

LICEALISTA SAM W DOMU

Zdecydowanie najtrudniejsza jest zmiana sposobu funkcjonowania, która jeszcze jakiś czas temu wydawała się kuszącym pomysłem, bo

Kto z Was (z nas):

- ✓ nie lubi trochę dłużej pospać ?
- ✓ nie lubi czasu, kiedy nie trzeba stresować się sprawdzianami ?
- ✓ nie lubi mieć czasu na ulubione seriale?

Teraz to wszystko jest możliwe ...

A jednak jest inaczej. Niby można, ale pojawia się niepewność, która psuje nam humor i wpuszcza trochę niepokojąco dezorganizującego normalne funkcjonowanie.

Co możesz zrobić aby wykorzystać ten czas i zminimalizować poczucie straty ?

Po pierwsze należy zachować higienę dnia codziennego: **wstawaj i kładź się spać codziennie mniej więcej o tej samej porze** ... organizm nie lubi rozregulowania, to obniża odporność fizyczną i psychiczną.

Po drugie **śpij w nocy, co najmniej 8 godzin** – gry, czaty, seriale, aktywność on-line, domową aktywność sportową zostaw na czas odpoczynku w ciągu dnia

Po trzecie zadbaj o pewien poziom **rutyny dnia codziennego**:

- wstawaj o tej samej porze,
- zjadaj posiłki, posiłki, które tym razem mogą być zjedzone z przyjemnością i powoli, kiedy można smakować, każdy gryz bez pośpiechu – (jadłeś kiedyś jedną rodzynekę, przez jedną minutę – to jest dopiero **WYZWANIE**),
- wykonuj dowolną aktywność fizyczną, aby dodać sobie energii i zadbać o kręgosłup pozbawiony standardowej dawki ruchu,
- dziel czas na czas pracy i czas odpoczynku;
 - **czas pracy**: nauka, czytanie książek, odrabianie zadań on - line, szukanie informacji w sieci, pisanie wypracowań, robienie notatek, po prostu wszystko to, co wiąże się z aktywnością szkolną (przy czym pamiętaj, że w szkole spędzasz średnio 6, czy 7 godzin teraz ten czas może być krótszy, ale zdecydowanie intensywniejszy pod warunkiem, że zmobilizujesz się i wyłączysz wszystkie dystraktory – (przeszkadzajki);
 - **czas odpoczynku**: rób to, co sprawia Ci przyjemność, na co wcześniej nie miałeś czasu, pod warunkiem, że będzie to aktywność w domu !!!, czytaj, maluj, śpiewaj, oglądaj, graj na instrumencie, twórz coś nowego, rozmawiaj z ludźmi (telefon, videorozmowa, czat), nie ograniczaj swojej kreatywności, jeśli to możliwe zaangażuj w to pozostałych członków rodziny, bądźcie razem, odkurz puzzle i planszówki ☺...
 - ale rutyna może też stanowić pewną pułapkę, podejmij wyzwanie i rób codziennie komuś jakąś **miłą niespodziankę** ... zadzwoń do osoby, z którą dawno nie rozmawiałeś, przygotuj ulubioną potrawę domowników, „namaluj” mamie, babci laurkę, zacznij uczyć się czegoś nowego;
 - no i **ważne tańcz ☺ lub śpiewaj** na cały głos kilka razy dziennie, jeśli nie umiesz – to ucz się i trenuj wytrwale, a reszta domowników albo dołączy do Ciebie, albo kupi sobie stopery ☺

Szkolne Centrum Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej

I Liceum Ogólnokształcące im. E. Dembowskiego w Zielonej Górze, ul. J. Kilińskiego 7, 65-508 Zielona Góra

Pozdrawiamy, trzymaj się i pamiętaj, że zawsze możesz z nami pogadać

Twoje Psycholożki Szkolne