



Предизвикателството

По различно училищно обучение, по различни социални
контакти

Какво е различното?

Факт е, че сме в интернет пространството /нещо, което до скоро беше лекоooooooooo ограничавано/

ФАКТ Е, ЧЕ НЕ Е ЖЕЛАТЕЛНО ДА СЪМ НАВЪН:
ПРИЯТЕЛИТЕ, ФУТБОЛА, МОЛОВЕТЕ СА ОГРАНИЧЕНИ



Защо е това?

Обявено е извънредно положение: наложени са строги ограничителни мерки, които целят да опазят живота и здравето на хората.

Всички говорят за коронавирус /COVID - 19/

Училищното обучение е дистанционно/ фейсбук групи, школо.бг, уча се, виртуална класна стая, он-лайн уроци....
/дали вече не ми липсва нормалната училищна среда.../

NB

Всички процеси са циклични. Вирусите се появяват регулярно. Регулярно се случват икономически кризи. Регулярно се случват пролетните обострения на тревожността. Такъв е кръговратът на състоянията в природата. Регулярно имаме първи срок, ваканция, втори срок, лятна ваканция 😊

Как се чувствам ? Може би...

... Леко Стресиран/а

... Малко объркан/а

... разтревожен/а

...уязвим/а

.... Уплашен/а

... ХМ, НАИСТИНА! КАК НАИСТИНА СЕ ЧУВСТВАМ В ЦЯЛАТА ТАЗИ
СИТУАЦИЯ ????

NB

Страхът, гневът и тревогата са нормални и естествени в необичайни ситуации. Всичко това отминава. Психиката се пренастройва към новите обстоятелства.

Какво мога да направя?

- да разговорям за чувствата ми с:
 - Родител
 - Приятел
 - Учител
 - Психолог/педагогически съветник
 - ДА СПАЗВАМ ПРЕПОРЪКИТЕ ЗА ЛИЧНАТА ХИГИЕНА, ДИСТАНЦИЯТА, КОНТАКТИТЕ НА ЖИВО
 - ДА СЕ ОБУЧАВАМ ПО НОВ НАЧИН
 - ДА ОБЩУВАМ С РОДИТЕЛИТЕ СИ
 - ДА СЕ ИНФОРМИРАМ ЗА СИТУАЦИЯТА ОТ ДОСТОВЕРНИ ИЗТОЧНИЦИ
- / НАПРИМЕР: САЙТА НА УНИЦЕФ, СВЕТОВНАТА ЗДРАВНА ОРГАНИЗАЦИЯ, САЙТА НА УЧИЛИЩЕТО МИ, МОИТЕ РОДИТЕЛИ/

*В САЙТА НА УЧИЛИЩЕТО НИ ИМА КАЧЕНА
ИНФОРМАЦИЯ КАК ДА ПОТЪРСИШ
ПСИХОЛОГИЧЕСКА ПОДКРЕПА ПРИ
ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ*

Да опитам нещо ново...?

- Да почета книга...истинска, хартиена ☺
- Да поровя из нета за достъпни, безплатни сайтове за книги /хей, ако имаш нужда от идеи - ние ще ти помогнем/
- Да посетя някои музей...онлайн /и за това можем да ти бъдем полезни/
- Сега му е времето да си измисля ново хоби....
- А настолните, семейни игри?...кой ли ще бие на „Не се сърди човече“?
- Сега е времето за онези неща, за които досега си нямал/а време...замисли ли се...?☺

NB

Запасете се с ресурси. Това са различни психологически глезотийки: добър сън, хубава книга, увлекателен сериал, общуване с близки хора, творчество/рисуване, писане на стихове, приказки, разкази/, личен дневник

Благодаря ти, че ми отдели време!

z.dragneva@chestemenski.com

