

# MOKINIŲ PSICHOLOGINĖ SAVIJAUTA COVID-19 PANDEMIJOS METU

Lapkritis 2020

## REKOMENDACIJOS MOKINIAMS, KAIP PADĖTI SAU COVID-19 PANDEMIJOS METU



- 1. RŪPINKIS SAVIMI.** Sudėtingoje situacijoje pusiausvyrą ir energiją padeda išlaikyti keli paprasti ir labai svarbūs dalykai – pakankamai išsimiegoti, pavalgyti ir judėti. Poilsio pertraukėlės turėtų būti neatsiejama Tavo dienotvarkės dalis.
- 2. LAIKYKIS DIENOTVARKĖS.** Dienos planas, kuriame numatytas ne tik mokymosi, bet ir poilsio laikas, suteiks aiškumo ir padės išlaikyti motyvaciją. Dienotvarkėje taip pat pažymėk laiką, kai naudosiesi kompiuteriu, telefonu ar naršysi internete. Taip bus lengviau susikaupti ir pasiekti savo tikslų.
- 3. ATRASK BENDRAVIMO GALIMYBIŲ.** Šiuo metu stiprybės gali suteikti bendravimas su Tau svarbiais žmonėmis – šeimos nariais, bendraklasiais, draugais bei kitais Tau patinkančiais žmonėmis. Jei norisi pasikalbėti, skambink ar rašyk žinutę nelaukdama (-s), kol kiti parašys Tau. Kai nėra kitų variantų, bendravimas ir nuotoliniu būdu gali suteikti smagių akimirų.
- 4. UŽSIIMK MĖGSTAMA VEIKLA.** Skirk laiko savo mėgstamai veiklai, kuriai netrukdo karantino apribojimai. Veikla, kuri Tau sekasi ar yra maloni, padės atsipalaiduoti ir išlaikyti viltį šiuo laikotarpiu. Jei neturi mėgstamos veiklos ar šiuo metu neturi galimybių ja mėgautis, gal verta išbandyti ką nors naujo?
- 5. PASIDŽIAUK MAŽAIS PASIEKIMAIS.** Kai daug neaiškumo ir sudėtinga planuoti ateitį, svarbu susikonsultuoti į kasdienes veiklas. Verta pasidžiaugti, jei pavyko atlikti darbą, kurį suplanavai, radai laiko atsipalaidavimo pratimui, išbandei naują veiklą ar pasikalbėjai su draugu.
- 6. KREIPKIS PAGALBOS.** Jei išgyveni sunkių jausmų ar susidūrei su pavojumi, svarbu pasikalbėti su patikimu suaugusiuoju, specialistu mokykloje ar paskambinti į „Vaikų liniją“ (116111) / „Jaunimo liniją“ (8 800 28888).

**Rekomendacijas parengė:** dokt. Ieva Daniūnaitė, dr. Inga Truskauskaitė-Kunevičienė, dokt. Monika Kvedaraitė, dokt. Austėja Dumarkaitė, dr. Odeta Geleželytė, doc. dr. Ieva Norkienė, dr. Paulina Želvienė, prof. dr. Evaldas Kazlauskas  
finansuojamas LMTLT (sut.nr. S-COV-20-12)



Vilniaus  
universitetas



Lietuvos  
mokslo  
taryba

Projektas