

Podpora psychického zdraví v době distanční výuky

Milí žáci a rodiče,

výuka na dálku je ve všech svých podobách náročná pro všechny zúčastněné. Aktuální situace více než kdy jindy ohrožuje duševní zdraví. Vyrovnávat se s tíživou situací můžeme nastavením a dodržováním psychohygienických zásad či za podpory svých blízkých. Někdy je ale třeba vyhledat i odbornou psychologickou pomoc.

Dlouhodobý nadměrný stres negativně působí na duševní zdraví a významným způsobem může přispět k rozvoji duševního onemocnění. I samotná pandemie a s ní spojená omezení působí nadměrný stres, který může být spouštěčem psychických obtíží. U dětí se mohou objevovat pocity bezmoci, úzkosti či bezvýchodnosti, se kterými si neví rady a mohou se s nimi vyrovnávat nevhodnými způsoby (např. sebepoškozováním, kontrolou příjmu potravy, nadměrným hraním či trávením času na sociálních sítích apod.). Častou reakcí jsou také apatie a ztráta chuti do života.

Připomínáme některé možnosti a kontakty na odborná pracoviště.

Individuální konzultace (s žákem, s žákem a zákonným zástupce)

- Studijní podpora formou telefonických hovorů, e-mailové korespondence či osobních konzultací ve škole s učiteli a poradenskými pracovníky školy v souladu s aktuálně platnými protiepidemickými nařízeními

Kontaktování školních poradenských pracovníků (výchovného poradce, metodika prevence)

- Výchovná poradkyně – Mgr. Eliška Kuklíková, eliska.kuklikova@souhair.cz
- Metodik prevence – Mgr. Vladislav Lipovský, vladislav.lipovsky@souhair.cz

Anonymní poradenství

- Linka psychologické pomoci NPI - <https://koronavirus.edu.cz/psychologicka-pomoc>
- Linka bezpečí pro děti – tel. 111 116
- Linka bezpečí pro rodiče – tel. 606 021 021
- Tým včasné intervence Praha 8 – Telefon: +420 777 465 191
E-mail: paha8@nudz.cz
Web: www.vizdom.cz

Podpora duševního zdraví

Užitečné odkazy pro žáky

HZS ČR, Virtuální asistenční centrum: www.tvhasici.cz

ČOSIV, Uvolnění psychosomatického neklidu: <http://bit.ly/3l4VUps>

ČOSIV, Plakáty pro rozvoj emočních dovedností: <http://bit.ly/3vhRFvB>

Centrum LOCIKA, Autoregulace: <http://centrumlocika.cz/assets/user/Autoregulace.jpg>

Centrum LOCIKA, Pomoc pro děti ohrožené domácím násilím: <http://bit.ly/3t9S6WW>

Český mindfulness institut, Tipy na každý den: <http://bit.ly/30A09zS>

Go Noodle, Wake Up: <https://bit.ly/3qJmmq4>

Nevypuť duši: <https://nevypustdusi.cz/>

Nepanikař a nevypuť duši: <http://bit.ly/3v8Dbhk>

Portál ministerstva zdravotnictví: www.opatruj.se

Užitečné odkazy pro rodiče

HZS ČR, Virtuální asistenční centrum: www.tvhasici.cz

Tipy pro rodiče a učitele co vyzkoušet s dětmi, když jim není dobře
<https://nevypustdusi.cz/2019/09/26/tipy-pro-rodice-a-ucitele/>

10 tipů pro rodiče do náročného období

<https://nevypustdusi.cz/2019/09/26/tipy-pro-rodice-a-ucitele/>

Prevence z obýváku – online seriál

<https://www.prevcentrum.cz/pokracovani-serialu-prevence-z-obyvaku/>

Jak mluvit s dětmi o kyberšikaně

https://www.kotva.cppt.cz/images/Jak_mluvit_s_d%C4%9Btmi_o_kyber%C5%A1ikan%C4%9B.pdf

Další on-line pomoc

- Telefonní informační a krizové linky a online pomoc v ČR
<https://www.mvcr.cz/clanek/telefonni-psychologicke-linky-pro-seniory-deti-a-dospole.aspx>
- Registr poskytovatelů sociálních služeb
http://iregistr.mpsv.cz/socreg/hledani_sluzby.do?SUBSESSION_ID=16161783696553
- Cizinci <https://meta-ops.eu/cizinci-rodice-deti/jak-vam-muzeme-pomoc/>
<https://www.migrace.com/>

