Dragi roditelji, skrbnici, stratelji, svi odrasli s kojima žive naši učenici!

Uz sve probleme i poteškoće koje smo već imali u svojim životima, došla je i koronavirus i potres u Zagrebu. Nije jednostano niti lako živjeti s osjećajima neizvjesnosti i nesigurnosti i brinuti o funkcioniranju obitelji, zadovoljavati potrebe svakog člana, rješavati probleme.

No, što prije život pod sigurnosnim mjerama prihvatite kao “trenutno normalnim” lakše ćete se nositi sa svim promjenama, pravilima i ograničenjima. Ono što osnažuje je činjenica da je ovo privremeno stanje i da ćemo se nakon nekog vremena vratiti svojim uobičajenim životima. Sada je ovo i prilika za bavljenjem svojim obiteljima i onima koji žive s vama. **Tražimo zajedništvo i dobre odnose, jačajmo emocionalne veze, pokažimo razumijevanje, trenirajmo strpljenje, pružimo podršku, razmišljajmo pozitivno, pokažimo odgovornost za sebe i bližnjega** strategije su kojima ćemo pomoći sebi i svojima i lakše se nositi s ovom kriznom situacijom.

Iako ste sigurno puno toga već “uhodali “ sami tijekom prethodna dva tjedna, evo nekih preporuka i savjeta, koji će vam, možda, pomoći:

* slijediti isključivo naputke stožera civilne zaštite, ponašati se odgovorno prema sebi i drugima;
* ignorirati dezinformacije, glasine, kojekakva proročanstva (pun ih je internet!) koje su prvo neistine, a drugo doprinose stvaranju panike, dodatno uznemiravanju, stvaraju nove problem;
* ograničiti dnevno slušanje i gledanje vijesti;
* djeci objasniti tako da razumiju da je ovakav život trenutno najsigurniji i najbolji za sve;
* napraviti okviran plan dnevnih ili tjednih aktivnosti vezano uz vaše poslovne obveze, školske obveze vaše djece, obiteljske i ostale aktivnosti;
* dobro došlo je održavanje obiteljskih sastanaka na kojima svatko može reći svoje potrebe, a i dogovoriti zajedničke aktivnosi i zaduženja svih članova obitelji;
* što jasnija pravila ponašanja , raspored aktivnosti i zaduženja svakog člana obitelji, naravno, u skladu s dobi i mogućnostima, olakšat će vam svakodnevicu, doprinositi osjećaju sigurnosti i osnaživati svakog člana i cijelu vašu zajednicu;
* “ŠKOLA NA DALJINU” se polako uhodava, ali sigurno će još kod nekih biti poteškoća, nejasnoća. Ono što ne uspijevate riješiti dijete i vi, slobodno tražite pomoć razrednika/razrednice, predmetnog učitelja/učiteljice, psihologinje, pedagoginje, ravnateljice;
* redovitost pohađanja ove nove škole kao i rješavanje dobivenih zadataka važno je jer se ostvaruje pravo djece na obrazovanje u sigurnim uvjetima;
* osim ovog radnog dijela važno je činiti sve što doprinosi dobroj, pozitivnoj, veseloj, opuštenijoj atmosferi u kući;
* poželjno je neko vrijeme u danu odmaknuti se od bilo kojeg “ekrana”;
* smijeh, zabava, igra, pjesma, ples, društvene igre, obiteljski turniri, molitva, meditacija, zajednička tjelovježba, zajedničko spremanje, uređivanje stana, kuće, okućnice, kreativne aktivnosti, čitanje, odmaranje, .. dobra atmosfera puni baterije i pokazuje da se ima razloga i biti dobro raspoložen jer ipak “nije sve tako crno!”;
* sve ono što nam inače pomaže u stresnim situacijama, uz aktualne mjere opreza, pomoći će i sada jer osnažuje, puni baterije, olakšava nošenje s ovim izvanarednim životnim okolnostima;
* isto tako dobro je imati i neko mjesto na koje bi se mogao povući svatko tko želi biti malo sam ili se možda treba “ohladiti”;
* budući da se živi se pod stresom moguće su pojave različitih stresnih reakcija;
* mogu se očitovati u promjenama ponašanja (svadljivost, nemir, zatvaranje u sebe ..), tjelesnim reakcijama (glavobolje, poteškoće s disanjem, mučnine,..) u osjećanjima (strah, panika, tjeskoba, ljutnja, tuga,..) i /ili mislima (zabrinutost, poteškoće s koncentracijom i motivacijom za rad, poteškoće sa spavanjem..);
* ako primijetite ove i slične promjene kod sebe ili članova obitelji, dobro je razgovarati o njima, osvijestit ih kao normalne pojave u ovim nenormalnim okolnostima, pokušati raditi ono što opušta, smiruje, doprinosi pozitivnom stavu i raspoloženju;
* ako se reakcije i poteškoće pojačavaju možete kontaktirati obiteljskog liječnika, telefon za psihološku pomoć ‘Corona 2020’ za našu županiju je **091/ 753 5677**, telefon vezan uz sva pitanja koja se odnose na sva pitanja o korona virusu **113**, možete se javiti na mail školske psihologinje [zeljka.rubil@gmail.com](mailto:zeljka.rubil@gmail.com)ili na telefon **095/ 385 0353** (od 8,00 do 10,00 sati od ponedjeljka do petka) ili na mail pedagoginje na zamjeniarnelas94@gmail.com.

I za kraj, u kriznim situacijama aktiviraju se naše “skrivene rezerve i potencijali “ koje nam omogućavaju svakodnevno funkcioniranje tako da ćemo se, kad sve prođe, sami čuditi “Kako smo sve to izdržali?”

SRETNO SVIMA! OSTANITE DOMA!

Vaša psihologinja

Željka Rubil