

# У сусрет

xxxxxxxxxxxxxxxx

xxxxxxxxxxxxxxxx

## НОВИМ

## ИЗАЗОВИМА

подршка практичарима у  
предшколским установама  
у припреми за почетак  
рада вртића

Већ скоро два месеца живимо и радимо у околностима које су потпуно неуобичајене и другачије у односу на оне на које смо навикли и у којима смо се осећали добро и сигурно. И успели смо да се у овој новој ситуацији успешно прилагодимо, ангажујемо своје снаге, повежемо се, савладамо потешкоће, овладамо новим вештинама, научимо неке нове ствари и будемо поносни на себе. Пред нама је сада још једна потпуно нова ситуација у којој никад нисмо били и радили. Нормално је да имамо пуно питања, пуно дилема које носе наше бриге, страхове. Бринемо како ћемо се у свему снаћи, да ли ћемо на најбољи начин одговорити задацима који су пред нас постављени... Пуно брига, пуно одговорности.

**Али увек постоје и могућности, па хајде да их погледамо ...**

Шта нам све може помоћи: веома је важно како на ову ситуацију гледамо, на који је начин интерпретирамо, на шта ћемо ставити фокус.

Предлажемо да ситуацију посматрамо као још један изазов који ћемо успешно превазићи и из које ћемо изаћи снажнији, са још више вере у сопствене способности и свакако богатији за још једно животно и професионално искуство.

**Нове животне околности изазивају појачан стрес, али истовремено нам пружају и прилику за раст и развој.**

Веома је важно да охрабriamo себе и да себи поставимо питање шта можемо научити из свега. Наравно, важно је и да размишљамо која су наша поља моћи: шта је то што зависи од мене, шта могу да предузmem, у чему се осећам сигурно и снажно, а шта ми је тешко и где ми је потребна подршка других. Све ово ће допринети ефикаснијем решавању проблема како у овој ситуацији тако и у будућности.

**Овакав став поред тога што нас чини проактивним, чува нас и штити да не трошимо снагу и енергију на нешто на шта не можемо да утичемо и што не зависи од нас и да се усредсредимо на своје снаге и оно што од нас зависи.**



Веома је важно и да пронађемо свој начин да се опустимо и допунимо наше „унутрашње батерије“.

Кад осећамо напетост, можемо да покушамо са следећим брзим техникама које ће нас готово

моментално растеретити и опустити:

боравак у природи  
рад у башти

читање

плетење

музика

вежбе дисања

учење нових

вештина

- Можемо да певушимо тихо нашу омиљену песму. Лаган, пријатан и смирен глас умириће и наше нерве и спусти превисоку тензију
- Можемо да пустимо омиљену песму и појачамо звук, отпевамо гласно и играмо уз њу. Када се песма заврши, осетићемо олакшање
- Можемо да бројимо до 10 у себи и да понављамо неку смирујућу реченицу у себи (нпр. *Само полако, диши... Све ће ово проћи... и сл.*)
- Можемо дубоко да дишемо. У плућима треба да буде што више ваздуха. Када смо под јаким стресом имамо потребу за већом количином кисеоника, а већина људи у таквим ситуацијама дише површно, што ствара још већу напетост.

И упражњавање разних релаксирајућих активности у природи попут шетње, брзог ходања, вожње бицикла, лаганих физичких вежби или вежби дисања може да нам помогне да се растеретимо напетост и санирамо последице које стрес оставља на дух и тело.

**Препоручујемо да негујете себе и издвојите време које ћете посветити себи током сваког дана. Да се током тог периода времена усресредите на себе и то што радите у том тренутку, а све дуге бриге и проблеме оставите по страни.**





Наравно, важно је и да на свим  
нивоима будемо  
једни другима подршка  
и да размењујемо идеје, предлоге.  
На овај начин, верујемо, свима нама ће  
бити лакше да се суочимо, успешно се  
прилагодимо на ове нове околности и  
наставимо да растемо и развијамо се,  
професионално и лично.

**ауторке**  
**Јелица Гагић, психолог**  
**Катарина Ђурић, психолог**