

Mokiniai gali paskambinti į emocinės paramos linijas:

Vaikų linija 116111
Jaunimo linija 8 800 28888

Rekomendacijos mokiniams, kaip padėti sau COVID-19 pandemijos metu

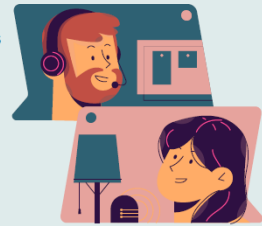
Rūpinkis savimi

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



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 akimirkų.



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 ją mėgautis, gal verta išbandyti ką nors naujo?



Laikykis dienotvarkės

Dienos planas, kuriame numatytas ne tik mokymosi, 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 tikslų.



Pasidžiauk mažais pasiekimais

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



Kreipkis pagalbos

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

Vaikų linija
☎ 116111

jaunimo linija

☎ 8 800 28888

Parengta pagal Vilniaus universiteto mokslininkų rekomendacijas (Daniūnaitė ir kt., 2020). Projektas finansuojamas LMTLT (sut.nr. S-COV-20-12). © Psichotraumatologijos centras