

## **Pár slov k aktuální situaci aneb jak si zachovat psychickou pohodu a nezbláznit se**

**Vážení rodiče, milí žáci,**

v této době nemám jinou možnost, než se s vámi spojit online prostřednictvím internetu. Někteří z Vás rodičů mě již znají osobně a někteří z Vás pouze vědí, že na škole působí nějaký školní psycholog a prozatím jsme neměli příležitost se blíže seznámit. S jednotlivými třídami jsem měla naplánované určité intervenční programy na různá témata, která byla ve třídách před uzavřením škol aktuální. Nyní ale společně čelíme vyhlášení krizového stavu a s tím související karantény pro celou Českou republiku, což je pro nás pro všechny novou a velmi nestandardní situací. Dovolte mi prosím, abych alespoň touto formou mohla být pro vás rodiče, žáky a možná i vaše blízké, určitou oporou.

Ve většině z nás toto období může vyvolávat mnoho emocí a s tím i výkyvy nálad - od strachu, přes radost že spolu rodiny mohou v některých případech trávit více času, až po podrážděnost a vztek. Musím vás ubezpečit, že i já to prožívám a i přesto, že se snažím být před svou rodinou a blízké okolí „happy“ a silná, ne vždy se mi to povede. ALE!!!

Prožívání emocí ať už těch pozitivních, či negativních je NORMÁLNÍ. Není potřeba a ani správné tyto emoce potlačovat či předstírat, že neexistují. Naopak nám mnohdy pomáhají přežít! Například určitá míra strachu nás vede a nutí k zavedení určitých opatření pro ochranu svého zdraví (časté a důkladné mytí rukou, skladba jídelníčku se zvýšeným příjmem vitamínů), ale může nás přimět také nahlížet na určité věci z jiných úhlů a dovést až k přehodnocování svých dosavadních životních žebříčků a hodnot. Proto AKCEPTUJME své emoce, protože to není žádná ostuda! Zároveň se snažme být laskaví a přijímající vůči emocím druhých, protože to co prožíváte vy, bude s největší pravděpodobností prožívat i vaše okolí.

Každý máme jiné schopnosti (takzvané „copingové strategie“) ve zvládnání krizových situací, někteří lidé jsou více emotivně založení a jiní nastalé problémy řeší spíše v racionální rovině. Každý z nás má také jiné dosavadní životní zkušenosti o které se může opřít a podle nichž se k nynější situaci staví. Nejenom životní zkušenosti, ale také i věk je pro vnímání dopadu nynějších opatření zásadní. Vnímání a prožívání emocí bude rozdílné napříč všemi generacemi od dětí až po seniory. Proto budme všímaví vůči svému okolí, sdílejme, naslouchejme a budme sobě navzájem oporou a učiteli, protože jenom spolu můžeme tuto situaci dobře zvládnout!

Již po staletí se různí odborníci zajímají o funkci smíchu. Vzpomeňme si, jak strhující může být spontánní a čistý dětský smích a pokud se jím necháme strhnout, jak osvobozující pro nás může mnohdy být. Stalo se vám někdy, že se člověk vedle vás začal něčemu opravdu nahlas smát a vy jste se i přes určité společenské konvence museli začít smát s ním, i když jste vůbec netušili čemu se vlastně směje? Nebo stalo se vám, že jste měli opravdu špatný den a milé oslovení a úsměv směřující k vám dokázal rozjasnit i vaši tvář? Jsem přesvědčena že SMÍCH LĚČÍ, odbourává stres a odvádí naše myšlenky do chvilkové blažené bezstarostnosti. Proto zkusme i v této nelehké době vnímat každodenní maličkosti, které v nás mohou probudit pozitivní emoce. Je to těžké, já vím! Ale naše emoce se odvíjí právě od toho, jak situaci vnímáme, zda pouze negativně a nebo zda si na každé situaci, byť je sebenáročnější, můžeme najít něco pozitivního. Změnou myšlenek a přístupu k dané věci pozměníme své emoce a věřím, že pak ten úsměv na svých rtech přeci jen vyloudíme a budeme ho moci předat dál svému okolí.



Karanténa = domácí vězení = všechno je špatně a všechno je proti mě = negativní emoce, které předávám i svému okolí.



Karanténa = příležitost naučit se něco nového, zpomalit, více času s rodinou, dodělání restů, relaxace, četba, atd.. = pozitivní emoce, které předávám i svému okolí.

Je to vlastně podobné, jako když prší (viz níže) ...a stejně situaci více než zodpovědným přístupem k sobě a k druhým jako je dodržování omezení sociálních kontaktů, nošení roušek apod. neovlivníme. Tak zkusme ovlivnit alespoň to, co trochu jde, abychom se cítili lépe.



Prostřednictvím Vašich třídních učitelek, Vám budu zasílat různé přehledy a tipy pro Vás i Vaše děti, jak toto období lépe zvládnout. Budou to různé rady a užitečné odkazy, které jsem většinou sesbírala z různých zdrojů od odborníků a dalších školních psychologů, kterým bych tímto chtěla velmi poděkovat. Zároveň je najdete i na internetových stránkách školy.

Chtěla bych Vám i Vašim dětem nabídnout, v této náročné době, možnost psychologických konzultací. Pokud byste o to měli zájem, prosím neváhejte mě kontaktovat na email: lidralova.d@gmail.com, nebo telefonicky na čísle: 601 324 609.

Hodně sil a energie do dalších dnů Vám přeje

Mgr. Dominika Lidralová

Školní psycholog

ZŠ a MŠ T. G. Masaryka,

Rudolfovská 143, České Budějovice