

Dovolím si přidat tip na několik materiálů, které by mohly být v kontextu koronavirové situace užitečné: Pro všechny rodiče a žáky:

- Je vhodné seznámit se s **projevy možné úzkosti u dětí různých věkových kategorií** a vhodnými způsoby reakcí a podpory rodičů – blíže leták ze stránek Centra Locika [zde](#)
- Mapa „**jak psychicky zvládnout období pandemie**“ (autor: psychoterapieA) – druhostupňovým dětem, ale i nám dospělým, umožňuje dobře si srovnat myšlenky, zaměřit se na aktuální možnosti a funkční řešení, doporučuji všem!

Všichni nezapomeňme, že co platí, když cítíme úzkost:

- Tento pocit nepotrvá věčně.
- Myšlenky a emoce nejsou skutečnost. Strach lže!
- Můžu se cítit úzkostně a stále to zvládat. Nevím, jestli to zvládnou, ale rozhodně to zkusím!
- Právě teď jsem v bezpečí.
- Úzkost mě upozorňuje na to, že mám dýchat pomaleji a věnovat pozornost postavení svého těla.
- Není to poprvé, co zvládám těžkou situaci, i nyní ji zvládnou, když se mi to podařilo předtím.
- To, jak se cítím v této situaci není nic mimořádného, mám nárok na obavy, tento pocit je normální.
- Všechno nemusím vyřešit teď hned, ale v průběhu času.
- Nezapomeňte, že se úzkostí staráme sami o sebe, úzkost na nás dává pozor, zda se o sebe staráme. Ale já to už teď mám pod kontrolou.
- Nezapomínejme! - když se cítíme špatně, celé naše tělo je napjaté, páteř je ohnutá, může se nám špatně dýchat, proto pak automaticky myslíme negativně a jednáme neobratně. Tak vznikne začarovaný kruh. Když se cítíme dobře, naše záda jsou rovná, hlava se sama od sebe napřímí, máme přehled o světě kolem sebe a dýcháme zhluboka. To samozřejmě ovlivňuje i naše myšlenky, máme lepší náladu, jsme větší optimisté a reagujeme více uvolněně.
- Nezapomeňme, že jednou z nejdůležitějších a nejzralejších psychických obran je schopnost humoru a nadhledu.

Doporučená literatura:

Cohen J. Lawrence: Jak zacházet s dětským strachem. Argo

Cross-Müller Claudia: Odvahu! Kniha o přežití. Grada, 2011

Cross-Müller Claudia: Sladké sny. Kniha o přežití. Grada. 2014

Plummer Deborah: Učíme děti zvládat úzkost, obavy a stres. Portál. 2013

Vymětal Jan: Úzkost a strach u dětí. Grada. 2004

Weby k procvičování pro děti s SPU: www.mojedyslexie.cz, www.dys.cz, www.kaminet.cz, www.skolakov.cz, www.pluto.eu portál Literacy, hra Tablexia