

Dragii mei,

- * Simțiți că zilele de izolare se scurg foooooarte încet?
- * Vă simțiți ca o oală sub presiune care stă să explodeze?
- * Vă simțiți tot timpul nervoși, furioși, fără chef de nimic?

E NORMAL!

Hai să vă explic:

Omul este ființă socială...

* Adolescentul însă este o ființă și mai socială....

Aveți nevoie de grupul vostru de prieteni pentru că:

-împărtășiți aceleași idei, experiențe, valori, probleme

-împreună cu aceștia faceți lucruri care vă interesează și vă pasionează (sport, arte, etc.)

-de la prieteni primiți feedback pozitiv (pe când părinții vă critică adeseori...)

-ei vă înțeleg cel mai bine, pentru că trec prin ceea ce treceți și voi

Izolarea socială

- * Izolarea socială este extrem de importantă pentru ruperea lanțului infectărilor cu coronavirus
- * Dar are efectul pe care-l resimți: de însingurare, întristare, nervozitate, debusolare
- * Ai observat că telefonul și celelalte canale de comunicare nu înlocuiesc cu totul prezența celorlalți?

Cum să mă adaptez?

- * **Fă-ți o rutină zilnică!**

- * Trezește-te zilnic la aproximativ aceeași oră (să nu fie la 14 p.m., dacă se poate...)
- * Îngrijește-ți corpul și aspectul exterior: nu ajunge igiena, răsfăță-te cu o îngrijire pe care din lipsă de timp nu-ți poți permite în timpul școlii.
- * Dă-ți jos pijamaua! Nu pentru că deja put (citat din MAMA), ci pentru că te îndeamnă ori la un statut de "bolnav" ori la o atmosferă de weekend permanent. Ori tu ești sănătos, plin de viață și de gașcă.
- * Fă exerciții fizice în mod regulat. Nu numai că te ajută să te menții în formă, dar îți crește și randamentul intelectual și buna dispoziție.
- * Rezervă-ți suficient timp pentru activitățile legate de școală, pentru relaxare și pentru somn.

Cum să mă adaptez?

* Pune lacătul pe frigider!!!!

Vorbesc serios! Știu că toată lumea are acum tone de rezerve în casă, care mai de care ispititoare.

Iată formula dezastrului:

plictiseala+ronțăiala permanentă+lipsa de activități fizice= o grămadă de kilograme în plus, de care vei scăpa foarte greu.

Așadar: mănâncă la ore fixe, împreună cu familia, cu masa aranjată frumos și porții raționale.

Cum să mă adaptez?

- * Fixează-ți zilnic scopuri precise:
 - * Pe lângă rutina stabilită, fixează-ți niște obiective precise pentru fiecare zi. De exemplu:
 - ✓ Citesc capitolul x la disciplina y
 - ✓ Învăț lecția ...
 - ✓ Fac exercițiile de la pagina....
 - ✓ Îmi fac curat în 2 sertare din dulap...
 - ✓ Termin de asamblat bicicleta....
 - * Scrie aceste obiective, apoi la sfârșitul zilei bifează ce ai reușit să faci.
 - * Analizează de ce nu ai reușit să faci din obiectivele pe care ți le-ai propus și încearcă să elimini aceste cauze.

Cum să mă adaptez?

- * Gândește pozitiv!

- Consideră această perioadă o oportunitate și nu un dezastru.
- Gândește-te la importanța comportamentului tău responsabil!
- Pregătește-ți revenirea de după trecerea pericolului:
 - ✓ Cu ce îi vei surprinde pe prieteni?
 - ✓ Cu ce vei fi mai deosebit după?

Dacă ai nevoie de sprijin

- * Poți vorbi personal cu mine la nr. de telefon/Whatsapp 0774028126 zilnic între 15 și 19
- * Poți să-mi scrii mesaje sau e-mail (borbelyagnes26@yahoo.com)

Capul sus! Pieptul înainte! Hai că va fi bine!

Cu drag,

Agnes Vlaic – consilier școlar