

Świat się zatrzymał... Beata Borucka
Świat się zatrzymał i stoi zdumiony
Ulice puste, sklepy, salony...
Nagle żyjemy bez zgiełku wokół,
A mi się kręci ciepła tza w oku
I myślę sobie, patrząc na świat z lasu,
Że doczekałam ciekawych czasów...
(...)

*Nagle to wszystko, cośmy musieli,
Ot tak po prostu pstryk, diabli wzięli.
Może nam skurczy się nieco dostatek,
Może na spodnie szyć przyjdzie łatę...
Kto wie co jeszcze się na nas stoczy?
Ale popatrzmy tej prawdzie w oczy:
Malutki wirus chorobotwórczy
Stał się po prostu człekoodtwórczy.*

Drodzy Nauczyciele,

w module „Wyjście z domu wielkiego brata...” zapraszamy do refleksji nad skutkami psychicznymi pracy zdalnej dla Was samych. Problem dotyczy każdego z nas, choć czasem nie chcemy go zauważać, wolimy, aby pozostał niewidzialny dla nas... a przede wszystkim dla innych.

Jednak nie da się wrócić do szkoły udając, że „nic się nie stało”, bo wydarzyło się bardzo wiele. Nie wrócimy do szkoły pełni supermocy, z pewnością jakieś moce będą, ale czy wystarczy ich na tyle, by zmierzyć się z zupełnie nieznaną nam dotąd rzeczywistością? Aby sprostać oczekiwaniom dzieci, być dla nich wsparciem, podolać ich jakże różnorodnym reakcjom na powrót do szkoły? Najpierw muszą Państwo zadbać o wsparcie dla siebie.

Dlatego naprawdę warto podjąć trud refleksji nad własną kondycją psychiczną.

Nauczycielu – jeśli dostrzegasz u siebie problem, nie wypieraj go i nie bój się szukać pomocy i wsparcia. Możesz nauczyć się pomagać samemu sobie. Przecież tego samego będziesz musiał nauczyć swoich uczniów. Jeśli zadbasz o siebie, z pewnością bardziej wiarygodnie (!) zadbasz też o swoich uczniów, funkcjonowanie w życiu prywatnym stanie się również łatwiejsze.

Na początek – **kilka prostych porad pozwalających wzmocnić SIEBIE** (zaczerpniętych z książki U. Młodnickiej i A. Waligóry pt.: „Jesteś ważny, Pinku” – którą warto polecać dalej).

NAUCZYCIELU, PAMIĘTAJ:

- ✓ Nie ma drugiej takiej osoby jak TY – jesteś jedyny w swoim rodzaju.
- ✓ Jesteś WAŻNY dla innych i dla siebie.
- ✓ KAŻDY ma mocne i słabe strony – równowaga jest potrzebna.
- ✓ Jeśli coś Ci w SOBIE przeszkadza – możesz to ZMIENIĆ. To jest naprawdę możliwe, choć czasem bardzo trudne.
- ✓ Nie musisz być idealny, aby siebie AKCEPTOWAĆ.
- ✓ Rób to, co sprawia Ci RADOŚĆ. Znajdź wokół powody do małych i dużych radości.
- ✓ Niekiedy KAŻDY może być SMUTNY bez wyraźnego powodu, ale dobrze jest BYĆ Z SIEBIE ZADOWOLONYM.
- ✓ To TY masz największy wpływ na SWOJE SAMOPOCZUCIE. Inni też mają na Ciebie wpływ, ale to TY DECYDUJESZ, jaki.
- ✓ Błędy, które czasem popełniasz, szybko SOBIE WYBACZAJ. Każdy je czasem popełnia.
- ✓ TWOJE CIAŁO, to TWÓJ PRZYJACIEL – dzięki niemu możesz robić niemal wszystko, co chcesz.
- ✓ PRÓBUJ nowych rzeczy – są inspiracją i źródłem SATYSFAKCJI.
- ✓ Bądź SWOIM najlepszym PRZYJACIELEM.
- ✓ Pomagaj INNYM – dobre uczynki mają i dają **MOC!!!**

Znany dla wielu z Państwa profesor Maciej Pilecki również proponuje wdrożenie kilku działań, które pomogą ustrzec się stresu:

- ✓ Poszukuj informacji jedynie w wiarygodnych źródłach
- ✓ Nie śledź informacji o COVID-19 przez cały czas
- ✓ Dbaj o siebie
- ✓ Korzystaj z pomocy innych i wspieraj ludzi wokół siebie
- ✓ Staraj się nie stracić nadziei i myśl pozytywnie
- ✓ Akceptuj swoje uczucia
- ✓ Porozmawiaj z dziećmi o wybuchu epidemii COVID-19
- ✓ Poproś o profesjonalne wsparcie, jeśli czujesz, że jest Ci potrzebne
- ✓ Szukaj nowych rozwiązań
- ✓ Nie daj się obezwładnić nowym okolicznościom
- ✓ Nie działaj sam (korzystaj ze wsparcia innych osób i instytucji)

A już teraz wypełnij dla SAMEGO SIEBIE kartę pracy.



NAUCZYCIELU – WYPEŁNIJ KARTĘ... DLA SIEBIE



W czasie nauki on-line najczęściej
myśli skupiałam/em wokół:

[Empty dashed box for writing]

Czego nauczyła mnie pandemia?:



[Empty dashed box for writing]

Co ciekawego odkryłam/em
w czasie pandemii?



[Empty dashed box for writing]

Czego NOWEGO i DOBREGO
nauczyłam/em się o sobie?



[Empty dashed box for writing]

Nigdy nie chciałam/chciałbym,
aby:



[Empty dashed box for writing]

Moje oczekiwania związane
z powrotem do szkoły:



[Empty dashed box for writing]

Jak mogę pomóc samej/samemu
sobie?



[Empty dashed box for writing]

Z kim zawsze mogę porozmawiać
o moich problemach:



[Empty dashed box for writing]

Z kim mogę porozmawiać o moich
"niewidzialnych problemach":



[Empty dashed box for writing]

Moja osobista refleksja na „tu i teraz” związana
z dalszą pracą zawodową i życiem prywatnym?



[Empty dashed box for writing]



To warto wiedzieć



CZAS PANDEMII JAKO ŹRÓDŁO KRYZYSU EMOCJONALNEGO

Kryzys emocjonalny to stan, który może wystąpić u każdej, zdrowej osoby, kryzys jest naturalnym elementem życia. Kryzys to utrata równowagi emocjonalnej pod wpływem nieoczekiwanego, nieprzewidywalnego i potencjalnie szkodliwego zdarzenia lub trudnego przełomu życiowego.

W większości przypadków jest to krótkotrwałe, przejściowe zaburzenie równowagi emocjonalnej, które charakteryzuje się wysokim niepokojem, napięciem lękowym, pewnym zamętem psychicznym. Często związany jest z utratą poczucia kontroli. Pojawia się w wyniku zagrożenia ważnych dla nas wartości, bliskich relacji, czy samej koncepcji Ja i naszej tożsamości. Oprócz wydarzeń o charakterze przewidywalnym, jak: małżeństwo, ciąża/urodzenie dziecka, zmiana pracy/zawodu, emerytura, kryzys pojawić się może w związku z nagłymi doświadczeniami takimi jak: choroba nasza lub osoby bliskiej, napad, śmierć czy wypadek.

Osoba dotknięta kryzysem doświadcza braku, wyczerpania lub zablokowania adekwatnych sposobów radzenia sobie z wydarzeniami, które ten kryzys wywołały – nie jest w stanie sama stawić czoła przeciwnościom. Przeżywane napięcie, ból, lęk i zamęt emocjonalny często popychają takie osoby do nieracjonalnych, impulsywnych, często krańcowych rozwiązań. W wielu przypadkach wymagana jest natychmiastowa interwencja (czasem w trybie ratunkowym).

RODZAJE KRYZYSÓW

Według Brammera (1985) wyróżniamy cztery rodzaje kryzysów, każdy o innym podłożu:

1. Kryzys rozwojowy (normatywny) – jest związany z etapem naszego rozwoju, mówiąc prościej – miejscem, w jakim znajdujemy się aktualnie w naszym życiu. Wiąże się on z różnymi, pełnionymi przez nas **rolami**, zarówno w obrębie rodziny (np. rola córki, ojca, siostry, itp.), jak i w szerszym kontekście społecznym (np. rola pracownika, członka jakiejś organizacji, itp.), a także **wyzwaniami**, jakim przychodzi nam stawić czoła w biegu życia. Takim rozwojowo - kryzysowym momentem może być, np. pójście na studia, narodziny pierwszego dziecka, tzw. puste gniazdo (gdy dorosłe już dzieci opuszczają rodzinny dom, a ich rodzice muszą przeorganizować swoją rzeczywistość).

2. Kryzys sytuacyjny – występuje w następstwie jakichś niecodziennych zdarzeń, często nieprzewidywalnych, nagłych, szokujących, intensywnych, a nawet katastroficznych, **wychodzących poza nasze codzienne doświadczenia**. Są one o tyle trudne, że sami nie jesteśmy w stanie sprawować nad nimi kontroli i nie potrafimy sobie z nimi poradzić. Zagrożają one życiu lub zdrowiu, naszej tożsamości, ważnym relacjom, czy planom życiowym. Mogą wystąpić wskutek różnego rodzaju przemocy (np. fizycznej, seksualnej), porwania, wypadku, utraty pracy, poważnej choroby, śmierci bliskiej osoby, itp.

3. Kryzys egzystencjalny – związany z konfrontacją ze swoimi lękami i wewnętrznym konfliktem dotyczącym samorealizacji, sensu życia i poczucia odpowiedzialności. Towarzyszy mu cierpienie i poczucie **wewnętrznej pustki**.

4. Kryzysy środowiskowe – mogą być skutkiem pewnych zjawisk **naturalnych** (powodzie, trzęsienia ziemi, tornada, zamiecie, itp.), **biologicznych** (np. epidemie), czy **politycznych** (takich jak wojny lub czystki etniczne).

Obecna sytuacja epidemiczna bardzo mocno zwiększyła poziom lęku i stresu odczuwanego przez nas wszystkich. Doświadczamy wielu innych problemów bezpośrednio lub pośrednio związanych z pandemią, takich jak: niepewność jutra, zaburzenia nastroju, doświadczanie przemocy, uzależnienia, problemy finansowe czy zawodowe.

„Wiosną, a więc na początku epidemii, ludzie dzwonili do nas szukając przede wszystkim wsparcia w radzeniu sobie z lękiem przed nieznanym, z powodu pojawienia się nowego zagrożenia. Tymczasem jesienią, czyli podczas drugiej fali epidemii, osoby kontaktujące się z nami znacznie częściej zgłaszały konkretne problemy, takie jak lęk przed śmiercią, zmęczenie obecną sytuacją czy też myśli samobójcze” - mówi Magdalena Malison, koordynatorka w Centrum Wsparcia dla Osób w Stanie Kryzysu Psychicznego, prowadzonym przez Fundację Itaka, w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020.

Dynamika kryzysu pandemicznego

- Doświadczenie silnego napięcia związanego z przeżywanymi emocjami, które uruchamia reakcje adaptacyjne (np. poszukiwanie informacji, poszukiwanie kontaktu i wsparcia bliskich, racjonalizacja, ucieczka w czynności „zastępcze” lub ucieczka od rzeczywistości)
- Narastające napięcie, uświadomienie sobie, że dotychczasowe sposoby radzenia sobie z trudną sytuacją są nieskuteczne, a pojawia się poczucie bezradności, frustracji, złości na tych co najbliżej
- Próba sięgnięcia po nadzwyczajne środki zaradcze takie jak: weryfikacja celów, zmiana perspektywy, szukanie oparcia w instytucjach lub autorytetach, podejmowanie aktywności pożytecznej dla innych, szukanie pomocy u specjalistów – skoro pandemia nie przemija trzeba próbować odzyskać kontrolę nad życiem (skoro nie mogę mieć tego co chcę, to muszę wykorzystać to, co mam)

Skutki przeżywanego kryzysu

Jeśli trzeci etap kryzysu nie dał oczekiwanych pozytywnych skutków (złagodzenia kryzysu) to:

- mogą wystąpić poważne dysfunkcje w zachowaniu (np. nadużywanie środków psychoaktywnych)
- może wystąpić utrata kontroli emocjonalnej (bezradność, marazm ,w konsekwencji depresja, niestabilność emocjonalna, nerwice)
- może nastąpić wygaśnięcie posiadanych „zasobów wewnętrznych”

Pomimo odmiennego sposobu w jaki każdy człowiek przeżywa kryzys powyższe jego etapy ujawniają się u każdego kto stanowi szkolną społeczność, zarówno u dyrektora szkoły, nauczycieli, pedagoga szkolnego, rodzica a także ucznia .

JAK ROZPOZNAĆ, ŻE JESTEŚMY W KRYZYSIE?

Czasem nie jesteśmy pewni, czy to, co przeżywamy, to już jest kryzys. Najczęściej dzieje się tak w przypadku kryzysów rozwojowych i egzystencjalnych.

Jak więc rozpoznać, że jesteśmy w kryzysie?

- z reguły nagły początek, związany z konkretną sytuacją,
- silne poczucie chaosu emocjonalnego, napięcia, niepokoju i lęku,
- obniżony nastrój, słabe funkcjonowanie poznawcze (problemy z uwagą i koncentracją oraz zapamiętywaniem),
- wypadnięcie lub zawieszenie pełnionych ról społecznych (np. przestajemy chodzić do pracy lub na uczelnię, świeżo upieczony rodzic może przestać zajmować się dzieckiem, itp.),
- dążymy do natychmiastowych rozstrzygnięć, staramy się rozwiązać dany problem w jakikolwiek sposób, za wszelką cenę.

Kryzys to pewien proces, w którym możemy wyodrębnić początek, okres jego rozwoju oraz pewien moment szczytowy. Każdy kryzys ma znaczenie przełomowe i wymaga natychmiastowych rozstrzygnięć i rozwiązań ważnych życiowo kwestii.

„Przewlekły stres wraz z towarzyszącą mu niepewnością odnośnie przyszłości to najgorszy rodzaj stresu. Utrzymujące się przez dłuższy czas ograniczenia dotyczące spotkań z innymi ludźmi, brak lub istotne ograniczenie aktywności zawodowej, problemy finansowe i brak jasnej odpowiedzi na pytanie kiedy to wszystko się skończy, tworzą naprawdę trudną do zniesienia i frustrującą sytuację.” - komentuje prof. Piotr Gałęcki, kierownik Kliniki Psychiatrii Dorosłych Uniwersytetu Medycznego w Łodzi i konsultant krajowy ds. psychiatrii.

Każdy kryzys niesie ze sobą **trzy możliwe rozwiązania:**

1. Wracamy do stanu **równowagi sprzed kryzysu** – nie jest ani lepiej, ani gorzej.
2. Faza ostrego kryzysu mija, a my wciąż **cierpimy i nie widzimy wyjścia z sytuacji**, w związku z czym np. chorujemy, wpadamy w nałóg, w konflikt z prawem, itp.
3. Kryzys okazał się **szansą na rozwój** – to najbardziej pożądanym scenariuszem.

KONIECZNE WSPARCIE W DOBIE AKTUALNEGO KRYZYSU

Jak można w sytuacji pandemii pomóc (sobie lub innym)?

Specjaliści zalecają m.in., by:

- ograniczyć dostęp do mediów – wyznaczyć sobie jedną stałą porę sprawdzania wiadomości w wiarygodnym źródle informacji,
- utrzymywać kontakty z bliskimi osobami, choćby w zdalnej formie,

- nie zaprzeczać istnieniu odczuwanych emocji oraz trudnej sytuacji, ale rozważać ją z uwzględnieniem wszystkich faktów (np. „Mam dodatni wynik testu, ale na razie nie odczuwam dolegliwości, a większość ludzi przechodzi zakażenie bez większych problemów, mogę w razie potrzeby skontaktować się z lekarzem”),
- a w razie braku poprawy stanu swojej psychiki skorzystać z fachowej pomocy (psychologa czy psychiatry).

Co zatem można jeszcze zrobić, by pomyślnie (rozwojowo) wyjść z przeżywanego kryzysu?

1. Spróbować określić przyczyny kryzysu – teraz już wiesz, z jakimi rodzajami kryzysu możesz mieć do czynienia. Spróbuj odpowiedzieć sobie na pytanie, co mogło być powodem jego wystąpienia (sytuacje, doświadczenia, osoby).

2. Zidentyfikować posiadane zasoby – z definicji kryzysu wynika, że nasze zasoby w chwili jego wystąpienia są mocno ograniczone lub zablokowane. Może powinno się poszukać ich na zewnątrz? Może, mimo wszystko jesteś w stanie określić własne zasoby (duchowe, psychiczne, fizyczne, materialne), które mogłyby pomóc ci znaleźć wyjście z kryzysowej sytuacji?

3. Obserwować siebie i dać sobie przyzwolenie na przeżywanie – daj swoim emocjom dojść do głosu. Wypieranie, czy zaprzeczanie im na tym etapie spowoduje, że wyjdą one na wierzch w najmniej oczekiwanym momencie w przyszłości. Przyjrzyj się również swojemu zachowaniu i staraj się unikać impulsywnego reagowania. Obserwuj reakcje fizyczne swojego organizmu – np. duszności i ucisk w klatce piersiowej. Uświadom sobie jakie myśli pojawiają się w Twojej głowie.

4. Aktywować sieć wsparcia – nie musisz sam szukać odpowiedzi na wszystkie pytania. Pozwól sobie pomóc w tym trudnym dla Ciebie czasie, otocz się zaufanymi, bliskimi Ci osobami. Uświadom sobie, kto i jak może Ci pomóc.

5. Poszukać profesjonalnej pomocy – jeśli Twoja podstawowa sieć wsparcia w postaci rodziny, czy przyjaciół okaże się niewystarczająca, nie zwlekaj ze zwróceniem się o pomoc do profesjonalisty (psychologa lub psychiatry), czy odpowiedniej instytucji. Przypomnijmy, że w kraju działa wiele ogólnopolskich, regionalnych i lokalnych instytucji czy też organizacji pozarządowych, które oferują pomoc osobom w kryzysie psychicznym:

- Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym - 116 123,
- Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci - 800 100 100,



- Policyjny Telefon Zaufania - 800 12 02 26,
- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży - 116 111,
- Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka - 800 12 12 12,
- Poradnie pedagogiczno-psychologiczne,
- Powiatowe centra pomocy rodzinie,

- Lokalne ośrodki (centra) interwencji kryzysowej,
- Pomocowe strony internetowe: pokonackryzys.pl, liniawsparcia.pl, pogotowieduchowe.pl.
- W przypadku bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia Twojego bądź drugiej osoby zadzwoń na numer alarmowy - 112.

Źródło informacji:

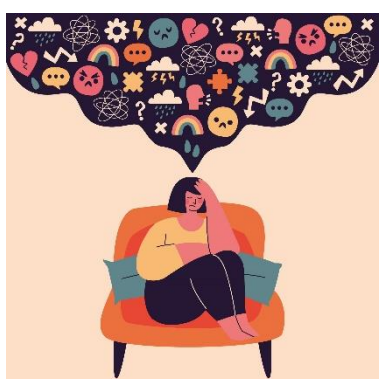
<https://pap-mediaroom.pl/zdrowie-i-styl-zycia/wsparcie-osob-w-kryzysie-psychicznym-w-czasie-pandemii>

Stanek I. Jak poradzić sobie z kryzysem w życiu?

<https://kryzysowi.pl/jak-poradzic-sobie-z-kryzysem-w-zyciu/>

<http://www.psychologia.edu.pl/w-jakich-problemach-pomagamy/kryzys-emocjonalny.html>

Praca ze stresem drogą wyjścia z kryzysu



Kryzys wiąże się z dużym **stresem i napięciem**. Ze stresem, napięciem, niepewnością każdy z nas spotyka się w swoim życiu. Warto znać techniki obniżające ich poziom. Im szybciej wyłapiemy, że ogarnia nas taki stan, tym łatwiej będzie nam zapobiegać jego skutkom.

Nawet w kryzysie, kiedy mamy poczucie, że w naszym życiu dzieje się bardzo źle zazwyczaj jesteśmy w stanie zrobić coś, co spowoduje, że poczujemy się choć trochę lepiej. To „choć trochę lepiej” jest tutaj bardzo ważne. Czasem zderzamy się z niezwykle trudnymi sytuacjami w życiu (choroba, żałoba, utrata pracy). Nie mamy na nie wpływu. To, co możemy zrobić to np. stworzyć sobie przestrzeń na przeżycie smutku, na „złapanie oddechu” aby zastanowić się w jaki sposób możemy o siebie najlepiej zadbać w nowej sytuacji.

Często jest tak, że napięcie w nas jest (przeżywamy kryzys, zmagamy się ze stresem), a my go nawet nie rejestrujemy. Rozum mówi nam, że mamy prawo się stresować, bo pandemia, bo dzieci w domu, bo lęk przed zachorowaniem lub utratą pracy.

Tylko jak my to napięcie odczuwamy? I jak możemy sobie pomóc?

Pośrednią informacją o tym, że coś się z nami dzieje jest nasze zachowanie (nieadekwatne, inne niż zwykle). Kiedy „bez powodu” krzyczymy na nasze dziecko powinna nam się zapalić czerwona lampka. Co się ze mną dzieje? Jakie moje potrzeby nie są zaspokojone?

Warto zwrócić uwagę na 3 obszary:

1. Na odczucie dochodzące z **ciała** (zmęczenie, potrzeby fizjologiczne, niewyspanie).
2. Na nasze **emocje** (warto nie zatrzymywać się na pierwszej emocji, która nam przyjdzie do głowy, może pod nią jest druga, czasem trudniejsza (często łatwiej dostrzec smutek czy złość niż samotność, lęk – każdy ma jakieś swoje ścieżki emocji – do jednych ma łatwiejszy, do drugich trudniejszy dostęp).
3. Na nasze **myśli** (nie dam rady, na pewno się rozchoruję, nie ogarnę pracy w domu i lekcji dzieci) – wiele z naszych myśli to nasze przekonania. A przekonania mają to do siebie, że nie zawsze są prawdziwe.

Metoda Self-Regulation (samoregulacja) jako wsparcie w czasie kryzysu i radzenia sobie ze stresem.

Stres, szczególnie w dzisiejszym świecie, jest nieodłącznym elementem życia. Tym bardziej w czasie kryzysu. Dlatego tak istotne jest, aby ludzie umieli rozpoznać sytuacje, które powodują w nich napięcie. Model salutogenetyczny zdrowia^[1] odwołuje się do umiejętności człowieka radzenia sobie z różnymi wymaganiami życiowymi w taki sposób, aby zapobiegać przekształceniu się napięcia w stres.

Stres to wszystkie bodźce, które wymagają zużycia energii, aby utrzymać równowagę^[2], inaczej homeostazę. Ważne wydaje się też to, że stres to „określona relacja między osobą a otoczeniem, która oceniana jest przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi”^[3]. Oznacza to, że ta sama sytuacja może być dla jednej osoby stresująca, dla innej neutralna lub wręcz korzystna.

W teorii self-reg wyróżnia się **5 obszarów stresu, na które warto zwrócić uwagę analizując sytuacje wywołujące napięcie: obszar biologiczny, emocji, poznawczy, społeczny i prospołeczny.**

1. **Obszar biologiczny** – to wszystko to, co wiąże się z napięciem w ciele: potrzeby fizjologiczne, brak snu, wszelkie dolegliwości bólowe, brak ruchu (choćby związanego z ciągłym przebywaniem przed komputerem), choroba (w tym długofalowe skutki covidu, np. ciągłe zmęczenie).
2. **Obszar emocji** – wszelkie silne emocje lub takie, które są dla nas nietypowe, zaskakujące, te, z którymi trudno nam sobie poradzić. W czasie pandemii wiele osób mogło przeżywać emocje ze zwiększoną siłą lub inne, niż moglibyśmy się po sobie spodziewać (lęk, zmęczenie, bezradność, dezorientacja, niepewność, tęsknota za „normalnością”)
3. **Obszar poznawczy** – na początku pandemii konieczność szybkiego dostosowania się do pracy zdalnej, niemalże z dnia na dzień konieczność przekazywania swojej wiedzy w zupełnie inny sposób, trudności w zrozumieniu przekazów dotyczących samego wirusa, konieczność podejmowania decyzji jak się chronić, czy się szczepić – zapoznanie się z wiarygodnymi źródłami wiedzy mogło być dla wielu osób dużym stresorem.
4. **Obszar społeczny** – nagła konieczność przebywania w domu wszystkich domowników mogła bardzo zaburzyć wiele naszych potrzeb. Co mogło odbić się też bezpośrednio na relacjach pomiędzy członkami rodziny. Kiedy jesteśmy zbyt przeciążeni możemy wejść w tryb walki lub ucieczki lub jeszcze bardziej zamknąć się w sobie i wejść w stan zamrożenia. Żadna z tych reakcji nie pomaga nam w redukcji stresu. Kiedy przeżywamy silny stres w tym obszarze nasze reakcje mogą być nieadekwatne, jesteśmy bardziej przewrażliwieni, możemy np. zbyt osobiście potraktować jakąś reakcję dziecka (własnego lub ucznia), które też ma w sobie dużo napięcia i też czasem jego reakcje mogą być nadmierne. Najkorzystniejszą formą społecznej interakcji jest tak zwane zaangażowanie społeczne.
5. **Obszar prospołeczny** – najogólniej ujmując jest to obszar naszej empatii, troski, bezinteresowności czyli cechy często spotykane u nauczycieli. Jednak kiedy człowiek przeżywa silny stres w innych obszarach często cierpi na tym obszar prospołeczny. Z pustego i Salomon nie należy. Jest to obszar, o który jeśli chcemy zadbać, często musimy przywrócić się pozostałym elementom i tam poszukać nadmiernego napięcia.

Każdy indywidualnie musi nauczyć się rozróżnić czynniki stresogenne i umieć tak regulować bodźcami, aby nie doprowadziły do zwiększenia się poziomu stresu powyżej granicy motywującej, czyli aby eustres (stres korzystny) nie przerodził się w dystres (stres szkodliwy).

Self-Regulation proponuje **pięć kroków, które pomogą nam uświadomić sobie, że rośnie w nas napięcie, zatrzymać się i znaleźć sposób na jego obniżenie.**

1. Odczytaj sygnały i przeformułuj zachowanie (czasem wystarczy np. uświadomienie sobie, że nasza reakcja jest w danym momencie nieadekwatna do bodźca i coś innego wpływa na nasze zachowanie).
2. Zidentyfikuj stresory (przeanalizuj 5 powyższych obszarów).
3. Zredukuj stresory (znajdź spokojne miejsce, aby odizolować się od bodźców, wykorzystaj chwilę przerwy w lekcjach aby wyrzucić przez okno, a nie wpatrywać się w monitor).
4. Zwiększ samoświadomość (jak działają na Ciebie poszczególne stresory, kiedy jesteś podatna/podatny na nie najbardziej, co Ci pomaga je zredukować).
5. Zregeneruj się – zrób coś, co pomoże Ci zmniejszyć zmęczenie związane z narażeniem się na stresor i zwiększyć energię.

^[1] Sęk, H. (2005). *Psychologia Kliniczna*. Cz. 1. Warszawa. Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 46.

^[2] Shanker, S., Barker, T. (2016). *Self Reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości*. Warszawa. Wydawnictwo Mamaniana, s. 13.

^[3] Strelau, J., Doliński, D. (2010). *Psychologia akademicka. Podręcznik*. T. 2. Gdańsk. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, s. 705

A teraz trochę praktyki



CIAŁO



EMOCJE



MYŚLI

Warto zacząć od uświadomienia sobie tego, na co mamy wpływ w swoim życiu.

Nie mamy wpływu na sytuację na świecie, często nie mamy wpływu na to, czy pracujemy zdalnie czy stacjonarnie.

Na szczęście są obszary, na które wpływ mamy. Jest to nasze ciało, sposób przeżywania przez nas emocji oraz na nasze myśli. Mamy też wpływ na nasze działania, które są często pochodną naszej kondycji w powyższych obszarach.

Nasze ciało, emocje i umysł wpływają na siebie nawzajem. Nasze samopoczucie, poziom stresu można regulować wpływając na jeden z tych trzech obszarów.

Poniżej kilka ćwiczeń, które pomogą nam zadbać o siebie nie tylko w czasie pandemii.



CIAŁO

Polacy nie należą do narodów wybitnie wysportowanych, a ruch nie należy do naszych priorytetów. Tym bardziej warto zrobić wysiłek, aby choć trochę zadbać o ciało, które gromadzi nasze napięcia z całego dnia.

O co warto zadbać?

O odpowiednią ilość snu, regularną i zdrową dietę, ruch na świeżym powietrzu, kontakt z przyrodą. Ważne jest to, abyśmy umieli „czytać” nasze ciało. Abyśmy mieli świadomość napięć gromadzących się w nim i abyśmy umieli je obniżyć lub im zapobiegać.

Poniżej TRENING JACOBSONA jako wstęp do zwiększenia świadomości swojego ciała oraz technika obniżania napięcia w ciele.

Trening Jacobsona to metoda relaksacji opierająca się na prostych ćwiczeniach, których celem jest rozluźnienie mięśni. Kiedy jesteśmy bardzo spięci i staramy się rozluźnić efekt może być niestety odwrotny do zamierzonego. Trening Jacobsona sprawia, że łatwiej jest nam napiąć mięsień, wtedy też bardziej go czujemy. Napiętego mięśnia nie jesteśmy w stanie długo utrzymać. Rozluźnienie przychodzi nam niejako samoistnie.

Trening polega na napinaniu, a później rozluźnianiu poszczególnych części ciała. Zaczynamy od kończyn - stóp i rąk, poprzez pośladki, brzuch, kończąc na głowie. Napinam stopę, puszczam, napinam łydkę, puszczam, itd.

Zanim zaczniemy ćwiczenia warto zadbać o spokojne miejsce. Na początku łatwiej nam będzie wykonywać to ćwiczenie na leżąco. Zaczynamy od świadomości oddechu. Uspakajamy go i zaczynamy napinać poszczególne części ciała. Po zakończeniu ćwiczenia warto dać sobie jeszcze chwilę czasu na odpoczynek.



MYŚLENIE

„Nie denerwują nas rzeczy czy zdarzenia, ale nasze spojrzenie na nie” (Epiktet)

Tak, jak zostało to już stwierdzone we wstępie - na pewne zjawiska nie mamy wpływu, ale na to, jak myślimy o sobie, innych, danej sytuacji już tak. Kiedy jest nam w jakimś sensie trudno najczęściej skupiamy się na emocjach, myślimy o tym co spowodowało naszą gorszą kondycję, ewentualnie o tym, co zrobić. Zapominamy o czymś, na co mamy kolosalny wpływ. O naszym sposobie myślenia, który rządzi się pewnymi schematami. Żyjemy obciążeni przekonaniem, które nie zawsze są dla nas wspierające. Częściej działamy opierając się na przekonaniach, czyli subiektywnej opinii o otaczającej nas rzeczywistości, niż skupiamy się na faktach.

Przyjrzyjmy się **5 ZASADOM ZDROWEGO MYŚLENIA** (można je zapamiętać przypisując poszczególne zasady do kolejnych palców dłoni):



kciuk - Czy to myślenie oparte jest na **FAKTACH**?

palec wskazujący - Czy pomaga mi osiągnąć bliższe i dalsze cele?

palec środkowy - Czy to myślenie pomaga mi uniknąć lub rozwiązać konflikty?

palec serdeczny – Czy ta myśl pozwala mi czuć się tak, jak chcę się czuć?

mały palec – Czy ta myśl pozwala mi chronić moje życie i zdrowie?

PRZEKONANIA I ICH WPŁYW NA NASZE MYŚLENIE

Większość z nas chce wrócić do pracy stacjonarnej. Tęsknimy za normalnością, za możliwością spotykania się, zwyczajnego funkcjonowania. Czekamy, kiedy skończy się pandemia. Część z nas żyje w przekonaniu straconego czasu. Na okres pracy zdalnej możemy patrzeć z różnych perspektyw. Kiedy zatrzymamy się na jakimś sposobie myślenia, często tracimy coś cennego. Może warto pijąc rano kawę podelektować się, pomyśleć o plusach np. o tym, że nie musimy dojeżdżać do pracy i tracić czas na stanie w korkach? Obsługę Microsoft Teams możemy potraktować jako zło konieczne lub jako szansę na zwiększenie swoich kompetencji informatycznych. Oczywiście nie zawsze da się z białego zrobić czarne. I nie o to też chodzi. Jednak to, jak będziemy myśleli o nas samych, sytuacji w której jesteśmy, o otaczających nas ludziach może bardzo wpłynąć na nasze samopoczucie, na naszą radość i satysfakcję z życia.

Jak myślę? Co mi pomaga?

Kiedy mamy się z czymś zmierzyć, może nas motywować do działania chęć uniknięcia konsekwencji niewykonania jakiejś czynności, lub nagroda, która nas czeka po jej realizacji. Np. kiedy spędzamy dużo czasu przed komputerem i zaczyna nas boleć całe ciało możemy zacząć się ruszać, aby przestać odczuwać ból lub aby mieć kondycję i siłę do chodzenia w wakacje po górach.

Co Tobie jest bliższe? Co Ciebie motywuje? Szczepisz się, aby nie zachorować, czy aby móc wyjechać na wakacje? Pracujesz, aby móc szybciej spłacić kredyt, czy bardziej motywuje Cię możliwość kupna czegoś ekstra? Na przykład kampera albo kawałka lasu (w czasie pandemii i jedno i drugie bardzo w cenie).



EMOCJE

Na przeżywane emocje w dużej mierze ma wpływ sposób naszego myślenia i kondycja fizyczna. O to jaki mamy nastrój, jakie towarzyszą nam emocje możemy zadbać także dzięki podejmowaniu przez nas różnych aktywności. Zadbaniem o nasz uczucia będzie także zgoda na przeżywanie tego, co w danym momencie się w nas pojawia.

ĆWICZENIE NA ŚWIADOMOŚĆ MYŚLI, EMOCJI I CIAŁA

Nie mamy wpływu na to jakie emocje w nas powstają. Nieprzyjemnych emocji chcemy się jak najszybciej pozbyć. Nie myśleć o danym uczuciu. Niestety, nasz umysł nie lubi pustki. Im bardziej myślimy, aby nie myśleć lub nie czuć, tym natężenie myśli i emocji może być większe.

Co zrobić?

1. **Dać płynąć myślom.** Rejestrować je.
2. **Pozwolić sobie na odczuwanie emocji.** Rejestrować je. Nazywać.
3. **Obserwować reakcje swojego ciała.** Uświadomić sobie sposób oddychania i miejsca zwiększonego napięcia. **Wyrównać oddech. Oddychać do miejsc zwiększonego napięcia.**

ZACHOWANIE

Zachowanie to pochodna naszych myśli, odczuć i uczuć. W zależności od tego, jak spojrzymy na sytuację, jakie mamy przekonania, to takie podejmujemy wybory. Najważniejsze jest to, że na nasze zachowanie, działanie, mamy wpływ. Możemy podjąć jakieś wyzwanie mimo lęku, lub nie zrobić tego. Możemy, czując zmęczenie włączyć telewizor lub iść na spacer. Może być tak, że w codziennym zabieganiu zapominamy, aby się zatrzymać i zrobić coś, co nas zrelaksuje i pomoże obniżyć napięcie.

Ćwiczenie: 20 przyjemności 😊

Propozycja pozornie prostego ćwiczenia:

Wypisz 20 czynności, rzeczy, które lubisz robić i które Cię relaksują. Mogą to być aktywności większe, typu wycieczka w góry, ale też proste, krótkie czynności, o których często zapominamy kiedy do wykorzystania mamy tylko 5 minut. A warto wtedy po nie sięgnąć. Może to być standardowo poranna kawa, ale może to być otwarcie okna i przyjrzenie się liściom błyszczącym w słońcu, kąpiel, zapalenie nastrojowego światła wieczorem, ugotowanie sobie czegoś, co lubimy, majsterkowanie. Mogą być to czynności, które często wykonujemy, ale się nad tym nie zastanawiamy. Na przykład wyjście z psem może być obowiązkiem, a może być czasem odpoczynku. Nawet mała zmiana może spowodować trochę radości w naszym życiu. **A radość obniża napięcie i daje nam energię. 😊**

źródło zdjęć: freepik.com

<https://pl.freepik.com/wektory/ludzie>">Ludzie plik wektorowy utworzone przez pch.vector - pl.freepik.com

<https://pl.freepik.com/wektory/ludzie>'>Ludzie plik wektorowy utworzone przez stories -
pl.freepik.com

Głos eksperta

Na zakończenie tego spotkania polecamy lekturę artykułu ***Jak nauczyciele mogą obecnie zadbać o swój dobrostan?*** autor Marcin Zaród pod redakcją naukową Jacka Pyżalskiego.

Zapraszamy do zapoznania się z kolejnymi modułami czyli bazą inspiracji i odpowiedzi w poszukiwaniach odpowiedniej dla siebie formy wsparcia w czasie i po pandemii.