

Како се прилагодити тренутној ситуацији – савет психолога

Драги ученици и родитељи,

У претходним данима сусрели смо се са ситуацијом која је у великој мери изменила наше свакодневне распореде, рутину и целокупно функционисање. Већина нас ће у наредном периоду проводити код куће више времена него што је то уобичајено, што може представљати изазов, како за појединца, тако и за целу породицу.

Оно што нам може помоћи у томе да проведемо дуго времена на истом месту а истовремено се осећамо добро, будемо продуктивни и избегнемо досаду јесте добро структурисање времена. То подразумева планирање и организовање времена у току дана на такав начин да оно садржи различите компоненте које су од важности за наше ментално здравље. Шта нам је потребно?

- **Рад:** Тренутно смо у ситуацији да и деца и велики број родитеља активности које су обављали у школи, односно на радном месту, сада раде од куће. Време за рад код куће би требало да буде јасно испланирано, ограничено и са предвиђеним паузама. Било би пожељно да углавном радимо на истом месту које представља одређени вид радног кутка. Рад не мора подразумевати само наставу на даљину за ученике тј. посао за родитеље, већ и разне друге обавезе у току дана: чишћење стана, спремање собе, учење језика, вежбање свирања инструмента, кување...
- **Ритуали:** Ритуали представљају све оне активности које се понављају и то углавном у исто време сваког дана, било да је то заједничко обедовање, јутарње испијање кафе, разговори или читање пред спавање. Могу бити било шта! Ритуали нам дају осећање стабилности и сигурности а учешће у њима доноси осећање припадности.
- **Одмор:** Одмарање је веома важан начин структурисања времена, било да подразумева довољну количину сна или просто повлачење и бављење собом и својим мислима и емоцијама. Дани пред нама могу бити добра прилика да се одморимо од убрзаног начина живота.
- **Забава:** Ово може бити било која активност која чини да се осећамо пријатно и опуштено: гледање серија и филмова, играње друштвених игара, слушање музике, плесање, слагање Лего коцака, играње са кућним љубимцима, слагање слагалица...
- **Нова искуства:** Иако смо готово у потпуности ограничени на наш дом, није немогуће пронаћи и започети неку нову активност. Да ли сте се до сад дружили преко Скајпа? Пробали нешто да сашијете? Нацртате? Скувате? Сами окречите зид у другу боју? Вежбате пратећи клипове на youtube-у? Опције су бројне.

- **Завршити започето/обавити одложено:** Додатно време које проводите код куће можете искористити да урадите нешто што сте дуго одлагали јер нисте имали времена - прочитајте књигу, средите ормар, вежбајте код куће, истражите које све могућности за нова сазнања и учење нам пружа интернет...
- **Повезаност са другима:** Потражите подршку у блиским људима, поделите своје мисли и осећања и пружите подршку и помоћ ономе коме је потребна. Причајте телефоном, виђајте се са пријатељима преко Скајпа или других online платформи, причајте о стварима које су вам важне . Чувајте себе и људе око себе.

Уколико се потрудите да дане организујете тако да садрже већину ових елемената, време у изолацији ће проћи брже, бићете продуктивнији и осећаћете се боље а самим тим ћете бити боље припремљени за враћање у регуларне рутине када се ванредно стање заврши.

Даница Стојановић, психолог школе