



ПСИХОЛОШКА ПОДРШКА И ПОМОЋ УЧЕНИЦИМА ДОК БОРАВЕ КОД КУЋЕ И ПОХАЂАЈУ НАСТАВУ НА ДАЉИНУ

Драги ученици,

у жељи да вам помогнем да мало лакше пребродите ову врло захтевану епидемиошку ситуацију и стресан период припремила сам овај мали подсетник:

- * **Проћи ће и ово!** Колико год вам можда деловало да све ово предуго траје и да му нема краја о корона вирусу ћемо једног дана причати као о епизоди из живота која нас је на разне начине ојачала.
- * **Чувајте себе и своје ближње!** Прихватите да су тренутна бројна ограничења и промене у животу неопходни и важни због очувања здравља, како вашег, тако и ваших ближњих. Времена су захтевна и зато је неопходно да у свему томе будемо једни другима подршка и ослонац, јер заједно се све лакше издржи.
- * **Организујте свој живот и рад код куће!** Као добар пример дневног распореда активности може да вам послужи распоред активности код нас у Дому тј. Кућни ред. Одредите сами себи када ће вам бити време за устајање, када за учење, оброке, а када за опуштање и забаву. Не одлажите обавезе, држите се тог распореда и видећете колико ћете бити ефикаснији у учењу и имати више времена за неке друге активности.
- * **Пронађите време за опуштање!** Колико год захтеви из школе били велики, потрудите се да у сваком дану пронађете мало времена у ком ћете радити нешто што вама прија. То може бити читање књиге, шетња, спорт, дружење, цртање, писање... шта год вам прија у чему уживате и што вам храни душу!
- * **Дружите се!** Бар данас у време савремених средстава комуникације није тешко бити у контакту са другима, а да нисмо физички једни поред других. Будите креативни у смишљању начина за дружење и забаву у којима ћете поштовати све препоручене мере заштите. Немојте увек чекати да вас други

позову, будите некада и ви иницијатор контакта и обрадујте неког својим јављањем!

- * **Присетите се лепих догађаја и свега онога на чему можете бити захвални!** Присећање на лепе догађаје, драге људе, путовања, забаву, успехе, смех неће променити тренутну тешку ситуацију, али вам може дати снаге да је лакше превазиђете!
- * **Ко зна зашто ово све може да буде добро!** Из сваке, па и оне лоше ситуације може да се извуче и нешто добро. Из ове ситуације можете да научите да више бринете о свом здрављу, да развијате радне навике, креативност и своје таленте, да више цените људе око себе, да више цените своју школу и свој Дом.
- * **ОК је да нисмо стално ОК!** Потпуно је нормално и разумљиво, нарочито у овим врло захтевним временима, да нам је понекад тешко, да се осећамо лоше, да смо тужни, уплашени, разочарани, забринути... У таквим ситуацијама размислите шта је оно што је довело до таквих осећања. Да ли је то проблем који можете да решите или је то нешто што је потпуно ван ваше моћи решавања. **Шта год да је у питању решење увек постоји и немојте ћутати!** Посаветујте се са себи блиским људим. У таквим ситуацијама можете се обратити и својим васпитачима или мени!

Као и до сада, и у овој ситуацији, ја сам ту за вас! Уколико ви или ваши родитељи пожелите из било ког разлога да поразговарате или се консултујете самном можете ми се јавити на е-mail: izabela.raskovic@gmail.com



психолог

Изабела Рашковић