PRO RODIČE

Vážení rodiče,

rádi bychom vám všem vyjádřili velké díky za spolupráci při distanční výuce. Víme, že je velmi náročné přijmout ke všem ostatním úkolům ještě roli domácího učitele, spolužáka, kamaráda a k tomu třeba i kuchaře ze školní jídelny. Chtěli bychom vám nabídnout veškerou možnou podporu tak, abychom celé toto náročné období společně - my, vy a především děti - zvládli.

Několik základních a užitečných tipů:

* snažme se dodržovat pravidelný denní řád
* choďme ven do přírody
* využijme daný čas ke společným aktivitám s rodinou a s dětmi
* hýbejme se (i doma či samostatně venku je možné sportovat)
* pamatujme na vlastní duševní hygienu, snažme se najít si při všech denních povinnostech také čas na sebe a své vlastní koníčky či drobné radosti
* komunikujme o svých potřebách a problémech – vždy je možné vyhledat pomoc

Sociální izolace dopadá nejen na děti, ale často i na dospělé. Využijme moderních komunikačních prostředků k tomu, abychom byli v kontaktu s širší rodinou či přáteli. Telefon a internet k tomu mohou být dobrými pomocníky.

Budete-li mít pocit, že přes veškerou snahu vám už starosti, každodenní úkoly a stres přerůstají přes hlavu, jste vyčerpaní a potřebujete pomoc, nabízíme několik kontaktů:

Jana Přibylová – školní psycholožka tel. 776 225 433 jana.pribylov@gmail.com

Linka důvěry Kutná Hora tel. 327 511 111 mobil. 602874470

Linka bezpečí – rodičovská linka tel. 606 021 021 [pomoc@rodicovskalinka.cz](mailto:pomoc@rodicovskalinka.cz)

Společně to zvládneme ☺