

Milí žáci,

Už se Vám stýská po kamarádech ze školy? Sama vím, jak je těžké být zavřený doma a donutit se k nějaké aktivitě, připravuji pro vás pár tipů, jak to zvládnout. 😊

Ještě před tím ale něco tématu, kterého je všude plno. Koronavirus. Určitě jste o tom slyšeli hodně, přesto pokud byste se chtěli ještě něco dozvědět, tak koukněte sem:

<https://decko.ceskatelevize.cz/koronavirus?fbclid=IwAR1sy4z02iJlh6T-jlrHsirD45KJyilkFNR96-S8kTGNytJ6s76RKFr62ng>

Dovolím si vám pouze připomenout, co je teď důležité dodržovat:

1. **Myjte si ruce – často a pořádně.**
2. **Noste roušky, pokud jdete ven (chráníme se navzájem).**
3. **Dodržujte odstup od ostatních lidí (2 metry), pokud musíte jít ven.**
4. **Nemějte strach, a pokud přece jen strach přijde, zkuste následující tipy.**



Co dělat, když se bojím

Strach je normální. Když je třeba velká bouřka, tak se také schováme a přečkáme někde v bezpečí a víme, že bude zase hezky. Ale někdo má třeba velký strach a tak Vám nabízím pár tipů, co se s tím dá dělat.

Řekni to někomu

Nenechávej si strach pro sebe. Běž za dospělou osobou a svěř se. Zeptej se, na cokoli co potřebuješ. Uleví se ti, hned jak své obavy vyslovíš. Svěř se kamarádovi, nebo můžeš napsat nebo zavolat i mně na: ondrackova@zsbos9.cz nebo na telefon: 724 208 899.



Dýchej

Představ si, že jsi potápěč a sedíš na dně oceánu. S každým nádechem vypouštíš bublinky vzduchu, které pomalu stoupají k hladině. Nádech, výdech, nádech, výdech. Jsi klidný jako voda, která tě obklopuje. Nádech, výdech, nádech, výdech.



Odežeň strach

Když si strach uvědomíš, tak mu řekni, ať jde pryč.

„*Teď se nechci bát, teď si chci hrát, učit, odpočívat.*“

Řekni mu to nahlas, aby to pochopil.



Zaměstnej hlavu

Přeříkej si násobilku, vyjmenovaná slova, básničku, začni dělat všechno opačnou rukou, luskej prsty hezky po jenom a co nejhlasitěji. **Nakresli obrázek, nebo si zazpívej.** Odvedeš od strachu pozornost a bude ti lépe.

Zacvič si

Když se cítíš špatně, tak je celé tělo v napětí. Nepotřebuješ tělocvičnu ani žádné pomůcky. Pořádně se protáhni, vypni hrud', pořádně zakruž boky, udělej si 10 dřepů, pár kliků, nebo si zatancuj. Cokoliv pohybového tě dostane do dobré nálady.



Směj se

Může být náročné smát se, když nás smích přešel, ale zkus to. Zasměj se! A znova. Pořádně od ucha k uchu. Koukni se na sebe do zrcadla, jak u toho vypadáš. Je to vtipné? Směj se. Dej si závody se sourozencem nebo s rodiči, kdo se bude smát víc 😊

Pokud ti to nejde samo od sebe, najdi na internetu nějaký vtip, pusť si zábavné video a poděl se o něj s ostatními doma nebo se spolužáky. Můžeš šířit dobrou náladu dál.

Mám pro vás soutěž 😊

Abychom šířili dobrou náladu mezi ostatní. **Vyhlašuji soutěž o nejlepší vtip.**

Posílejte mi vtipy na email: ondrackova@zsbos9.cz

Já pak vtipy, která budou publikovatelné, zveřejním v anketě a budeme hlasovat.

Těším se na vaši kreativitu! 😊 A pokud byste se chtěli s ostatními podělit o **vaše tipy, co vám doma pomáhá, tak mi také napište.** Ráda vaše nápady zveřejním. Musíme si přece pomáhat.



Vaše školní psycholožka Dana Ondráčková