Jako wychowawca placówki opiekuńczo-wychowawczej, dostrzegam i rozumiem potrzebę udzielania pomocy i wsparcia w tak trudnych chwilach. Jest kwestią bezprecedensową, iż taka sytuacja u każdego człowieka wiąże się ze stresem, napięciem niepokojem. Wszelkie podejmowane przez młodzież działania zmierzające w kierunku zdobywania nowych życiowych doświadczeń, wiąże się z przeogromnym stresem. Dlatego też: wybieram odwagę, piękno zachodzącego słońca, radość, sukces, akceptację samego siebie. Proponuję ćwiczenie: połóż się na podłodze na plecach, nie krzyżuj nóg, zamknij oczy, poczuj, że słychać różne dźwięki muzyki, rozluźnij się, skoncentruj się na oddechu, twoja klatka piersiowa powoli, spokojnie unosi się i opada w rytmie wdechu i wydechu, oddychasz i wstajesz, czujesz się rozluźniony, otwierasz oczy. Dziękuję.

wych. J. Hume