Moje samopoczucie a nauczanie zdalne.

Sytuacja w jakiej jesteśmy jest sytuacją kryzysową, która zdezorganizowała nasze codzienne życie.

Ograniczenie kontaktów z rówieśnikami, niepewność i lęk, brak dostępności sposobów redukowania napięcia, ograniczona aktywność fizyczna, nadmiar czasu spędzanego przed ekranem, trudne sytuacje rodzinne to wszystko wpływa na to, że szkoła często schodzi na dalszy plan.

Jak zadbać o samopoczucie psychiczne w trakcie nauczania zdalnego?

- poszukuj informacji jedynie w wiarygodnych źródłach
- nie śledź informacji o COVID-19 cały czas
- dbaj o siebie
- korzystaj z pomocy innych i wspieraj ludzi wokół siebie
- staraj się nie stracić nadziei i myśl pozytywnie
- akceptuj swoje uczucia
- porozmawiaj z kimś o epidemii COVID-19
- poproś o profesjonalne wsparcie jeśli jest potrzebne

Kilka kroków do zdrowia psychicznego podczas zdalnego nauczania:

1. **Dbaj o swoje ciało**

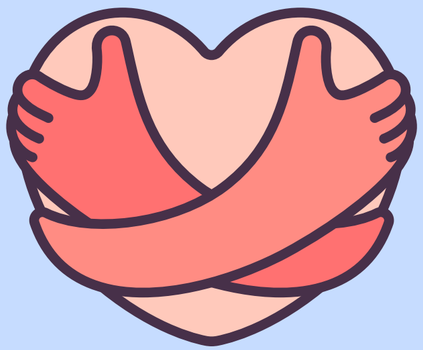
Staraj się jeść zdrowo, stosuj dobrze zbilansowaną dietę, śpij wystarczająco dużo, pij wodę, ćwicz regularnie.

2. **Dbaj o odpoczynek, relaks**

Stosuj techniki relaksacyjne, napinaj i rozluźniaj mięśnie, spokojny oddech, medytuj, bądź uważny, wykonuj aktywności, które dają Ci radość i odprężenie.

3. Utrzymuj kontakt z innymi, podtrzymuj dobre relacje

Dziel się swoimi problemami i emocjami z przyjaciółmi, członkami rodziny, dawaj i przyjmuj wsparcie. Opiekowanie się sobą i innymi, pomaga radzić sobie ze stresem, zmniejsza niepokój o zdrowie i życie, co czyni nas silniejszymi.

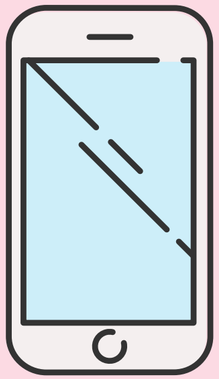


4. Dbaj o stały rytm dnia

Zachowaj równowagę pomiędzy nauką, rozrywką, wypoczynkiem i codziennymi obowiązkami domowymi.

5. Bądź aktywny, realizuj w miarę możliwości swoje cele

Skup się na zadaniach, które są Ci dostępne i nad którymi masz kontrolę.



6.Unikaj nadmiernego korzystania z mediów

Adekwatna wiedza daje poczucie kontroli i bezpieczeństwa, pozwala na przygotowywanie się na nadchodzące wydarzenia, ale nadmiar, zwłaszcza „nasyconych straszeniem„ sensacyjnych wiadomości może nasilać stres i lęk.

7. Przygotuj listę rzeczy do zrobienia zakończeniu pandemii.

Zaplanuj sobie, co zrobisz jak już uda ci się wyjść z domu. Nie musi to być od razu zagraniczny wyjazd. Możesz nawet zaplanować wyjście do pobliskiej restauracji, długi spacer, wyjście do fryzjera czy na zakupy. Sama myśl o tych drobnych przyjemnościach przywróci uśmiech na twojej twarzy.

8. Poszukaj pomocy i wsparcia psychologicznego

Jeśli odczuwasz silny stres lub doświadczasz go przez dłuższy czas możesz skorzystać z pomocy psychologicznej.

Wiele z Was często lub cały czas odczuwa smutek, samotność oraz przygnębienie podczas zdalnego nauczania.

To naturalne, że obecna sytuacja może powodować u Was zmęczenie, spadek motywacji oraz wachlarz różnych emocji.

Jeśli jednak nie radzisz sobie z obecną sytuacją, coś Cię niepokoi poszukaj wsparcia!

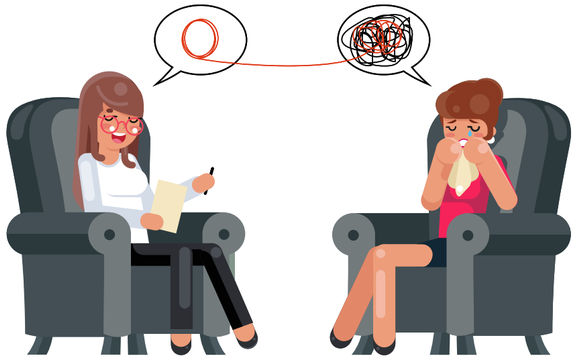
Depresja może dotknąć każdego. Bez względu na wiek, wyniki w nauce, popularność czy liczbę znajomych na Facebooku. Gorszy dzień może zdarzyć się każdemu. Jeśli jest ich jednak coraz więcej może to być objaw choroby, która wymaga pomocy specjalisty.

Czym może objawiać się depresja?

- Jesteś smutny/a, przygnębiony przez większą część dnia, niemal codziennie.
- Nic Cię nie cieszy, wszystko jakby zbladło, zobojętniało.
- Czujesz się zmęczony/a prawie każdego dnia. Na nic nie masz siły.
- Apetyt Ci się zmienił, nic Ci nie smakuje, niczego nie możesz przełknąć, możesz nie jeść przez cały dzień albo odwrotnie – jesz cały czas.
- Źle śpisz, nie możesz zasnąć, budzisz się w nocy albo przeciwnie chciałbyś spać cały dzień.
- Czujesz się rozdrażniony. Wszystko i wszyscy Cię denerwują.
- Nie możesz się skupić. Nawet proste zadania wydają się trudne do rozwiązania. Masz problem z pamięcią.
- Czujesz się gorszy od innych, beznadziejny.
- Odczuwasz niepokój i napięcie. Nie możesz znaleźć sobie miejsca.
- Okaleczasz się.
- Wszystko wydaje Ci się bez sensu, nie widzisz wyjścia z sytuacji.

Gdzie szukać pomocy?

Pedagodzy i psycholog w szkole



Wychowawca

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna

Infolinie

Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli
tel. 800 080 222

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży
tel. 116 111
(czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę)

Telefon Zaufania ARKA
14 627 40 44
(pon-pt 16:00-20:00, weekend 20:00-06:00)

Wsparcie pedagogów i psychologa szkolnego:

PEDAGOG

mgr Anna Ślęczkowska

a.sleczkowska@sp-szczucin.pl

PEDAGOG

mgr Joanna Ryk

j.ryk@sp-szczucin.pl

PEDAGOG

mgr Aneta Gwizd-Lichwała

a.gwizd-lichwala@sp-szczucin.pl

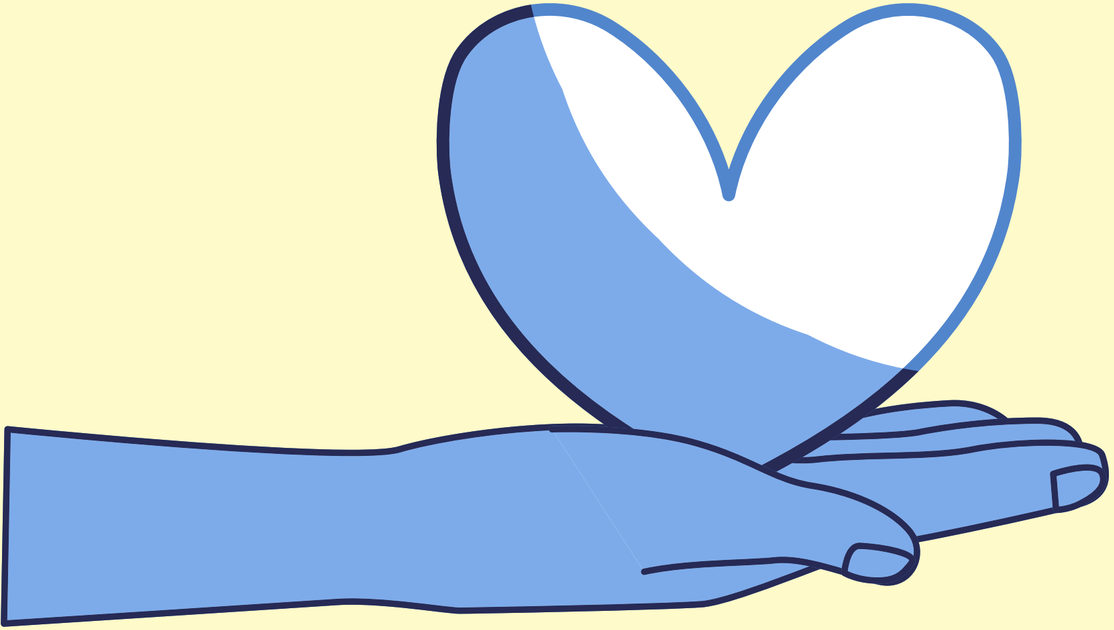
PSYCHOLOG

mgr Karolina Mach

k.mach@sp-szczucin.pl

Zachęcamy do kontaktu za pomocą e-maila lub e-dziennika w celu umówienia się na konsultację w szkole lub za pomocą zooma.

Twoje zdrowie psychiczne jest dla nas najważniejsze!



Opracowała: Karolina Mach