Odkazy pro online vzdělávání:

- ✓ UčíTelka (když děti učí telka)
<https://www.ceskatelevize.cz/porady/13394657013-ucitelka/>
- ✓ ODPOLEDKA - Pásmo vzdělávacích pořadů ČT pro žáky 2. stupně
<https://www.ceskatelevize.cz/tv-program/hledani/?filtr%5bnadtitul%5d=Odpoledka>
- ✓ VESELÁ CHALOUPKA - online výukové materiály pro žáky 1. stupně ZŠ
<https://www.vesela-chaloupka.cz/>
- ✓ ŠKOLÁKOV - procvičování pro žáky 1. stupně ZŠ
<https://skolakov.eu>
- ✓ PRIMAÚČA - výuková videa obsahující učivo českého jazyka pro žáky 1. stupně ZŠ
<https://www.primauca.cz>
- ✓ ŠKOLA S NADHLEDDEM - online interaktivní cvičení pro žáky 1. a 2. stupně ZŠ
<https://www.skolasnadhledem.cz/profil/prehled>
- ✓ NOVÁ ŠKOLA - Multimediální interaktivní učebnice pro žáky 1. a 2. stupně ZŠ
<http://ucebnice.online/>
- ✓ ÚLOHY Z MATEMATIKY: pro žáky 1. a 2. stupně ZŠ
<https://www.matika.in/cs/>
- ✓ ÚLOHY Z ČEŠTINY: pro žáky 1. a 2. stupně ZŠ
<https://www.gramar.in/cs/>
- ✓ ÚLOHY ZE ZEMĚPISU: pro žáky 1. a 2. stupně ZŠ
<https://www.geograf.in/cs/>
- ✓ SCIO – procvičovací testy pro žáky 3. až 9. tříd ZŠ
<https://www.scio.cz/pro-deti-a-rodice/procvicovaci-testy.asp>
- ✓ UMÍME TO - on-line cvičebnice pro procvičování různých předmětů
<https://www.umimeto.org/>
- ✓ FRAUS – Komplexní podpora vzdělávání: interaktivní učebnice pro všechny předměty a věkové skupiny
<https://www.fraus.cz/cs/ucenidoma>
- ✓ VČELKA - procvičování čtení, angličtiny a španělštiny
https://www.vcelka.cz/?fbclid=IwAR0tiflOjJADqCh_SXul4A5LjK_R-5olpLzKps8VsnKBLFn_aMpPV9rxOCc
- ✓ Khanovská škola – výuková cvičení a videa (mj.) z matematiky a přírodovědných předmětů
<https://cs.khanacademy.org>
- ✓ Duolingo – aplikace určená pro výuku a procvičování cizích jazyků
<https://cs.duolingo.com>
- ✓ VYPRÁVĚJ PŘÍBĚHY – výukový program pro žáky 1. a 2. stupně ZŠ
<https://vypravej.pametnaroda.cz/>
- ✓ PERPETUUM – vzdělávání bez hranic: tipy na vzdělávací videa na youtube
<https://perpetuum.cz/2019/11/jak-se-vzdelavat-ve-volnych-chvilich-zkuste-youtube/>
- ✓ DOBYVATEL – znalostní hra
<https://dobyvatel.nova.cz>

Tři trojice tipů a doporučení od Psychologického ústavu Akademie Věd ČR, na základě jejich výzkumů (Ize dohledat mezi příspěvky na FB stránce <https://www.facebook.com/pg/psu.cas.cz>)

1. Prožívání je normální – akceptujte obavy i stud

Prožívat strach, obavy, záchvěvy paniky, frustraci, naštvanost, úzkost, bezradnost a následně třeba pocity viny za špagety navíc, studu či trapnosti je úplně **NORMÁLNÍ**. Z výzkumů vyplývá, že nás tyto emoce vedou ke zdraví ochrannému chování (např. mytí rukou, navýšení konzumace vitamínů). Není potřeba ani vhodné tyto emoce potlačovat či předstírat, že neexistují - jsou normální, pomáhají nám přežít, akceptujte je. Prostě to tak je.

2. Nebudte negativní a nepřátelští – nekontaminujte prostředí

Laskavost je velmi nedoceněná vlastnost. Myslete pozitivně, buďte laskaví, milí a ohleduplní vůči vlastnímu prožívání i k prožívání Vašich blízkých. Pokud máte radost, dobrou náladu či zprávu, sdílejte ji s ostatními. Emoce i nálady jsou vysoce nakažlivé. Šířte optimismus a humor, cíleně hledejte pozitiva, podporujte v dobrém rozpoložení i ostatní. Někoho naštvat, kritizovat či vystresovat umí každý. Pobavit, potěšit, utěšit, pochválit, podpořit či rozesmát ostatní je obtížnější. Ale umíte to.

3. Pečujte o sebe – zůstaňte zdraví

Nemožnost odpočinout si a vypořádat se se stresem tak, jak býváme zvyklí (cvičení, sauna, restaurace, kultura), vytrženost “z pořádného života” je náročná a vyžaduje osvojení nových (jiných) tzv. copingových strategií. Zajídat či opíjet neklid není nejlepší nápad, lepší je udržet se aktivní a fit, což znamená pohyb, střídmost strava s dostatkem vitamínů, pitný a vlastně celkový režim. Nedávejte svému mozku záminku myslet si, že jste nemocní, pokud nejste. Nechovejte se jako nemocní.

1. Buďte ostatním oporou

Senioři jsou nejohroženější skupinou a sociální izolace je devastující. Rozhlédněte se po svých blízkých a po svém okolí. Pište svým seniorům zprávy, zavolejte jim alespoň jednou za den, zajímejte se o jejich obavy, strachy i radosti. Pomozte jim s nákupem, dbejte o jejich životosprávu. Doprovodte je na procházce se psem, pošlete jim fotografii rozkvetlých narcisů, kvetoucích mandloní a meruněk. Sousedům seniorům můžete dát za dveře květináč s bylinkami nebo květinami. Přineste radost, obtěžujte příjemnými věcmi a krásou, ukažte, že jste s nimi.

2. Aktivně podporujte sociální síťování

Osobní sociální síť a její „hutnost“ přispívá k dobré duševní pohodě. Podpořte své blízké v udržování sociálních kontaktů, doporučte jim, ať spolu mluví, píšou si, hrají hry.

Děti bývají velmi zasíťované a online chat je fajn nejen pro zadávání úkolů, ale i jako zdroj opory a přijetí, těch nejlepších léků na neklid a stres. Chatovací skupina, kde jsou všichni ze třídy, komunikuje ohleduplně a pracuje společně na úkolech, pomůže i potěší. Nechte děti objevit kouzlo videokonferencí – i děti jsou osamělé.

3. Pečujte a uče pečovat

Doma je vedle Vašich blízkých i spousta věcí, které vyžadují Vaši pozornost. Opravte nastřádané šaty, hračky, elektroniku, kterým chybí zipy, drátky či kolečka. Zasadte rajčata, ředkvičky – buďte produktivní a předávejte s laskavostí svoje dovednosti a znalosti druhým. Ostatní Vám pomohou, hýčkejte je za to. Předávání a sdílení znalostí, dovedností a péče o věci a děje, o které je významné pečovat (v psychologii se tomu říká generativita), vysoce přispívá k pocitu vlastní smysluplnosti, osobnímu i sociálnímu zdraví.

zdraví.

generativita) přispívá k pocitu vlastní smysluplnosti, osobnímu i sociálnímu zdraví a péče o věci a děje, o které je významné pečovat (v psychologii se tomu říká a znalosti druhým. Ostatní Vám pomohou, hýčkejte je za to. Předávání a sdílení znalostí, dovedností a péče o věci a děje, o které je významné pečovat (v psychologii se tomu říká generativita), vysoce přispívá k pocitu vlastní smysluplnosti, osobnímu i sociálnímu zdraví.

1. Nepříznivé okolnosti spouštějí pozitivní změny, spolehněte se

Nepříznivé okolnosti dokáží nastartovat významné pozitivní změny. Z výzkumů vyplývá, že jsou potenciálním spouštěčem a výzvou nejen k osobnímu, ale i globálnímu růstu. Čelíme nepopíratelně obří zátěži: současně jsme frustrovaní (je nám v něčem bráněno), deprivovaní (máme pocit nedostatku) a zároveň přehlcní např. monotónními informacemi s rostoucími počty nakažených i omezení. Konec této zátěže je přitom velmi mlhavý.

Životní nepřízeň má ale potenciál aktivovat a posunout hodnotové žebříčky a s nimi související chování směrem k životu – k lidství, sounáležitosti a zodpovědnosti nejen za sebe sama, k lásce k životu, přírodě, k zaujatosti až fascinaci životem jako takovým.

Uvidíte za 9 měsíců.

2. Nespěchejte na sebe

Všichni máme knihy, na které nebyl čas, filmy a seriály, které jsme chtěli už před lety vidět, deskové hry a puzzle s tisíci kousky, které jsme dostali, když nám bylo 12, učenici norštiny pro samouky – určitě nás napadlo, že to je ta cesta a teď je ta chvíle... Z výzkumů ale vyplývá, že na ně přijde čas až později. Anebo spíše vůbec.

Je totiž potřeba adaptovat se na nové a ne zrovna přátelské životní podmínky „technicky“, zajistit chod domácností, práce, dobrou pohodu a atmosféru v nejbližších dnech. Dejte si načas, nespěchejte na sebe, rodinu, nadřízené ani učitele. Jsme přece všichni trochu v šoku. Nevytvářejte další tlak. Nechte se být.

3. Nepřízeň neomlouvá, není polehčující okolností

Sociální izolace nepřispívá k duševnímu ani fyzickému zdraví, zvyšuje úzkost, nadužívání farmak, drog, alkoholu, i např. domácí násilí. Sociální izolace ale nežádoucí chování NEOMLOUVÁ. Jsme plně zodpovědní za to, co děláme, i za své emoce, i když v mimořádně náročném období. Jsme zodpovědní za blaho těch, kteří jsou na nás závislí. Je to v našich rukou, nejsou prázdné.

Odkazy na články a videa – péče o duševní hygienu:

20 tipů na duševní pohodu

<https://www.hypnozavbrne.cz/tipy-na-dobrou-naladu/?fbclid=IwAR1oFSnWPlyPftEDXDaWa9PmjSc-XLGJ9xALZ9aWxqFZkmVhv3NUE3jBYt8>

Psychická imunita

https://psychologie.cz/psychicka-imunita/?fbclid=IwAR0Yn-OrtoH6Wc9HGFbcvXCKIMmHspGUFyA4DP-e2ZMtk1TX2jVQM_vPrn8

Tipy na relaxaci:

Najděte si čas na krátkou relaxaci. Nezapomínejte na to, že tělo a duše člověka jsou propojené nádoby. Soustředěním se na uvolňování jednotlivých svalových partií těla můžeme významně pomoci vyčistit hlavu od negativních myšlenek. Přikládáme pár odkazů, které Vám mohou pomoci:



Jacobsonova progresivní svalová relaxace: tato relaxace je založena na principu zatínání a uvolňování jednotlivých svalových partií a je proto velice vhodná pro osoby, které se do relaxace neumí ponořit pouze prostřednictvím svého dechu. Řízenou progresivní svalovou relaxaci najdete např. zde: <https://www.youtube.com/watch?v=493mYfovYw0>

Autogenní trénink: relaxace založená na navození pocitu tíhy a tepla v jednotlivých partiích těla a lehkého a chladného čela. Řízenou relaxaci můžete vyzkoušet za pomoci tohoto videa: <https://www.youtube.com/watch?v=TEaOy6wCeE&list=PLccBebY4LhMsedHYDHsFPKlxyqnXc6wJi>

Relaxace pro klidný spánek a uvolnění, afirmace: tato relaxace je propojena také s imaginací, rozvíjí naši představivost a umožní nám uvolnit tělo i mysl po náročném dni, je vhodné se do ní zaposlouchat přímo v posteli a poté už jen plynule přejít do spánku: https://www.youtube.com/watch?v=8_g_haxqeA8

Tipy na cvičení:

Pohyb vyplavuje endorfiny, tzv. hormony štěstí. Pokud nejste nemocní – hýbejte se, Vaše tělo i mysl to ocení. Přikládáme pár tipů na cvičící programy, které jsou zcela zdarma:

StillOnTheWay: pro milovníky jógy; videa jsou vhodné pro začínající i pokročilé jogíny; lekce jsou různé a na své si tu přijde každý, ať už se chcete probudit pomocí ranní jógy, protáhnout si záda, zaposilovat si, zkusit jógu na rozprůdění lymfatického systému aj.:



<https://www.youtube.com/channel/UCt7v7pd89jvSU7dGROIsM9A>

Ladylab.cz: posilovací lekce pro ženy + tipy na zdravý životní styl:

<https://www.youtube.com/channel/UCpeML00slo71MggAd34NZ8w/videos>

FitFab: krédem těchto mladých lidí je: „Zvedneme Čechy z gauče“, natáčí zajímavá cvičící videa: programy jsou rozdělené na:

FitFab Light (méně náročné posilovací cvičení různých svalových partií – do 20 minut máte hotovo):

<https://fitfabstrong.cz/light/>

(nahore v záložce klikněte na „video“ – vyberte si a můžete začít ☺)

FitFab Well (pro těhotné ženy či osoby trpící bolestmi zad nebo kloubů):

<https://fitfabstrong.cz/well/>

FitFab Strong: <https://fitfabstrong.cz/>

FitFab Stronger: <https://fitfabstrong.cz/stronger/>

FitFab Strongest: <https://fitfabstrong.cz/strongest/>



Zpracovala: Mgr. Lucie Svobodová
Školní psycholog
ZŠ a MŠ Ostrava, Ostrčilova 10, p. o.