

*„Draga teta,*

*Danas mi je prvi dan u vrtiću. Ne znam što je to vrtić, ne znam još ni izgovoriti tu riječ. Ono što znam je da me mama nekamo dovozi u našem autu. Vidim ispred sebe veliku šarenu zgradu. Ulaskom kroz vrata čujem vrisku i plač neke druge djece. Puno ih je, i posvuda ih ima. Ne sviđa mi se to. Opet se moram presvlačiti iz tenisica u papuče iako sam do maloprije nosila po kući. Pred mene dolazi nepoznata teta. Mama me suznim očima predaje teti, poljubi me i obeća da će se brzo vratiti. Gledam mamu još neko vrijeme kroz prozor. Ne znam što se događa, ali znam osjećati. Osjećam da nešto nije u redu, mama ne plače često. Zato ću plakati i ja.„*

Draga bebice,

Prvi su ti dani u vrtiću. Iako do sada nisi navikla na ovakvo nešto, jer si svo svoje vrijeme provodila s obitelji, želim da znaš da se ovdje možeš osjećati sigurno. Ono u čemu ja mogu pomoći jest da priprelim tvoju obitelj na ovaj veliki korak. Jedna od glavnih zadataka psihologa u predškolskim ustanovama je osigurati odgovarajuće, sigurno i poticajno okruženje u kojemu će dijete rasti i razvijati se. Tvoje roditelje upoznajem s radom vrtića i organizacijom vremena te aktivnostima koje se pružaju svojoj djeci. Roditelje mogu i emocionalno i psihički pripremiti da ovaj prijelaz bude što lakši. Zajedno možemo postići da svaki dan dođeš sretna u vrtić, igraš se, učiš, družiš s drugom djecom i razvijaš sve svoje potencijale te odeš kući zadovoljna i ponosna na sebe.

*Draga učiteljice,*

*Idem već u treći razred. Često me prije škole zna zaboljeti trbuh i glava. Pitam mamu mogu li ostati doma, no mama uvijek kaže da se u školu mora ići, naučiti i dobiti najbolje ocjene! Ali, ja uvijek imam najbolje ocjene.. Nemam puno prijateljica, kažu da im idem na živce jer sam sveznalica i tužakalica. Odmor provodim sama na klupici, jedući svoju marendu, nakon koje mi opet postane muka u želudcu jer se moram vratiti među svu onu djecu u razredu. Često mi na satu bude dosadno jer stalno ponavljamo iste stvari, koje sam već odavno naučila. Pa tko još nije naučio računati? Jedva čekam ići kući, napisati zadaću i čitati svoju omiljenu knjigu.*

Draga djevojčice,

Drago mi je da puno čitaš i da si izvrsna u školi. Ponekad zbog raznih stvari osjećamo pritisak, kao recimo pritisak da uvijek sve moramo najbolje naučiti ili pritisak od druge djece da moramo biti kao i oni, a onda naše tijelo većinu vremena nije opušteno pa nas sve stalno boli. Zato uvijek kada osjetiš glavobolju ili trbuhobolju, možeš doći kod mene, svoje školske psihologinje. Ja ti mogu pokazati kako raznim tehnikama disanja i vježbanja smanjiti napetost u tijelu. Možemo i razgovarati o tome što te muči i zajedno pronaći rješenje. Također, ove godine voljela bi da jednom tjedno poslije škole dođeš na moje kreativne radionice, na kojima možeš pokazati sav svoj potencijal i znanje koje dobivaš iz svih tih silnih zanimljivih knjiga koje čitaš. Možda upoznaš i nekog novog prijatelja koji ima iste interese kao i ti! Razgovarat ću i s tvojom učiteljicom koja ti može dati dodatne zadatke na satu, kako ti ne bi bilo dosadno. Želim da znaš da uvijek postoji netko u školi kome se možeš obratiti i tko ti može pomoći. Iako ti se možda tako ponekad čini, nisi sama.

*Draga nastavnice,*

*Upisala sam gimnaziju jer nisam znala što drugo želim, a rekli su mi da je to najbolja opcija jer će mi kasnije biti lakše upisati fakultet. Treći srednje sam, a još uvijek ne znam što želim. To mi stvara veliki pritisak, jer ne znam za što se borim. I dalje me muče odnosi s prijateljima, nikako se ne mogu uklopiti. Tu i tamo nađem nekog outsider-a kao što sam ja, no to nikad ne potraje. Ljudi su mi postali dosadni i predvidljivi. Počela sam izlaziti subotama van, počela sam i češće konzumirati alkohol. Sviđa mi se, jer u tim trenucima napokon nema one dosadne trbuhobolje, nervoze i negativnih misli. Tada sam jedino, iskreno i neopterećeno sretna. Sviđa mi se i ideja da nekad napravim nešto što je „nedopušteno“. Skrivam to dobro, no na kraju svi primijete da sa mnom nešto nije u redu. Ja im samo kažem da sam umorna i da me puste da spavam. Iako ne volim biti u blizini puno ljudi, počeli su me zanimati ljudski odnosi, ponašanje i kako se snalaze, djeluju i osjećaju u različitim situacijama.*

Draga djevojko,

Tvoja srednja škola ima stručnog suradnika psihologa. Psiholog je stručnjak za ponašanje, doživljavanje i osjećanje, što sigurno već znaš sa svojih satova psihologije. Možda smo se već i srele na hodniku, a sigurna sam da znaš da sam ja tu za tebe i za sve ostale učenike koji se osjećaju loše, pod pritiskom su ili jednostavno ne znaju što bi napravili u nekoj situaciji. Možda si, kao i mnogi do sada, pomislila „ma ne treba ona meni, ja sam sama sebi dovoljna“ ili „što će meni netko govoriti što da radim“ ili „pa nisam toliko slaba da tražim pomoć od tamo neke žene“. Moj prijedlog je da se dođeš sa mnom bolje upoznati. Ja s tobom neću razgovarati kao da sam ti nastavnik ili roditelj. Razgovarat ću s tobom potpuno ravnopravno, kao dvije odrasle osobe. Također, želim da znaš da potražiti pomoć nije znak slabosti, već snage! Kod mene na razgovor dolazi još mnogo učenika, i zajedno pokušamo doći do onoga što im predstavlja problem i, naravno- zajedno, tražimo rješenje. Mogu ti pomoći da odlučiš čime bi se htjela baviti u životu, da otkriješ koje su tvoje jake strane te kako ih još više naglasiti. Mogu ti pomoći da budeš sigurna u sebe i postaneš jaka djevojka koje sve izazove prihvaća sa pozitivnim stavom. Mogu ti pomoći i u radu na svojim slabijim stranama, kako te ne bi kočile u tvom daljnjem odraslom životu. Želim da znaš da sam uvijek ovdje za tebe. Čak i ako se samo nakratko želiš maknuti od svih tih silnih ljudi.

*Draga profesorice,*

*Upisala sam studij psihologije. Ljudsko ponašanje oduvijek me zanimalo, iako sama nisam nikad imala previše socijalnih vještina i teško mi se bilo snalaziti među ljudima. Knjige i drugi hobiji bili su moj izlaz u slobodu. I dalje imam česte napadaje anksioznosti, a u zadnjih par godina imam periode depresivnih epizoda, kada se osjećam jako loše, nemam motivacije i samo mislim kako ništa u ovom dosadnom životu više nema smisla. Alkohol mi je i dalje utjeha, ali i sama primjećujem da ne pomaže na dugoročno, već da mi narušava i ono malo odnosa koje imam. Pri kraju sam studija i hvata me sve veća panika. Ne znam što ću dalje. Ne želim još jednu promjenu. Od mene se očekuje da budem odgovorna odrasla osoba, a ja se samo želim povući u svoj krevet i spavati.*

Draga kolegice,

Ja sam samo par koraka dalje, u studentskom savjetovalištu. Možeš doći kada god ti odgovara. Dopusti da popričamo kao dvije kolegice i nađemo uzrok tvojih problema. Iako možda misliš da znaš što bi ti pomoglo jer si toliko toga naučila na svom studiju, sigurno si primijetila da ti je teško sve to razabrati i zapravo krenuti u aktivno rješavanje problema. Ponekad ne možemo sami, ponekad nam treba netko da nas vodi. Dopusti mi da pokušam biti tvoj savjetnik i pomognem ti da prebrodiš ove teške trenutke. Isto tako, da te naučim vještinama koje će ti pomoći da se u budućnosti i sama možeš boriti s njima. Želim da budeš sigurna u sebe, jaka i sretna osoba, pa ćeš jednog dana, nadam se, i ti tako pomoći onima kojima je to potrebno.

*Dragi netko,*

*Pišem ti kao psiholog Udruge Sretniji grad. Želim da znaš da sam tu za tebe. Moj cilj i životni poziv je napraviti sve što mogu da tebi bude bolje. U svom životu nailazimo na niz različitih problema i situacija, netko težim, netko lakšim. Ali tko sam ja (ili itko drugi) da kaže što je teško, a što lagano? Ono što nam je svima potrebno je da nas netko vidi, čuje naš problem i bude nam podrška. Zato sam ja tu. Neću živjeti tvoj život umjesto tebe, kao što ti nećeš ni moj, ali zajedno možemo postići da i jedan i drugi budu ljepši. Još jednom ću ponoviti- potražiti pomoć nije znak slabosti, već snage! A briga za mentalno zdravlje jednako je važna kao i briga za fizičko zdravlje. I na jednom i na drugom treba se raditi, i kada negdje zapne, potražiti pomoć.*

*S poštovanjem i ljubavlju,*

*Tvoj psiholog*