

***Koronawirus spadł na nas jak grom z jasnego nieba, zatrzymał świat, zatrzymał
nas...***

Koronawirus spadł na nas jak grom z jasnego nieba, zatrzymał świat, zatrzymał nas... Wielu z nas zawsze marzyło, żeby więcej pobyć w domu, żeby odpocząć. Niektórzy żartują nawet, że czasami trzeba się zastanawiać nad tym, o czym marzymy...

I stało się tak, że chcąc nie chcąc wielu musiało jednak zostać w domu. Jak w każdej sytuacji nigdy nie jest sprawiedliwie i dla wszystkich jednakowo, więc są tacy, którzy muszą pracować ponad swoje siły, tacy którzy stracili pracę oraz osoby pozostające w „zawieszeniu”. W jakiej nie byłibyśmy sytuacji po prostu nie mamy wyjścia, musimy poradzić sobie z nią najlepiej, jak potrafimy. Mimo, że jest to trudny czas warto i można go dobrze wykorzystać. Warto zadać sobie pytanie dlaczego na mojej drodze pojawił się znak *STOP*, dlaczego, po co, w jakim celu miałam/miałem się zatrzymać? Czemu przyjrzeć? Co zobaczyć? Co zrozumieć?

Oczywiście nie musisz tego rozważać, możesz ten czas poświęcić zamartwianiu się, co to będzie... ale obawiam się, że i tak nic nie wymyślisz. Nie jesteśmy w stanie przewidzieć jak będzie dalej... ale możemy tworzyć różne scenariusze... Jednak są one najczęściej podszyte smutkiem i strachem. Większość z nas raczej widzi to co straciła, czego teraz nie ma, czego nie wolno.

Popatrz w lustro, cały świat to *TY*, jeśli do tej pory lepiej czy gorzej radziłaś/ radziłeś sobie, to teraz też sobie poradzisz. Może inaczej, może troszkę gorzej, albo troszkę lepiej. Dużo zależy od Ciebie. Dostaliśmy ten czas, od nas teraz zależy jak go spożytkujemy. Od nas tylko zależy: *Co warto zobaczyć to, na co nigdy do tej pory być może nie miałaś, miałeś czasu?*

Każdy człowiek ma bagaż różnych doświadczeń, wielu umiejętności. Niestety często o nich nie pamiętamy, nie chcemy zauważać. Spójrz na siebie z innej strony niż zawsze, uśmiechnij się do siebie codziennie rano, powiedz sobie coś miłego. Przecież nikt w Twoim całym życiu nie będzie z Tobą tak długo jak Ty sama/sam z sobą. Czas siebie polubić, a nawet pokochać. Odnaleźć na nowo. To daje siłę, obniża strach, odsuwa lęki. Zadbaj o siebie, teraz wreszcie masz na to czas. To trochę jak z „*TAJEMNICZYM OGRODEM*”, kiedy furtka do naszego wnętrza jest zamknięta, a wewnątrz porośnięte mchem, chwastami – jest nam ciężko, możemy odczuwać strach, smutek tak samo, gdy patrzymy na zaniedbany ogród. Jasne jest oczywiście, że samo się nie robi – to *Twój Ogród, Twoje Tajemnice*.

Zawsze, gdy zechcesz go otworzyć, zrobić w nim porządek, na nowo go odżywić i zobaczyć jego piękno, poczujesz jak wracasz do życia. Znajdziesz jego sens w każdych okolicznościach. Praca w ogrodzie nie jest łatwa, wymaga od nas cierpliwości, czułości, dokładności, uważności. Możemy nawet się skaleczyć, może coś zaboлеć... ale kiedy popatrzymy na wyniki swojej pracy – BEZCENNE.

Być może ten *STOP*, który dał nam świat jest dla Ciebie szansą na nową/ nowego siebie, na nowe odkrycia swoich umiejętności, talentów, swojej mocy. Być może kiedy to zobaczysz, odkryjesz inaczej będziesz z tego świata korzystać. Być może kiedy jesteś jeszcze nastolatkiem zrozumiesz, że wszystko czego potrzebujesz do życia i szczęścia jest w Tobie. A może kiedy jesteś rodzicem zobaczysz, że to pozwoli Ci inaczej spojrzeć na swoje dzieci, swój związek. Nie ma większego szczęścia dla dziecka jak kochający się rodzice. A jak być kochającym rodzicem, uważnym na swoje dziecko? Trzeba najpierw kochać samego siebie, szanować siebie, dbać o siebie. Wtedy dokładnie to samo dasz swojej partnerce, swojemu partnerowi, dasz tą miłość, cierpliwość i wysiłek swoim dzieciom. I tak jak w pracy w ogrodzie, nie jest łatwo, ale efekt oczywiście BEZCENNY.

Zainwestuj ten czas w to co masz, nawet jeśli coś straciłaś/ straciłeś, coś w to miejsce przyjdzie... natura nie lubi próżni. Być może przez kolejne sto lat nie będziesz miała/ miał więcej takiej okazji, aby odkryć na nowo siebie. Wykorzystaj ten czas najlepiej jak potrafisz.

Nowe przyjdzie na pewno i tylko od Ciebie zależy czy będzie lepsze.

Ewelina Woźniak – psycholog

Powiatowe Centrum Rozwoju Edukacji w Iławie, Poradnia Psychologiczno –
Pedagogiczna w Iławie