

## Nasze Dzieciaki

Uszy do góry 😊 Wspólnie z Panem Pedagogiem - ja Pani Psycholog, chcemy w tym dość nietypowym dla nas wszystkich czasie, chcemy podzielić się z Wami kilkoma informacjami, wskazówkami, radami jak przetrwać ten czas kiedy nie chodzicie do szkoły a nasi nauczyciele uczą Was zdalnie.

### Po PIERWSZE- „JAK NIE ZWARIOWAĆ W TYM CZASIE” 😊

Niepewność, beczynność w czasie tych dni może doprowadzić do nudy, zniechęcenia, niepokoju lub strachu. Podczas hiszpańskiej wojny domowej- obowiązywały wskazówki które mogą i Tobie się przydać. Przyjrzyj się im i zastanów się czy któraś z nich lub może nawet kilka- mogłyby stać się dla Ciebie pomocne 😊

- ✓ **„Bądź optymistą/ką”**- Hmyyy, jak tu być optymistą, jak zewsząd „wałą” komunikaty o zagrożeniu. A no właśnie tak, na przekór- staraj się nim właśnie być! Dlatego staraj się znosić obecną sytuację z humorem- pomocne mogą być memy, filmiki które krążą w internecie. Nic tak nie poprawia funkcjonowania układu odpornościowego jak wiara, nadzieja w to że sytuacja ma szansę ulec poprawie. Jednak ab tak się mogło zadziać, zadbaj o swoje dobre samopoczucie a które na wyciągnięcie ręki- sięgając po jak to nazywacie „heheszkowate” materiały w necie 😊
- ✓ **„Zaplanuj dzień”**- Zrób sobie plan dni, aby dobrze wykorzystać czas. Nie marnuj tych dni, które mogą być tak ubogające. Nasi belfrowie codziennie udostępniają Ci materiały do pracy. Masz w końcu możliwość popracować sam, nad tym czemu chcesz się przyjrzeć dłużej, zgłębić, co Cię interesuje i zaciekawia. Daj sobie przestrzeń do tego, aby w swoim własnym tempie i dozowaniu wysiłku ze swojej strony przy zaangażowaniu Twoich „mocy przerobowych” spróbować przetrwać- podany Ci materiał. W razie potrzeby, nie bój się pytać nauczyciela przez @ bądź inną drogą np. jeśli udostępnił Ci swój numer telefonu.
- ✓ **„Nie marnuj czasu”**- Uwaga na „zabójców czasu”- sami coś o tym wiemy 😊 Tablet, smartfon, social media... Życzę Ci tego, abyś w najbliższym czasie znudził się nimi i zechciał porobić „nic”. Być może z tego „nic” wyłoni się coś takiego, czego robienie będzie sprawiać Ci przyjemność i dawać satysfakcję np. układanie puzzli, samodzielne upichcenie czegoś w kuchni, pooglądanie albumów ze starymi zdjęciami 😊. Nie wiem jak to u Ciebie wygląda. Jesteśmy pewni, że znajdziesz dla siebie odpowiednią alternatywę 😊

- ✓ **„Naucz się czegoś”**- To może być naprawdę wspaniały dzień i czas: język obcy, przepis na jakieś danie, kurs online, na który czekasz od dłuższego czasu. Spójrz ile masz możliwości. To Ty decydujesz, jak i na co wykorzystasz ten czas 😊
- ✓ **„Odkurz swoje hobby”**- posłuchaj muzyki, poczytaj książki, pograj np. w planszówki, namaluj coś, porysuj, poćwicz, upiecz coś w kuchni, napisz coś lub o czymś co Ci w duszy gra i chodzi po głowie (nie piszę o wszach 😊 ) 😊. Zachęcamy Cię do aktywności, być może na które nie masz czasu na co :)
- ✓ **„Zrelaksuj się”**- Polecamy Ci z całej naszych „serduch”- techniki oddechowe których wykonywanie znacznie obniża poziom napięcia, lęku i strachu. Koncentracja na oddechu: wdechu i wydechu- pozwala na zatrzymanie myśli, które mogą napędzać maszynę niepokoju związanego z obecną sytuacją i tym jak dalej się może ona potoczyć. Na YouTube znajdziesz masę filmików instruktażowych na temat technik relaksacji. Ja osobiście (czyli Pani Psycholog, bo nie wiem co akurat Pan Sławek w tym temacie preferuje 😊 )- polecam Ci [„Trening autogenny Shultza”](#) i [„Trening progresywny Jacobsona”](#). Te dwie metody, jeśli tylko będziesz wykonywać je zgodnie z instrukcją, pozwolą Ci na prawdziwe uwolnienie napięcia a co za tym idzie stres 😊
- ✓ **„Módl się lub medytuj”**- wybór należy wyłącznie do Ciebie. Chwile pozornej beczynności, mogą być bezcenne duchowo 😊
- ✓ **„Rozmawiaj”**- z bliskimi na miejscu- w swoim domu lub dzięki telefonowi i dostępnym komunikatorom- gadaj w trakcie wideokonferencji ze swoimi bliskimi, którzy mieszkają daleko lub z tymi z którymi nie możesz się spotkać w bezpośrednim kontakcie 😊
- ✓ **„Wspieraj innych”**- strach i nuda to wielkie pokusy. Spójrz na potrzeby innych, bardziej wrażliwych niż Ty. Zagadaj, zapytaj co u nich, jak sobie radzą w tym czasie, powiedź życzliwe słowo. Bądź obecny dla nich.
- ✓ **„Zachowaj spokój”** – staraj się nie koncentrować na negatywnych rzeczach, informacjach (wyobrażam sobie, że może nie być to łatwe, jesteśmy jednak przekonani, że przy odrobinie dobrych chęci- „ogarniesz ten temat”) 😊 .

**NIEDŁUGO SIĘ WIDZIMY**