

ПРЕПОРУКЕ ПСИХОЛОГА ЂАЦИМА, РОДИТЕЉИМА И НАСТАВНИЦИМА

01/04/2020

НАДАМ СЕ ДА СТЕ СВИ ДОБРО!

Драги ученици,

Надам се да сте сви добро. Није лако у ванредној ситуацији. Али све прође, па ће и ово проћи .

За почетак, дајте себи време да се прилагодите овим променама. У реду је ако сте збуњени, неорганизовани, уплашени, љути, тужни, несигурни. Свака велика промена у животу може да изазове различита осећања, мисли, утиче на понашање. Ова промена је нешто потпуно ново. Изолација може да изазове тешка осећања – стрепњу, страх... Та тешка осећања могу да нас преплаве. Свако покушава на свој начин да се прилагоди. Неком је важно да буде што ангажованији, неко се повлачи... Наћи ће се мера.

Прва недеља је била најтежа, бурна, много информација, свега много. Сад сте се већ привикли, научили многе ствари око употребе технологије, на пример.

Важно је да поштујете мере изолације, јер тако чувате и себе и друге, ви то знате.

Олакшава схватање да имамо исто, заједничко искуство – сви ми у нашој земљи и сви у свету. "Ја" и „други“ смо заједно у свему што нам се сада догађа. Заједно ћемо и изаћи из овога.

Шта вам све може помоћи да се боље осећате?

Можете да пратите повремено вести и информације о вирусу, али немојте се бавити само тиме, то уноси немир, напетост, ствара панику, забринутост а ништа вам неће помоћи да непрекидно бринете.

Немојте без плана да проводите свакодневицу.

Трудите се да организујете своје време. Навике које имате у томе помажу, а оне које не могу да се одрже у овој ситуацији, замените неком новом активношћу која ће постати навика ако је релативно доследно практикујете. Наравно, мислим на здраве навике.

Веома је важно и да јачате имунитет. Редовно се храните, легните на време, смањите стрес. И тиме јачате имунитет.

Када се осећамо несигурно, уплашено, имамо појачану потребу за контролом. Зато је добро да је себи и обезбедимо организацијом на дневном нивоу – кад ћу устати, доручковати, шта ћу да радим после доручка, кад ћу да учим, читам, кад радим физичке вежбе, кад ћу да се бавим оним што ме интересује, старим хобијем или новим... Чистићу собу, средићу ормар, полице, књиге, засадићу нешто, свираћу гитару (или ко шта воли), научићу да штрикам, да правим колаче, да играм шах, гледаћу неку комедију, бавићу је неким пројектом, истраживаћу нешто што ме занима...

Добро је што можете да се дружите путем друштвених мрежа, скајпа, играте игрицу у паузи.

Дружите се и са укућанима, ето прилике и да се мало више интересујете једни за друге, проведете квалитетније време заједно. Играјте друштвене игре – карте, монопол, ко шта има. Разговарајте о пријатним темама, негујте позитивне мисли.

Многи од вас имају двориште, то је згодно.

Важно је да правите мали микросвет да се мало заштитите од непрестаног слушања и гледања вести о вирусу и лошим исходима.

Останите одговорни по питању схватања озбиљности ситуације – поштујте процедуре.

Биће дана када сте нервозни, ви, браћа, сестре, па родитељи, па баке, деке у породици. Пробајте да разумете, сви излазимо на крај са својим и осећањима наших блиских особа. Не заборавите да нам је

свима веома измењена свакодневица. Подсетите и своје укућане, имајте разумевања, развијајте толеранцију.

И још једна важна ствар – ових дана стижу наставни материјали и задаци од наставника. Буде много одједном, јавља се паника! Хоћу ли стићи?! Коју ћу оцену добити?

Такође, превише времена проводите за компјутером, таблетом, телефон стално звони – поруке, вибер групе...? Боле вас очи, уморни сте..

Полако. Распоредите градиво. Направите детаљнији распоред учења.

И једно чудно питање за вас: Када почнете да читате градиво, да учите, размислите – Како појести слона?

Одговор : парче по парче

Чувајте се. Чувајте и друге.

ПОРУКА ЗА СВЕ НАС

Драги ученици, колеге и родитељи,

Ево, прошла је друга недеља како смо наше клупе, катедре, кабинете, учење, подучавање и све остале активности и навике преселили у друге просторе, чини нам се у друге димензије. Неминовност и брзина са којом се то десило као и мноштво новина и обавеза које су уследиле пробудиле су у нама различита осећања, најчешће бригу, стрепњу, страх и негативна очекивања.

Иако смо у својим домовима, са својим најближима, и у сталној комуникацији путем разних виртуелних помагала, мрежа и платформи – сви осећамо ограничења, спутаност и недостатак слободе. Преиспитујемо се шта смо могли, шта је требало, зашто нисмо, зашто нам се ово дешава. Имамо осцилације у расположењу, измењену мотивацију, панику, физички немир, збуњеност, еуфорију, љутњу, тугу...

Како даље ?

Нови услови диктирају нове обрасце понашања у раду и у свакодневном животу. Ухватимо нови ритам! Нађимо своју тачку ослоњања! Присетимо се шта је оно што нам је заиста важно и вредно, шта волимо, у чему смо добри, шта смо планирали да урадимо а нисмо стигли. Организујмо своје време тако да нам сваки дан и недеља који су пред нама буду изазов и прилика да учинимо нешто добро за себе и друге.

Драги ученици, уживајте у игрању, учењу, истраживању, пажњи и љубави коју вам пружају ваши родитељи, учитељи и наставници. Помозите брату, сестри, дружите се и причајте са родитељима, учите из њиховог искуства. Читајте, цртајте, слушајте музику, пишите песме, водите дневник, брините о кућном љубимцу, останите код куће!

Ми одрасли, не заборавимо да смо већ пуно тога прошли: кризе, ратове, реформе. Поштујмо упутства и чинимо највише што можемо за своје здравље, због нас и због наше деце. Одвојмо време за рад и време за одмор и опуштање. Вратимо се својим старим и пронађимо нова интересовања. Истражујмо, пробајмо нешто ново, бирајмо речи, окренемо се најближима.

Деца расту брзо а неприметно. Ово време нам је поклоњено да их научимо значењу и важности онога што обележавају речи – одговорност, искреност, доброта, пријатељство, солидарност, поштовање... Запитајмо се да ли су најважније оцене, новац, луксуз, најскупље патике и најновији модел телефона или аутомобила. Како нам то сада може помоћи ?

Свима нама желим да из ове кризе изађемо као победници – бољи него што смо били пре ње. Потрудимо се и успећемо !

Ваш психолог,

Мирјана Стаменковић

Основне школа „Никола Тесла“ Винча