MOKINIŲ PSICHOLOGINĖ SAVIJAUTA COVID-19 PANDEMIJOS METU

TYRIMAIS GRĮSTOS REKOMENDACIJOS MOKINIAMS, kaip padėti sau COVID-19 pandemijos metu

PARENGĖ VILNIAUS UNIVERSITETO PSICHOTRAUMATOLOGIJOS CENTRAS

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 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 ja 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 susikoncentruoti 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

Rekomendacijas parengė: dokt. Ieva Daniūnaitė, dr. Inga Truskauskaitė-Kunevičienė, dokt. Monika Kvedaraitė, dokt. Austėja Dumarkaitė, dr. Odeta Geležėlytė, doc. dr. Ieva Norkienė, dr. Paulina Želvienė, prof. dr. Evaldas Kazlauskas

Vilniaus universitetas

Lietuvos mokslo taryba

Projektas finansuojamas LMTLT (sut.nr. S-COV-20-12)