

„Само мали подсетник- не постоји прави начин како се тренутно треба осећати и шта треба радити. Свима нам је ово ново.

Пустимо себе на миру уколико смо тужни, забринути, уколико нам се „не ради на себи“, не учи седам нових језика, не ради јога или спрема кућа, не покреће нови бизнис.

Није сада баш време за раст и развој. Раст захтева одређену дозу стабилности и сигурности, која нам је тренутно свима пољуљана. Осим уколико нисмо посебно инспирисани, наравно, и ако нам не прија и не умирује нас. Немојмо само на силу и уз осећај кривице што изолацију не користимо „најбоље могуће“. Довољно је свакодневних брига, да барем не малтретирамо и сами себе приде.

Бити ту за себе и друге на аутентичан и саосећајан начин (па макар то био и изразито трапав и неелегантан начин); допуштање себи и другима да радимо оно за чиме имамо потребу; брига о здрављу и ступање у контакт са својим емоцијама, пружање и тражење помоћи онда кад је то неопходно- и више је него довољно у овом тренутку.

То се зове „најбоље могуће“ коришћење ове ситуације. Искрен додир са самим собом, и у најтежим тренуцима, јесте прави рад на себи.“

Текст је преузет са странице Белешке са психотерапије, аутор текста је Јелена Вељковић.

Желимо да Вас подсетимо да ће и ова ситуација проћи и да је, поред физичког, важно сачувати и психичко здравље.

Срдачан поздрав од педагошко психолошке службе школе!