

MESAJUL PSIHOLOGULUI

Citește acest mesaj atunci când ai puțin răgaz și încearcă să reflectezi la ceea ce transmițe.

Dragi copii și adolescenți,

S-au petrecut foarte multe schimbări în viața noastră în ultimele luni. Vă felicit pentru capacitatea voastră de adaptare la aceste schimbări dar știu că nu v-a fost și nu vă este ușor. De ce nu e ușor? Pentru că perioada pe care o traversăm ne pune la încercare echilibrul emoțional. Restricțiile la care suntem supuși sunt uneori greu de suportat, multitudinea de informații care vine spre noi este dificil de prelucrat și atunci, unele dintre emoțiile noastre, cum ar fi tristețea, îngrijorarea, furia, pot să o ia razna. Dar există soluții pentru a păstra emoțiile la locul lor, așa că, haideți să vedem ce e de făcut.



M-am săturat să fiu **izolat**,
Nimic nu mi-e pe plac.

Dar oare ce pot să fac
Să fiu mai **împăcat**?

Ai putea face **ceva amuzant**:
Joacă-te un joc interesant.
Oare **pe cine ai putea ajuta**,
Chiar dacă **rămâi** în curtea ta?



Emoțiile și gândurile vin ca un val?

Notează-le într-un jurnal.

Cartea preferată așteaptă **să o citești**,
Prietenul tău vrea **să-l înveselești**.

Participă la lecții și rezolvă teme,

Chiar dacă ai **dileme**.

Scopul acestui demers

Este să **finalizezi anul școlar cu succes**.

Nu renunța la visurile tale!

Vei reuși să le îndeplinești prin muncă și răbdare.

Continuă să **ai grijă de sănătate**

Respectând toate acele **reguli** învățate.

Iar dacă te simți **copleșit**

A cere ajutor, e potrivit.

Există solidaritate.

Astfel vom merge mai departe!



Dar tu? De ce ai avea nevoie ca să te simți mai bine în această perioadă? Care sunt lucrurile care te bucură acum? Ce dificultăți întâmpini?

Dacă dorești să îmi răspunzi la aceste întrebări poți să îmi scrii un mesaj pe adresa de email:
dori15fr@yahoo.fr sau la telefon 0743456840

Consilier școlar, Dorina Mureșan