

jak sobie z nim radzić?

W związku z niepewnością związaną z epidemią COVID-19 oraz zamknięciem szkół, przedszkoli częściej niż zwykle myślimy o tym, jak zorganizować czas, jak zadbać o przyszłość swoją i bliskich.

Ta nowa sytuacja, z którą przyszło nam się zmierzyć, budzi wiele różnych emocji. Strach i obawa przed zachorowaniem przytłaczają nie tylko dorosłych, ale również dzieci i młodzież. Wobec tego należy podjąć próbę i postarać się w racjonalny sposób nauczyć, jak radzić sobie w tych trudnych czasach.

Oto kilka sposobów:

- wprowadź przerwy w oglądaniu, czytaniu czy słuchaniu nowych informacji o pandemii – korzystaj z rzetelnych, sprawdzonych źródeł
- nie skupiaj się na tym, co się jeszcze nie wydarzyło
- zatroszcz się o swoje zdrowie
- zaplanuj i zorganizuj swój czas, wprowadzać rutynę
- porozmawiaj z lekarzem, psychologiem, pedagogiem
- opowiadaj swoim bliskim, tym, którym ufasz o swoich obawach
- nie chowaj się w „swojej skorupce”
- bądź w kontakcie z bliskimi, przyjaciółmi
- podejmuj kreatywne działania, np. realizuj te, na które do tej pory nie miałeś/aś czasu
- zachowaj stały rytm życia
- realizuj systematycznie zadania szkolne
- bądź w kontakcie z nauczycielami
- monitoruj postępy w nauce

Drodzy Rodzice, Uczniowie,

zadbajcie o bezpieczeństwo swoje i bliskich ☺