

JAK SE CÍTIT LÉPE V DOBĚ COVIDU???



Milé zákyně a milí žáci,
dnešní doba je pro nás v mnohém těžká a nepříjemná, spoustu věcí nemůžeme a žijeme jinak, než jsme byli zvyklí. Je třeba se s tím vším poprat, a proto jsem pro vás připravila pár tipů, jak si zlepšit náladu a co dělat, když nám není dobře na duši...

Pokud budete potřebovat poradit, podpořit nebo se svěřit, budu ráda, když se mi ozvete na telefonní číslo nebo e-mail uvedený na stránce dole.

1. Zavolej někomu, svěř se

Sdílená radost je dvojnásobná radost, sdílená starost je poloviční starost! Máma, táta, babička, kamarád, učitel - vyber si toho, komu věříš a mluv, mluv a mluv. Nenechávej si své trápení pro sebe. Uvidíš, uleví se ti.

2. Jdi se projít ven

Pozoruj přírodu a objevuj její poklady. Čerstvý vzduch okysličuje mozek a pohyb sám o sobě vyplavuje do těla hormony, které zlepšují náladu. Když s sebou vezmeš kamaráda nebo domácího mazlíčka, chmury zmizí raz dva.

3. Vyhod' špatné myšlenky

Napadla tě nějaká špatná myšlenka. Napiš jí na kus papíru, roztrhej a hod' do koše. Vyhodit ji můžeš se slovy: "Stop! Už na to nebudu myslet!" Myšlenky, které zůstávají pouze v hlavě, mají tendenci se neustále vracet. Ty vyřčené nebo jinak zhmotněné se dají usměrnit.

4. Dělej, co máš rád / ráda

Maluj, sportuj, přečti si knihu, poslouchej muziku, skládej puzzle, foukej bubliny z bublifuku, zahraj si deskové hry s někým, koho máš rád.

5. Prohlédni si fotografie, nebo něco vyfoť

Máš schované své oblíbené fotografie nebo obrázky? Vyndej je a prohlédni si je. Připomenout si hezké momenty v životě nám vždycky rozveselí den. Pokud takové ještě nemáš, tak si je udělej. Vyvolej si ty nejlepší a vytvoř si vlastní fotoalbum nebo si zarámuj ty nejdůležitější.

6. Uklid' si, poskládej nebo uspořádej věci

Uklidit znamená uklidnit se. Když třídíme věci, třídíme si i myšlenky. Naše duše má raději, když ví, kde co je, a kde co najde. Čisté a uklizené prostředí tak má dobrý vliv na naši náladu. Nepořádek naopak může zvyšovat strach a nepříjemné pocity.

7. Udělej něco laskavého

Úsměv, pozdrav, pochvala, pomoc druhým lidem s maličkostmi je něco, co nás nic nestojí, ale má to obrovský vliv na naši vnitřní spokojenost. Zjistilo se, že když jsme laskaví k druhým, vyplavují se hormony štěstí, díky nimž se cítíme dobře.

8. Plakej, pokud to potřebuješ

Jsi smutný, je toho už tolik, že se to nedá vydržet. Pusť to a plakej. Tělo ze sebe tuto energii dostává ven díky slzám. A hlavně se není za co stydět. Holky i kluci pláčou.

9. Napiš si, za co jsi vděčný

Špatný den může způsobit, že všechno vnímáme negativně jako bychom ho viděli skrz černé brýle. Vzpomeň si na všechno, za co můžeš být vděčný, a sepiš si to hezky na papír. Nejsou ty brýle najednou barevnější?

10. Řekni si o pomoc

Poděl se o své trápení s někým dalším. Může se stát, že kamarádi nebo rodiče si nebudou vědět rady. V tom případě se můžeš obrátit například na školního psychologa nebo třeba na Linku bezpečí (anonymně, zdarma, 24 hodin denně, tel. 116 111). Společně pak můžete hledat způsoby, co s tím.

... a pamatuj - i tahle doba skončí a nebude trvat věčně, jen je potřeba ji zvládnout!



Důležité kontakty:

Školní psycholožka:

Mgr. Zuzana Trpáková, tel. 736 665 308, e-mail: zuzana.trpakova@zskompe.cz, případně přes Edookit (osobní návštěva ve škole je povolena, případně online setkání po domluvě)

Krizové linky:

Linka bezpečí - tel. 116 111 (zdarma)

Dětské krizové centrum - tel. 241 484 149; 777 715 215;

