

КАК ДА НЕ ГУБИМ СЕБЕ СИ В ПОТОКА ОТ НЕГАТИВНА ИНФОРМАЦИЯ,
КОЯТО НИ ЗАЛИВА ОТ КАДРИТЕ НА ВОЕННИТЕ ДЕЙСТВИЯ В УКРАИНА?

ВОЙНАТА В УКРАИНА ЩЕ СПРАТ ПОЛИТИЦИТЕ, НО НИЕ МОЖЕМ ДА СПРЕМ
НАСИЛИЕТО ПОМЕЖДУ СИ

ВЪЗМОЖНО ЛИ Е ДА СМЕ СЪЗИДАТЕЛНИ И ОТГОВОРНИ – ВМЕСТО
АГРЕСИВНИ И ОТРИЧАЩИ?

Уважаеми колеги, ученици и родители,

Заради зловещите реалности, които се случват толкова близо до нас всички сме разстроени от това, което виждаме и чуваме в новинарските емисии; разплакваме се от кадрите на възрастни и деца и се питаме какво би било ако сме на тяхно място. Важно е да знаете, че не сте единствените, които се чувстват така и тези чувства развиват важното умение ЕМПАТИЯ. Да сте объркани и разстроени е РАЗБИРАЕМО.

Можем да помислим и да поработим със себе си:

Първото нещо е да назовеш емоцията си. В момента, в който я назовеш ти вече си я разкрил – може би съм недоволен, може би ми е безразлично, може би съм гневен, може би съм изплашен. Тази емоция не е там случайно, тя носи информация. Когато я назовеш и я осъзнаеш нейната сила спада наполовина. Тогава ще разбереш какво иска да ти каже.

Твое право е да уважаваш емоциите си. Опитай се емоцията да се прояви до край. Когато ти се плаче, поплачи си. Плачът е начин да освободиш напрежението навън, а не да го превърнеш във възпаление. Колко пъти са ви казвали, че не трябва да плачете. Тялото има нужда да освободи „тапата“.

След като позволиш на тялото да преживее емоцията, си дай време - колко време искаш да останеш в тази емоция – 10-15-30 минути.

Да „изключваш“ качествено – без новини, със занимания, които ни удовлетворяват.

Прави малки жестове на околните – тези жестове помагат и на теб; грижи се за близките си...

Споделяй с близки как се чувстваш, дори да е по хиляда пъти. Дайте възможност и те да говорят с вас.

Понякога е страшно да се говори, но по-страшно е да се мълчи.

Намери си отдушник на мисли – може да е бял лист, върху който можете да пишеш, рисуаш, да драскаш...; разгледай хубави стари снимки и се пренеси в преживяванията си чрез тях; гушни някого, когото обичаш...

Някога цар Соломон поискал да му направят пръстен с послание, което да погледне, ако му е тъжно, а когато му е весело да го „приземи“ в реалността. Търсил дълго думите, но не ги открил. Дошъл един мъдрец и му дал пръстен с четири думи и те били: „И това ще отmine“.

В ПМГ се оказва психологическа подкрепа на ученици, учители и родители, разтревожени от войната в Украйна. Имаме нужда от заедност в кризите.

С уважение,

Лилия Механджийска