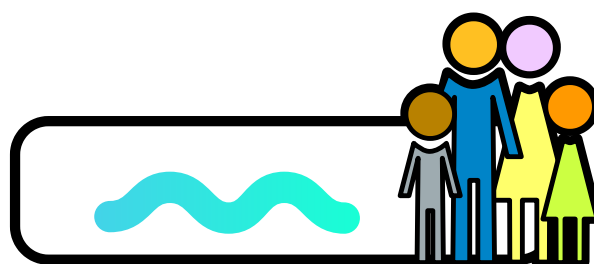




KORONAVIRUS

JAK SE S AKTUÁLNÍ SITUACÍ VYPOŘÁDAT?
JAK A PROČ O TOM MLUVIT S DĚTMI?
JAK EFEKTIVNĚ VYUŽÍT KARANTÉNU?



Vypracovala Mgr. Alena Marie Berková

berkova@a-jem.cz



CO MŮŽE KAŽDÝ Z NÁS PROŽÍVAT?

ÚZKOST STRACH

BEZNADĚJ vztek

NEJISTOTA PANIKA

OBAVY O SEBE A BLÍZKÉ

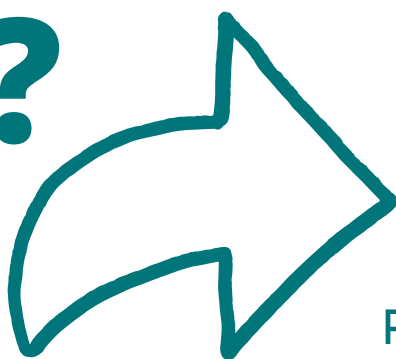
Vypracovala Mgr. Alena Marie Berková

berkova@ajem.cz



VŠECHNY POCITY JSOU PŘIROZENÉ, JE VŠAK TŘEBA DBÁT NA JEJICH INTENZITU !

JAK?

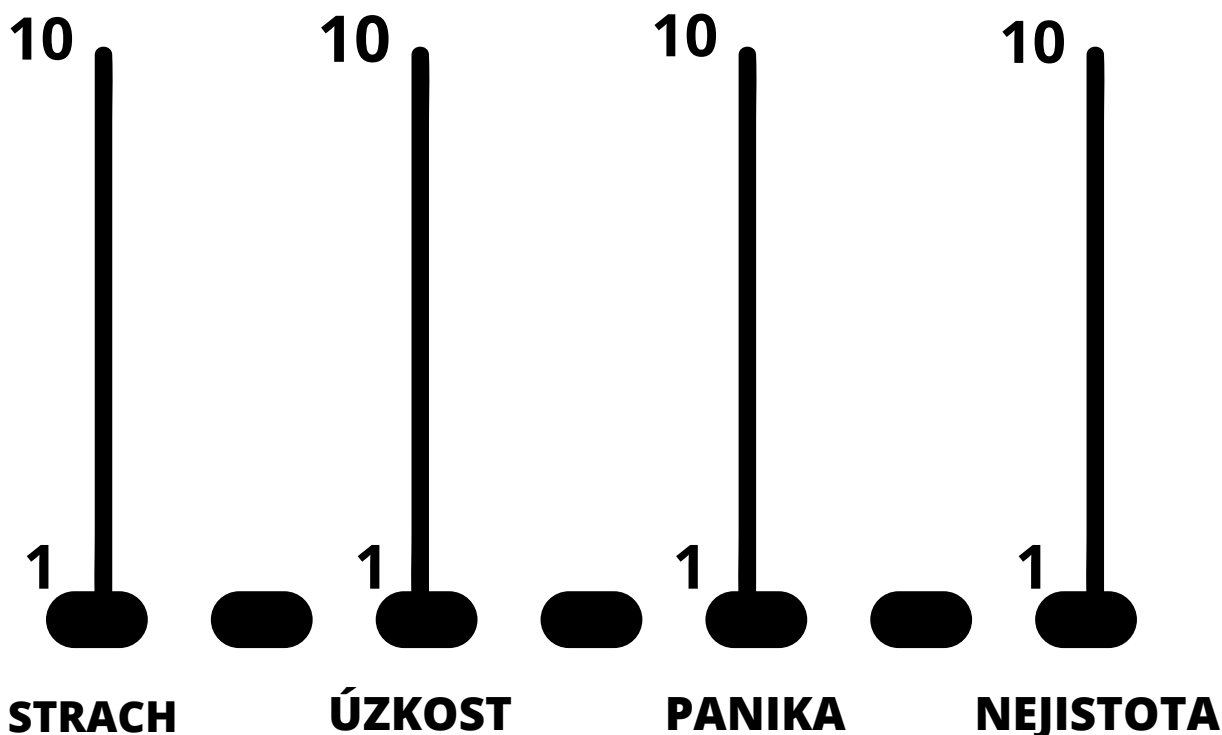


ZMĚŘTE SI
INTENZITU
JEDNOTLIVÝCH
POCITŮ NA STUPNICI
OD 1-10

hodně



málo



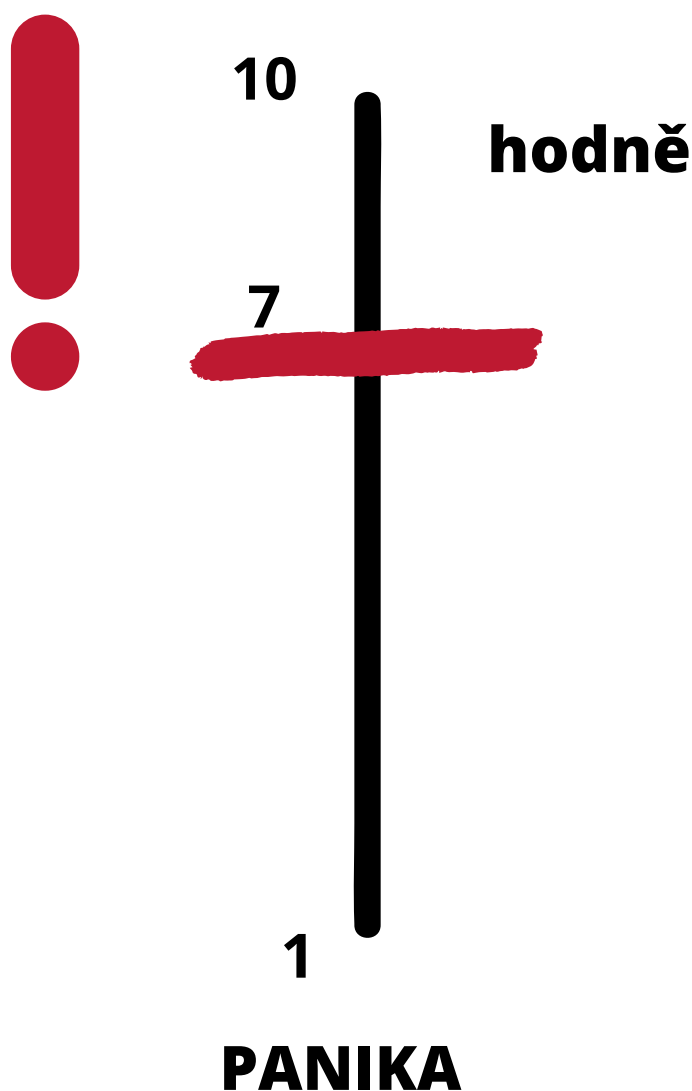
Vypracovala Mgr. Alena Marie Berková

berkova@ajem.cz



KDY ZPOZORNĚT?

ŽÁDNÁ Z HODNOT U
NEPŘÍZNIVÝCH POCITŮ BY
NEMĚLA PŘESÁHNOUT
STUPEŇ 7 !!



Vypracovala Mgr. Alena Marie Berková

berkova@a-jem.cz



CO V TOMTO PŘÍPADĚ DĚLAT?

- MLUVTE S NĚKÝM O TOM, CO PROŽÍVÁTE, SDÍLEJTE SVÉ POCITY !
- POKUD NEMÁTE S KÝM, PIŠTE SI DENÍK
- VNÍMEJTE SVŮJ DECH TAK, JAKO BY TO BYLA JEDINÁ SCHOPNOST, KTEROU MÁTE
- POVZBUDIT SE: "TO ZVLÁDNU !"
- PUSŤTE SI HUDBU, PODCAST, MLUVENÉ SLOVO, NEJLÉPE ŘÍZENOU RELAXACI
- OPŘETE SE O ZEĎ, POSAĎTE SE
- ZAVOLEJTE NA LINKU DŮVĚRY ČI KRIZOVOU LINKU
- ZASTAVTE, ODPOČÍVEJTE, NEHOŇTE SE

Vypracovala Mgr. Alena Marie Berková

berkova@a-jem.cz



JAK ÚZKOSTI A PANICE PŘEDEJÍT ?

**MYSLETE NA
PSYCHOHYGIENU !!**

**udržujte si režim
dne. plánujte si
program**

**Dávkujte si
informace,
nekoukejte příliš
na zprávy**

**Držte si nadhled a
humor**

**Budte kreativní
Hýbejte se
Relaxujte
(meditace,
mindfullnes)**

**Zůstaňte v
kontaktu s
blízkými
(videohovor,
telefon, soc. sítě)**



Vypracovala Mgr. Alena Marie Berková

berkova@a-jem.cz



PSYCHOHYGIENA V 9 BODECH

- 1. AKCEPTUJI SVÉ POCITY - jsou normální a již vím, jak na ně**
- 2. NEJSEM NEGATIVNÍ, NEPŘÁTELSKÝ - nepřenáším své pocity na druhé skrze agresi**
- 3. PEČUJI O SEBE A SVÉ BLÍZKÉ - jsem aktivní, ale myslím i na sebe**
- 4. KRIZI VNÍMÁM JAKO PŘÍLEŽITOST KE ZMĚNĚ**
- 5. NESPĚCHÁM NA SEBE**
- 6. ROZVÍJÍM SE - vzdělávám se v oblastech, které mne baví a zajímají**
- 7. NESROVNÁVÁM SE S OSTATNÍMI**
- 8. NEIZOLUJI SE OD DRUHÝCH - izolace posiluje úzkost**
- 9. DODRŽUJI ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL (pohyb, strava, návyky)**





CO DĚLAT DOMA - DĚTI ?





CO DĚLAT DOMA - RODIČE/DĚTI ?



ZÁKLADY RELAXACE

Progresivní relaxace
Opakovaně zatínej a povoluj svaly.

Hluboké dýchání
Dýchej zhluboka a svůj dech pozoruj.

Pozorování přírody
Pozoruj rostliny nebo zvířata.

Imaginace
Představ si klidné místo, kde se cítíš bezpečně. Využij svých představ k uvolnění.

Body scan
Projdi si postupně všechny části svého těla. Všimni si pocitů, které v nich cítíš.

Boxovací pytel
Vybij svoje napětí a stres do polštáře či boxovacího pytle.

Zvuky
Pusť si zvuky - déšť, šumění lesa nebo moře a další.

#NEVYPUSTDUSI



JAK O MIMOŘÁDNÉ SITUACI MLUVIT S DĚTMI ?

ZŮSTAŇTE KLIDNÍ: Děti budou reagovat nejen na to, co říkáte, ale jakým způsobem. Reagují i na neverbální komunikaci. Uznat určitou míru obav je dobré, ale bez panikaření.

NELŽETE: U děti působí lhaní kontraproduktivně a určitě nechcete, aby jste v této době přišli o důvěru dítěte či vyvolali konflikt. Děti pravdu vždy odhalí :-)

MLUVTE SPOLU: Děti by měly vědět, že se Vás mohou zeptat na to, co je zajímavá. Nevyhýbejte se rozhovorům na toto téma - posilovali byste tímto v dětech strach a nereálné fantazie.

INFORMUJTE: Věnujte také pozornost tomu, co děti vidí a slyší v TV, rádiu či na internetu. Poskytněte dětem pravdivé informace s ohledem na věk !

POZOR NA JAZYK: Při vysvětlování se vyhněte obviňování a předpokladům o ostatních, stigmatizaci. Viry způsobují onemocnění u lidí bez ohledu na rasu, etnicitu. Neposmívejte se dětem za jejich pocity.

**NEZAPOMEŇTE! DĚTI SE UČÍ NÁPODOBOU A
PŘEJÍMAJÍ NÁZORY AUTORIT**

Vypracovala Mgr. Alena Marie Berková
berkova@ajem.cz



K ČEMU DĚTI VĚST?

NAUČTE DĚTI SPRÁVNÉ HYGIENĚ: Základem ohleduplnosti je zakrývat si ústa, když kýchám či kašlu, mýt si ruce, držet se dál od nemocných, dodržovat nařízení vlády. Naučte děti používat dezinfekci.

UDRŽUJTE REŽIM: ANO, děti nemají prázdniny.

Naučte je rozvrhnout si den tak, aby v něm byl řád, pravidla, režim. Dbejte na to, kolik času děti věnují sociálním sítím, telefonu. Zprostředkujte jim on-line výukové programy. Učte se hrou -
VĚDOMOSTNÍ DESKOVÉ HRY. Chodte na vzduch - zahrádka, terasa.

HÝBEJTE SE !





MATERIÁL PRO KLIENTY
V OBDOBÍ PANDEMIE



PROGRAMY PRO DĚTI - UČENÍ

<https://www.vcelka.cz/>

<https://www.testovani.cz/Projekt/3/testy-dohodin>

<https://www.matika.in/cs/>

<https://elearning.obcankari.cz/courses>



Vypracovala Mgr. Alena Marie Berková

berkova@ajem.cz



JAK TO VŠECHNO PŘEŽÍT A NEZBLÁZNIT SE?

Možná jste teď se svojí rodinou více, nežli jste zvyklí a nebylo by zvláštní, kdyby Vám to celé už trochu lezlo na mozek..

Zde je pár tipů, jak to zvládnout co nejlépe:

- **NAJDĚTE SI ČAS PRO SEBE** - kousek v bytě, kde se budete cítit dobře a dělat si to své
- **BERTE OHLED NA SVÉ SPOLUBYDLÍČÍ** - každý potřebuje prostor na to své, každý máme jiné názory a potřeby, dopřejte druhým odpočinek
- **POKUD SE CÍTÍTE PODRÁŽDĚNÍ** - relaxujte, poslouchejte hudbu, zabavte se, bouchněte si do polštáře
- **POTŘEBUJETE-LI VYPNOUT** - vezměte si sluchátka
- **NECHTE MYSL I EMOCE VYCHLADNOUT** - aneb "horká hlava" umí ublížit
- **USMÍVEJTE SE NA SEBE, POVÍDEJTE SI**
- **ZAŘAĎTE SPOLEČNÉ RITUÁLY** - vyrobte si s dětmi náladometr a měřte své emoce
- **UDRŽUJTE SI ČISTÝ BYT** - rozdělte si povinnosti, pomáhejte si, větrejte

Vypracovala **Mgr. Alena Marie Berková**
berkova@a-jem.cz



ZÍSKÁVÁNÍ INFORMACÍ

Zřejmě se na Vás ze všech stran valí mnoho informací o koronaviru. To může být zahlcující, vyčerpávající. Proto doporučuji sledovat jen omezený počet zdrojů a po omezený čas za den. Neustále sledování aktualit může zvyšovat úzkost !

UŽITEČNÉ ZDROJE:

<https://koronavirus.mrzcr.cz/>

<https://www.ecdc.europa.eu/en>

<https://iforum.cuni.cz/IFORUM-16704.HTML>

<https://www.okoronaviru.cz/>



Vypracovala Mgr. Alena Marie Berková

berkova@ajem.cz



MATERIÁL PRO KLIENTY
V OBDOBÍ PANDEMIE



DŮLEŽITÉ KONTAKTY

KRIZOVÉ LINKY:

116 11 - Linka bezpečí

241 484 149 - Dětské krizové centrum

773 334 539 - Linka Života za zdi/rodiče

606 021 021 - Rodičovská linka

800 157 157 - Linka důvěry pro seniory

**APLIKACE NEPANIKAŘ (iOS, android
platforma)**

NEBOJTE SI ŘÍCI O POMOC!



Vypracovala Mgr. Alena Marie Berková

berkova@ajem.cz