

Från kurator Nina

Hoppas ni mår bra och tar hand om er ordentligt.

Nu är vi alla i en väldigt speciell situation, där vi måste hantera ovisshet, oro och besvikelser plus alla de vanliga hjärnspökena. Då är det extra viktigt att vi gör vad vi kan för att må så bra som möjligt; både fysiskt och psykiskt.

Ni vet mitt vanliga ”tjat” om rutiner, pluggstruktur och hitta knep för att byta fokus på de negativa tankarna och istället kan fylla hjärnan med skönare tankar som i sin tur bidrar till att vi mår bättre.

Vill du prata av dig, behöver du lite peppning, stöttning eller bolla funderingar? Då finns jag för dig, även om skolan är stängd för lektioner. Jag är tillgänglig på skolan eller via mobil **mån - tors 8 - 16.30**.

Du kan ringa eller skicka ett sms med namn och nummer så föreslår jag en tid när vi kan ses eller prata på telefon.

Nina 070-690 63 01

Framförallt, sköt om er, varva ner och ta en dag i taget. Lyft blicken och se allt som är bra trots att skolan är stängd.

Välj dina strider med nära och kära och även om känslorna bubblar kanske allt inte är värt att bråka om. Slösa med kärlek och omtanke till varandra, hör av er till klasskamrater, vänner, bekanta, släktingar och var extra uppmärksam så att ingen glöms bort. Att bry sig om och visa medkänsla är gratis men ändå den dyrbaraste gåva någon kan få. Och du... det kommer bli bra även om tillvaron är ovanlig just nu.

En längre version med tips finns publicerat på It's Learning. Den heter ”Kuratorstips för att må bra”

Nina Ljungberg kurator ÖSGY

nina.ljungberg@ockero.se

070-690 63 01