

STRATEGIA PRZETRWANIA W CZASIE KRYZYSU
- KAŻDEGO DNIA ZRÓB JEDNĄ RZECZ, KTÓRĄ KOCHASZ

Uczennico/uczni!

W sytuacji kryzysu warto zadbać o siebie, dlatego niezależnie od warunków, od tego, która jest godzina- przynajmniej raz dziennie zrób coś dla siebie, chociaż jedną rzecz, która sprawi Ci przyjemność.

KROK PIERWSZY. Uwierz w siebie.

Czasem czujemy się ze sobą dobrze, a czasem- wręcz przeciwnie. Ważne jest, żeby zachować pewność siebie. Poniższe wskazówki pomogą Ci wzmocnić wiarę w siebie.

Wygląd

Dbaj o swój wygląd. Osoby, które dobrze wyglądają lepiej się czują (nie chodzi tu o dążenie do idealnego wyglądu, bo to może skończyć się chorobą, raczej niech to będzie wyraz troski o siebie). Ubieraj się w to co chcesz, w czym się dobrze czujesz. Nieważne, co inni uważają za modne. Czerp dumę ze swego wyglądu i zachowaj pewność siebie.

Zdrowie

Ćwicz. Możesz wykonywać różne ćwiczenia w domu, pójść pobiegać, zapisać się na ćwiczenia z ulubionej dziedziny w formie zorganizowanej, grupowej. Sport sprawi, że poczujesz się lepiej w swoim ciele. Początkowo nie będzie łatwo, ale później ćwiczenia mogą przynieść naprawdę wiele przyjemności. Wypróbuj różne rodzaje ćwiczeń i odkryj ulubiony.

Odżywiaj się zdrowo

To trudne, kiedy wkoło wiele ulubionych przekąsek. Ale zdrowe odżywianie również ma wpływ na samopoczucie. Fast foody, gazowane napoje, śmieciowe jedzenie początkowo smakują świetnie, ale nie pomogą Twojemu ciału i umysłowi poczuć się lepiej na dłuższą metę.

Trzymaj się z daleka od używek

Alkohol, papierosy i narkotyki powodują złudne i chwilowe wrażenie lepszego samopoczucia, ten stan bardzo szybko się kończy, a ich zażywanie i spożywanie zagrożone jest uzależnieniem. W rzeczywistości alkohol, papierosy i narkotyki nie pomagają, a jeszcze bardziej pograżają i powodują większe problemy.

KROK DRUGI. Zaakceptuj siebie.

Zaakceptuj swoje wrodzone cechy, poczuj dumę z siebie i nigdy się nie wstydz. Zaakceptuj to, kim jesteś oraz wszystkie cechy, które powodują trudności, poczucie wstydu. Pamiętaj- każdy ma jakieś ograniczenia, nikt nie jest idealny, co nie znaczy, że nie powinien siebie akceptować.

Co możesz zrobić?

Zaakceptuj swoją inteligencję. Być może w szkole czujesz się, że nie masz zbyt dużej wiedzy, umiejętności. Pamiętaj, że nie każdy radzi sobie w szkole, ale nie oznacza to, że nie posiada inteligencji życiowej. Każdy ma swój niepowtarzalny zestaw talentów. Nie jesteś w tym wyjątkowy. Powtarzaj sobie, że jesteś mądra/mądry, ważna/ważny, utalentowana/ utalentowany.

Znajdź coś, co Cię interesuje i pozwoli zostać mistrzem. Pamiętaj, że jeśli coś pokochasz, masz szansę zostać w tej dziedzinie ekspertem.

Jeśli sobie nie radzisz na lekcji, to nie powód, by posadzać siebie o głupotę. Działaj:

- Poproś nauczyciela o dodatkowa pomoc.
- Poproś zaufanego rówieśnika o pomoc.
- Wypróbuj aplikację i programy, dzięki którym można powtarzać wiedzę.
- Poproś o pomoc rodzica lub rodzeństwo.
- Naucz się, jak można skutecznie się uczyć, by zrozumieć i zapamiętać.

Powtarzaj sobie codziennie: „Nie zasługuję na gnębienie. Zasługuję na wspaniałe życie.

KROK TRZECI. Zaakceptuj swoją kreatywność, czyli umiejętność tworzenia nowych rzeczy, rozwiązań, odmiennego spostrzegania, wymyślania innowacyjnych pomysłów. Rób to co kochasz, nie przejmuj się opiniami innych osób i nie pozwól, by one udaremniały Twoje działania.

Pamiętaj:

- Możesz kształtować swój własny los!
- Przestań myśleć, że jest to niemożliwe!

KROK CZWARTY. Znajdź swoje ja w szkole. Codziennie rano przed szkołą wyobrażaj sobie głos osoby, która jest dla Ciebie ważna i mówi: „Jesteś mądry(-a), piękny(-a), silny(-a). Jestem przy Tobie” Znajdź swój obszar aktywności w szkole, np. kółka zainteresowań, sport, samorząd uczniowski, wolontariat, lekcje.

Pamiętaj o tym, że możesz wpływać na swój los, jesteś mądrą i silną osobą.

Nie wahaj się – do dzieła!

Opracowano na podstawie : Mayrock A., *Przemoc Podręczni przetrwania dla nastolatków*, Mamina, Warszawa 2020