|  |
| --- |
| Pedagogicko-psychologické  poradenské pracoviště PSJG |
| **Přijměte prosím pomocnou ruku, abychom se z návratu do školy mohli společně radovat** |

**Zpět do školy v pohodě a bezpečí**

**Psychologické zásady návratu studentů do škol po pandemii:**

1. Studenti se vrací do bezpečného a vstřícného prostředí školy.

Je počítáno s tím, že ve studijní přípravě bude značná nerovnost, vzhledem k rodinným a technickým podmínkám. (V prvních dnech se nezkouší 😊)

1. Mluvme spolu o svých přáních a obavách. Studenti si mohou si kdykoli promluvit s pedagogy či psycholožkami o svých pocitech úzkosti, smutku či strachu, které nastaly v průběhu krize.
2. Pro všechny je důležité dodržovat zdravý životní styl – pestrá strava, D vitamín (ryby, mléko, vejce, pomerančový džus), dostatek spánku, pravidelné cvičení či procházky.
3. Udržujme si denní kontakty s nejbližšími lidmi a přáteli, a to především osobně, ale i mail, telefon, chat. Sociální dovednosti je třeba trénovat stejně jako sport.
4. Vhodné je omezit čas sledování aktuálních zpráv z médií na jedenkrát za den - zmírní se nervozita a obavy.
5. Pravidelná teplá koupel (snižuje depresi).
6. Dechové cvičení 6-2-8 (nádech na 6 dob, zádrž na 2 doby, výdech na 8 dob) - při pocitu napětí a úzkosti.
7. Denní dávka (20-30 minut) slunečního svitu – pro dobrou náladu.
8. Vzájemná důvěra a komunikace je zásadním předpokladem úspěšných řešení.

Doporučený zdroj -www.opatruj.se – péče o zdravou psychiku a zlepšení psychické odolnosti