

Dragă adolescent,

Îți scriu câteva rânduri, în caz că vei simți nevoia unui suport pentru „igiena psihică”.

Ești într-o situație pe care n-ai mai experimentat-o până acum. Stai în casă - doar în casă - fără să mergi la școală, fără drumul de la și până la școală, gălăgios și încurajant uneori, fără să fii ascultat în fața clasei și ieșit la tablă la un exercițiu/problemă istovitoare. La început a părut mai bine, dar, pe măsură ce au trecut zilele, nu a mai fost așa. Ai trăit frustrare, poate furie, te-a încercat și puțină frică sau poate o stare de nu-mai-fac-nimic/nu-am-chef-de-nimic/nu-ma-ridic din-pat.

Asta înseamnă că psihicul tău a avut tot felul de reacții emoționale; trăiri pe care nu ți le doreai și care, poate, ți-au creat disconfort. Știi despre emoții pentru că treci prin ele zilnic, dar cum le controlezi? Ți-e la îndemână vreo metodă? Îți las și eu aici câteva recomandări, în cazul în care ai nevoie.

Poți să-ți faci un program/orar săptămânal (sâmbătă/duminică pentru următoarea săptămână). Nu ca la școală, ci prescris de tine. Poți folosi un interval de o oră, maximum de două ore (de exemplu: între 10-11 sau 10-12 în care să realizezi un task). În general, orarul trebuie să fie bine personalizat și acceptat, pentru a deveni în timp și prin practică, o nouă rutină comportamentală de viață care te ajută în să normalizezi trăirile și să controlezi emoțiile nedorite.

Nu trebuie să renunți la interacțiunile sociale. Știi prea bine că tehnologia îți oferă multe posibilități în acest sens. Poți să-i trimiți un mesaj unui prieten din generală cu care nu ai vorbit de mult sau să-ți suni bunicul să-l întrebi de sănătate.

În loc să te enervezi că nu poți ieși cu prietenii, ai putea să te gândești la ce ai tot amânat pentru că nu ai timp - să construiești un joc, să citești o carte, să vezi un film, să desenezi un tablou, să faci o nouă coregrafie, să recapitulezi formulele de anul trecut, să scrii în jurnal sau să compui o melodie, să înveți să cânti la pian/chitară sau să-ți faci curat în cameră. Gândește-te că ai un aliat neprețuit: timpul!

Fă ceva care are legătură cu valorile tale personale. Dacă apreciezi prietenia, fii alături de prietenii tăi (on line sau la telefon), dacă apreciezi familia , fă zilnic un comportament/acțiune care să susțină aceste valori (poți să ajuți la...)

Emoțiile negative sunt normale și le poți nuanța prin controlul a ceea ce gândești. Dacă gândurile tale sunt catastrofice poți să le transformi în noncatastrofale (nuanțarea negativului – „Este foarte rău, dar nu catastrofic, nu cel mai mare rău care se poate întâmpla”) sau să crești toleranța la („Nu-mi place, dar pot tolera și încerca să ies din situație”), Această raportare rațională va genera emoții negative sănătoase (ex. îngrijorare, dar nu panică/anxietate; nemulțumire sau furie/agresivitate; tristețe/supărare, dar nu depresie.

Dacă știi că ești priceput la un domeniu, acum este un moment bun de a exprima aceasta. Poate ești foarte săritor și știi să asculți. Atunci, ai putea să vorbești - online- cu colegi, prieteni, rude care crezi că au nevoie. Poate că ești un bun IT-ist este momentul sa-ți ajuți părinții acum, când toate activitățile se desfășoară online. Gândește-te care sunt punctele tale tari și folosește-le cu creativitate respectând recomandările autorităților.

Dacă nu știi cum să faci într-o situație din actualul context gândește-te la o persoană pe care o admiri. Un prieten, un erou de film, o ruda, o persoană publică. Imaginează-ți că trăiești această situație. Ce ar face, ce ar spune ? Cum ar aborda problema? Schimbând perspectiva și-e mai ușor să vezi alte soluții.

Fii creativ! Poți să alegi să faci ceva diferit, într-un interval orar, zilnic. De exemplu: luni poți să pictezi un afiș personal sau un tricou, marți poți să trimiți trei mesaje de încurajare unor prieteni sau rude, miercuri poți pregăti prânzul sau aranja masa într-un anumit fel, joi poți să scrii într-un jurnal, și așa mai departe. Posibilitățile sunt multe și diverse. Folosește-le cu creativitate!

Dacă crezi că nu sunt suficiente aceste recomandări, cere ajutorul. Roagă părintele să te îndrume sau apelează cu încredere la consilierul din școala ta!

Aceasta este o perioadă care se va încheia și pe care o poți transforma într-un timp pentru a crește și dezvolta!

Cu prețuire,
consilier școlar, MIA POP
C.J.R.A.E. Constanța - Colegiul Comercial "Carol I"