

Nabídka psychologické pomoci pro rodiče

Vážení rodiče, milé děti,

v poslední době zažíváme všichni velmi neobvyklé situace, které mohou být psychicky náročné jak pro vás, dospělé, tak i pro další členy vaší rodiny, včetně dětí.

Informací o tom, jak se chovat, co dělat a co nedělat, je mnoho. Můžete je slyšet z rozhlasu, televize, číst je na internetu. Ne všechny vám však opravdu pomohou.

Rádi bychom vám nabídly kvalitní **odborné psychologické rady**, které zpracovali naši kolegové, odborní psychologové z Masarykovy univerzity v Brně.

Pro náročné situace vyplývající ze současného stavu zde najdete přímý a jednoduchý postup, jak postupovat při řešení náročných stavů, jaká slova a věty používat, jak zklidňovat sebe i druhé – například jak svému dítěti vysvětlit celou situaci pandemie, jak s ním mluvit o koronaviru, jak zvládnout, když dítě nechce nosit roušku, jak propojit vaše děti s babičkami a dědečky, i když se nemůžou osobně stýkat

<https://psych.fss.muni.cz/koronavirus>

Pokud by vám pomohla osobní konzultace, neváhejte nás kontaktovat na mailu (zuzana.sedlackova@zspastelka.cz, marketa.rydlova@zspastelka.cz)

nebo telefonicky **770 188 119** (středa nebo pátek 8-14 hod.)

Přejeme vám i dětem co nejklidnější prožívání společných chvil doma, hodně trpělivosti při domácí výuce, spoustu příjemně stráveného času v rodinném kruhu a navrch i velkou porci vzájemné tolerance.

Zuzana Sedláčková, školní psycholožka

Markéta Rýdlová, školní speciální pedagožka