

Dragi učenici,

S obzirom na aktuelnu epidemiološku situaciju i propisane mjere za suzbijanje širenja virusa boravite u svom domu, a vrijeme koje provodite u domu je ispunjavanje društvene obaveze, ali i način da štitite svoje zdravlje.

Ostajanje u svom domu nekima od vas predstavlja izazov i ugodnu promjenu, a drugima dramatični preokret normalnog dnevnog ritma i načina življenja. Sama promjena načina života je stres i veliki pritisak na vas zbog određenih promjena kao što su zabrane kretanja, boravak u zatvorenom prostoru...

Kod mnogih od vas se javlja strah, nemir, tuga, ljutnja, zbunjenost, ali treba da znate da su sve to normalne i zdrave reakcije, koje se javljaju kod ljudi kada se nadju u susretu s nepoznatim iskustvima. Emocije koje se jave, jedno vrijeme će vas aktivirati, pokrenuti, fokusirati vaše ponašanje i pomoći će vam da se nosite sa situacijom. Međutim ako situacija bude trajala malo duže emocije bi se stalnim ponavljanjem mogle „zgusnuti” pa je potrebno da aktivno čuvamo svoje psihičko zdravlje.

Važno je organizovati svoj dnevni ritam, izvući iz ormara neke svoje dobre navike za koje prije niste imali vremena i svakako posvetite se učenju, a sve to će vam pomoći da se osjećate bolje i ispunjenije.

Čime se baviti?

- higijena, kuhanje, vježbanje
- školske obaveze (informišite se i pomozite jedni drugima za uspostavljanje novog radnog ritma)
- družite se s ljudima online
- igrajte društvene igre (na stolu ili online), slikanje, crtanje, šivanje, pletenje
- imajte akcije čišćenja i pospremanja u domu
- digitalno čišćenje – uređenje aplikacija, datoteka i slika, fotoalbuma

Treba da znate:

Tokom izolacije naše potrebe za pripadanjem, bliskošću i sigurnošću su narušene. Srećom, ove potrebe se mogu nadomjestiti uz kvalitetno porodično vrijeme. Ukoliko je cijela porodica u izolaciji, ovo vrijeme može biti prožeto različitim zajedničkim aktivnostima, koje su ujedno i opuštajuće. U to spada: zajedničko kuhanje i spremanje poslastica, pospremanje kuće, gledanje filmova/serija , čitanje knjiga, igranje društvenih igara, zajedničke kreativne aktivnosti...

Treba da znate da je dosada neprijatna emocija, koja se javlja kada nismo u mogućnosti da zadovoljimo svoje potrebe i želje, te nas tako motiviše da se aktiviramo i uradimo nešto sa čime ćemo ispuniti svoj život. Svaka kriza predstavlja šansu za razvoj, a ovo je prilika da razmislimo o sebi, svojim potrebama, željama, te da ukupno bolje upoznamo sebe. Pisanjem liste želja ili stvari u kojima uživamo možemo doći do čitavnog niza aktivnosti koje će nam upotpuniti vrijeme na kvalitetan način i omogućiti nam da se lakše nosimo sa neprijatnošću izolacije.

Manjak bliskosti i društvenog kontakta je takođe jedna od neprijatnih posljedica izolacije. Srećom, današnje tehnologije nam omogućavaju da preko različitih društvenih mreža ostvarimo komunikaciju sa ljudima koji su nam važni i od kojih možemo da dobijemo značajnu podršku i razumijevanje. Ovakav vid bliskosti svakako nema kvalitet kao onaj u realnom svijetu, ali može biti dovoljno dobar da nam obezbijedi doživljaj pripadanja i voljenosti.

Ukoliko osjetite da imate poteškoće da savladate neprijatnost izolacije, te da vam ona značajno ometa život, budite slobodni da nam se obratite.

Vesna Jevtić, pedagog

Vedrana Pantelić Stanković, psiholog