



Rekomendacijos mokinių psichologinei savijautai gerinti



COVID -19 pandemijos metu



1. RŪPINKIS SAVIMI



Sudėtingoje situacijoje pusiausvyrą ir energiją padeda išlaikyti keli paprasti ir labai svarbūs dalykai – pakankamai išsimiegoti, pavalgyti ir judėti. Poilsio pertraukėlės turėtų būti neatsiejama Tavo dienos tvarkės dalis.



2. UŽSIIMK MĖGSTAMA VEIKLA



Skirk laiko savo mėgstamai veiklai, kuriai netrukdo karantino apribojimai. Veikla, kuri Tau sekasi ar yra maloni, padės atsipalaiduoti ir išlaikyti viltį šiuo laikotarpiu. Jei neturi mėgstamos veiklos ar šiuo metu neturi galimybių ja mėgautis, gal verta išbandyti ką nors naujo?



3. PASIDŽIAUK MAŽAIS PASIEKIMAIS



Kai daug neaiškumo ir sudėtinga planuoti ateitį, svarbu susikonscentruoti į kasdienes veiklas. Verta pasidžiaugti, jei pavyko atlikti darbą, kurį suplanavai, radai laiko atsipalaidavimo pratimui, išbandei naują veiklą ar pasikalbėjai su draugu, ar namiškiams padėjai.



4. ATRASK BENDRAVIMO GALIMYBIŲ



Šiuo metu stiprybės gali suteikti bendravimas su tau svarbiais žmonėmis – šeimos nariais, bendraklasiais, draugais bei kitais Tau patinkančiais žmonėmis. Jei norisi pasikalbėti, skambink ar rašyk žinutę



nelaukdama(s), kol kiti parašys Tau. Kai nėra kitų variantų, bendravimas ir nuotoliniu būdu gali suteikti smagių akimirklų.



5. LAIKYKIS DIENOTVARKĖS



Dienos planas, kuriame numatytas ne tik mokymasis, bet ir poilsio laikas, suteiks aiškumo ir padės išlaikyti motyvaciją. Dienotvarkėje taip pat pažymėk laiką, kai naudosiesi kompiuteriu, telefonu ar naršysi internete. Taip bus lengviau susikaupti ir pasiekti savo tikslus.



6. KREIPKIS PAGALBOS



Jei išgyveni sunkių jausmų ar susidūrei su pavoju, svarbu pasikalbėti su patikimu suaugusiuoju, specialistu mokykloje ar paskambinti į emocinės paramos linijas:



vaikų linija 116111

jaunimo linija 8 800 28888



Kauno r. PPT psichologinės pagalbos linija 8 664 28828



Pagal Vilniaus universiteto psichotraumatologijos centro tyrimais grįstas rekomendacijas parengė mokyklos psichologė Irena Stankūnienė

