



Nie daj się! - krakowskie poradnie motywują dzieci i dorosłych

2021-02-01

Epidemia, lęk o najbliższych i niepewność jutra, brak osobistych kontaktów... mocno obciążają naszą psychikę. Trudno zabrać się do pracy i nauki, kiedy wszystko wokół, nawet wypoczynek, wydaje się mniej satysfakcjonujący. Krakowskie poradnie w cyklu „Nie daj się!” podpowiadają więc uczniom, rodzicom i nauczycielom, jak skutecznie walczyć z przygnębieniem i kreatywnie organizować sobie czas. W sieci dostępne są już dwa kolejne odcinki - o sztuce i muzyce.

Znajdź motywację do pracy i nauki

W czasie, gdy epidemia zmusza do zmiany życiowych decyzji, komplikuje to, co wcześniej wydawało się proste i przyjemne, pozbawia kontaktów z rówieśnikami, kolegami i przyjaciółmi – powinniśmy szczególnie zadbać o kondycję psychiczną, bo to ona pomaga nam znajdować pokłady motywacji do pracy, nauki, a nawet wypoczynku.

- Podczas nauki zdalnej trudne chwile przeżywają uczniowie, ich rodzice i nauczyciele. Od początku pandemii miasto stara się ich wspierać, organizując infrastrukturę, sprzęt i szkolenia. W tym samym czasie krakowskie poradnie psychologiczno-pedagogiczne wykonują ważną, nieocenioną pracę w zakresie wsparcia psychologicznego. Zachęcam do korzystania z ich oferty, w tym m.in. cyklicznych prezentacji różnych form i rozwiązań ułatwiających funkcjonowanie w warunkach pracy zdalnej – mówi zastępca prezydenta Krakowa ds. edukacji, sportu i turystyki Anna Korfel-Jasińska.

Wsparcie psychologiczno-pedagogiczne

Prezentacje przygotowane przez specjalistów z poradni psychologiczno-pedagogicznych można znaleźć na [Portal Edukacyjnym](#):

- odcinek 1 – Jak skutecznie zaplanować naukę w domu?
- odcinek 2 – Jak oswoić koronawirusa?
- odcinek 3 – Plan dnia dla całej rodziny
- odcinek 4 – Profilaktyka zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży
- odcinek 5 – W co się bawić?
- odcinek 6 – Relaks przez sztukę
- odcinek 7 – Jak zagrać na gitarze *boogie woogie*? (prowadzi Jacek Korohoda, laureat certyfikatu Prezydenta Miasta Krakowa „Nauczyciel z pasją”).

Każdej prezentacji towarzyszy filmik z ćwiczeniami opracowanymi z myślą o tych, którzy przy komputerze spędzają więcej czasu niż kiedykolwiek wcześniej.

Warto wiedzieć, że krakowskie samorządowe poradnie psychologiczno-pedagogiczne, rejonowe i specjalistyczne, służą pomocą środowisku edukacyjnemu miasta poprzez wsparcie, diagnozę, terapię, dostosowując formy swojej oferty do ograniczeń, jakie w danej chwili niesie pandemia.