**JAK ZVLÁDAT SOUČASNOU NÁROČNOU DOBU …….………………………..……………….a nezbláznit se ☺**

**RITUÁLY – dodržujte běžné denní rituály, k práci na homeoffice i distanční výuce se oblékejte jako do práce nebo do školy, pravidelně jezte, vstávejte a usínejte ve stejnou dobu.**

**ZVYŠTE ODOLNOST – choďte pravidelně ven, choďte více pěšky, sportujte, otužujte se, veďte si záznamy o „výkonech“.**

**VÝBĚR POZORNOSTI – vybírejte si informace a lidi, kterým budete věnovat svou pozornost. Informace o vývoji situace stačí stručné, ucelené a 1x denně. Setkávejte se s lidmi, kteří vás obohatí a potěší, ne vystraší nebo zesmutní nebo znejistí.**

**PÉČE O SEBE – pěkně se oblékejte, každý den jinak, měňte šperky, ozdoby, opasky, kravaty. Používejte vůně, líčení. Ale TAKÉ dostatečně odpočívejte, rozjímejte, potěšte se zábavou – hry, filmy.**

**OBJÍMEJTE SVÉ BLÍZKÉ – fyzický kontakt nabíjí, proto se voďte za ruce, dejte si ruce kolem ramen, objímejte se, hlaďte se, mazlete se.**

**DOBŘE KOMUNIKUJTE – nezůstávejte v izolaci, pište a volejte své rodině, kamarádům, využívejte videohovory – je prima se i vidět. Nečekejte, až se někdo ozve vám. Komunikujte hlavně uvnitř rodiny, svěřujte si radosti a starosti běžného dne.**

**ZAPOJTE DĚTI DO ROZHODOVÁNÍ – sdílejte s dětmi současnou situaci, poskytujte jim správné informace, zapojte je do rozhodování o tom, co budete dělat, vařit, kam pojedete, co si zahrajete.**