



LETO

MÔŽE BYŤ NÁROČNÉ



Leto nemusí byť len v pohode, plné šťastia a krásnych zážitkov. Aj napriek tomu, čo ti podsúvajú filmy, seriály, médiá a influenceri, prináša veľa rôznych emócií. Je to aj čas, keď sa môžeš cítiť osamelo a stratene.

Veď vieš...



IPčko
občianske združenie



BRATISLAVSKÝ KRAJ

Existuje niekoľko vecí, ktoré môžeš urobiť pre to, aby to tvoje leto (cítiš ten rým?) bolo čo najlepšie. Tento leták preto nevyhod'. Ani na ňom, ako sa povie, nešúp zemiaky. Použi ho vždy, keď sa nebudeš cítiť OK. Lebo aj to je OK, ak sa necítiš OK.

JE OK, AK
NIE SI OK

UROB SI PLÁN

Mať presný plán nám niekedy pomáha cítiť sa istejšie. Môžeme si tak v pohode užiť všetko, čo by sme chceli stihnúť. A hlavne, vždy vieme, čo robiť. Aj nerobiť...

Ako na to:

1. Naplánuj si aktivity, pri ktorých si konečne oddýchneš.
2. Nezabudni aj na 20 – 30 minút aktívneho pohybu.
3. Ostaň v kontakte s kamošmi.
4. Vyskúšaj alebo sa nauč niečo nové.
5. Venuj sa tomu, na čo počas roka nemáš čas.
6. Dovoľ si robiť to, čo ťa baví.

ZOSTAŇ V KONTAKTE

Cez leto väčšinou nie sme v kontakte s ľuďmi, ktorých stretávame počas školy. Kontakty s blízkymi sa často prerušia. Môžeme sa teda cítiť osamelo a izolovane.

Ako na to:

Ak sa to dá, naplánuj si aktivity, ktoré môžete prežívať spolu – offline. Keď to nejde naživo, zábavné veci môžete zažívať aj online.

HÝB SA

Pri pohybe sa vyplavujú hormóny, ktoré nám zlepšujú náladu. Nemusíš pritom vynaložiť obrovskú námahu, stačí, ak si nájdeš aktivitu, ktorú môžeš robiť 20 – 30 minút denne.

Ako na to:

Chod' si ráno či večer zabehať alebo sa len tak prejdí. Niečo pekné si cestou odfoť, urob si prechádzku so psom (môže byť aj

susedkin), zašportuj si s kamošmi, choď si zaplávať. Ak máš korčuľu či bicykel, vyvetraj aj tie. Alebo aspoň pomôž doma s náku-pom, či s upratovaním. Aj to je pohyb.

VYSKÚŠAJ NIEČO NOVÉ

Konečne máš viac voľného času. Využi to a skúšaj nové veci. Je známe, že umelecká činnosť alebo tvorivá práca pomáhajú regulovať naše emócie, zvládať stres a úzkosť a celkovo sa cítiť lepšie.

Ako na to:

Nemusíš hneď háčkovať, vyšívať či šiť. Stačí, ak skúsiš niečo namaľovať alebo vymalovať. Zaspievaj si v sprche či zatancuj pred zrkadlom. Alebo skús nový recept. Niektoré štúdie totiž hovoria, že aj varenie nám pomáha cítiť sa lepšie.

STARAJ SA O SVOJE TELO

Teplo a ostré slnko v nás môžu vyvolávať nepokoj, hnev a frustráciu. Aj preto starostlivosť o telo patrí k tomu, čo nám pomáha cítiť sa lepšie.

Ako na to:

Okrem toho, čo ti robí dobre počas roka, sa ešte viac sústreď na pitný režim – popri kvalitnej strave je dostatok vody základ. V lete sa totiž potrebujeme ochladzovať. Najlepšia je čistá voda a vlažná sprcha. Daj si pauzu od sladkostí a vyhýbaj sa sladeným či alkoholickým nápojom. Leto si vďaka tomu užiješ oveľa viac.



NEZABÚDAJ NA SPÁNOK

Ideálne je zaspávať a vstávať v rovnakom čase. Platí to aj v lete. A áno, aj cez prázdniny. Získame tak energiu, cítime sa veselšie a celkovo lepšie.

Ako na to:

Nastav si v mobile pripomienku. Nevadí, ak sa ti to nepodarí každý deň. Len myslí aj na to. Vážne sa budeš cítiť lepšie.

ROB TO, ČO ŤA BAVÍ

Je veľa vecí, na ktoré v lete nemáme náladu. Aj keď si niekedy myslíme, že by sme sa im mali vážne venovať, naozaj to nie je potrebné. Oberá nás to totiž o energiu a radosť.

Ako na to:

Dovoľ si tráviť čas tým, čo si naozaj užiješ. Nielen tým, čo by sa malo.... Či už je to s kamarátmi, pri vode, skúšaním nových aktivít alebo len tak doma pri knihe. Dôležité je iba to, že si ten čas naozaj užiješ. Najlepší recept na super leto je ten tvoj.

Nezabúdaj! Leto je len ročné obdobie. Aj napriek tomu, že sa letu pripisuje toľko významov, je to len jedno ročné obdobie. Má svoje výhody aj nevýhody, ale rozhodne neexistujú pravidlá, ako by sme ho mali prežiť! A nech už dopadne akokoľvek, stále príde ďalšie ročné obdobie a na budúci rok ďalšie leto.

NEPOROVNÁVAJ SA S OSTATNÝMI

Tvoje prázdniny nevyzerajú ako z katalógu či vyretušovaných fotiek kamošov na sociálnych sieťach? Ver, že to je v pohode. Nemusiť to hneď znamenať, že robíš niečo zle. Každého baví čosi iné, je z iného prostredia. A hlavne každá fotka alebo príbeh zachytávajú iba sekundu z toho, čo ten druhý človek v skutočnosti zažíva. Leto si užij tak, ako je to najlepšie pre teba.

Ako na to:

Aj keď je OK, že chceš vedieť, čo sa deje, daj si pauzu od sociálnych sietí. Možno si to neuvedomuješ, ale toto prostredie vyvoláva aj smútok, hnev a negatívne pocity. Máš niekedy dojem, že musíš robiť niečo iba preto, aby aj na tvojom profile pribudol nejaký príspevok? Radšej sa hneď zastav, lebo mať leto iba pre seba je úplne v poriadku. Momenty, ktoré ti prinesie, si dokonca vychutnáš ešte viac.



Tipy na to, ako sa rozprávať s rodičmi

Tráviť viac času so svojou rodinou nemusí byť jednoduché. Naše vzťahy to môže občas aj zhoršiť. Vieme, že ani rozprávať sa s blízkymi o tom, čo cítime a prežívame, nie je ľahké. Niekedy nedokážeme nájsť slová, ktoré by presne vystihovali to, na čo myslíme. A sú chvíle, keď ani sami nevieme, čo sa v nás deje.

AKO TEDA NA TO?

Nečakajte na správne slová, najdôležitejšie je urobiť prvý krok a začať rozhovor. A to chce poriadnu dávku odvahy, ale niekedy sa stačí baviť iba pár minút. Hlavne treba začať. Napríklad aj takto: „Cítim sa divne, netuším, čo sa so mnou deje. Myslím, že potrebujem pomôcť.“

To, ako bude rodič alebo blízky reagovať, nedokážeme ovplyvniť. Ak človek nevie, ako reagovať, môže sa začať hnevať, strachovať alebo zľahčovať našu situáciu. Neboj sa im preto povedať: „Cítim sa horšie ako zvyčajne. Nevieam, čo mám robiť, a nemyslím si, že to teraz zvládnem sám/sama.“

Je v poriadku dať aj rodičom priestor na to, aby spracovali všetko, o čom ste sa rozprávali. Možno aj oni, tak ako ty, prežívajú veľa emócií, riešia problémy, ktorými ťa nechcú zatažovať.

TO, AKO SA CÍTIŠ, NIE JE TVOJA CHYBA

Necíť sa previnilo. Ak tvoji blízki situáciu zľahčujú a nepovažujú ju za dôležitú, rozprávaj sa s nimi ďalej. V takýchto momentoch je v poriadku povedať: „Nechcem sa takto cítiť. Nechcem, aby to tak bolo. Potrebujem o tom hovoriť. Potrebujem tvoju/vašu pomoc.“

POVEDZ SVOJIM RODIČOM, AKO TI MÔŽU POMÔCŤ

Je možné, že tvoji rodičia ti chcú pomôcť, len nevedia ako. Neboj sa im povedať, čo konkrétne by si potreboval/a. Objasni, uistiť, podporiť alebo byť len tak spolu? Možno potrebuješ pomôcť s tým, aby ťa naviedli lepším smerom či dohodli stretnutie u odborníka.

Leto môže byť náročné. Pamätaj, že je OK, ak nie si OK, a všetko sa dá zvládať ľahšie, ak máme pri sebe ľudí, ktorí nás vedia vypočuť a sú pre nás oporou. Pomoc vždy existuje.

Ak nie si OK, piš sem: niesomok@ipcko.sk

Sleduj nás aj tu: www.niesomok.sk

