DRAGI UČENCI

S tesnobo, strahom, ki se nas polašča, zaskrbljenostjo in še čim se lahko spoprimete tako:

- Ohranite vsakodnevno **rutino.** Lahko si oblikujete tudi urnik dnevnih aktivnosti (npr. zajtrk, šolsko delo, sprehod, domača opravila, druženje z ožjo družino). Predvsem ohranite **rutino spanja, gibanja in prehranjevanja.** Mlajši si dan, ob pomoči staršev, lahko strukturirate tako:

- **Ostanite v stiku s prijatelji preko družabnih omrežij** (pošiljajte si sporočila, všečke, fotografije, spodbude …). Zdaj je vaš čas – šeranje, skrolanje, lajkanje ne bi smelo biti problem, mar ne? ☺

- **Odkrijte nov hobi**, za katerega vam je vedno zmanjkovalo časa (šivajte, ustvarjajte, rišite, naredite hišico za lutke, naučite se zaigrati nekaj novih pesmi na instrumentu …).

- **Berite.** Gotovo imate doma kar nekaj neprebranih knjig, neprelistanih revij. Če nimate nič od tega, vam preostanejo učbeniki.☺

- Zatecite se v **naravo**, ta nam vedno nudi uteho.

- Več časa namenite **hišnim ljubljenčkom.**

- **Omejite čas spremljanja novic na televiziji**, spletnih portalih. Te nas pogosto spravijo še v večjo tesnobo. Pomembno je, da ravnamo odgovorno, v skladu s priporočili, a ne dovolimo, da se naše misli in vedenje ves čas vrti samo okoli koronavirusa.

- **Z družino** se igrajte družabne igre, priredite piknik v dnevni sobi, koncert v kuhinji, privoščite si filmski maraton … Ko boste preživeli več časa s svojo družino, utegnete spoznati, da so prav fejst ljudje ☺ (ja, ohranitev smisla za humor je še kako potrebna). Ne pozabite poklicati starih staršev in drugih sorodnikov, ki jih ne morete obiskati.

- Svoje misli, občutja, želje in bojazni lahko **zapisujete v dnevnik.**

Ohranite vedrino in pogum ter pazite nase in druge.

Sabina Breznik, šolska svetovalna delavka