

Milí žiaci, vážení rodičia, drahí kolegovia. Nachádzame sa v situácii, ktorá je pravdepodobne pre každého z nás nová a nepoznaná. Možnosť stretnúť sa s Vami či Vašimi deťmi sú nateraz obmedzené, no máme možnosť využiť moderné spôsoby komunikácie a byť tak v kontakte i naďalej. Dovolila som si tak prispieť i ja svojou trochou k lepšiemu zvládaniu terajšej situácie a obmedzení, s ktorými sa aktuálne potýkame dennodenne.

Niekoľko základných a univerzálne použiteľných rád a odporúčaní na každý deň :

1.) Stanovte si režim dňa a dodržiavajte ho - naplánujte si čo chcete v priebehu dňa urobiť. Vyhnete sa tak nekonečnému plánovaniu a príprave na niečo, čo by ste ani nestihli zrealizovať. Sama som mamou dvoch detí a viem, aké náročné je zladiť rodinu, domácnosť a prácu. Bez systému, poriadku a plánovania sa nám to však nepodarí. A navyše, pravidelnosť a režim je dôležitý i pre naše deti. Aj ich deň by mal mať určitú štruktúru, čo najpodobnejšiu tomu bežnému školskému režimu. Netreba to samozrejme preháňať. Úplne postačuje, ak sa s nimi dohodnete, čo a ako dlho sa budú učiť, napr. doobeda a potom už majú voľný čas na vlastné aktivity podľa svojho výberu. Naše deti totiž po odznení celej situácie čakajú opäť školské povinnosti. Ak čas strávený doma využijú vhodne na prácu i oddych, bude ich návrat do kolobehu školských povinností plynulý a nenáročný.

2.) Udržiavajte sociálne kontakty - buďte v kontakte s rodinou, známymi, spolužiakmi či kamarátmi cez sociálne siete, videohovory či mobilné telefóny. Neizolujte sa od svojho okolia a komunikujte s nimi ako za bežných okolností (akurát je v danej situácii nevyhnutné prispôbiť sa a zmeniť spôsob, akým je možné komunikovať).

3.) Získavajte informácie postupne a z overených zdrojov - Sme priam zahltení informáciami rozličného typu a z rozličných zdrojov. Nie všetky nám však prinášajú pravdivé údaje a fakty. Obrovské množstvo údajov z pochybných zdrojov nás môže zmiasť a dokonca nám uškodiť. O nové informácie nie je núdza, no naozaj nie je potrebné celý deň sledovať každú jednu novú správu. Ak neviete odolať, skúste si stanoviť čas vyhradený výlučne na sledovanie nových správ a informácií.

4.) Zacvičte si - individuálne či celá rodina. Postačujú nenárodné cviky na rozhybanie celého tela či pohyb na čerstvom vzduchu (kým sa to ešte dá). Užitočné rady a nápady Vám pravidelne zasiela na EduPage i pani učiteľka Dzurusová, takže sa môžete nechať inšpirovať. Viac voľného času vieme využiť i na koničky, na ktoré bežne nemáme až toľko času.

5.) S humorom to ide ľahšie - Smiech a zábavné chvíle s najbližšími nikoho z nás síce nevyliečia, no prispievajú k našej psychickej pohode a čo najľahšiemu zvládnutiu celej situácie. Okrem toho, dobré psychické zdravie a pozitívne myslenie preukázateľne prospievajú nášmu imunitnému systému a celkovému zdraviu.

6.) Buďte realisti a držte sa " pri zemi" - Pokiaľ sa dá, skúste si zachovať "chladnú hlavu" a nič nepreháňajte ani nepodceňujte. I tu platí pravidlo zlatej strednej cesty. Samozrejme za predpokladu, že sa budeme správať zodpovedne a ohľaduplne.

7.) Doprajte si odmenu - urobte si radosť hoc i niečím malým, prípadne skúste urobiť radosť svojim blízkym.

Prikladám i zopár užitočných odkazov a stránok :

www.ucimenadialku.sk - portál pre rodičov, žiakov i pedagógov

koronavirus@ruvzke.sk - aktuálne informácie o vývoji situácie na Slovensku

www.psycholog.nudch.eu - bezplatná psychologická pomoc a poradenstvo

pavol.kardos.psycholog@gmail.com - bezplatná psychologická pomoc a poradenstvo

V prípade potreby či nejakých otázok som Vám k dispozícii na mailovej adrese : michala.ivanova@gmail.com.