

# MOKINIŲ PSICHOLOGINĖ SAVIJAUTA COVID-19 PANDEMIJOS METU

## TYRIMAIS GRĮSTOS REKOMENDACIJOS

### MOKINIAMS,

kaip padėti sau COVID-19 pandemijos metu

PARENGĖ VILNIAUS UNIVERSITETO  
PSICHTRAUMATOLOGIJOS CENTRAS

## 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 dienvakės dalis.

## 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.



## 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?



## Laikykis dienvakės

Dienos planas, kuriame numatytas ne tik mokymosi, bet ir poilsio laikas, suteiks aiškumo ir padės išlaikyti motyvaciją. Dienvakėje taip pat pažymėk laiką, kai naudosiesi kompiuteriu, telefonu ar naršysi internete. Taip bus lengviau susikaupti ir pasiekti savo tikslų.



## Pasidžiauk mažais pasiekimais

Kai daug neaiškumo ir sudėtinga planuoti ateitį, svarbu susikoncentruoti į kasdienes veiklas. Verta pasidžiaugti, jei pavyko atlikti darbą, kurį suplanavai, radai laiko atsipalaidavimo pratimui, išbandei naują veiklą ar pasikalbėjai su draugu.



## Kreipkis pagalbos

Jei išgyveni sunkių jausmų ar susidūrei su pavoju, svarbu pasikalbėti su patikimu suaugusiuoju, specialistu mokykloje ar paskambinti į emocinės paramos linijas.

**Vaikų linija**  
☎ 116111

**jaunimo linija**

☎ 8 800 28888

**Rekomendacijas parengė:** dakt. Ieva Daniūnaitė, dr. Inga Truskauskaitė-Kunevičienė, dakt. Monika Kvedaraitė, dakt. Austėja Dumarkaitė, dr. Odeta Geleželytė, doc. dr. Ieva Norkienė, dr. Paulina Želvienė, prof. dr. Evaldas Kazlauskas



Vilniaus  
universitetas



Lietuvos  
mokslo  
taryba

Projektas finansuojamas LMTLT (sut.nr. S-COV-20-12)