

Draga učenka, dragi učenec!

Trenutno smo v času, na katerega se nihče izmed nas ni mogel pripraviti, in ne vemo, kako se bodo dogodki odvijali v prihodnosti. Situacija je torej negotova in povsem razumljivo je, da smo zaskrbljeni. Morda sami zaskrbljenosti ne čutite v tolikšni meri, kot jo opazite pri svojih starših in jo slišite ali vidite iz medijev ter načina življenja, ki ga trenutno živimo.

Sprememba, ki jo vsi občutimo v največji meri, je ta, da se je naša šola fizično zaprla. Družimo se le na daljavo. Kljub temu učitelji in drugi delavci šole vsak dan mislimo na vas. Razmišljamo, ali ste zdravi, ali so zdravi vaši najbližji. Razmišljamo, kaj občutite v situaciji, ko zjutraj ni potrebno vstati ob določeni uri, se urediti za šolo, pomisliti na to, kaj boste oblekli ali koga boste že zjutraj srečali na šolskem hodniku. Razmišljamo, kako vam je, ko sedite v »domači učilnici« ob učnih nalogah, ki vam jih pošiljamo – ali jih zmorete narediti brez težav, jih zmorete narediti sami ali potrebujete pomoč, jih je morda preveč, so vam naloge zanimive; mogoče imate vprašanja, pa vam je nerodno, da bi nam jih zastavili.

Dragi učenci, tudi mi smo prvič v takšni situaciji in le s skupnimi močmi nam bo uspelo. Vsi se moramo potruditi, da se boste v »domači učilnici« kljub vsemu dobro učili in se naučili. Če nas potrebujete, imate naše kontakte in nam pišite. Z vašo povratno informacijo bomo lažje načrtovali naše delo v prihodnje.

V tem stresnem času je pomembno, da poskrbite zase v največji možni meri. Najprej s tem, da ste doma oz. se ne družite s prijatelji na igriščih ali pri kom doma, kar ste najverjetneje že velikokrat slišali. Prav tako je pomembno sprostiti vso napetost in se »odskrbeti«. V nadaljevanju navajam nekaj priporočil oz. tehnik, s pomočjo katerih vam bo morda lažje.

- Poskrbite za zdravo prehrano.
- Pijte dovolj tekočine, voda je najboljša izbira.
- Poskrbite za dovolj spanja.
- Poskrbite za dovolj gibanja – v »domači učilnici« imate za to povsem proste roke, učitelji vas ne bodo opozarjali, da sedite pri miru. Ko čutite utrujenost, naredite 10 počepov ali vstanite in se pretegnite ali 10 krat poskočite. Ko razmišljate o idejah, ki jih morate spraviti na papir, se sprehajajte po sobi ... Pojdite na sprehod (seveda v krogu svoje družine ali sami), narava in gozd imata pozitiven vpliv na naše počutje. Opazujte naravo, globoko vdihnite, zaprite oči in prisluhnite zvokom, ki vas obdajajo.
- Ohranjajte stik s prijatelji in sošolci na daljavo (vi ste pri uporabi tovrstnega komuniciranja veliko bolj spretni kot mi), napišite si kakšno spodbudno sporočilo ali le način, kako preživljate svoj čas. Tako boste ostali povezani tudi na daljavo, saj fizična razdalja ne pomeni tudi razdalje v povezanosti med nami.
- Načrtujte učno delo, saj boste imeli tako občutek, da bolje obvladujete situacijo, v kateri ste se znašli. Delo si lahko organizirate tako, da si pripravite svoj urnik, da si dela ne razvlečete čez cel dan, saj vas to lahko obremenjuje, kaj vse je še potrebno narediti. Če ne veste, kako bi se organizirali, predlagam, da delate kar po šolskem urniku, saj so vam učitelji pripravili delo glede na število ur, ki jih imate v celem tednu. Tako bo učenje potekalo bolj raznoliko, pa še čas vam bo hitreje minil.

- Če opazate, da ste razdražljivi, napeti, nemirni, se namensko skušajte sprostiti in umiriti:
 - **Lahko si vizualizirate dober razplet situacije:** lezite, zaprite oči in si z domišljijo predstavljajte najboljši možen razplet situacije, ki vas obremenjuje (npr. tačas ko bomo doma, se bo situacija umirila, učna snov bo po vaših najboljših močeh predelana, z učitelji boste po vrnitvi v šoli vso snov še enkrat predelali, nihče te ne bo kregal, česa nisi uspel narediti, počitnice bodo ...) – pustite domišljiji prosto pot. Misli, ko razmišljamo o slabem v prihodnje, ne koristijo našemu odzivu telesa, saj se sprosti veliko stresnih hormonov, ki neugodno vplivajo na naše počutje. Tehniko vizualizacije zagotovo dobro poznate vsi športniki, saj se s pomočjo te tehnike pozitivno naravnate na izid neke tekme ali treninga.
 - **Izvajate lahko tudi vaje dihanja:** globoko vdihnemo skozi nos, tudi z zgornjim delom telesa, zadržimo zrak za približno 10 sekund (štejemo do 10) in izdihnemo skozi usta z zaokroženimi ustnicami, počasi in kontrolirano. Pri izdihu mirno in enakomerno dihamo skozi nos in se umirimo. Vajo ponovimo vsaj 5-krat.
Vaje dihanja *Vzemi si 3 minute za sprostitev in dihalne vaje* si lahko ogledate tudi v posnetku športnega psihologa Mateja Tušaka na spletni povezavi <https://www.youtube.com/watch?v=G-buZGBTdvM>.
 - **Pomaga lahko tudi postopno mišično sproščanje** – to je tehnika sproščanja posameznih mišičnih skupin. Če vas zanima, vodeno tehniko sproščanja najdete na spletni povezavi <https://www.youtube.com/watch?v=n5G3pCxVdl0>.

V kolikor potrebujete moj nasvet ali pomoč ali pa bi zgolj želeli deliti z mano vaše misli, mi pišite na e-naslov katja.repolusk@os-selnica.si. Vesela bom vašega sporočila.

Če pa imate kakšen dober predlog, kako se organizirati, učiti ali sprostiti, bom vesela, če jih boste delili z mano. Z vašim dovoljenjem jih bom delila še z ostalimi učenci – morda bi tudi komu drugemu pomagali.

Dragi učenci in učenke, vse dobro vam želim! Čuvajte se in bodite zdravi! Si pišemo!

Psihologinja Katja