

Vážení rodiče, žákyně a žáci,

v současnosti prožíváme nepříjemnou situaci a nikdo z nás dopředu neví, jak se situace bude dále vyvíjet. Doufám ale, že dobře.

Vzhledem k tomu, že mnoho z nás zažívá poprvé v životě tak velké plošné omezení svobody kvůli mimořádnému stavu, je zde aktuálně zvýšené riziko nepříjemného prožívání emocí a vzniku stresových reakcí.

Z výše uvedených důvodů bude moje podpora, jako školního psychologa Střední školy zemědělské Čáslav, probíhat telefonicky nebo prostřednictvím videohovoru.

Vzhledem k omezením a charakteru nařízené práce z domova to nyní jinak ani nejde.

Dotčení jsou nejenom žáci naší školy, ale i celé jejich rodiny.

Z těchto důvodů budu k dispozici i rodinám našich žáků při řešení problémů, které jsou spojeny se stresem.

Můžeme spolu řešit zejména:

- nepříjemné reakce na stres
- práce s emocemi spojenými s tématem Covid-19
- konkrétní nácvik jednoduchých stabilizačních metod
- jednoduchou krizovou intervenci po telefonu

Na telefonní číslo, které jsem zřídil pro tyto účely se mi můžete ozvat mezi 7.00-15.00 od pondělí do pátku,

videohovor pak po domluvě na sms nebo přes e-mail: [jarias@centrum.cz](mailto:jarias@centrum.cz)

mobil: +420-731869887

videohovor přes Zoom: <https://us04web.zoom.us/j/5138583905>

Všichni se držte a opatrujte se

S pozdravem

José L. Arias Panamá  
psycholog