

Sæl öll

Undanfarnar vikur hafa verið óvenjulegar og skv. nýjustu fréttum er ljóst að eitthvert áframhald verður á þessu breytta skipulagi í Þjóðfélaginu. Ég vil ítreka og hvetja alla nemendur sem vilja vera í sambandi við mig að senda mér tölvupóst og ég mun hringja þá í ykkur við fyrsta tækifæri eða skipuleggja fjarfundarspjall með ykkur (boas@mh.is).

Það er auðvitað krefjandi námslega, félagslega og andlega að takast á stöðuna í dag. Þetta er eitthvað sem allir eru að upplifa á sjálfum sér dag frá degi. Við sveiflumst í líðan og sumir eru að upplifa leiða eða doða einhverskonar. Það getur verið erfitt að skipuleggja sig eða ramma inn daginn. Það getur verið freistandi að vaka lengur á kvöldin og eiga þá erfiðara með að vakna á morgnanna og sinna náminu og þessu daglega sem við þurfum að sinna.

Það er almennt talið mikilvægt að reyna að halda rútinu í þessum breyttu aðstæðum. Hvert og eitt okkar þarf að setja sér markmið og dagskrá á hverjum degi. Sinna bæði námi, félagslífi og hreyfingu sem og ná góðri hvíld.

Ég veit að þið eruð öll að gera ykkar besta og ég er alveg viss um að þið eigið eftir að komast í gegnum önnina. Tökum einn dag í einu. Látum ekki bugast þó okkur gangi misvel á milli daga eða þó við verðum smá vonlaus inn á milli. Við erum ekki róbotar heldur manneskjur sem bæði viljum hitta annað fólk og fara út úr húsi eins og við erum vön. Hlutirnir eru ekki alveg þannig núna en mikilvægt að minna sig á að þetta mun ganga yfir.

Hér að neðan eru nokkrir tenglar sem gæti verið gagnlegt að kíkja yfir og hafa í huga þegar staðan virkar of yfirþyrmandi.

Gangi ykkur öllum vel og ég hlakka til að hitta ykkur aftur þegar skólinn opnar. Hikið ekki við að senda mér tölvupóst ef þið viljið heyra í mér.

Kveðja

Bóas sálfræðingur MH (boas@mh.is)

\*\*\*\*\* Tenglar \*\*\*\*\*

Dótakassinn:

<http://dotakassinn.buzzsprout.com/>

Heilræðir á tímum kórónuveirunnar:

[https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item40631/Heilraedi\\_allt\\_islenska\\_final.pdf](https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item40631/Heilraedi_allt_islenska_final.pdf)

Framhaldsskólanemar - hvað getið þið gert?

<https://www.visir.is/g/202024888d/fyrir-fram-halds-skola-nem-endur-hvad-getid-thid-gert-?fbclid=IwAR2AfgmkZL0JLhyhl4ZwJwVt1we8fc5OzhRyAKzf6EP-9vmQTpyplGejGGo>

Áhrif óvissunnar á andlega líðan og hjálpleg viðbrögð:

<https://www.mh.is/is/frettir/ahrif-ovissu-a-andlega-lidan-og-hjalpleg-vidbrogd>

Upplýsingar um sálfræðing MH:

<https://www.mh.is/is/stodthjonusta/adstod-vid-nemendur/salfraedingur>