

Będzie dobrze!

Od kilku tygodni żyjemy w nowej rzeczywistości. Świat, który wydawał się otwarty i bezpieczny stał się nagle nośnikiem śmiertelnego zagrożenia za sprawą wirusa COVID-19. Opustoszały ulice, szkoły, galerie handlowe, place zabaw. Dla wielu dorosłych zmieniły się warunki pracy, dla dzieci i młodzieży- sposób edukacji. Zostaliśmy zamknięci w naszych domach i odcięci od realnych kontaktów społecznych. Przebywamy tylko z najbliższą rodziną, a nasza codzienna aktywność przeniosła się w dużej mierze do sieci. Obawiamy się o własne zdrowie i zdrowie naszych najbliższych. Niektórzy z nas mają rodziców, którzy walczą z wirusem „na pierwszej linii”- są pracownikami służby zdrowia, transportu, handlu. Inni pracują zdalnie w domu, podobnie jak my, i potrzebują dostępu do Internetu oraz przestrzeni dla siebie. Jeszcze inni przebywają w kwarantannie i nie można się z nimi kontaktować bezpośrednio. Niektórzy rodzice cierpią na choroby przewlekłe. Powyższe sytuacje mogą być frustrujące, gdyż u ich podłoża leżą niepewność, strach, obawa, złość, a to z kolei, wywołuje agresję, prowadzi do nieporozumień i konfliktów.

Każdy z nas jest istotą bio-psycho-społeczną. Dla właściwego funkcjonowania i rozwoju niezbędna jest równowaga w tych trzech sferach. Zatrzymajmy się o to, by, mimo ograniczeń, żadna dziedzina nie została zaniedbana.

Sfera biologiczna- to nasze zdrowie fizyczne, aktywność ruchowa, sposób odżywiania, higiena:

- dbajmy o czystość, nie tylko rąk, ale także sprzętów, z których korzystamy w naszym otoczeniu, odkażajmy je co jakiś czas. Pamiętajmy, by nigdy nie dotykać brudnymi rękami twarzy;
- mimo ograniczeń miejsca, wykonujmy ćwiczenia fizyczne, które kształtują naszą posturę i tężyznę oraz dostarczają endorfin, a te z kolei dają nam lepsze samopoczucie;
- właściwie odżywiamy się- jedzmy 5 posiłków dziennie, pijmy dużo wody; ograniczmy słodczy; ważne, by dostarczać organizmowi witamin w postaci świeżych owoców i warzyw;
- zadbajmy o ilość i jakość naszego snu- powinniśmy spać od 8 do 10 godzin na dobę; podczas snu zalecane jest oddalenie od urządzeń elektronicznych.

Sfera życia psychicznego:

Znaleźliśmy się wszyscy w trudnej i niepewnej sytuacji. Korzystamy ze zdalnego nauczania, które samo w sobie jest nową formą edukacji i nie zawsze działa tak, jak byśmy chcieli. Obserwujemy otoczenie, śledzimy doniesienia medialne. Są momenty, że przychodzi na nas zwątpienie, obawa, strach, rodzi się gniew i bunt. Możemy i musimy wspierać naszą psychikę na wszelkie możliwe sposoby i wierzyć, że pandemia skończy się i życie wróci do względnej normy. Na razie musimy dostosowywać się do licznych ograniczeń. Korzystamy z nauki obowiązkowej, ale też możemy zadbać o własny rozwój i na szerszą skalę rozwijać swoje zainteresowania i pasje. Uczmy się języków, korzystajmy z programów edukacyjnych, które rzetelnie prezentują wiedzę z poszczególnych dziedzin. Zatrószmy się o odpoczynek od nauki i zajmijmy się ćwiczeniami sportowymi. Stwórzmy sobie w domu azyl, przestrzeń dla siebie, gdzie będziemy mogli odreagować złe emocje. Rozmawiajmy z rodzicami o swoich uczuciach. Każdy z nas ma gorsze momenty i dni, ma prawo do złości. Ważne, by nauczyć się kontroli nad nią, tak, by nie przeradzała się w agresję i przemoc. Możemy na przykład zrobić „pudełko złości”, do którego wrzucalibyśmy zgniecione kulki papieru lub podarty papier, możemy „wyładować się” na poduszkach bądź workach treningowych, które niektórzy mają zainstalowane w domach. Możemy w chwilach krytycznych odliczać do 10, wziąć kilka głębokich oddechów, zmienić pomieszczenie. Istotne jest nasze nastawienie. Optymizm pomaga, jednak trzeba realnie patrzeć na sytuację, tzn. wierzyć w pokonanie koronawirusa, ale zachowujemy się odpowiedzialnie, by samemu nie stanowić zagrożenia. Osobom nierozważnym przypominamy o zasadach. Informacje dotyczące pandemii ograniczamy do niezbędnego minimum. Nadmiar negatywnych wiadomości może uruchamiać wyobraźnię i powodować eskalację strachu. Skupiajmy się na faktach, nie wyobrażeniach! Każdego dnia dokonujemy wyborów, za jaką myślą idziemy. Czy daje nam wsparcie, czy nas rozstraja. Od tego zależy nasze samopoczucie i sposób naszego działania. Twórzmy afirmacje, czyli myśli dające siłę i wsparcie. Będzie dobrze!

Sfera życia społecznego:

Wykorzystajmy ten czas na pielęgnowanie kontaktów z najbliższymi. Okres przed - i świąteczny to szereg prac domowych- sprzątanie, gotowanie, pieczenie, dekorowanie domu i stołu Włączmy się w przygotowania. W czasie wolnym można grać z rodzicami w różne gry planszowe lub inne, które nie wymagają nic więcej poza kartką papieru i długopisem, tj „państwa-miasta” czy „statki”, a dają wiele korzyści, rozwijają i porządkują wiedzę, kształtują orientację przestrzenną i wyobraźnię, uczą zdrowej rywalizacji. Można z rodzicami wspólnie oglądać zdjęcia, filmy, słuchać muzyki, wymyślać zadania ukierunkowane na cel i oparte np. o burzę mózgów („Moje życie po koronawirusie”). Czas wolny wyzwala kreatywność. Wymyślajmy zabawy z wykorzystaniem przedmiotów, które mamy w domu. Możemy np. budować statki, namioty, szyć maseczki antywirusowe lub konstruować przyłbice . (W Internecie jest szereg pomysłów i instrukcji.) Ważne, żeby spędzać czas wspólnie! Podobne zajęcia wzbogacają więzi między członkami rodziny, wzmacniają poczucie bezpieczeństwa i przynależności, podnoszą nastrój i poczucie własnej wartości, co w obecnych czasach jest niezwykle potrzebne. Nie można zapominać o innych bliskich i znajomych, np. dziadkach, wujkach, ciociach, czy kolegach i koleżankach. Dzięki wysokiemu poziomowi rozwoju cyfryzacji możemy kontaktować się z nimi za pomocą komunikatorów. Pamiętajmy o tym i zadbajmy, by nikt nie czuł się osamotniony. W kontaktach rówieśniczych za pomocą urządzeń multimedialnych dbajmy o kulturę słowa. Nie możemy nikogo obrażać, poniżać, nikomu grozić.

Nadchodzi Wielkanoc- święta miłości wiary i nadziei. Niech te święta dają nam miłość do najbliższych, wleją w serca optymizm, otuchę i nadzieję oraz wiarę, że pokonamy pandemię. Bądźcie silni psychicznie! Będzie dobrze!