

# Kedveseim,

- \* Céltalanul ténferegtek a házban és nem lelitek a helyeteket?
- \* Túlhevített kuktának érzitek magatokat, amit mindjárt szétvet a gőz?
- \* Fűbe-fába belekötnétek (fű-fa hiányában szüleitek, tesóitok idegeit teszitek próbára)?
- \* Szinte állandóan idegesek, kedvetlenek vagytok?

**NYUGI! ETTŐL MÉG NORMÁLISAK VAGYTOK!**

Hadd magyarázzam meg:

# Az ember szociális lény...

## \* **A serdülő, még ennél is szociálisabb....**

Szükségetek van a baráti körökre, hiszen:

-ugyanazok a dolgok érdekelnek benneteket, hasonló problémákkal küszködtök és a tapasztalataitok is hasonlóak

-sok vidám és jópofa dolgot lehet együtt csinálni...

-barátaitok általában pozitívan értékelnek (míg otthon elég sok a kritika...)

-barátaitok bírálatait könnyebb elfogadni...

# A szociális elszigetelődés...

- \* **Életbevágóan fontos** a koronavírusos fertőzés terjedésének megelőzése érdekében
- \* Ugyanakkor az elszigetelődés hatásait magadon is tapasztalhatod: magányosság érzése, borongós hangulat, idegesség, céltalanság, irányvesztés...
- \* Észrevetted, hogy a telefon meg a többi kommunikációs csatorna nem igazán helyettesíti a barátokkal való találkozást? Emlékezz erre később is...

# Hogyan alkalmazkodj ehhez a helyzethez?

- \* **Alakíts ki egy mindennapi programot (rutint)!**
  - \* Ébredj minden reggel kb. ugyanabban az órában (reggelt mondtam, tehát a d.u. 13 óra nem ér!)
  - \* Gondoskodj a külsődről! Kényeztesd magad olyan extra ápolással, amelyre iskola közben nincs időd.
  - \* Le azzal a pizzamával! Ne nemcsak azért, mert már bűdös (idézem ANYUT), hanem azért is, mert a pizzama öl, butít és nyomorba dönt! Á, azt hiszem, ezt inkább az alkoholra szokták mondani, de hidd el nekem, hogy a pizzire is igaz! Amíg azt viseled, kicsit olyan, mintha beteg lennél, vagy épp egy lustálkodós hétvégén lennél. Ám te fitt, tettekes és életerős akarsz maradni, nemde?
  - \* Tornázz minden nap! Nemcsak az alakodat, hanem az agysejtjeidet is fitten tartja a testedzés.
  - \* Tervezz elegendő időt a tanulásra, a kikapcsolódásra és az alvásra is.

# Hogyan alkalmazkodj ehhez a helyzethez?

## \* **Tégy lakatot a hűtőszekrényre!!!!**

Komolyan mondom! Tudom, hogy gondos szüleid tonnányi élelmiszerrel ellátták a családot, finomabbnál csábítóbb falatokkal...

Íme a **hóember-fazon** tökéletes receptje:

Unalom+állandó rágcsálás+mozgáshiány = sok-sok plussz kiló, amitől nehezen szabadulsz majd

Tehát: étkezz előre megszabott órákban, szépen megterített asztalnál, családdal

# Hogyan alkalmazkodj ehhez a helyzethez?

- \* Minden nap tűzz ki pontos célokat:
  - \* A megszokott, mindennapi rutin mellett legyen minden nap néhány pontosan meghatározott célod. Például:
    - ✓ Elolvasni egy fejezetet x tantárgyból
    - ✓ Megtanulni az y leckét
    - ✓ Megoldani a gyűjteményből n feladatot..
    - ✓ Rendberakni a ruhákat a szekrényem bal oldali polcáról...
    - ✓ Összeszerelni a szétszedett biciklit stb....
  - \* Fontos, hogy ezeket a célokat írd is le. Este pipáld ki, amit sikerült elvégezni (meglátod, milyen jó érzés, ha szinte mindet sikerül)
  - \* Gondolkozz el azon, miért nem sikerült minden célodat megvalósítani és másnap ezeket az akadályokat próbáld leküzdeni, kiiktatni

# Hogyan alkalmazkodj ehhez a helyzethez?

- \* Gondolkozz pozitívan!
  - Gondolj úgy erre az egész helyzetre, mint egy lehetőségre, ne mint egy borzasztó dologra.
  - Gondolkozz el azon, hogy milyen fontos a saját felelősségteljes viselkedésed!
  - Készülj arra a napra, amikor a veszélynek vége lesz:
    - ✓ Mivel leped meg a barátaidat?
    - ✓ Mivel leszel jobb, különlegesebb mint ma?

# Ha segítségre lenne szükséged...

- \* Naponta 15 és 19 óra között beszélgethetsz velem telefonon/Whatsapp-on a 0774028126-es telefonszámon
- \* Írhatsz nekem. E-mailem [borbelyagnes26@yahoo.com](mailto:borbelyagnes26@yahoo.com)

Csipikét idézve:

**Fel a fejjel, ki a mellel, gyáva ember, aki nem mer!**

Szeretettel,

Vlaic Ágnes – iskolai tanácsadó