

Vážení rodičia, žiaci, kolegovia,

dávame Vám do pozornosti niekoľko telefonických a e-mailových kontaktov podpory, ktoré by Vám mohli byť nápomocné pri zvládaní tohto mimoriadneho stavu na Slovensku. Ochorenie COVID-19 a núdzové opatrenia, ktoré štát v tejto súvislosti prijíma, majú dopad na náš každodenný režim.

Linky podpory Výskumného ústavu detskej psychológie a patopsychológie:

1. E-mailová podpora: **koronavirus@vudpap.sk** (nonstop) E-mailová podpora je určená pre rodičov, ich deti a pedagogických zamestnancov, ktorí sa ocitli v kríze a majú otázky ohľadom psychického zvládania tejto záťažovej situácie a zaujíma ich, ako pracovať s intaktnými (zdravými) deťmi, prípadne s deťmi so ŠVVP či zdravotným znevýhodnením v domácom prostredí, či ako im aktuálnu situáciu vysvetliť.

2. Telefonická podpora pre rodičov, ktorí akútne potrebujú podporu psychológa na čísle: **02 4488 1649** (pracovné dni od 9:30 do 14:30).

Pre odbornú verejnosť - zamestnancov i riaditeľov CPPPaP a ČSPP na čísle: **0910 186 627** (pracovné dni od 9:00 do 17:00).

3. Bezplatná zelená VÚDPaP linka **0800 864 883** (v čase od 9:00 do 18:00). Je k dispozícii nielen rodičom, ale aj tínedžerom v krízových situáciách, ktoré si vyžadujú radu mediátora, prípadne psychologickú a špeciálno-pedagogickú intervenciu.

Linky dôvery:

4. Linka dôvery Nezábudka - **0800 800 566** - bezplatná, anonymná, 24-hodinová linka, prevádzkovaná Ligou za duševné zdravie. Kontaktovať ju môže ktokoľvek a kedykoľvek tak dostať pomoc od profesionálov v prípade psychickej krízy alebo konzultácie akýchkoľvek problémov spojených s duševným zdravím.

5. Linka dôvery je v prevádzke nonstop na čísle **055 622 2323** - poskytnutie prvej pomoci pre ľudí s pocitom beznádeje, zúfalstva. Fakultná nemocnica L. Pasteura prevádzkuje aj Linku nádeje, ktorá pôsobí pod I. Psychiatrickou klinikou. Jej kontaktné číslo je **055 644 1155** a je v prevádzke takisto nepretržite. Určená je najmä pre krízové situácie a rodinné problémy.

6. V spolupráci s detskými psychologičkami a dobrovoľníčkami zriadilo mesto Bratislava bezplatnú rodičovskú linku podpory. Rodičia môžu volať na číslo **0800 242 333** (funguje zatiaľ medzi 14:00 a 17:00 a na linke sa môžu rodičia napríklad poradiť, ako sa učiť s dieťaťom doma, ako si zadeliť deň, čo robiť, keď si dieťa odmieta robiť domáce úlohy a podieľať sa na chode domácnosti. Taktiež ako s dieťaťom komunikovať o spoločenskej situácii a rizikách nového koronavírusu. Čo robiť, ak dieťa nechce nosiť ochranné rúška, prípadne sa príliš bojí a pod.

7. Online poradňa IPčko - **poradna@ipcko.sk**
Internetové psychologické poradenstvo pre mladých. Psychologickú pomoc poskytujú prostredníctvom chatu alebo e-mailu, denne od 7:00 do 24:00, bezplatne a anonymne.

8. Linka detskej istoty funguje na čísle **116 111**. Pre deti Slovenska...anonymná, bezplatná a nonstop. Linka je určená primárne pre deti, avšak môžu sa na ňu obrátiť i dospelí - rodičia, príbuzní, pedagógovia, zdravotníci a všetci, ktorým osud detí nie je ľahostajný.

Na stránke <http://www.ildi.sk> nájdete množstvo informácií, aktuálnu problematiku epidémie koronavírusu, o tom ako o epidémii hovoriť s deťmi a pod. Poradkyne linky zozbierali 100 tipov, ako sa doma s deťmi zabaviť a len tak sa nenudiť –

http://www.ildi.sk/data//File/KORONA/100%20nápádov_OK.pdf

9. Linka detskej dôvery - „Linka, ktorá má uši pre všetky deti” - **055 234 72 72** (pracovné dni od 14:00 do 20:00). Vzhľadom na opatrenia súvisiace s rozširovaním koronavírusu, pracovníci linky detskej dôvery zaviedli kontakt prostredníctvom mobilného telefónu - **0907 401 749** (pracovné dni od 14:00 do 20:00).

Je možné ich kontaktovať aj prostredníctvom chatu, e-mailu alebo cez Skype.

Kontaktný e-mail: odkazy@linkadeti.sk

Skype name: **linkadeti**

Chat: www.linkadeti.sk

10. Bezplatná nonstop linka pre ženy zažívajúce násilie - **0800 212 212**

Ako hovoriť s deťmi o koronavíruse?

Prikladáme tiež link na podcast Výskumného ústavu detskej psychológie a patopsychológie na túto tému:

<https://vudpap.sk/podcast-ako-hovorit-s-detmi-o-koronaviruse/>

S pozdravom školské psychologičky

Mgr. Michaela Olbertová (michaela.olbertova@gmail.com)

Mgr. Radka Kordiaková (radkavoznicka@gmail.com)