

NOWA RZECZYWISTOŚĆ

Wpisany przez Admin-RD
niedziela, 29 marca 2020 19:20

Dzień Dobry!

Jeśli macie ochotę podzielić się tym, co czujecie, myślicie, robicie, to wiedzcie, że interesuje mnie, co macie do powiedzenia w tym temacie. Zapraszam do mailowania. Poniżej, **dla wszystkich zainteresowanych** - wskazówki pomocne w zachowaniu spokoju i konstruktywnym poradzeniu sobie z sytuacją wywołaną koronawirusem.

NOWA RZECZYWISTOŚĆ

Trzeba przyjąć, że rzeczywistość będzie teraz nieco mniej przewidywalna. Nie wiemy, ile dokładnie to potrwa. Najbliższe dni, tygodnie, może miesiące będą dla nas wszystkich dużym wyzwaniem.

Wiemy, że ograniczenie naszej mobilności chroni nas samych, ale przede wszystkim osoby słabsze i starsze, w tym także naszych rodziców i dziadków. Dlatego zgodnie z zaleceniami, zostajemy w domach. Ta izolacja jest tymczasowa. Mamy możliwość kontaktu z otoczeniem, ale na ile to możliwe, przenosimy się na zdalne formy nauki i pracy.

Wszyscy potrzebujemy zaadaptować się do tej nowej sytuacji.

Uczucie zaniepokojenia lub przygnębienia, a nawet drażliwość to naturalne reakcje. Większość z nas tak właśnie się teraz czuje. Przeżywamy taką sytuację pierwszy raz w życiu, więc mamy prawo nawet nie znać reakcji swojego organizmu – może chcieć nam się sprzątać, więcej popracować, płakać. Niektórzy mają na tyle dużo energii, że mogą pomagać innym. Dajmy sobie prawo do naszych reakcji. Jedziemy na tym samym wózku, bo każda osoba coś ryzykuje, coś musi poświęcić, coś może utracić. Jednocześnie siedzimy w domach tyle czasu, co chyba nigdy do tej pory. Może zacieśniamy relacje, a może dopiero się poznajemy, bo dotychczas głównie się mijaliśmy? Może już zdążyliśmy się pokłócić? Może wreszcie udało nam się wspólnie coś ugotować albo zagrać w planszówkę? Może bardziej doceniamy to, co mamy i świat wokół nas? Może odkrywamy, że wielu rzeczy nie potrzebujemy... To wyjątkowy czas z rodziną, ale też na pobycie ze sobą samym i przyjrzenie się, co ja mam w głowie, na co

czekam, co będzie jak to się skończy? Świat się trochę zatrzymał – jakie to ma dla mnie znaczenie?

W sytuacji pandemii odpowiedzialność jest zbiorowa i sprawdzają się działania kolektywne. Wystarczy codziennie zadzwonić do swoich dziadków, a starszej sąsiadce zrobić podstawowe zakupy. Na co dzień obserwujemy różne ludzkie zachowania – lekceważenie zagrożenia, szaleństwo zakupowe, troskę o siebie i o innych, wzajemną pomoc, ryzykowanie własnego zdrowia dla ratowania innych. Aktualną sytuację można potraktować trochę jak sprawdzian z empatii oraz odpowiedzialności za siebie i wobec innych.

JAK ZACHOWAĆ SPOKÓJ – 12 wskazówek:

- 1. Opieram się tym, co wiem z rzetelnych źródeł** - od naukowców i z oficjalnych komunikatów, a wiem całkiem sporo. **Przeznaczam czas na zestrzeżenie zaleceń specjalistów**
. Unikam przeglądania wszystkiego, co zostało napisane lub powiedziane na temat koronawirusa. Mam świadomość, że media szukają skandali, skrajnych opinii, nadmuchanych emocji, a to tylko straszy.
- 2. Analizuję, na co mam realny wpływ, a na co nie mam.** Skupiam się na tym pierwszym, a drugie przyjmuję do wiadomości (więcej i tak nie jestem w stanie działać). Ufam, że odpowiednie osoby robią wszystko, co w ich mocy, by zapewnić nam bezpieczeństwo.
- 3. Uczucia – rozpoznaję, nazywam, wyrażam, używam. Akceptuję to, co się ze mną dzieje, bo to naturalna reakcja na nienaturalną sytuację.**
- 4. Doceniam dobre strony tej sytuacji i to, co mam:** wodę, jedzenie, prąd, komunikację, Internet, a także procedury państwowe. Większość z nas ma także zdrowie, pozostaje we własnym domu, może się dalej uczyć lub pracować. Dostrzegam naturalne sieci wsparcia, inicjatywy prospołeczne, możliwość zdobywania nowych umiejętności.
- 5. Odpoczywam, nabieram sił.** Dbam o sen i relaks jak nigdy dotąd.

6. **Staram się żyć normalnie i spędzać czas w sensowny, produktywny sposób. Dbam o rytm dnia.** Stawiam sobie cele i realizuję je, uczę się, pracuję, cieszę się każdym dniem. Pamiętam o aktywności ruchowej i zdrowym odżywianiu.
7. **Pozwalam sobie na coś, co wcześniej było nierealne** lub nie było na to czasu.
8. **Jestem w stałym kontakcie z innymi osobami** – codziennie z kimś rozmawiam.
9. **Robię tak wiele miłych rzeczy dla siebie i innych jak to tylko możliwe** (ale z głową!)
10. **Śmieję się**, bo poczucie humoru pozwala odreagować napięcie i jest ważnym elementem ochrony zdrowia. Odpowiednia dawka jest nieodzowna do przetrwania!
11. **Mam świadomość, że nie jesteśmy sami i wiele osób może nam pomóc.**
12. Miejsce na własną wskazówkę:

JAK ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI?

Najważniejsze to po prostu rozmawiać, czyli nie unikać tematu. Odpowiadajmy na pytania zgodnie z prawdą i językiem zrozumiałym dla dziecka. Możecie powiedzieć, że koronawirus to jest taka choroba, która bardzo łatwo się przenosi z człowieka na człowieka, dlatego będziemy teraz w domu. Zwracajmy uwagę na plusy tej sytuacji – teraz dużo czasu spędzimy razem, możemy się więcej bawić.

PANDEMIA MINIE

Przyjdzie taki czas, że nie będziemy już myśleć i rozmawiać o koronawirusie. Jedno jest pewne – zapamiętamy do końca życia jak przeżywaliśmy czasy pandemii i będziemy o tym opowiadać młodszym pokoleniom. Zadbajmy teraz o to, abyśmy mogli pomyśleć o sobie z poczuciem dumy, że zrobiliśmy to, co zrobić było trzeba.

DO RODZICÓW

Jeśli dotychczasowe relacje były w miarę OK, nie ma powodów do obaw, teraz też będzie dobrze! Jeśli nie, to stanowczo odradzam włączanie turbo wychowywania, to nie zadziała!

Może warto ustalić domowe zasady przetrwania?

W tej nadzwyczajnej sytuacji pomóżcie młodym ludziom selekcjonować napływające informacje o koronawirusie. Rozmawiajcie i pokazujcie własnym przykładem, jak można sobie radzić.

NA ZAKOŃCZENIE

Koronawirus spowodował, że mamy wspólny temat (inny niż szkoła), wszyscy to jakoś przeżywamy, potrzebujemy ze sobą współpracować i uczyć się nowych rzeczy – może będzie z tego coś dobrego. Ostatecznie to my nadajemy sens naszym doświadczeniom.

Krystyna Dura –pedagog szkolny

Zapraszam na moją stronę na fb <https://www.facebook.com/krystyna.dura.9> i kontakt e-mail:

NOWA RZECZYWISTOŚĆ

Wpisany przez Admin-RD
niedziela, 29 marca 2020 19:20

pedagog@soszw.edu.pl