

PŘEKONÁNÍ ÚZKOSTI Z KORONAVIRU

PRO VÁS:

- VYVARUJTE SE **NADMĚRNÉMU** VYSTAVENÍ ZPRÁVÁM V MÉDIÍCH
- **SPOJTE** SE POMOCÍ VOLÁNÍ / ZPRÁV / INTERNETU S OSTATNÍMI
- DEJTE SI **VÍC ČASU** NA DENNÍ UVOLNĚNÍ STRESU
- **PEČUJTE** O SEBE
- MYSLETE NA SVÉ **DUŠEVNÍ ZDRAVÍ**



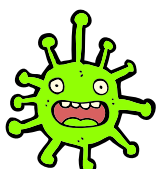
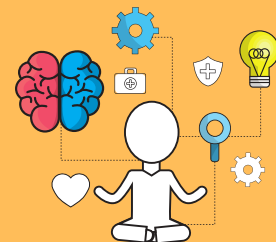
PRO DĚTI:

- UKLIDNĚTE JE, ŽE JSTE V **BEZPEČÍ**
- NECHTE JE **MLUVIT** O JEJICH STAROSTECH
- OMEZTE JEJICH VYSTAVENÍ **ZPRÁVÁM**
- VYTVOŘTE STRUKTURU A **RUTINU** V JEJICH ŽIVOTĚ
- PODĚLTE SE S NIMI O SVÉ **STRATEGIE** NA ZVLÁDÁNÍ PROBLÉMŮ



V KARANTÉNĚ/IZOLACI:

- ZŮSTAŇTE V **KONTAKTU** S BLÍZKÝMI PŘES SOCIÁLNÍ SÍTĚ, ZPRÁVY, TELEFON
- VYTVOŘTE SI DENNÍ RUTINU **PÉČE** O SEBE SAMA
- **ZABAVTE** SE NAPŘÍKLAD HRAMI, KNIHAMI, FILMY
- **ZKUSTE** NOVÉ RELAXAČNÍ TECHNIKY



ČOSIV

Česká odborná společnost
pro inkluzivní vzdělávání

**BLESSING
MANIFESTING**