Добавил(а) Каркоцкая Е.Э.
13.04.20 12:11 - Последнее обновление 26.04.20 16:32

Обращение школьного психолога учащимся

Дорогой ученик!

Я обращаюсь к тебе в такое непростое время, когда карантин загнал нас по домам, и мы вынуждены оставаться дома, вынуждены не посещать школу, отказаться от встреч с друзьями, от прогулок на улице, от игр на спортивных площадках, от отдыха на природе, хотя на улице стоит замечательная
погода, и мы в обычные воскресные дни с семьями отдыхали на природе. От этого тоже пришлось отказаться. Но ты должен знать это вынужденные
и временные меры, которые мы должны выполнять беспрекословно ради нашего здоровья и здоровья окружающих нас людей. Знаю, что тебе сейчас сложно, порой одиноко. Ты каждый день сталкиваешься с трудностями при дистанционном обучении, со сложностями при выполнении домашней работы, с нехваткой времени. Потому что ты выполнял эти задания без проблем в тетрадке, сдавал их учителю, а она проверив, выставляла оценки. Но теперь все усложнилось, вместо привычной доски, перед тобой экран монитора, и спросить то не у кого, потому что учителя нет рядом, родители мало что понимают в предмете.

Тебя тревожат постоянные требования родителей, учителей: “Ты должен в срок сдать работу, а не сдашь плохую отметку получишь”. Иногда интернет подводит с низкой скоростью передачи информации или электричество отключают, и ты как загнанный зверек, мечешься между предметами, какой из них сдать в первую очередь.

И родители надоедают постоянными упреками, угрозами и требованиями.

Что делать в такой ситуации?

В первую очередь ты должен знать, что карантин скоро закончится, и мы продолжим свою жизнь в привычном русле. Также будем гулять, заниматься спортом, встречаться с друзьями. Нужно только немножко потерпеть.

Домашние задания не проблема, ты можешь спросить у учителя, она тебе не откажет. Хотя у нее со временем тоже проблема. Спросить у своих одноклассников, которые усвоили материал, я думаю они тоже тебе помогут.

Попытайся с родителями найти общий язык, сказать, что тебе тоже сложно и страшно как и им. Объяснить, что ты можешь освоить пройденный материал позже, после карантина, на дополнительных уроках.

Ты можешь обратиться к своему классному руководителю, рассказать о своей проблеме. Она тебя поддержит и подскажет как выйти из ситуации.

Ты можешь попросить помощи у своего школьного психолога, она тебе поможет пережить эти непростые времена. Ты должен понять, что ты не одинок, что тебе помогут в любом случае.

Ты можешь бесплатно позвонить по телефону доверия 111 и бесплатно воспользоваться услугами психологов.

Только надо знать, что наступят хорошие времена, что впереди тебя ждет много хороших интересных встреч с друзьями, много счастливых дней! Остававайся несмотря ни на что на позитиве. И знай, что кто-то может быть сейчас находится в еще худших условиях, чем ты в данный момент, они возможно находятся между жизнью и смертью, но у них есть надежда, которая поможет им выкарабкаться. И ты не теряй надежды.