

6

JAK SIĘ USPOKOIĆ?

ZNAJDŹ CZAS
NA ZABAWĘ!

→ ROZMAWIJ Z RODZICAMI

8
PRZYDATNE LINKI:

STWÓRZ
PLAN

NIE GOŃ
ZA NEWSAMI

LEK

OSTRZEGA NAS PRZED
ZAGROŻENIEM

GDZIE MOŻESZ SIĘ
ZWRÓCIĆ O POMOC

WYZNACZ
CZAS
NA
ZAMARTWIANIE

LĘK

OSTRZEGA NAS PRZED ZAGROŻENIEM

LĘK to stan psychiczny, emocjonalny, który jest związany z poczuciem zagrożenia. Lęk może być reakcją na rzeczywiste zagrożenie lub niebezpieczeństwo wyobrażone.

Długotrwały lęk wpływa na nas negatywnie, dlatego ważne jest, aby próbować obniżać jego poziom.



LEK

OSTRZEGA NAS PRZED ZAGROŻENIEM

OBJAWY LĘKU: ból w klatce piersiowej, ból lub zawroty głowy, przyspieszony oddech, przyspieszona akcja serca, blada skóra lub skóra zaczerwieniona, poddenerwowanie, nadpobudliwość, trudności w zapamiętywaniu, trudności w koncentrowaniu się.

Drogi uczniu, zważając na dwa ostatnie objawy, lęk może utrudniać uczenie się!





CO MOŻESZ ZROBIĆ?



Poczucie bezpieczeństwa sprawia, że poziom lęku jest niższy.

Poczucie bezpieczeństwa, które sam stworzyć zaowocuje mniejszym lękiem → skuteczniejszą nauką



Czujemy się bezpiecznie w miejscu nam dobrze znanym, w którym są reguły i stałe zasady. W szkole był plan zajęć, regulaminy, stałe pory zajęć, przerwy itd.

Obecnie to co było regułą, czyli chodzenie do szkoły, stały plan zajęć, uległo zmianie.

W wyniku tego poczucie bezpieczeństwa zmniejszyło się, czyli zwiększył się LĘK.

Twoim zadaniem jest utworzenie nowego planu, stałego rozkładu zajęć w ciągu dnia.

Stale pory wstawiania, posiłków, uczenia się, przerw i zabawy dadzą Ci poczucie bezpieczeństwa.

STWÓRZ PLAN

Spotykanie się, nawet online, z różnymi osobami sprawia, że masz ochotę pogadać. Wyżalić się. I to jest OK.

Ale uważaj na pułapkę.

Im więcej masz osób, z którymi chcesz „obgadać” daną sprawę, np. koronawirus, czy egzaminy będą przełożone itd., tym większą ilość czasu przeznaczasz na zamartwianie. I to już nie jest OK.

W ciągu przeznacz do 15 minut na zamartwianie się, słuchanie wiadomości, rozmowę z rodzicami. Odetnij się od tego, co „namawia” Cię do zamartwiania. Wiem, że to trudne, ale uwierz da się!

**WYZNACZ
CZAS
NA
ZAMARTWIANIE**

Dołącz do tego czas spędzony na oglądaniu lub nawet słuchaniu wiadomości w TV, radiu czy na mediach społecznościowych. I co? Nie za dużo tego?



Sprawdzaj informacje tylko na sprawdzonych serwisach:

www.gov.pl

„Walczymy z fałszywymi informacjami”:

<https://www.gov.pl/web/koronawirus/walczymy-z-falszywymi-informacjami>

**NIE GOŃ
ZA NEWSAMI**

Plotkowanie czy rozmawianie na poważne tematy sprawia, że niektórzy ludzie wplatają w wypowiedzi niesprawdzone informacje. I to jest niebezpieczne.



Tak zwane *fake news* sprawiają, że ludzie zaczynają powtarzać nieprawdziwe informacje...

...a to z kolei prowadzi do niepotrzebnej paniki.



Rodzice są teraz dla Ciebie szczególnie ważni.
Pamiętaj, że Ty dla nich jest również najważniejszy, nawet jeśli nie zawsze to czujesz.

W chwili niepokoju lub stresu porozmawiaj z nimi. Jest to najprostsza i najprzyjemniejsza droga do osiągnięcia celu, czyli obniżenia lęku.


→ ROZMAWIAY Z RODZICAMI

Rozmowa pozwoli Ci na określenie własnych emocji i uczuć oraz na odnalezienie sposobów niwelowania leku. Rodzice są jednak starsi od Ciebie, dlatego mają większe doświadczenie życiowe i w dodatku dają świetne rady!

Co zyskasz? Zbudujesz pozytywne, ciepłe relacje, zyskasz prawdziwego przyjaciela, będziesz miał wsparcie, którego potrzebujesz.

Przypomnij sobie jak wyglądał Twój dzień w szkole. Przed lekcjami spotykałeś się ze znajomymi, rozmawialiście. Następnie 45 minut lekcji i przerwa. Następna lekcja i przerwa. Niektóre lekcje były aktywne, były prace grupowe, całkiem nieźle się na nich bawiłeś. I co teraz?

**ZNAJDŹ CZAS
NA ZABAWĘ!**



Uczeniu sprzyjają się pozytywne, przyjemne emocje, a utrudnia szkodliwy stres.

Twoim zdaniem, zabawa i przerwy sprzyjają którym emocją?

Robienie przerw ma jeszcze jedną zaletę. Dzięki nim możesz oddzielić kilka czynności. Mózg lepiej zapamiętuje informacje podane na początku nauki i na końcu. Dlatego lepiej jest uczyć się całości, dzieląc treść na części. Dzięki temu masz do nauczenia tylko niewielkie fragmenty i zrobisz to szybciej.

**ZNAJDŹ CZAS
NA ZABAWĘ!**

Jeśli jesteś zainteresowany tym jak się uczyć w domu, aby było lekko i przyjemnie zastosuj triki z prezentacji na stronie internetowej naszej szkoły:

<http://www.sp9bielsko.szkolnastrona.pl/p,1141,materialy>

Brakuje Ci pomysłów na zabawę? Skorzystaj z przygotowanych 100 pomysłów na zabawę w domu!



100 pomysłów na
zabawę w domu.
KLIKNIJ w ludzika

Nie słuchasz za dużo wiadomości, nie rozmawiasz ze znajomymi na temat tego czego się boisz, rozmawiasz z rodzicami, bawisz się, a mimo wszystko czasami odczuwasz bardzo silny lęk?

Tak też może się zdarzyć. I to też jest OK. Bo to są Twoje emocje, coś znaczą i musisz tylko rozszyfrować co.

JAK SIĘ USPOKOIĆ?

NAZWIJ EMOCJE I TO CO CZUJESZ

(lęk/gniew/strach/złość/nuda/ból brzucha/trzęsące ręce...)

WEŹ KILKA GŁĘBOKICH ODDECHÓW

(wdech nosem licząc do czterech, zatrzymanie oddechu licząc do czterech, wydech ustami licząc do czterech)

POMYŚL TERAZ CO SPRAWIŁO, ŻE SIĘ TAK POCZUŁEŚ, NAZWIJ TO

(niepewność co będzie jutro, strach przed zachorowaniem, tęsknota za szkołą)

POMYŚL CO MOŻESZ ZROBIĆ

(odpoczynek, rozmowa z przyjaciółmi, relaksacja, akceptacja sytuacji)

Stanisława.

6 JAK SIĘ USPOKOIĆ?

Zastanów się nad tym czy:

- Czy to co wywołało emocję jest prawdziwe czy tylko w Twojej głowie?
- Czy to o czym myślisz może się wydarzyć? Jaki masz wpływ na to, że np. się zarazisz? Wychodzisz z domu? Myjesz ręce?
- Co powiedziałaaby osoba, która jest mi bliska? Rodzic, przyjaciel, nauczyciel?
- Jak radziłem sobie z podobną sytuacją do tej pory? Co mogę zastosować?
- W jaki sposób mogę znaleźć nowe rozwiązania, aby ograniczyć lęk? Kto lub co może mi pomóc?

Skonieczna.

Mała żabka

proste ćwiczenie uważności
dla dzieci od 5 do 8 lat



Ćwiczenie „Mała żabka”

https://www.youtube.com/watch?v=18SpO_lyH2Q

JAK SIĘ USPOKOIĆ?

Zmień zachowanie, które wywoływało negatywne emocje:

- Weź oddechy.
- Znajdź rozwiązanie sytuacji problemowej. Zapisz je.
- Zrób plan działania (skuteczne/nieskuteczne techniki)
- Zwróć uwagę co masz dzisiaj do zrobienia i powoli je realizuj.
- Znajdź czas na swoje emocje. Możesz stosować wizualizację, techniki relaksacyjne, ćwiczenia fizyczne. Możliwości jest mnóstwo.

Skamieniała.



PRZYDATNE LINKI:

Krótki filmik o koronawirusie:

https://www.youtube.com/watch?v=H0mx90Nbvum&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0ydzHumMdgoD8eroTJhh_uYNyvlzQJEa_bwLPcPjuywmoBOY0-gKKfzYc&app=desktop

Bajka o Złym Królu Wirusie i Dobrej Kwarantannie

<http://dorotabrodka.pl/wp-content/uploads/2020/03/Bajka-O-Krolu-Wirusie-Dorota-Brodka.mp3>

<http://dorotabrodka.pl/wp-content/uploads/2020/03/bajka-o-kwarantannie-i-wirusie-bez-koloru.pdf>

Cześć jestem wirus – poradnik

<https://www.medexpress.pl/uploads/files/20200315-121750-dzieci-koronawirus-poradnik.pdf>

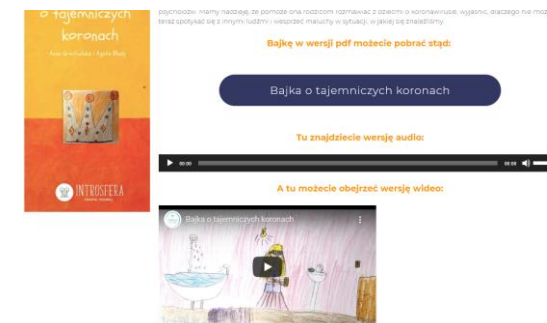
Bajka o tajemniczych koronach:

<http://introsfera.pl/bajka-o-tajemniczych-koronach>



CZEŚĆ

Jestem WIRUS – kuzyn grypy i przeziębienia





PRZYDATNE LINKI:

„Wielka Księga Uczuć”:

Tęsknota: <https://www.youtube.com/watch?v=EdPne-hJGII&t=86s>

Nuda: <https://www.youtube.com/watch?v=yBqpSTj-96I>

Gniew: https://www.youtube.com/watch?v=qO_AOy02Uvw

Strach: <https://www.youtube.com/watch?v=bx1AEpPEA38>

Zbiór filmów do obejrzenia:

Na stronie internetowej szkoły.

Jak rozmawiać z dzieckiem o koronawirusie:

<http://introsfera.pl/jak-rozmawiac-z-dzieckiem-o-koronawirusie/>

Koronawirus: aktualne informacje i zalecenia:

<https://www.gov.pl/web/koronawirus>



Jak rozmawiać z dzieckiem o koronawirusie?

21 marca 2020



Sytuacja zagrożenia zdrowia, w jakiej się znaleźliśmy, jest dla wszystkich nowa i dużo niepokoją. Nie więc dziwnego, że wiele osób czuje się teraz zagrożeń czy wystraszonych – zarówno dorosłych jak i dzieci. Jednak dzięki zabawy, sztuce, przemyśle, muzyce, animacji, wirtualnym podróżom, możemy się dowiedzieć, jak sobie poradzić z tymi emocjami. Dzięki do nich możemy się dowiedzieć, jak sobie poradzić z tymi emocjami. Dzięki do nich możemy się dowiedzieć, jak sobie poradzić z tymi emocjami.

Miej świadomość, że spokojny rodzic to spokojne dziecko

Dzieci mają nieograniczoną umiejętność odczytywania stanów emocjonalnych swoich rodziców i dopasowywania się do nich. To rodzice są problemem wiedzy o świecie, zwłaszcza dla małych dzieci. Dziecko myśli, jakby mama czy tata się bał, to ja też mam powód, by się bać. Dlatego naprawdę ważne jest, aby dorośli przemyśleli się temu, jak sami się zachowują i jak sami radzą sobie z własnymi emocjami.

W obecnej sytuacji naturalnie jest, że my, dorośli, także się boimy. Warto zaakceptować zarówno to, że mamy prawo tak teraz czuć, jak również to, że nie mamy wpływu na tę sytuację, nie możemy jej w pełni kontrolować i wyeliminować, ani ona się potoczy z jakiegokolwiek powodu. Takie spostrzeżenie naprawdę jest bardzo skuteczne narzędzie w walce z lękiem i niepewnością.

Otwórzmy własny lek

Ważne jest pamiętać o tym, że sytuacja zagrożenia zdrowia – sytuacja, w której nie mamy wpływu na jej przebieg, jest bardzo trudna. W takich sytuacjach warto się dowiedzieć, jak sobie poradzić z tymi emocjami. Dzięki do nich możemy się dowiedzieć, jak sobie poradzić z tymi emocjami.

Koronawirus: aktualne informacje i zalecenia DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

Koronawirus: informacje i zalecenia

Podjeżdżasz w siebie koronawirusa?
Zachowaj spokój i dowiedz się, co zrobić

800 190 590
Infolinia dotycząca postępowania w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem

Pytania i odpowiedzi
Poznaj odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania dotyczące koronawirusa

Wykaz zarażeń koronawirusem

Lista szpitali zakażonych

Pomoc dla potrzebujących

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży – infolinia:

<https://www.gov.pl/web/gov/telefon-zaufania-dla-dzieci-i-mlodziezy--infolinia>

Telefon zaufania:
<https://116111.pl>



Rzecznik Praw Dziecka
<https://brpd.gov.pl>

**GDZIE MOŻESZ SIĘ
ZWRÓCIĆ O POMOC**



Podbeskidzki
Ośrodek
Interwencji
Kryzysowej
<http://poik.bielsko.pl/o-nas.php>



Polecane telefony zaufania –
zbiór wszystkich ważnych
numerów:
<https://116111.pl/polecamy/telefony-zaufania-aid,8>