

Vážení rodiče,

vzhledem k současné situaci a mimořádným opatřením, která způsobují časté absence dětí, dovoluji, abych Vás seznámila s preventivním programem pro ochranu duševního zdraví „**Neboj se návratu do školy**“, který probíhá na naší škole. Jeho cílem je co nejrychleji a nejefektivněji pomoci dětem, které jsou vystaveny psychické zátěži a předejít tak závažnějším dopadům na duševní zdraví dětí.

Hodně dětí se v současné době může potýkat s pocitem bezmoci, že nedoženou probíranou látku, s nervozitou, jak se znovu začlenit do kolektivu, s obavami o hmotné zajištění své rodiny...

Prosím, všimněte si **varovných signálů naznačujících ohrožení dítěte**:



- neplní zadané úkoly
- v chování se opakovaně objevuje nepozornost, nízká motivace, zamlklost, agrese, vzdor...
- neadekvátně reaguje na běžné podněty (např. pláčem, podrážděností, agresí)
- často projevuje smutek, lítost, obavy, působí uzavřeně, odmítá komunikovat
- ztrácí zájem o dříve oblíbené činnosti
- v pravidelných krátkých intervalech kontroluje (často nevědomky) mobilní telefon
- projevuje úzkostné reakce
- dává najevo, že je „špatné“ nebo že zná/má určité tajemství
- má časté fyzické obtíže (např. bolesti břicha, hlavy, zvracení, nechutenství...)
- projevuje sexuální chování, které není přiměřené jeho věku

Děti se s problémy, se kterými si neví rady, mohou vyrovnávat nevhodnými způsoby (např. sebepoškozováním, kontrolou příjmu potravy, agresivitou, nadměrným hraním či trávením času na sociálních sítích apod.). Častou reakcí je také apatie a ztráta chuti do života. Proto je nutné, abychom v těchto dnech byli více než kdy jindy vnímaví k projevům, které mohou naznačovat, že dítě je vystaveno psychické zátěži a v případě, že takové signály identifikujeme, měli bychom jednat. (Všímáme si změn v jejich chování, prožívání a v komunikaci, které přetrvávají déle než dva týdny.)

Prevence a pomoc školy:

1) *Kontaktujte nás*



První pomoc, když to hoří:

Mgr. Jana Kolčářová, speciální pedagog, tel. 558 686 617

Mgr. Tomáš Pyško, výchovný poradce, tel. 558 699 155

Mgr. Pavlína Pyšková, metodik prevence, tel. 558 699 156

Třídní učitel, vyučující daného předmětu

Pomoc na telefonu, když vím, s čím potřebuji poradit:

Mgr. Jana Kolčářová, speciální pedagog, tel. 558 686 617

Pomoc online, když potřebuji vědět více:

Mgr. Jana Kolčářová, speciální pedagog, kolcarova@skolabaska.cz

Mgr. Tomáš Pyško, výchovný poradce, pysko@skolabaska.cz

Mgr. Pavlína Pyšková, metodik prevence, pyskova@skolabaska.cz

Kontaktní místa pomoci, když chci někam dojít osobně:

Školní poradenské pracoviště ZŠ Baška, tel. 558 686 617, konzultace dle domluvy

2) Zprostředkujeme Vaším dětem pomoc

3) Zajistíme odpovídající formu podpory (doučování, konzultace, komunitní kruhy...)

4) Uvítáme průběžnou zpětnou vazbu

Za ŠPP

Mgr. Jana Kolčářová
speciální pedagog ZŠ Baška