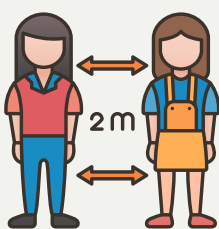


COVID-19



1 -promjena načina života

- zabrane okupljanja
- držanje udaljenosti
- nošenje maski
- zatvaranje kafića
- izolacija



2



Ljudi su društvena bića i potreban im je kontakt s drugima

4

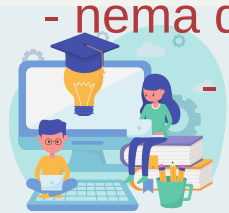
- većinu vremena provode kod kuće
- posljedice:
 - stres, zabrinutost, zbunjenost
 - porast anksioznosti i depresije



3

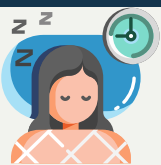
Kako to utječe na učenike?

- nema druženja sa prijateljima
- online nastava
- zabrana sportskih aktivnosti



POTREBNO JE JAČATI PSIHOLOŠKU OTPORNOST UČENIKA

KAKO?



BRIGA O TJELESNOJ DOBROBITI



JAČANJE SOCIJALNIH VEZA

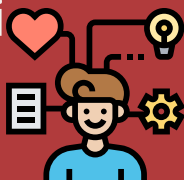


- video pozivi
- društvene mreže
- druženje u prirodi, uz pridržavanje epidemioloških mjera



POTICANJE SAMOEFIKASNOSTI I AKTIVNOG SUOČAVANJA

"Što mogu kontrolirati i na koje načine?"



ZAHVALNOST (DNEVNIK ZAHVALNOSTI)



JAČANJE EMOCIONALNE KOMPETENCIJE

- izražavanje emocija
- prepoznavanje vlastitih emocija i emocija drugih
- imenovanje emocija



UVOĐENJE RUTINE

- plan rada (vrijeme za učenje i vrijeme za odmor)



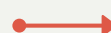
MINDFULNESS TEHNIKE

- prisutni smo u sadašnjem trenutku
- koncentriramo se na disanje
- svjesni smo što se događa u nama i oko nas i to možemo prihvatiti na miran i opušten način; ne osuđujemo i ne procjenjujemo to



KOGNITIVNO RESTRUKTURIRANJE

-negativne misli zamijeniti realnima
"Online nastava je užasna i ništa nisam naučio/la i imat ću zaključno 1 iz nekoliko predmeta."



"Online nastava mi ne odgovara u potpunosti, ali napravit ću plan školskih obaveza za svaki dan i ispunjavati ih na vrijeme."

