

JAK ZACHOWAĆ SPOKÓJ W CZASIE NIEPOKOJU

Drogi Uczniu!

Znaleźliśmy się w sytuacji, która od każdego z nas wymaga dyscypliny, mobilizacji, zmiany planów i trybu życia. Każdy z nas musi dostosować się do nowej rzeczywistości, abyśmy wkrótce mogli wrócić do szkoły, pracy, czy iść spokojnie na zakupy. W takich okolicznościach nasz lęk jest uzasadniony. Boimy się o zdrowie nasze i naszych bliskich, nie wiemy jak co będzie jutro, za tydzień. Straciliśmy poczucie stabilności, a nasza codzienność stanęła na głowie. W związku z tym chciałabym przedstawić Wam garść porad, jak radzić sobie w tych chwilach.

STRACH	SMUTEK
PRZERAŻENIE	ROZPACZ

ZAAKCEPTUJ EMOCJE

Samo nazywanie emocji i uświadomienie sobie, że to co czujemy jest w tej sytuacji normalne, przynosi ulgę. Nie blokuj swoich emocji i nie udawaj, że one nie istnieją. Mów o nich i wyrażaj je.

SPĘDZAJ CZAS Z BLISKIMI

- Zróbcie w gronie rodzinnym coś, na co nigdy nie było czasu.
- Pograjcie w grę planszową, obejrzyjcie komedię, porozmawiajcie, ugotujcie coś wspólnie.
- Zadzwoń lub napisz do znajomych z klasy, z podwórka. Warto chociaż w taki sposób pobyć ze sobą i wspierać się wzajemnie.



NIE ŚLEDŹ SERWISÓW INFORMACYJNYCH

Częste śledzenie wiadomości, bycie stale na bieżąco podkreśla nasz lęk i napięcie. Warto wyznaczać sobie pory dnia i ilość czasu jaką poświęcimy na zdobycie nowych informacji, np. rano i wieczorem po 10 – 15 minut. Ważne jest również, aby były to rzetelne źródła, takie jak WHO, Ministerstwo Zdrowia czy Główny Inspektorat Sanitarny.



USTAL RYTM DNIA

Mimo tego, że sytuacja jest specyficzna nie są to a ni ferie, ani wakacje. Ustal stały rytm dnia, w którym zaplanujesz obowiązki ale i czas na odpoczynek i relaks. Dzięki niemu wprowadzisz rutynę oraz porządek w swoje życie, a powrót do szkoły będzie dużo łatwiejszy.



WYKONUJ ĆWICZENIA FIZYCZNE

Ćwiczenia fizyczne pomagają zredukować lęk oraz lepiej radzić sobie ze stresem, poprawiają nastrój i usuwają napięcie.

ZOSTAŃW DOMU

Pedagog szkolny : Karolina Danilczuk