

Až se budeš ohlížet ze těchto měsíců, co bys chtěl/a vidět?

Jak a s kým chceš/můžeš být v kontaktu?

Co a jak se potřebuješ naučit nebo udělat, abys úspěšně zvládl/a toto pololetí?



Jak se nejlépe učíš?

Pokud se nejlépe učíš s druhými, jak a s kým se můžeš učit?



Jaký chceš mít režim dne?

Co ti pomáhá si tento režim udržet?
Co tě motivuje?

Co tě odvádí od tvého režimu?

graf od
#psychoterapieA

DÁVKUJTE SI INFORMACE

NEČTĚTE VŠECHNO A STÁLE, DEJTE SI LÍMIT, KOLIKRÁT SE PODÍVÁTE NA ZPRÁVY

BUĎTE V KONTAKTU S LIDMI

PŘES TELEFONY, SOCIÁLNÍ SÍTĚ, Z BALKONU NA BALKON, NELZOLUJTE SE EMOCIONÁLNĚ

UDRŽTE SI REŽIM DNE

ALESPŇ V HRUBÝCH RYSECH SI STANOVTE, CO KDY BUDETE DĚLAT, ABY SE DEN NEROZPLZLNUL DO NEKONEČNÉHO CHYSTÁNÍ SE NA NĚCO

HÝBEJTE SE

I KDYŽ ZŮSTANETE UVNITŘ V BYTĚ, NAPLÁNŮJTE SI CVIČENÍ, JAKKOLIV JEDNODUCHÉ

JAK PSYCHICKY ZVLÁDNOUT OBDOBÍ PANDEMIE

NEZTRÁCEJTE HUMOR

SMÍCH NELEČÍ VŠECHNO, ALE POMÁHÁ BOJOVAT PROTI ÚZKOSTI A ŠPATNÝM POCITŮM

ZŮSTAŇTE V PŘÍTOMNOSTI

NENECHTE SE ODVLÉCET DO ŘÍŠE KATASTROFICKÝCH PŘEDSTAV A NEJHORŠÍCH SCÉNÁŘŮ, BUĎTE TĚ A TADY A ŘEŠTE VĚCI KROK ZA KROKEM

ODMĚŇTE SE

BUĎTE K SOBĚ LASKAVÍ, DOPŘEJTE SI NĚCO, CO MÁTE RÁDI A CO VÁM UDĚLÁ DOBRĚ. HORKÁ VANA, DOBRÉ JÍDLA, OBLÍBENÁ HUDBA, DALŠÍ DÍL SERIÁLU - COKOLIV, CO FUNGUJE.

otázky od
Celým srdcem

START

Jaké milníky si můžeš stanovit v následujících měsících?

Jak můžeš oslavit dobře zvládnutý tý/den?

Jak v těchto dnech můžeš nejlépe načerpat síly a odreagovat se?

Jak jedinečně chceš nebo můžeš využít této situace?

Co ti dělá v těchto dnech radost?

Jak bych ti mohl pomoci?
Pomohlo by, kdybych ti zprostředkoval spojení s dalšími, kteří se také chtějí společně učit?
Pomohly by ti průběžně testy? Méně/více učiva?
Něco dalšího?
