

## JAK PRACOWAĆ ZDALNIE, UCZYĆ SIĘ ONLINE I NIE ZWARIOWAĆ?



Jak połączyć pracę zdalną ze zdalną nauką oraz odpoczynkiem i rozwijaniem pasji?

Aktualnie wszyscy korzystamy z dobrodziejstwa pracy zdalnej. Codzienne korzystanie z komputera stało się nie tylko przywilejem, ale poniekąd przymusem. Praca zdalna, home office, nauka online, e-learning – wszyscy poznaliśmy wady i zalety tych rozwiązań. Co zrobić, żeby korzystanie z rozwiązań online nie zmieniło się w przykry obowiązek? Poznaj kilka sposobów polecanych przez ekspertów.

### **1. CELEBRUJ RYTUAŁY**

Mimo że nasze życie wywróciło się do góry nogami, celebrowaj swoje rytuały. Wspólne śniadanie z rodziną da siłę na zmagania kolejnego dnia. Poranna aromatyczna kawa nastroi pozytywnie na cały dzień. A może wolisz wyciszyć się podczas porannej sesji jogi lub medytacji? Znajdź chwilę dla siebie i podtrzymaj swoje poranne nawyki.

### **2. PLANUJ I DZIAŁAJ ZGODNIE Z PLANEM**

Tak jak systematyczność i planowanie są ważne w nauce i pracy, tak samo istotne jest trzymanie się harmonogramu podczas pracy zdalnej. To, że jesteś w domu, nie oznacza, że możesz w ciągu pracy ugotować obiad, pobawić się z dziećmi lub obejrzeć odcinek ulubionego serialu. Ustal plan dnia, zaplanuj przerwy, by chwilę odpocząć oraz przerwy na posiłek! Pamiętaj, by kończyć pracę w miarę regularnie, o konkretnej porze. Dzięki temu nie stracisz tak cennej równowagi między pracą a czasem wolnym i będziesz mieć też kawałek dnia na małe przyjemności.

### 3. WYGLĄDAJ WYJŚCIOWO

Mogłoby się wydawać, że perspektywa spędzenia całego dnia w piżamie lub wygodnym dresie pomoże w zaadaptowaniu się do nowej rzeczywistości. Jednak, według psychologów, będziesz pracować lub uczyć się efektywniej, jeśli przebierzesz się i wyszykujesz jak do wyjścia do pracy bądź na uczelnię. Po skończonych zajęciach możesz wskoczyć w domowe ciuszki i cieszyć się czasem wolnym.



### 4. UTRZYMAJ PORZĄDEK

Na czas pracy w domu przygotuj sobie zorganizowaną pod tym kątem przestrzeń. Staraj się utrzymać względny porządek w potrzebnych dokumentach, notatkach i zapiskach. O wiele przyjemniej i efektywniej pracuje się w uporządkowanej i przytulnej przestrzeni, nad którą masz kontrolę. Taki spersonalizowany kącik da Ci też poczucie bezpieczeństwa, dzięki czemu poczujesz się pewniej w tych szalonych czasach.

### 5. ZRÓB SOBIE PRZERWĘ

Pamiętaj o robieniu sobie regularnych przerw. Tak samo jak w biurze, na uczelni czy w szkole. Nieważne, że teraz czas spędzasz w domu. Twój mózg tak samo potrzebuje chwili odpoczynku. Przerwy wykorzystaj na posiłek, odprężającą rozmowę z bliskimi, małą porcją ćwiczeń albo oderwij wzrok od monitora i po prostu popatrz przez okno. Przewietrz pokój i umysł, by ze zdwojoną energią wrócić do obowiązków!



## **6. SPĘDZAJ CZAS Z RODZINĄ.**

Po pracy czas na przyjemności! Daj odpocząć oczom od monitora. Zagraj z rodziną w karcianą grę towarzyską – sprawdźcie, ile wiecie o teoriach spiskowych albo jak dużo pamiętacie ze szkoły z wiedzy ogólnej. Jeśli lubicie języki obce, wypróbujcie jedną z językowych gier towarzyskich – rozwiążcie zagadkę kryminalną lub stocście językowy pojedynek. A jeśli masz w domu małe dzieci, wybierz jedną z wielu gier edukacyjnych dla najmłodszych. Nauka przez zabawę jest najbardziej skuteczną i najprzyjemniejszą metodą na opanowanie nowych umiejętności. Sprawdź, jak dobrze możecie się bawić, układając puzzle edukacyjne, grając w gry matematyczne lub literując nowe słowa.

## **7. ROZWIJAJ PASJE**

Nie zapominaj o sobie i swoich zainteresowaniach! Choć sytuacja jest poważna, jednak to bardzo istotne, by w ciągu dnia znaleźć i zaplanować czas tylko dla siebie. Pamiętaj, że nawet mając do dyspozycji 15 minut dziennie możesz nauczyć się języka z kursami online. Jeśli wolisz czytać, możesz zagłębić się w lekturze klasyków literatury po angielsku lub niemiecku. Teraz możesz wykorzystać nadmiar przymusowego wolnego czasu i powrócić do odłożonych na półkę zainteresowań.

Źródło <https://www.multikurs.pl/>



**Nauka w domu może być efektywna. Radzimy, jak skutecznie się uczyć**

**Nauka w domu to nie tylko zaplanowanie lekcji tak, jak zrobilibyśmy to w szkole. To także zorganizowanie przestrzeni do zdalnego nauczania i zadbanie o to, żeby nic nas nie rozpraszało. Jak uczyć się efektywnie w domu? Sprawdź.**

**Nauka w domu może być przyjemna**

Uczniowie mają przed sobą ambitne zadanie. Wszyscy zastanawiają się, jak skutecznie uczyć się w domu? Nauka w domu wymaga wprowadzenia niestandardowych rozwiązań, ale ma swoje plusy.

Trzeba przemyśleć organizację swojego dnia, tak żeby był czas zarówno na naukę w domu, jak i na odpoczynek. Kluczową sprawą jest sprzęt do nauki i zgromadzenie materiałów do nauki. Jak uczyć się efektywnie w domu? Pamiętaj, że przestrzeń, w której się uczysz ma ogromne znaczenie na przyswajanie wiedzy. Jak połączyć te trzy czynniki? Opiszemy poniżej

## **Nauka zdalna - co to znaczy**

Nauka zdalna to inaczej e-learning, homeschooling czyli po prostu nauka w domu - lekcje, które odbywają się za pomocą własnego komputera. Do nauki zdalnej materiały powinna zapewnić szkoła. Ułożyć plan zajęć powinni nauczyciele, którzy powinni także przeprowadzić uczniów przez ten proces. Na stronie MEN znajdziemy materiały edukacyjne, które mogą być pomocą zarówno dla nauczycieli, którzy planują zdalne lekcje, jak i dla uczniów, którzy chcą dobrze wykorzystać czas izolacji.

## **Jak skutecznie się uczyć**

Nauka w domu powinna mieć swoje ramy. W czasie określonym przez szkoły, zgodnie z zarządzeniem MEN jest to np. od 9 do 13. Wtedy uczniowie kontaktują się z nauczycielem on line oraz wykonują zadania z elektronicznego dziennika. MEN opublikował poradnik dla szkół, pomagający w nauce zdalnej. Podczas nauki zdalnej rób sobie przerwy. Dzięki nim zregenerujesz organizm, oczy odpoczną od patrzenia w komputer. Zadbaj o to, żeby nic cię nie rozpraszało podczas lekcji. Nie kładź się z laptopem na kanapie, ale usiądź przy biurku. Przed rozpoczęciem nauki wywietrz pokój. Zadbaj o to, żeby było cicho - wyłącz telewizor, wycisz telefon. Jeśli lubisz uczyć się przy muzyce, to zadbaj o to, żeby nie była głośna i odciągająca uwagę od lekcji. Podczas nauki pij wodę, możesz jeść przekąski, np. orzechy, które poprawiają koncentrację.

## **Jak uczyć się efektywnie w domu**

Nauka w domu to nie tylko lekcje. Czas wolny można wykorzystać na przyswojenie wiedzy w bardziej swobodny sposób. Tutaj z pomocą przyjdą kanały na YouTube, np. Mówiąc inaczej, gdzie znajdują się informacje o tym, jak mówić poprawnie i o tym, jakie błędy językowe najczęściej popełniamy. Innym kanałem na YouTube jest Crazy Nauka (to także blog), a także Pan Belfer, który wyjaśnia zagadnienia z chemii, np. jak zbudowany jest atom.

Warto wykorzystać czas w domu na czytanie lektur, na które wcześniej nie mieliśmy czasu, a także na oglądanie ekranizacji klasyków literatury. Tutaj jest lista stron, które sprawią, że nauka będzie przyjemnością. Utrwalić wiedzę może z pomocą quizów internetowych, np. na platformie QuizMe. Nauka w domu to także oglądanie spektakli teatralnych on line - profile Facebookowe teatrów oferują taką opcję oraz zwiedzanie muzeów on line. Można obejrzeć Muzeum Powstania Warszawskiego oraz jedną z wystaw w POLIN Muzeum Historii Żydów Polskich. Odwiedzić warto inne miejsca, np. Wawel, Muzeum Zamkowe w Malborku, Kopalnię Soli w Wieliczce czy Luwr.

## **Nauka w domu - podsumowanie jak skutecznie się uczyć**

- zorganizuj przestrzeń do nauki zdalnej
- pracuj według planu dnia

- rób przerwy, wtedy nauka będzie efektywna
- wyłącz telewizję i wycisz telefon
- pij wodę i, jeśli masz ochotę, podjadaj zdrowe przekąski

**źródło**[https://www.edziecko.pl/starsze\\_dziecko/7,79351,25825130,nauka-w-domu-moze-byc-efektywna-porady-jak-skutecznie-sie.html](https://www.edziecko.pl/starsze_dziecko/7,79351,25825130,nauka-w-domu-moze-byc-efektywna-porady-jak-skutecznie-sie.html)

## Co robić w domu w czasie kwarantanny?

Temat ten, z uwagi na rozprzestrzeniającą się epidemię koronawirusa, a wraz z nią zalecenie, aby przez najbliższe dni nie wychodzić z domu, jest poruszany przez coraz więcej osób. Jeśli nie wiecie, jak spędzić ten wolny czas, to poniżej znajdziecie nasze sposoby na to, co robić w czasie kwarantanny.

"Co robić w domu w czasie kwarantanny"? Takie pytanie zadaje sobie coraz więcej osób. Wszystko za sprawą rozprzestrzeniającej się epidemii koronawirusa, a wraz z nią zalecenia, aby przez najbliższe dni albo tygodnie nie wychodzić z domu.

W związku z tym wiele osób, szczególnie tych aktywnych, które rzadko spędzają czas w domu, zaczęło poszukiwać w sieci informacji na temat tego, co robić w domu w czasie kwarantanny. Jeśli nie macie pomysłu na to, co można robić w domu, żeby się nie nudzić, to zebraliśmy dla was najlepsze sposoby na spędzenie wolnego czasu w domu.

Jednym z pomysłów jest uprzątnięcie swojej szafy z ubraniami. Zazwyczaj takie porządki odkłada się na bliżej nieokreślony czas, więc jeśli nie teraz to kiedy? :) Warto zastanowić się, w czym będziemy chodzić, a co jest już dla nas za małe lub zwyczajnie nam się nie podoba. Pamiętajmy, żeby jednak nie wyrzucać zaległych nam ubrań w szafie. Warto poszukać w sieci informacji na temat przeprowadzanych obecnie zbiórek odzieży dla potrzebujących w naszym mieście.

Jeszcze innym pomysłem na to, co robić w domu w wolnym czasie, jest gotowanie. Jeśli ktoś lubi gotować albo piec i często robi to w wolnym czasie, to teraz jest doskonały moment, aby poznać i spróbować wykonać kolejne przepisy, na które wcześniej nie było czasu. Osoby, które są tzw. laikami, mogą z kolei poszukać łatwiejszych przepisów i spróbować się czegoś nauczyć.

Co robić w domu w wolnym czasie? Sposoby na nudę w domu w czasie kwarantanny  
Z kolei zarówno osoby aktywne, które do tej pory często spędzały czas na siłowni, jak i osoby, które zazwyczaj mają mało ruchu w ciągu dnia, powinny pomyśleć o wykonywaniu ćwiczeń w domu. W tym celu warto skorzystać z portalu Youtube, gdzie znajdziemy wiele bezpłatnych filmików z ćwiczeniami, które można wykonać w domu, bez konieczności posiadania specjalistycznych sprzętów.

Co robić w domu w czasie kwarantanny? Można także pomyśleć o nauce nowego języka, zaczęciu pisania pamiętnika, założeniu bloga, założeniu kanału w serwisie Youtube, malowaniu czy czytaniu książek.

W wolnym czasie można także zadzwonić do bliskich albo spędzić czas z najbliższą rodziną, z którą mieszkamy, na przykład grając w karty, w gry planszowe czy po prostu rozmawiając i poznając się

bliżej.

Wiele osób w domu w czasie kwarantanny decyduje się także na obejrzenie zaległych filmów oraz seriali. Do najpopularniejszych platform internetowych zdecydowanie należą Netflix oraz HBO.

Dodatkowo w domu w wolnym czasie można także zrobić porządek ze zdjęciami, posprzątać w mieszkaniu, zadbać o rośliny.

Źródło

radiozet.pl

### **Wsparcie psychologiczne w związku z epidemią koronawirusa i jej skutkami**

Wsparcie i pomoc dla osób, które znalazły się w sytuacji kryzysowej w związku z pandemią koronawirusa, osób objętych kwarantanną, chorych i ich rodzin organizują:

- Regionalny Ośrodek Metodyczno-Edukacyjny „Metis” w Katowicach

Telefoniczne porady psychologa i pedagoga pod numerem 32 209 53 14

od poniedziałku do piątku w godzinach od 8:00 do 15:00.

Więcej informacji dotyczących sposobów radzenia sobie w sytuacji kryzysowej na stronie internetowej Ośrodka – [www.metis.pl](http://www.metis.pl);

- Centrum Psychiatrii im. dr Krzysztofa Czumy w Katowicach

Zdalna pomoc od poniedziałku do soboty poprzez:

– połączenia telefoniczne (numery i harmonogram na stronie Centrum),

– Skype’a pod hasłem: [wsparcie@centrumpsychiatrii.eu](mailto:wsparcie@centrumpsychiatrii.eu)

– pocztę elektroniczną pod adresem: [wsparcie@centrumpsychiatrii.eu](mailto:wsparcie@centrumpsychiatrii.eu)

Więcej informacji na stronie –

[\\_www.centrumpsychiatrii.eu/aktualnosci.php](http://_www.centrumpsychiatrii.eu/aktualnosci.php)

Źródło [kuratorium.katowice..pl](http://kuratorium.katowice..pl)

## Jak radzić sobie ze stresem i lękiem przed własnymi emocjami

### Nieprzyjemne Emocje

Wszyscy ludzie odczuwają emocje, tak zostaliśmy zaprojektowani, emocje pozwoliły nam przetrwać. Niektóre emocje są przyjemne, a inne nieprzyjemne. Większość ludzi nie lubi czuć się nieprzyjemnie. Nie lubimy, kiedy jest nam gorąco, zimno, kiedy chce nam się jeść, kiedy nas coś boli, fizycznie, czy psychicznie. Problem polega na tym, że nieprzyjemne wydarzenia i emocje są częścią życia.

Jest ogromna różnica pomiędzy nielubieniem nieprzyjemnych emocji, ale akceptowaniem ich jako nieodłącznej części życia, a odczuwaniem ich jako czegoś absolutnie nie do zniesienia, czegoś, czego trzeba się pozbyć, unikać. Kiedy nie potrafimy znieść własnych emocji, możemy wpadać w kolejne problemy, które znacznie pogorszą naszą sytuację.

Nietolerowanie Stresu- brak odporności na stres

### Czy umiesz znosić stres?

Odniesij się do poniższych stwierdzeń, jeśli zgadzasz się z większością, może to oznaczać, że masz niską odporność na stres.

1. Stres, zdenerwowanie jest dla mnie nie do zniesienia.
2. Kiedy czuję zestresowanie, zdenerwowanie, jedyne o czym myślę, to to, jak źle się czuję.
3. Nie radzę sobie z uczuciem zestresowania, czy zdenerwowania.
4. Moje uczucia zestresowania, zdenerwowania są tak intensywne, że przejmują nade mną kontrolę.
5. Nie ma nic gorszego niż czucie się zestresowanym, czy zdenerwowanym.
6. Nie toleruję stresu, czy zdenerwowania tak dobrze jak większość ludzi.
7. Moje uczucia zestresowania, czy zdenerwowania są nieakceptowalne.
8. Zrobię wszystko, by uniknąć stresu, czy zdenerwowania.
9. Inni ludzie wydają się tolerować stres, czy zdenerwowanie lepiej niż ja.
10. Wstydę się siebie, kiedy czuję stres, czy zdenerwowanie.
11. Moje uczucia stresu, czy zdenerwowania przerażają mnie.
12. Zrobię wszystko, by przestać się czuć zestresowaną/ nym, czy zdenerwowaną/ nym.
13. Kiedy czuję się zestresowana/ny, czy zdenerwowana/ ny, muszę natychmiast coś z tym zrobić.
14. Kiedy czuję się zestresowana/ny, czy zdenerwowana/ ny, nie potrafię na niczym innym się skoncentrować, tylko na tym, jak źle się czuję.

Nieumiejętność znoszenia nieprzyjemnych, niewygodnych emocji i desperacka potrzeba uciekania przed odczuwaniem własnych emocji, zwykle wynika ze strachu przed własnymi emocjami (fobia emocji). Niektóre osoby boją się wszystkich swoich emocji, inne mają jedną emocję, która wydaje im się szczególnie groźna.

Jak wygląda to u Ciebie? Która emocja sprawia Ci problemy? Jeśli nie znasz swoich emocji, tutaj encyklopedia emocji, który może pomóc w poznaniu ich.



## Emocje są neutralne

Dlaczego nie mówimy, że jakaś emocja jest negatywna. Otóż są osoby, które lubią energetyzujące działanie złości, inni uwielbiają się bać i pasjami oglądają horrory, smutek dla pewnych osób wyzwala kreatywność i również nie jest problemem. Poza tym każda emocja jest potrzebna. Stąd mówi się, że nie można mówić o negatywnych emocjach.

Problem z pozbywaniem się czegoś

Zwykle w życiu, kiedy czegoś nie chcemy, pozbywamy się tego. Ta strategia świetnie działa w większości przypadków (głód, pragnienie, ból, zimno).

Niestety w przypadku emocji lub myśli jest inaczej. Im bardziej się walczymy, unikamy, tym bardziej rosną w siłę, emocje, lęk, stres. Mechanizm jest taki sam, jak w każdej fobii, czy w atakach paniki.

**Lęk i unikanie stresu, wzmacnia stres.**

Przekonania wspierające nieodporność na stres:

- Nie wytrzymam tego
- To nie do zniesienia
- Nie cierpię tego uczucia
- Muszę zatrzymać to uczucie
- Muszę się pozbyć tego uczucia
- Zabierzcie to
- Nie poradzę sobie z tym uczuciem
- Stracę kontrolę
- Zwariuję
- To uczucie będzie trwało wiecznie
- To głupie i nie do zaakceptowania, że tak się czuję
- Skoro tak się czuję, znaczy, że jestem słaba, słaby
- Skoro tak się czuję, znaczy, że jestem zła, zły
- To niebezpieczne
- Nie powinnam, nie powinienem tak się czuć, bo .....
- To uczucie jest błędne, bo .....
- To niesprawiedliwe, że tak się czuję
- Inni się tak nie czują....
- 

Uciekanie od Stresu – Metody

Sytuacyjne unikanie: unikamy stresujących sytuacji, miejsc, osób, aktywności. Przykłady: Unikasz członka rodziny, który wzbudza złość, unikasz nauki, która wzbudza frustrację, unikasz wspomnień, bo czujesz smutek, unikasz załatwiania spraw z powodu lęku.

Można również unikać poprzez używki, alkohol, narkotyki. Również przez nadmierne spanie, jedzenie, nadmierne zakupy, , granie w gry komputerowe, czy oglądanie telewizji.

Wszystkie z wymienionych metod działają tylko krótkoterminowo, w dłuższym terminie powodują wiele nowych problemów i znacznie zwiększają stres.

## Akceptacja

Akceptowanie oznacza poddanie się, nie oznacza lubienia, oznacza **zaprzestanie walki z doświadczeniem**. Oznacza powiedzenie sobie: Ok mam te emocje, nie będę z nimi walczyć, po prostu pozwolę im być, poznam je, obejrzę je, zobaczę jakie one są. Będę z nimi żyć. Jest to kluczowe, ponieważ zmienia naszą relację z emocjami i w efekcie może zmienić nasze emocje. Nie da się tego opowiedzieć, trzeba tego doświadczyć. Po prostu spróbuj, ze średnim natężeniem emocji. Następnym razem zamiast unikać po prostu obserwuj swoją emocję, przeżyj ją. Zamknij oczy i poczuć jak emocja się zmienia.

Inne techniki:

Jako wielką falę, która cię unosi (walka z falą prowadzi jedynie do wyczerpania).

Wyobraź sobie emocję, jako chmurę na niebie, która przepływa, lub rozplywa się na wietrze.

Jako pędzący pociąg, którego nie da się zatrzymać, można tylko obserwować.

Jako kamień, który wrzucasz do jeziora.

Źródło [emocje.pro](http://emocje.pro)

## Jak się uspokoić bez tłumienia emocji – ćwiczenia

Jestem taki zdenerwowany, że chyba wyjdę z siebie i stanę obok siebie – czasem tak mówimy, gdy nie radzimy sobie z negatywnymi emocjami. To naprawdę niezły pomysł. Jak to zrobić? Rzeczywistość wpływa na nasze emocje. Przychodzą: złość, irytacja, stres, coś lub ktoś doprowadza cię do szału, rozpaczy. I pozwalasz temu czemuś lub komuś przejąć kontrolę nad twoimi uczuciami. Wtedy naprawdę trudno się uspokoić. Krzyczymy, płaczemy, przeklinamy. Tracimy przyjemność z życia, robi się nieprzyjemnie. Gdy stłumimy te emocje, wrócą. Ich energia nie zginie, ale możemy ją transformować w pozytywne emocje. Jak to robić skutecznie?

Pomóc mogą ćwiczenia Agnieszki Ornatowskiej i Bogusława Stępienia, autorów poradnika „Droga do wewnętrznej równowagi, czyli jak wyluzować i pozbyć się stresu”, którzy łącząc wiedzę z zakresu psychologii, NLP i huna, dokonali syntezy, której nadali nazwę BeUnity Method.

### Ćwiczenie 1

Stań w takim miejscu, żeby mieć możliwość zrobienia kilku kroków do tyłu.

Skup swoją uwagę na negatywnym uczuciu, które przeżywasz i połącz je mentalnie z miejscem, w którym stoisz.

Następnie zrób krok do tyłu, zostawiając uczucie w tym miejscu, w którym stałeś. Popatrz na samego siebie, który odczuwa tamtą emocję. Sprawdź co się zmieniło w twoich odczuciach teraz.

Jeśli czujesz jeszcze resztki negatywnego uczucia, połącz je z miejscem, w którym teraz stoisz, i znów zrób krok do tyłu, zostawiając resztki uczucia w tamtym miejscu. Ponownie popatrz na siebie samego, który odczuwa tamtą negatywną emocję. Już powinno być lepiej.

Jeżeli jednak uczucie było bardzo mocne, to może potrzebne okaże się powtórzenie całego cyklu – połączenie uczucia z miejscem, krok do tyłu, spojrzenie na te wszystkie miejsca, w których stałeś i odczuwałeś tamtą negatywną emocję.

Często myślimy, że do zmiany uczuć potrzeba ich obgadania, znalezienia powodów i ich zrozumienia – być może to pomaga oswoić się z nimi. Jeśli jednak chcesz szybko pożegnać się z nieprzyjemnym uczuciem – wyjdź z siebie.

## Ćwiczenie 2

To ćwiczenie pozwala pozbyć się konkretnego, negatywnego uczucia, które budzi się gdy myślisz o czymś, co jest dla ciebie nieprzyjemne. Pomyśl teraz o tym i zwróć uwagę na doznania z tym związane.

Poczuj:

Gdzie dokładnie mieści się to uczucie?

W jaki sposób rozchodzi się po twoim ciele?

Czy jest ciepłe, czy zimne?

Ciężkie czy lekkie?

Jaką ma strukturę?

A teraz.

Zrób ruch ręką, jakbyś wyjmował to uczucie z ciała i popatrz jak ono wygląda: jaki ma kształt, kolor, ciężar, temperaturę.

A teraz zastanów się, jakie uczucie chcesz mieć zamiast tego nieprzyjemnego? Jak ono ma wyglądać? Kiedy już będziesz wiedzieć, zmień wygląd uczucia.

Teraz wyobraź sobie, że wkładasz nowe uczucie w miejsce tego nieprzyjemnego.

Pozwól sobie doświadczyć tego uczucia, potem jeszcze raz pomyśl o sytuacji, w której odczuwałeś tamtą nieprzyjemną emocję, i sprawdź co się zmieniło.

Zwróć uwagę na sposób, w jaki to nieprzyjemne uczucie rozchodzi się po twoim ciele, zwłaszcza na kierunek gdzie się zaczyna, w którą stronę podąża.

Odwróć bieg nieprzyjemnego uczucia – niech zaczyna się tam, gdzie się kończyło. Sprawdź o ile inaczej się teraz czujesz.

Źródło [zwierciadło.pl](http://zwierciadło.pl)

źródło focus centrum terapii i wspomagania rozwoju

## **KORONAWIRUS - Jak nie ulec panice?**

**W czasie epidemii często myślimy o zdrowiu, chorobie i rzeczach ostatecznych. Strach przed utratą życia to jeden z najsilniejszych, w jaki jesteśmy wyposażeni. Najsilniejszy, a z perspektywy przetrwania – najpotrzebniejszy.**

### **Lawina i kula śnieżna**

Rosnące statystyki zakażeń, ograniczenia, puste półki w sklepach, globalne rozprzestrzenianie się, śmiertelność wirusa, możliwość zarażenia swoich bliskich. Większość z nas nigdy wcześniej nie była nawet w podobnej sytuacji. To uderza w poczucie bezpieczeństwa i powoduje utratę poczucia kontroli. Im mniejsza kontrola, tym bardziej emocjonalnie podchodzimy do sytuacji. Lepiej też zapamiętujemy to co nieprzyjemne i przykre, aby w przyszłości móc tego uniknąć. Dmuchamy na zimne i nie lubimy nie wiedzieć, dlatego wciąż chcemy szukać nowych informacji. Kolejne informacje utwierdzają nas w lęku. Koło zaczyna się kręcić. Jak je zatrzymać? To czego potrzebujesz teraz to świadomość, poczucie kontroli, sprawczości i ... spokój.

## **Emocje nie zabijają**

Strach to pożyteczna i ochronna emocja. Wzbudzenie autonomicznego układu nerwowego może być nieprzyjemne, ale to całe zamieszanie służy nam, a nie przeciwko. Ostrzega przed potencjalnym zagrożeniem, pomaga w utrzymaniu bezpieczeństwa. Motywuje do podjęcia działania. To przecież obawa sprawia, że zostajemy w domu i trzymamy się zaleceń.

Złość, smutek, poczucie ograniczenia i straty. Brzmi znajomo? Te emocje są teraz naturalne. Każdą z nich możemy regulować. Ta zauważona, nazwana i przeżyta traci na mocy. Mówienie sobie „nie bój się” – to nie najlepszy pomysł. Zamiast tego, zastanów się czego się boisz. Jaki jest najgorszy scenariusz? Na ile jest to stan realny, a na ile obawy, które nie muszą się spełnić? Sytuacje rzadko są czarno-białe. Może masz więcej zdolności, żeby poradzić sobie z sytuacją zagrożenia, niż ci się wydaje? Czy to jeszcze strach, czy już lęk? Upewnij się, czy nie przeceniasz niebezpieczeństwa.

## **Co dalej?**

Lęk dotyczy wyobrażonego zagrożenia. Jego wielkość zależy od tego, jak bardzo spostrzegamy, że jesteśmy narażeni na niebezpieczeństwo. Co zrobić żeby obniżyć poziom lęku? Emocje mają wpływ na myśli, a myśli na emocje. Mówienie sobie, żeby nie myśleć, nie bać się – niewiele da. Możesz zwracać uwagę na to, w którą stronę kierujesz swoje myśli.

- Złap myśl, powiedz stop. Poszukaj dowodów, które ją potwierdzają i tych, które jej przeczą. Gdzieś jest złoty środek. Jaka jest alternatywna wersja biegu wydarzeń? Samemu czasem trudno ją znaleźć. Jednym z lepszych regulatorów emocji jest rozmowa i kontakt z drugim człowiekiem. Możesz wtedy otrzymać inną perspektywę czegoś, co jest trudne.

- Myśl o tym na co masz wpływ. Pozwoli to odzyskać poczucie kontroli. W momentach kryzysowych ratują procedury. Stosowane w sytuacji, w której jest wiele emocji dają poczucie bezpieczeństwa. Co możesz zrobić, żeby zmniejszyć ryzyko zachorowania? Jakie rekomendowane środki ostrożności możesz wdrożyć już dzisiaj?
- Kontroluj napływ informacji. Ciągłe wiadomości o kolejnych zachorowaniach sprawiają, że będziesz martwić się coraz bardziej. Może uda Ci się robić to raz, dwa razy dziennie o określonej porze? Uważaj też na fakenews'y. Nie traktuj kolejnej sensacji jako bezdyskusyjnej prawdy. Docieraj do faktów, a nie emocjonalnych informacji, opinii czy plotek. Sprawdzaj konkretne, aktualne informacje w obiektywnych i niezależnych źródłach. Nie bez powodu mówi się, że media to czwarta władza – w dużym stopniu przekaz medialny może kształtować Twoją postawę wobec całej sprawy.

## **Tyle wiemy o sobie, ile nas sprawdzono**

Potrzeba kontroli jest iluzoryczna – na niektóre rzeczy wpłynąć się nie da. Możesz jednak nie pozwolić, żeby obecna sytuacja przejęła nad Tobą kontrolę. Dbaj o higienę życia i zdrowe relacje z innymi. Postaraj się ustalić plan dnia i zaplanować aktywności na najbliższy czas. Wysypiaj się, nie zapominaj o odpoczynku. Racjonalnie się odżywiaj i neutralizuj emocje poprzez sport. Regularnie oczyszczaj głowę i nie noś ze sobą problemów. To wciąż za mało? Bez obaw korzystaj z profesjonalnego wsparcia. Rozmowa z psychologiem pomaga odzyskać równowagę o wiele szybciej. To wszystko co przeżywasz teraz, to moment, etap. Dzieje się po to, żebyś mógł później wrócić do swoich codziennych zajęć. Pamiętasz, czym martwiłeś się dwa miesiące temu, rok temu? Co teraz o tym myślisz?

Sytuacje trudne, pokazują zasoby, które mamy. Kształtują i sprawiają, że jesteśmy tym, kim jesteśmy dzisiaj. Może to właśnie ten moment, żeby na chwilę się zatrzymać?

mgrNatalia  
psycholog, trener, szkoleniowiec

Szarapow

## **Jak wspierać dziecko podczas epidemii koronawirusa?**

W tym okresie, w którym dorośli przeżywają niepokój i niepewność, szczególną uwagę należy poświęcić zdrowiu psychicznemu młodszych.

Ministerstwo Zdrowia radzi jak wspierać dziecko podczas epidemii koronawirusa:

- rozmawiaj z nim o jego emocjach
- zapewnij mu bezpieczeństwo
- chronić je przed niepokojącymi informacjami
- zaplanuj mu dzień z uwzględnieniem nauki i zabawy
- zapewnij mu kontakt z rówieśnikami

# JAK WSPIERAĆ DZIECKO W CZASIE EPIDEMII



rozmawiaj z nim  
o tym co czuje



zaplanuj mu dzień,  
uwzględniając czas  
na naukę i zabawę



zapewnij, że jest  
bezpieczne,  
a dorośli pracują nad tym,  
by wszystko wróciło  
do normalności



zapewnij mu kontakt  
z rówieśnikami i rodziną  
(telefon, internet)



chronić je przed  
budzącymi  
niepokój informacjami  
i obrazami



pamiętaj o tym,  
że dziecko Cię  
naśladuje – dbaj o siebie,  
pokazuj jak Ty przeżywasz  
i jak sobie radzisz  
w tej sytuacji





## **Wsparcie psychologiczne w związku z epidemią koronawirusa i jej skutkami**

Wsparcie i pomoc dla osób, które znalazły się w sytuacji kryzysowej w związku z pandemią koronawirusa, osób objętych kwarantanną, chorych i ich rodzin organizują:

- Regionalny Ośrodek Metodyczno-Edukacyjny „Metis” w Katowicach

Telefoniczne porady psychologa i pedagoga pod numerem 32 209 53 14

od poniedziałku do piątku w godzinach od 8:00 do 15:00.

Więcej informacji dotyczących sposobów radzenia sobie w sytuacji kryzysowej na stronie internetowej Ośrodka – [www.metis.pl](http://www.metis.pl);

- Centrum Psychiatrii im. dr Krzysztofa Czumy w Katowicach

Zdalna pomoc od poniedziałku do soboty poprzez:

- połączenia telefoniczne (numery i harmonogram na stronie Centrum),
- Skype’a pod hasłem: [wsparcie@centrumpsychiatrii.eu](mailto:wsparcie@centrumpsychiatrii.eu)
- pocztę elektroniczną pod adresem: [wsparcie@centrumpsychiatrii.eu](mailto:wsparcie@centrumpsychiatrii.eu)

Więcej informacji na stronie –

[\\_www.centrumpsychiatrii.eu/aktualnosci.php](http://www.centrumpsychiatrii.eu/aktualnosci.php)

Źródło [kuratorium.katowice..pl](http://kuratorium.katowice.pl)

### **Specjaliści czekają przy telefonie.**

### **Pomoc jest bezpłatna i anonimowa.**

Zespół Interwencji Kryzysowej działający w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie w Zabrze udziela wsparcia psychologicznego.

Odbywa się to w następujących formach:

- **przez aplikację WhatsApp 603607 564, w ten sposób jest możliwe przeprowadzenie połączenia wideo**
- **telefonicznie 32/ 278 56 70 lub 32/ 271 64 32, wew. 59**
- **mailowo: [zik@mopr.zabrze.pl](mailto:zik@mopr.zabrze.pl)**

Zdalna pomoc psychologiczna świadczona będzie: od poniedziałku do czwartku od godz. 7.30 do 19.30, w piątek od godz. 7.30 do 15.30.

Osoby zgłaszające się do Zespołu Interwencji Kryzysowej otrzymają pomoc psychologiczną: bezpłatnie, anonimowo (jeśli nie będą chcieli ujawnić swoich danych osobowych), bez względu na wiek (pomoc zarówno dorosłym, jak i dzieciom oraz młodzieży), bez względu na status materialny (nie obowiązuje kryterium dochodowe).

Porad udzielają specjaliści - pedagodzy i psycholodzy, z doświadczeniem psychoterapeutycznym.

Źródło [gliwice.gosc.pl](http://gliwice.gosc.pl)

# ZOSTAŃ W DOMU!

## Potrzebujesz pomocy w zakupach?

### Zadzwoń do:

- OPS w Gliwicach: tel: 32 335 96 48  
(poniedziałek – czwartek: od 8.00 do 15:00,  
piątek: od 8.00 do 13.00)
- Harcerzy: tel.: 605-202-614,  
e-mail: komendant@gliwice.zhp.pl,  
biuro@gliwice.zhp.pl



## Potrzebujesz wsparcia psychoemocjonalnego?

### Zadzwoń do OPS:



- 32 335 41 50 (telefon całodobowy),
- 797 391 973 (telefon całodobowy),
- 32 401 20 90  
(poniedziałek – piątek: od 8:00 do 14:00),
- 514 047 526  
(poniedziałek – piątek: od 8:00 do 15:00),
- WhatsApp: 797 391 973
- Skype: OIK Gliwice

## Masz kwarantannę?

### Zadzwoń do OPS:

- 32 335 96 28
- 32 335 96 84
- 514 051 317
- 514 051 994
- 514 052 079
- 514 052 425

dostępne od poniedziałku do piątku  
w godzinach:  
poniedziałek–czwartek: 8.00–15.00,  
piątek: 8.00–13.00



## Caritas – pomoc

### Gliwice: Caritas uruchomiła telefon wsparcia psychologicznego

Każdy, kto w trudnej sytuacji pandemii potrzebuje wsparcia psychologicznego, może zadzwonić do psychologa **Caritas Diecezji Gliwickiej**.

Dzięki ofiarności i chęci osoby, będącej psychologiem Caritas z Gliwic, działa już telefon, w ramach którego można skorzystać ze wsparcia psychologicznego. **Psycholog dyżuruje od poniedziałku do piątku w godz. 10:00-14:00.**

Numer telefonu, pod którym dostępna jest pomoc psychologiczna, to **662624352**.

Diecezjalna Caritas zachęca również innych psychologów, którzy chcieliby wspomóc akcją, do kontaktu. Zgłoszenia można nadsyłać na adres [caritas@kuria.gliwice.pl](mailto:caritas@kuria.gliwice.pl).

## UNICEF

### 6 sposobów dla rodziców, jak wspierać dzieci podczas epidemii koronawirusa

UNICEF rozmawiał z dr Lisą Damour, doświadczoną psycholog dla młodzieży, felietonistką „New York Times” i matką dwóch córek, o tym jak stworzyć poczucie normalności w domu w czasach epidemii COVID-19.

Epidemia koronawirusa wywołuje w nas uczucia takie jak lęk, stres i niepewność. Zwłaszcza dzieci silnie je odczuwają. Choć każde dziecko inaczej radzi sobie z takimi emocjami, to w obliczu zamkniętej szkoły, odwołanych wydarzeń i izolacji od przyjaciół, będą musiały czuć wsparcie i miłość najbliższych. Teraz bardziej niż kiedykolwiek. Oto 6 wskazówek, jak wspierać dzieci w tym trudnym czasie.

#### **1. Bądź spokojny**

Rodzice powinni spokojnie rozmawiać ze swoimi dziećmi o koronawirusie. Ważne, aby powiedzieć dzieciom, o istniejącej możliwości, że ktoś z Was w pewnym momencie będzie mieć objawy, które często są bardzo podobne do przeziębienia lub grypy. Rodzice powinni zachęcać dzieci, aby informowały ich, jeśli nie czują się dobrze lub gdy boją się wirusa. Tylko dzięki temu rodzice będą mogli jak najszybciej im pomóc. Zapewnij swoje dziecko, że choroba wywołana koronawirusem przebiega na ogół łagodnie, szczególnie u dzieci i młodzieży. Należy również pamiętać, że wiele objawów COVID-19 można leczyć. Warto przypomnieć dzieciom, że są rzeczy, które możemy zrobić, aby zapewnić bezpieczeństwo sobie i swoim najbliższym: często myć ręce, nie dotykać twarzy i zostać w domu.

#### **2. Trzymaj się rutyny**

Dzieci potrzebują rutyny. Kropka. My, dorośli, musimy bardzo szybko opracować zupełnie nowy plan dnia, aby przetrwać w tych trudnych czasach, mówi dr Damour. Zdecydowanie polecam stworzenie harmonogramu, który obejmuje zarówno czas na zabawę, możliwość kontaktu telefonicznego z przyjaciółmi, a także czas „wolny od technologii” i czas na prace domowe. Musimy zastanowić się, co dla nas jest ważne i zbudować strukturę, która to odzwierciedla. Dużym wsparciem dla naszych dzieci będzie zapewnienie przewidywalnego dnia i świadomości, kiedy powinny się uczyć lub pracować w domu, a kiedy mogą się bawić. Dr Damour sugeruje, aby dzieci w wieku 10-11 lat lub starsze zaangażować w przygotowanie planu dnia. Wtedy dajemy im możliwość zastanowienia się nad czynnościami, które chciałyby wykonywać, a następnie pracujemy wspólnie nad ostatecznym kształtem harmonogramu. Jeśli chodzi o młodsze dzieci, to najlepiej zaplanować ich dzień tak, aby najpierw zacząć od obowiązków (szkolnych i domowych), a następnie przeznaczyć czas na zabawę. W przypadku niektórych rodzin robienie planu na początku każdego dnia będzie najlepsze dla dzieci. Inne rodziny mogą uznać, że dobrze będzie zacząć dzień nieco później po spaniu i wspólnym śniadaniu. W przypadku rodziców, którzy nie są w stanie nadzorować swoich pociech w ciągu dnia, najlepiej porozmawiać o harmonogramie z osobą, która opiekuje się nimi i wypracować wspólny plan.<sup>3</sup>

#### **3. Pozwól dziecku odczuwać emocje**

Wraz z zamkniętymi placówkami edukacyjnymi, odwołano szkolne przedstawienia, koncerty, mecze i zajęcia, w których dzieci uczestniczyły na co dzień. Dr Damour radzi, aby po prostu pozwolić dzieciom na smutek: my, dorośli, patrzymy na tę sytuację z perspektywy naszego życia i doświadczeń, a dla nastolatka to poważne problemy. Wspieraj i okaż zrozumienie dla ich smutku i złości z powodu strat, które opłakują. Jeśli masz wątpliwości jak się zachować, to empatia i wsparcie są najlepszym rozwiązaniem.

#### **4. Sprawdź, jakie informacje o koronawirusie docierają do Twoich dzieci**

W mediach krąży wiele nieprawdziwych informacji na temat koronawirusa. Sprawdź, co usłyszało Twoje dziecko lub co uważa, za prawdę. Nie wystarczy podać dziecku faktów, ponieważ - jeśli uznało za prawdę coś co usłyszało wcześniej i połączy to z nowymi informacjami od Ciebie - może dojść do nieporozumienia. Dowiedz się, co Twoje dziecko już wie i wspólnie rozprawcie się z mitami, radzi dr Damour. Jeśli dzieci mają pytania, na które nie znasz odpowiedzi, możecie wspólnie odwiedzić strony internetowe wiarygodnych instytucji państwowych lub organizacji takich jak UNICEF czy Światowa Organizacja Zdrowia.

#### **5. Stwórz okazje do wspólnego spędzania czasu**

W przeżywaniu trudnych emocji bardzo ważna jest równowaga między rozmową o naszych odczuciach, a znajdowaniem rozrywki, która pozwoli rozproszyć myśli. Co kilka dni możecie spędzać wieczór na wspólnej zabawie lub gotować razem posiłki. Nastoletniemu dziecku daj trochę swobody, jeśli chodzi o czas spędzony w telefonie i na mediach społecznościowych. Dostęp ten jednak nie powinien być nieograniczony. Zapytaj swojego nastolatka, jak możecie sobie z tym poradzić? Niech zaproponuje harmonogram korzystania z telefonu i wspólnie zastanówcie się nad planem dnia, radzi dr Damour.

#### **6. Kontroluj swoje zachowanie**

To oczywiste, że dorośli są także zaniepokojeni sytuacją związaną z koronawirusem. Jednak ważne, żebyśmy zrobili wszystko, co w naszej mocy, aby nie dzielić się z dziećmi swoimi lękami i nie okazywać obawy. Może to oznaczać powstrzymywanie emocji, co dla wielu okaże się bardzo trudne. Pamiętajmy, że to rodzice zapewniają swoim dzieciom poczucie bezpieczeństwa. Tę sytuację możemy porównać do jazdy samochodem, gdzie dzieci to pasażerowie, a my prowadzimy auto. Nawet, jeśli odczuwamy niepokój, nie możemy pozwolić, aby udzielił się on najmłodszemu, dodaje dr Lisa Damour.

Data publikacji: 24.03.2020

źródło [www.unicef.pl](http://www.unicef.pl)

## **Jak przetrwać dwa tygodnie z rodziną i nie zwariować?**

### **Kwarantanna nie musi być koszmarem**

#### **Epidemia koronawirusa nagle wprowadziła zmiany do naszej codzienności.**

Z powodu zamkniętych szkół, dzieci spędzają dwa tygodnie w domu. Dorośli zajmują się nimi lub pracują zdalnie, niektórzy wciąż wychodzą z domu do pracy. Poza tym jednak zewsząd zachęca się nas do zostania w domu – co jest zresztą jedynym rozsądnym wyjściem w obecnej sytuacji. Łatwo mówić, ale jak przetrwać 14 dni pod jednym dachem z rodziną i nie zwariować?

To nie tak, że nie lubimy naszych bliskich i nie chcemy z nimi spędzać czasu. Problemem jest jednak jego ilość – dwa tygodnie, 24 godzin na dobę wciąż z tymi samymi ludźmi to naprawdę wyzwanie. Nie jesteśmy przyzwyczajeni do tak intensywnego towarzystwa – sytuacja kwarantanny (tej narzuconej przez służby lub tej, której poddajemy się dobrowolnie, w trosce o zdrowie swoje, rodziny i społeczeństwa) zmusza nas do niemal nieprzerwanego współistnienia pod jednym dachem.

**Codziennosc przed epidemią dla większości z nas była inna** – zdecydowaliśmy o tym, w jaki sposób spędzamy czas. Część poświęcaliśmy na pracę, część na swoje zajęcia – siłownię, spotkania z przyjaciółmi, a tylko część, często bardzo mała, przypadała najbliższej rodzinie.

**To naturalne, że w obecnej sytuacji czujemy się sfrustrowani i możemy mieć poczucie, że odebrano nam możliwość samostanowienia o sobie.**

Zamiast jednak poddawać się frustracji, lepiej podjąć działania, które pozwolą nam dobrze przetrwać najbliższy czas i zacieśnią więzy rodzinne, zamiast wzbudzić wzajemną niechęć.

Przed wyruszeniem w drogę, należy zebrać drużynę

### **Wyjątkowa sytuacja wymaga wyjątkowych rozwiązań.**

Na początek ustalcie rodzinne zasady współżycia na najbliższy czas. Usiądźcie wspólnie i porozmawiajcie ze sobą szczerze:

- Jakie dla każdego z was mogą być najtrudniejsze rzeczy w czasie izolacji?
- W jaki sposób możecie się nawzajem wspierać?
- Jakie są mocne strony każdego członka rodziny, które pomogą rodzinie przejść przez ten czas?

Poznając punkty widzenia wszystkich domowników oraz ich obawy i nadzieje związane z zaistniałą sytuacją, przede wszystkim można lepiej się zrozumieć i wzajemnie wspierać.

Opracujcie plan i docieńcie rutynę

Opracujcie plan dnia, w którym uwzględnicie czas na pracę lub naukę, obowiązki domowe oraz czas wolny – zarówno ten spędzany razem, jak i osobno.

Pamiętajcie, że jesteście jednym zespołem i to od was wszystkich zależy to, jak będzie się wam żyło w najbliższych dniach.

Współpracujcie, uczciwie dzielcie się obowiązkami i nawzajem ułatwajcie sobie robienie tego, co niezbędne.

Dotychczas żyliście według pewnej rutyny. Wprowadźcie teraz nową, tymczasową.

**To szczególnie ważne, gdy macie młodsze dzieci**– one potrzebują tego, by czuć się pewnie i bezpiecznie. Pamiętajcie o tym, tworząc ramowy plan dnia i codziennie dbajcie o jego przestrzeganie.

Róbcie rzeczy razem i stawiajcie sobie cele

Zaplanujcie rzeczy, które możecie robić wspólnie, całą rodziną. To prawda, w obecnej sytuacji macie ograniczone możliwości, ale wciąż jest ich sporo. Rodzinny wieczór filmowy czy turniej gier planszowych? Teraz jest czas na to, na co wcześniej go brakowało. Odnówcie też (lub stwórzcie nowe)**rodzinne rytuały**– np. wspólne posiłki.

Wyznaczcie cele, dzięki którym po zakończeniu kwarantanny nie będziecie mieli poczucia zmarnowanego czasu.

- Generalny porządek w piwnicy?
- Umycie okien w całym domu?
- Wykonanie drobnych napraw, które od dawna były konieczne?

Warto wykorzystać w ten sposób najbliższe dwa tygodnie. Dla dzieci i nastolatków takim celem może, a nawet powinno być przerobienie jakichś konkretnych zagadnień z programu edukacyjnego.

**Każde wykonane zadanie da poczucie, że coś zostało osiągnięte.**

Zadbajcie o przestrzeń, ruch i bezruch

Wyznaczcie w domu pewne „specjalne” przestrzenie. Jeśli ktoś pracuje zdalnie – niech ma do tego miejsce, w którym nikt nie będzie mu przeszkadzał. Tak samo dzieci potrzebują miejsca, w którym będą mogły się uczyć, dopóki szkoły są zamknięte. Weź pod uwagę także to, że przebywając ze sobą całą dobę, prędzej czy później będziecie mieli potrzebę spędzenia pewnego czasu w samotności i spokoju – jeśli możecie, znajdźcie w domu miejsce, które to umożliwi.

**Szanujcie też nawzajem swoje potrzeby.**

Choć konieczność pozostania w domu znacznie to utrudnia, zadbajcie o aktywność fizyczną. Dzieci dzięki niej spożytkują nadmiar energii, ale będą też mniej znudzone i sfrustrowane. Każdemu zresztą ruch dobrze zrobi. Wspólne ćwiczenia czy taniec mogą być okazją do dobrej zabawy. Jeśli macie ogród, jesteście w jeszcze lepszej sytuacji – ubierzcie się ciepłej i pograjcie w piłkę albo chociaż w berka.

**Zadbajcie też o relaks i umożliwcie go sobie nawzajem.**

Pozwólcie sobie na spokojne wypicie herbaty i czytanie książki lub gorącą kąpiel. Szanujcie swoje potrzeby w tym zakresie i pomagajcie sobie w ich zaspokajaniu.

Pamiętajcie o relacjach, nie ignorujcie emocji

Nie odmawiajcie sobie też kontaktu z innymi – wykorzystajcie do tego telefony oraz komunikatory internetowe. Nie zabraniajcie też korzystania z nich swoim dzieciom. Zwłaszcza dla nastolatków kontakt z rówieśnikami jest szczególnie ważny.

**Kontakt z dalszą rodziną i przyjaciółmi daje poczucie połączenia z innymi oraz pomaga w tworzeniu i utrzymywaniu sieci wsparcia społecznego.**

Bądźcie gotowi na to, że w tej wyjątkowej sytuacji **będziecie doświadczać rozmaitych uczuć i emocji**. Nie wypierajcie ich, ale otwórzcie się na nie, nie pozwalając się jednak zdominować zwłaszcza tym negatywnym. Szanujcie także uczucia i emocje innych domowników.

Nie karmcie też waszych lęków. Korzystajcie ze sprawdzonych źródeł informacji i zrezygnujcie ze śledzenia wiadomości na bieżąco.

**Zachowanie zdrowego dystansu redukuje niepokój.**

Źródło: [www.poranny.pl](http://www.poranny.pl)



UWAGA

**UCZNIOWIE , RODZICE, NAUCZYCIELE– ZDALNA PRACA PEDAGOGA SZKOLNEGO**

W związku z obecną , trudną dla nas wszystkich sytuacją epidemii koronawirusa , uczniowie, rodzice jak również nauczyciele, mogą skorzystać z możliwości zdalnego skontaktowania się z pedagogiem szkolnym Katarzyną Majczak-Buk za pomocą poczty email: [kasia.mb.zset.gliwice@gmail.com](mailto:kasia.mb.zset.gliwice@gmail.com), dziennika elektronicznego.

Jestem do Państwa dyspozycji codziennie w godzinach 10.00- 14.00. Możliwy również kontakt telefoniczny, po uprzednim kontakcie e-mail.

## **PEDAGOG SZKOLNY**

### **Uczniowie!**

Czas kiedy przebywamy w domu w warunkach izolacji jest dla nas wszystkich trudny, nikt nas na to nie przygotował, nie wiemy też jak długo potrwa. Wiem, że bardzo trudno zmobilizować się do nauki w domu. Znalazłam kilka wskazówek, które pomogą Wam uczyć się w domu.

Jak zaplanować sobie naukę w domu.

1. Stwórz sobie plan co będziesz robił w ciągu dnia.
2. Wprowadź stałe godziny obowiązków szkolnych.
3. Zorganizuj sobie odpowiednie miejsce do nauki.
4. Zaczynaj od zapoznania się z zadaniami, które przesłali dla Ciebie nauczyciele.
5. Zaplanuj kolejność wykonywanych zadań.
6. Przygotuj książki i zeszyty, z których będziesz korzystał podczas nauki w domu..
7. Podczas nauki znajdź czas na krótkie przerwy – w czasie nauki domowej potrzebny jest wypoczynek.

**W CZASIE NAUKI W DOMU NIE JESTEŚ SAM, ZAWSZE MOŻESZ SKONTAKTOWAĆ SIĘ ZE SWOIM NAUCZYCIELEM UCZĄCYM DANEGO PRZEDMIOTU, WYCHOWAWCĄ KLASY, PEDAGOGIEM SZKOLNYM.**

**MUSIMY JAKOŚ WSZYSCY DAĆ RADE PRZETRZYMAĆ CZAS EPIDEMII**

Informacje ze strony [www.gov.pl](http://www.gov.pl)



## **STOSUJ PIĘĆ ZASAD**

### **Pomóż zatrzymać koronawirusa**

**1**

**REŃCE** Myj je często wodą z mydłem

**2**

**ŁOKIEĆ** Zasłoń się nim, gdy kaszlesz

**3**

**TWARZ** Nie dotykaj oczu, nosa i ust

**4**

**ODLEGŁOŚĆ** Zachowaj 1-1,5 m odstępu

**5**

**BEZPIECZEŃSTWO** Zostań w domu