

# Криза и шта а њом?

Поштовани родитељи, децо, колеге.....

Кризне ситуације, у овом случају ризик по здравље и живот јесу стања која могу да имају низ послдица по психичко и физичко здравље појединца. Јавља се низ непријатних осећања , различитог и променљивог интензитета као што је забринутост, страх, потиштеност, анксиозност, депресија, бес, разне врсте напетости, несаница, слаба концентарација, осећај немоћи и умора , али и супротне емоције и стања у чијој је основи потискивање које се манифестује кроз равнодушност, еуфоричност, негацију, подсмевање, лежеран приступ.

Ово су само неке од могућих манифестација, наравно да их има још, у комбинацији или самостално. То су стања кроз која се пролази, без обзира колико сматрамо да смо јаки и да на нас ништа не делује. Важно је да се прихвати реалност и ускладе активности у измењеним условима, које доприносе нашем очувању здравља.

Понашајмо се у стилу: да , бринем се , али предузећу то и то (појачана хигијена, рад у измњеним условима, слободно време, одмор, релаксација, време за себе и време за друге, поготово децу....).

Криза не захвата само појединца, она је присутна у породици, у колективу, у друштву уопште. Медији могу да нам допринесу и у

позитивном и у негативном смислу. У реду је бити информисан, али не треба бити уз ТВ цео дан, не треба дозволити да превлада страх и паралише све активности, опрезно и са разноврсним саветима на ФБ-у.

У овом моменту веома је важна психолошка подршка , али реална, најпре у самој породици, родитељи су важни фактори стабилности и није све једно какви су породични односи, који се у кризним ситуацијама могу побољшати, што је препоручљиво , али и погоршати. Конфликте, ако их има и ако је то могуће треба одложити или превазићи. Ако родитељи очувају психичку стабилност деца ће на много безболнији начин проћи кроз овакав кризни период, у супротном могући су разноврсни психички проблеми и код деце, будући да се ради о трауми високог ризика.

***Организовање онлајн наставе, учења на даљину, уз приступ који је вредан сваке похвале, у многome ће допринети очувању психичког здравља наших ученика, чак је то осим , наравно, образовних консеквенци, изузетно важан задатак! Деци је испуњено време, баве се наставним садржајима на интересантан начин, развијају одговорност, самовредновање свога рада. Изузетно је важно што уз подршку својих родитеља и наставника могу изаћи из ове кризе, за коју и не знамо колико ће потрајати , без већих и трајнијих последица по психичко здравље.***

***Просветни радници у овом тренутку, показују изузетну спремност и вештину да се прилагоде и наставе даље свој образовно-васпитни рад. Сарадња породице и школе је потребнија више него икад.***

***Драга децо, родитељи, колеге***

***Заједно учимо нове лекције, живот се догађа и ми га бранимо!***

***Испуните своје време садржајима који вам омогућавају да функционишете, брините о себи и другима са пуно пажње и љубави, а страх, паника, и све што иде уз то нека убрзо буде иза нас.***

Чувајте се и никако не клоните духом!

Срдачан поздрав, школски психолог Драгана Петровић