Vēstule pusaudzim.

Sveiks,

Tuvojas skola, Tu, iespējams, jūties satraukts, nomākts, ne pārāk priecīgs vai vismaz nedaudz uztraucies.  
Tas ir tikai normāli – skola Tava vecuma cilvēkiem ir lielākais stress, ar kuru ne vienmēr viegli tikt galā. Agrā celšanās, mājasdarbi, klases biedri, draugi, skolotāji, un ja Tev šajā mācību gadā vēl gaidāmi eksāmeni, tad stresa līmeni vari pareizināt vismaz ar trīs… Tas nebūs viegli, un nebūs vienkārši. Tāpēc ir labi tam sagatavoties – līdzīgi, kā jāsagatavojas, pirms gribi noskriet maratonu vai spēlēt *Fortnite* turnīrā. Šeit atgādināšu pāris lietas, kas palīdzēs Tev vieglāk tikt cauri skolas gadam.

Tev bieži liekas, ka mācības ir bezjēdzīgas? Tev, iespējams, ir taisnība. Varbūt dzīvē tiešām nebūs jēgas no matemātikas tabulām, ķīmijas formulām, vēstures faktiem vai gramatikas likumiem… Taču uztver skolu drīzāk kā trenažieru zāli smadzenēm! Arī cilāt hanteles taču nav nekādas praktiskas jēgas, bet muskuļi lēnām pieaug, un tie gan ir derīgi. Tāpat arī mācības attīsta spēju domāt arī ja citādi tās nav noderīgas. Smadzenes Tev noderēs, pat ja ģeogrāfija nē.

Reizēm tāda sajūta, ka īsti nesaproti – kas Tu esi un ko gribi? Bet tas tikai liecina, ka ar Tevi viss notiek normāli! Šobrīd mainās gan Tavs ķermenis, gan smadzenes. Tātad, mainies arī Tu pats. Reizēm tādas pārmaiņas var radīt lielu trauksmi un apjukumu. Bet atceries – tā ir arī iespēja izveidot sevi par cilvēku, kāds vēlies būt. Lai kas arī būt ar Tevi noticis pagātnē, lai kāds Tu būtu bijis iepriekšējā mācību gadā vai iepriekšējā skolā – tagad Tu esi mainījies!

Tāds laiks ir tikai vienreiz mūžā – Tu vari ātri mainīt gan sevi, gan lietas sev apkārt! Ja pagājušā gadā Tevi skolā mobingoja, šogad Tu vari stāties pretim un to nepieļaut. Ja iepriekš Tev nebija draugu, šogad vari tādus atrast. Ja iepriekšējā gadā Tev bija problēmas – ar uzvedību, policiju, narkotikām, emocijām, vecākiem, skolotājiem – šogad vari darīt visu, lai tās būtu mazākas. Un netici nevienam, kurš saka: problēmas Tev ir neizbēgamas. Lai kādas prognozes vai diagnozes Tev būtu iedevuši skolotāji, vecāki, psihologi, policisti vai psihiatri – atceries, nekas no tā nav nemainīgs un neviens nevar zināt, kādā virzienā Tu pārmainīsies. To izlemt vari tikai Tu pats.

Un tomēr – ja reiz Tev pagājušā gadā gadījās kādas grūtības (un ja mēs ar Tevi esam iepazinušies, tad visticamāk tā ir bijis), ir tikai gudri šogad dažām lietām pievērst vairāk uzmanības. Te ir 6 lietas, kuras ievērojot, Tu jebkādām grūtībām tiksi caur daudz vieglāk:

**1. Izgulies!** Miegs Tavām smadzenēm ir pats svarīgākais. Neiztērē muļķīgi savu miega laiku, sēžot sociālajos tīklos vai spēlējot datoru naktī pirms skolas – beigās Tu tāpat jutīsies slikti. Lai ko Tu darītu, vienmēr izdomā, kā varēsi sakrāt savas miega stundas. Tas uzlabos Tavu izskatu, sajūtas un ļaus Tavām smadzenēm neaiziet pa pieskari stresa apstākļos.

**2. Baro smadzenes!** *Hesītis* vai *Maķītis* ir garšīgi, bet izdomā, kā vari sakombinēt ar to, kas ir derīgi. Dzer smūtijus, ēd augļus, izmēģini bio vai veģetārās lietas. Labās uzturvielas ne tikai ļaus Tavām smadzenēm strādāt normāli, bet arī neļaus Tavam ķermenim kļūt resnam.

**3. Izcelies!** Atrodi vismaz vienu lietu, kura Tev padodas. Ideālā gadījumā – kas Tev sanāk labāk par citiem. Vienalga, vai tas ir *longbords, Fortnite,* basketbols, balets, vijole vai matemātika. Ja spēsi kaut ko darīt labi, tas ļaus Tev arī justies labi un būt pārliecinātam par sevi.

**4. Draudzējies!** Neviens, pat pilnīgākais intraverts, nespēj izdzīvot viens pats. Tev nevajag daudz draugu – viens labs un tuvs draugs ir vērtīgāks nekā bars Instagram sekotāju. Atceries: draudzēšanās ir prasme, kas ne visiem padodas viegli un reizēm to nākas mācīties. Taču tā ir prasme, bez kuras Tu nekad dzīvē nespēsi justies pa īstam labi.

**5. Izklaidējies!** Tev nav jābūt visu laiku nodarbinātam. Atrodi laiku, kurā Tu nedari vispār neko. Sēdi telefonā, lasi grāmatu, skaties griestos, esi viens ar sevi vai ej staigājies ar draugiem – un nevienam nav tiesību Tev to pārmest. Tikai pārliecinies, ka izklaides nepārsniedz 20% pret to laiku, kurā dari ko strukturētu.

**6. Iesaisties!** Ja vēlies būt pieņemts, atrodi veidus, kā vari būt iesaistīts. Piedalies skolas pašpārvaldē, pulciņā, sporta komandā, draudzē vai apmeklē galda spēļu vakarus. Turklāt, Tu vienmēr vari būt noderīgs kādam palīdzot. Atceries, būt sabiedrībā noderīgam un palīdzošam nav nekāda izvēle, bet Tavs pienākums – ja vēlies, lai citi Tevi respektē.

**Ja ievērosi šīs lietas, viss pārējais Tev nesagādās nekādas lielās problēmas. Bet ja arī tādas gadīsies, Tu vienmēr tiksi tām pāri, jo:**

1) Tev ir vismaz viens cilvēks, kas Tevi pa īstam mīl neatkarīgi ne no kā – Tava ģimene, pat ja brīžiem tā neliekas un pat ja reizēm jūs strīdaties.

2) Tev ir vismaz viens pa īstam labs draugs, ar kuru justies tuvam un uzticēties – pat ja tāds nav šobrīd, tad šogad Tev ir visas iespējas tādu iegūt.

3) Tev ir vismaz viens pieaugušais, uz kuru Tu vari paļauties un kurš Tev palīdzēs atrast risinājumu pat lielākajām problēmām – tas varu būt es vai kāds cits profesionāls pieaugušais: sporta treneris, skolotājs, skolas psihologs.

4) Tev apkārt ir jaunieši, kuri šobrīd piedzīvo tādas pašas grūtības kā Tu un ir gatavi ar Tevi dalīties – vari atrast tādus cilvēkus interneta forumos, jauniešu atbalsta grupā vai starp paziņām .

Tu tiksi visam pāri, arī skolai, jo Tu neesi viens.