

## Tisztelt pedagógusok, kedves tanulók!

A korona-vírus terjedése, az egész korábbi életformánkat felborítja, és ez önmagában is igen erős stressz-forrás. Rettegünk a vírusfertőzéstől, teljesen megváltozik a napi életvezetésünk, megváltoznak a kapcsolattartási-, tanulási-tanítási és munkamódjaink. Sok új szokást és megküzdési módot kell kialakítanunk egyszerre. Az intézmények bezárása és digitális oktatásra való átállása is mindenkinek új helyzetet jelent

A kialakult krízis viszont megteremti annak a lehetőségét is, hogy a következő napokban-hónapokban olyan együttműködési és segítő formákat alkalmazzunk, amelyek a későbbiekben is használhatóak lesznek.

Az online platformok használata lehetővé teszi, hogy ebben a terhelt időszakban is segítsük Önöket az iskolapszichológussal:

- a megkezdett közös munka folytatásában (igény szerint online konzultáció keretében),
- kritikus helyzetbe kerülő diákok (magány, szorongás, napirend, motiváció hiánya), pedagógusok támogatásával, izoláció, karantén esetén (segítő beszélgetés online formában).
- Támogatást jelentő, érzelmi áthangolódást segítő, megküzdést fejlesztő mondanivalóval vagy hatással bíró elfoglaltságokhoz források, javaslatok valamint praktikus ötletek megosztásával
- a koronavírus járvány pszichológiai vonatkozásairól adott tájékoztatással

Kedves pedagógusok, tanulók! Bármennyire nehéz és szokatlan a mostani időszak, *ne felejtsünk el örülni annak, aminek örülni lehet, és ne veszítsük el a humorérzékünket ! A jelenlegi vészhelyzet nemcsak nehézségeket támaszt, hanem esélyt ad arra, hogy újfajta viszonyulást alakítsunk ki az élethez és az embertársaihoz. Sokat fogunk tanulni ebből az időszakból.*

Az iskolapszichológussal a kapcsolatfelvétel: Bodrogi Rita pszichológus facebook oldalán 8.00-16.00 óra között.

Bodrogi Rita

pszichológus, krízistanácsadó