Dragi/e učenici i učenice, poštovani roditelji,

u ovim teškim trenucima kada se suočavamo s brojnim izazovima uzrokovanim pandemijom Koronavirusa i potresom u Zagrebu i okolici, u mislima smo s vama, ali i dostupni smo vam putem različitih medija (pogledajte raspored). Naročito suosjećamo s vama koji ste zbog potresa ostali bez svoga doma, i nalazite se kod prijatelja ili rodbine. Ako nešto trebate, javite nam se.

Dragi učenici i učenice, strah, neizvjesnost, zabrinutost, tjeskoba i sve druge osjećaje koje imate su normalni … i važno ih je osvijestiti. A onda i sanirati. Nekome odgovara raditi povećanim tempom, netko treba više vremena da sabere misli i vrati se u kolotečinu. U ovakvim situacijama najbolje je što prije uspostaviti dnevnu rutinu, tj. napraviti dnevni raspored, u koji svakako stavite tjelesne vježbe bar dva puta dnevno. Kad doživimo traumatsko iskustvo i kad smo u stresnim situacijama koje ne možemo kontrolirati, rutina nam je važna jer nam daje osjećaj da vladamo svojim životom. Pokušajte se opustiti uz aktivnosti koje vam inače koriste. Slušanje i gledanje vijesti iz sata u sat samo dodatno unosi nemir. Pogledajte ih dva puta dnevno, ostalo vrijeme slušajte glazbu, razgovarajte, igrajte se, kuhajte, pišite pisma, čitajte knjige (lektiru i po slobodnom izboru), šećite pse, ali s maskom na licu, posložite fotografije … itd. Budite kreativni – plešite, koreografirajte, crtajte, pišite dnevnik, svoja sjećanja i osjećaje pretočite u kratke priče, svirajte i skladajte … i podijelite s nama ono što želite. I ne zaboravite pratiti nastavu.

Jer ovo turbulentno vrijeme može biti i vrijeme osobnog razvoja – da bolje upoznamo sebe i članove svoje obitelji, da razvijamo toleranciju i strpljivost, usvajamo nova znanja i vještine, da pomažemo drugima.

Da, ovo je vrijeme kada moramo misliti na sebe, ali i na one oko sebe – zato pomozite jedni drugima u onome u čemu možete. Budite otvoreni i tražite pomoć, ali budite i humani pa podijelite ono što znate i imate. Nedaće će proći, ali sjećanja na to da su nam neki ljudi pomogli – pamtit će se cijeli život.

Dragi učenici, ma gdje sad bili, prihvatite našu poruku: I ovo će proći!

A kako ne bismo dozvolili da nam aktualna situacija dvostruke „prijetnje“ značajno ne promijene svakodnevno funkcioniranje i emocionalno zdravlje, potrebno je da pročitamo ili razgovaramo sa stručnim osobama koje nam mogu dati smjernice i savjete kako se nositi s doživljenim ugrozama i osjećajima koje imamo.

**Učenici i roditelji, osim u komunikaciji s nama, podršku još možete naći na:**

* Društvo za psihološku pomoć: <https://skolazazivot.hr/podrska-nakon-teskog-dogadaja>
* Aplikacija Stella sadrži edukativne materijale o mentalnom zdravlju mladih te tehnike za samopomoć za probleme mentalnog zdravlja, prvenstveno tjeskobu (anksioznost) i depresivnost.

Aplikacija Stella dostupna je besplatno na linku: <https://projekt-stella.com.hr/>

* Krizni tim Filozofskog fakulteta - mail: kurikulum@mzo.hr te telefon: 091 1667 882.

Svi prolazimo teška vremena, i samo nas zajedništvo, osjećaj da nismo sami i vjera u budućnost može spasiti od naknadnih, ali time težih, psihičkih posljedica svih doživljenih stresova u posljednje vrijeme.

**Kako si možemo pomoći?**

**Brigom za osnovne potrebe (tako da jedemo, pijemo, da smo na toplom), kada imamo potrebu – dijeljenjem emocija s bližnjima, pružanjem podrške jedni drugima, vraćanjem uobičajenim aktivnostima, onom što nas inače opušta, pravovremenim informiranjem i praćenjem uputa institucija.**

**Što može odmoći?**

**Pregledavanje i širenje lažnih i/ili senzacionalističkih informacija iz neprovjerenih izvora, validiranje “normalnosti” svojih i tuđih emocija i reakcija na “nenormalne” uvjete i okolnosti, zagovaranje već raširenih ideja o tome da smo kažnjeni, da nas čeka i nešto gore – nitko nije kriv i moramo se usmjeriti na podršku umjesto na okrivljavanje.**

S nadom da će sve ovo brzo proći, i da će uskoro biti naša prošlost, pozdravlja vas

VAŠA PEDAGOGINJA