PPP 2

GDYŃSKA SIEĆ SUPERWIZYJNO-COACHINGOWA

PORADNIK #WYMIATAJKORONĘ

Młody człowieku, uczniu gdyńskiej szkoły!

Jesteśmy psychologami i pedagogami pracującymi w gdyńskich placówkach. Działamy w ramach SIECI Superwizyjno-Coachingowej przy PPP nr 2 w Gdyni.
Zapraszamy do zapoznania się z naszym *Poradnikiem „WYMIATAJ koronę”*, czyli propozycjami poradzenia sobie z różnymi emocjami i zmęczeniem wywołanymi sytuacją kwarantanny. Sugerujemy, aby młodszym uczniom towarzyszyli rodzice.

Wszyscy przeżywamy różnorodne emocje w aktualnej sytuacji. Tak samo jak Ty nie potrafimy przewidzieć przyszłości, co może wzbudzać lęk i frustrację, ale kilka rzeczy wiemy na pewno. Dotyczą one właśnie dziejącego się czasu kryzysu, czasu próby, wyzwań, także emocjonalnych.

Potraktuj ten czas jako zadanie, którego podjęcie się może być receptą na pojawiającą się frustrację, napięcie fizyczne i psychoemocjonalne. Niech to wyzwanie będzie dla Ciebie testem, próbą – jak sobie z nim poradzisz. Czy będziesz w stanie opanować frustrację, bezradność, czy inne nieprzyjemne emocje? Czy będziesz tym, który opanuje sytuację, czy też pozwolisz, aby sytuacja opanowała Ciebie?

Twoje działania (to, co widoczne), to efekt Twoich myśli (tego, co niewidoczne). Dlatego Twoje mentalne podejście i przygotowanie do wyzwania są tutaj decydujące. Najważniejsze w tym czasie, aby konstruktywnie zaopiekować się sobą (w wymiarze fizycznym i psychoemocjonalnym) oraz zadbać o swoje potrzeby. Zastanawiałeś się kiedyś, dlaczego w samolocie załoga radzi, by najpierw dorosły założył maskę sobie, a potem dziecku?

Aby być skutecznym najpierw warto zacząć od siebie. Im bardziej zaopiekujesz się sobą, tym więcej będziesz mógł, więcej osiągniesz i tym więcej dasz z siebie innym.

Pozdrawiamy serdecznie,

Psycholodzy i Pedagodzy
zrzeszeni w Gdyńskiej Sieci
Superwizyjno-Coachingowej przy PPP nr 2
w tym autorki poradnika:
Aleksandra Witort
Dorota Kotwicka
Dorota Stasik
Sylwia Szymańska

Poradnik „WYMIATAJ koronę”, co warto zrobić?

#1 Postaraj się *realnie oceniać sytuacje*, w których się znalazłeś Ty i wszyscy inni. Postaraj się nie bagatelizować zagrożeń wynikających z aktualnej sytuacji, ale też i nie wyolbrzymiaj.
Twoje ciało i mózg działają teraz na kilku poziomach. Może Ci się włączać survivalowy poziom przeżywania, związany z lękiem – chcemy przeżyć. Nasz mózg pierw otny podpowiada nam dwa rodzaje zachowań – walcz albo uciekaj. Masz prawo się bać, to naturalne zachowanie w tej nienaturalnej sytuacji. Będą nachodziły Cię różne fale emocji. Chodzi tylko o to, aby nie zamienić tego w stan kryzysowy, kiedy lęk obezwładni Ciebie i zabierze Ci możliwość konstruktywnego działania i racjonalnego myślenia.
Zastanów się z kim chcesz teraz porozmawiać? Kogo chcesz posłuchać? Które strony w Internecie chcesz przeczytać? Czy po takiej rozmowie lub lekturze czujesz się lepiej, czy jeszcze gorzej? Odpowiedz sobie na to pytanie! Jeśli gorzej - odetnij się od sytuacji, ludzi czy stron w Internecie, które Cię obezwładniają i wprowadzają w stan paniki.
Czytaj tylko sprawdzone źródła.

#2 *Gdzie rządzą emocje, tam rozum śpi*, a pod wpływem złych emocji trudno podejmować dobre decyzje. Dlatego najpierw *opanuj strach*, weź parę oddechów, by uspokoić umysł i dać mu szansę na podejmowanie przemyślanych decyzji. Nazywaj, to czego się boisz, rozmawiaj o tym z najbliższymi, czasem możesz popłakać (ale zdecydowanie unikaj rozpaczy i rozpamiętywania trudności).

#3

Koncentruj się na zadaniach, a nie na emocjach.
To pomaga. Można to zrobić następująco:

- Wypisz np. obowiązki domowe, lekcje itp. Jvasno je określ. Zacznij od ulubionych, dziel na etapy.
- Zrób sobie rozkład dnia – to pomaga.
  Miej jakiś schemat, którego będziesz się trzymać. Przewidywalność zawsze wprowadza bezpieczeństwo.
- Utrzymuj plan dnia i tygodnia, zbliżony do zwykłego biegu roku szkolnego - wstawaj mniej więcej o tej samej porze (na szczęście, nie musi to być 6 rano), staraj się kłaść o stałej porze, zadbaj o wysypianie się – nie zarywaj nocek!
- Zastanów się jakiego rodzaju zadania postawisz dziś przed sobą – podziel je sobie na obszary: szkoła, dom, relacje, hobby.
  Zastanów się, ile czasu może Ci zająć dane zadanie (może się okazać, że niemożliwe będzie zrealizowanie wszystkich aktywności, które są na dziś zaplanowane, podziel je wówczas na niezbędne do zrobienia na dziś i takie, które możesz przesunąć i określ czas potrzebny do realizacji).
  Zawsze pamiętaj o tym, abyś miał czas na relaks i odpoczynek.

#4

Oddziel to, na co masz wpływ, od tego, na co nie masz – – inwestuj czas i uwagę w to, co zależy od Ciebie. Masz wpływ na to, że zostaniesz w domu, pomożesz rodzicom i rodzeństwu w ich zadaniach, odrobisz pacę zdalną, jak zadbasz o swoje relacje z kolegami, przyjaciółmi, dziewczyną, chłopakiem. Rozwijaj te relacje za pomocą innych kanałów niż spotkania indywidualne? Nie masz wpływu na wprowadzone obostrzenia, procedury, sposób nauczania. Nie wiemy jaki będzie stan gospodarki, nie wiemy, jaki będzie koniec roku, czy będą egzaminy itp. Nie przejmuj się rzeczami, których nie możesz zmienić - odpuść.

Wykonaj ćwiczenie:

Weź dużą kartkę, podziel na 2 części, wypisz wszystkie Twoje pomysły na co możesz mieć wpływ, a na co w tej sytuacji kompletnie nie masz wpływu. Wypisz jak najwięcej pomysłów, możesz zrobić burzę mózgów wśród znajomych i rodziny. Popatrz na zapisane pozycje, popatrz ile jest rzeczy, na które możesz mieć wpływ i zastanów się, jak to wykorzystasz. Popatrz na rzeczy, na które nie masz wpływu i je porzuć. Próby ich realizacji wygenerują tylko frustrację.

#5 *Zadbaj o cichą godzinę* tylko dla siebie.
Każdy z domowników może zaszyć się w ulubionym kącie i dowolnie, przyjemnie spędzić czas lub wyjść na samotny spacer.

#6 *Opieraj się teraz na tym, co zawsze dawało Tobie siłę.*
Ubierz się ładnie, bo siedzenie przez tydzień w piżamie naprawdę nie przyniesie nic dobrego. Poćwicz, choć wiemy, że może się nie chcieć. Zastanów się, jakie czynności dają Ci energię i dobre samopoczucie, a które zachowania powodują „rozmemłanie" i negatywne myśli.
Jeśli coś działa, rób tego więcej!

#7 *Próbuj przewartościować obecne doświadczenie.* Zastanów się, co obecna sytuacja pokazała dobrego, jakie pozytywne konsekwencje lub korzyści możesz mieć w tej sytuacji. Co teraz doceniasz, co odkryłeś/łaś, co Cię pozytywnie zaskoczyło? (Tak, wiemy – o negatywach myśli się znacznie łatwiej). Odpowiedz pisemnie na te pytania. Zwróć uwagę na dobre strony i wykorzystaj je. Jeśli masz teraz więcej wolnego czasu, wykorzystaj go na to, czego wcześniej nie robiłeś, np. rozwijaj pasje, uporządkuj ważne dla Ciebie sprawy, nadgoń szkolne zaległości, pomyśl co chciałbyś robić w przyszłości, jakie kompetencje rozwinąć. Przywołuj te wnioski, spostrzeżenia wtedy, gdy dopadnie Cię obniżony nastrój, zniechęcenie, poczucie beznadziei i braku sensu.

#8 *Podtrzymuj relacje* społeczne ze znajomymi. Pisz, rozmawiaj, wspólnie graj w gry internetowe. Może odnowisz dawne przyjaźnie, które się rozluźniły z powodu braku czasu? Pomyśl o tym, co chciałbyś w tym zakresie zrobić, którą znajomość rozwinąć, pogłębić.

#9

Zadbaj o ruch. Wysiłek fizyczny obniża napięcia, a stosowany odpowiednio długo lub intensywnie powoduje uwalnianie się endorfin, czyli hormonu szczęścia. Dlatego po wysiłku człowiek, mimo zmęczenia ciała, czuje się zadowolony i szczęśliwy. Poszukaj zajęć sportowych prowadzonych online, zapytaj o nie nauczyciela wychowania fizycznego. Skorzystaj z możliwości uprawiania sportów indywidualnych na zewnątrz. Możesz zaplanować kilka razy dziennie rekreację ruchową np. dzień rozpoczynaj od krótkiej rozgrzewki lub ćwiczeń jogi, zadbaj o ćwiczenia dla kręgosłupa w ciągu dnia, rozruszaj też całe ciało. Pamiętaj o wietrzeniu pomieszczeń.

#10

Zadbaj o wyciszenie. O to, co uspokaja myśli i ciało, redukuje stres i lęk, rozluźnia mięśnie. Istnieją różne metody – relaksacja (trening autogenny Schultza, progresywna relaksacja mięśni Jacobsona, relaksacja wyobrażeniowa), medytacja, joga, trening Mindfulness. Szukaj nagrań w Internecie, wybieraj prowadzących będących specjalistami, pracujących pod swoim nazwiskiem, reprezentantów instytucji np. naukowych.

#11

Próbuj znormalizować negatywne myśli i przekonania. Nasze przekonania wpływają na odczuwane przez nas emocje, na zachowania, na nasze doznania płynące z ciała, na relacje, które tworzymy z innymi.

Wykonaj ćwiczenie:

Wyobraź sobie dwie osoby. Pierwsza z nich w sytuacji kwarantanny i nauczania zdalnego myśli: „nie ogarnę tego, przede mną ogrom pracy, zawsze w nowych sytuacjach się nie sprawdzam, inni na pewno radzą sobie lepiej, to wszystko się źle skończy.” Tak myśląca osoba prawdopodobnie zacznie się bardzo starać, siedzieć do późna, będzie odczuwać dużo lęku i ogromne napięcie. Może mieć trudność w rozpoczynaniu zadań lub w ogóle porzucić zadanie. Przeżywane trudne emocje mogą wpływać negatywnie na relacje z bliskimi. Druga osoba w sytuacji kwarantanny i nauczania zdalnego myśli: „mam więcej czasu, nadrobię zaległości, nauczyciele nie będą się tak czepiać, jakoś to będzie – wszyscy są w podobnej sytuacji, kiedyś to się skończy, będę mieć ciekawe wspomnienia”. Zastanów się jakie są konsekwencje takiego myślenia w zachowaniu, emocjach i rekcjach fizjologicznych? Tak myśląca osoba prawdopodobnie: będzie realizować sobie stawiane zadania, będzie mieć więcej energii do pracy i motywację, może odczuwać zadowolenie z pojawiających się nowych możliwości. Jej postawa i zachowanie pozytywnie wpłyną na innych.

Jak możesz zauważyć, to jest właśnie siła przekonań. Przekonania to nasze najważniejsze poglądy o nas samych, świecie, innych ludziach, przyszłości. Każdy z nas ma zarówno pozytywne jak i negatywne przekonania. Często nie do końca są one przez nas uświadamiane. Przekonania to koncepcje, które nie muszą być zgodne z prawdą. Choć mocno wierzymy w prawdziwość przekonania, a nawet „czujemy", że jest ono zgodne z rzeczywistością, to jednak może ono być w większości lub całkowicie nieprawdziwe, fałszywe. Skoro przekonanie jest koncepcją, to można zweryfikować jego prawdziwość, zwłaszcza, jeżeli powoduje ono dyskomfort i cierpienie. Jeżeli zauważasz u siebie dużo negatywnych myśli i przekonań i odczuwasz z tego tytułu dużo negatywnych emocji, a dotychczasowe Twoje próby poradzenia sobie nie przyniosły poprawy, rozważ zgłoszenie się do specjalistów (propozycje na końcu tego tekstu).

Wykonaj ćwiczenie:

Pomyśl, że sytuacja izolacji i ograniczeń występowała również wcześniej (chorzy z osłabionym układem immunologicznym, osoby z poważnymi urazami aparatu ruchu, kobiety w zagrożonych ciążach, więźniowie itp.), a z wyzwaniami trudnego czasu borykało się każde chyba pokolenie (np. historia XX wieku).

Wykonaj ćwiczenie:

poszukaj pozytywnych przykładów radzenia sobie w literaturze, filmie i w życiu.

Jeśli czujesz, że sam nie jesteś w stanie poradzić sobie z aktualną sytuacją, zawsze możesz się zwrócić o pomoc.

W pierwszej kolejności *Twój psycholog i pedagog szkolny* postarają się wesprzeć Ciebie i pomóc. Oni czekają na Ciebie – wykorzystaj ich kompetencje i chęć pomocy. Jeśli natomiast chcesz skorzystać z innych form bezpłatnej pomocy, poniżej podajemy listę:

Telefoniczny Punkt Konsultacyjny

tel.: 58 626 26 26
terapeuci gdyńskich poradni psychologiczno-pedagogicznych (połączenie przez Gdyńskie Centrum Kontaktu), pon - pt, w godzinach 12 - 18.

Ośrodek Interwencji Kryzysowej

tel.: 58 622 22 22
całodobowa pomoc psychologiczna i prawna, również w sytuacjach, gdy czujesz się zagrożony, z powodu trudnej sytuacji rodzinnej, np. występującej przemocy wobec ciebie lub innych członków rodziny.

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej,

tel.: 58 743 21 64
Gdyński Telefon Informacyjny - porady związane z koronawirusem:
pon - pt, w godzinach 8 - 20.

Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień

tel.: 58 621 61 35,
https://www.facebook.com/opitugdynia,
https://www.facebook.com/dzialprofilaktyki,
interwencyjny telefon dla osób zagrożonych uzależnieniem lub uzależnionych oraz ich bliskich, nie będących stałymi pacjentami OPITU:
pon, wt, i pt, w godzinach 10 - 15, tel.: 518 014 959,
śr i czw, w godzinach 9 - 14, tel.: 537 137 217,

Internetowa Poradnia „Por@dzimy" OPiTU,

różne rodzaje problemów zdrowia psychicznego,
mail: poradzimy@opitu.pl lub przez stronę: https://poradzimy.net

Dyżury psychologa i pedagoga w poradniach psychologiczno-pedagogicznych
PPP nr 1 Gdynia tel.: 58 622 09 42
PPP nr 2 Gdynia tel.: 58 623 31 39
PPP nr 3 Gdynia tel.: 58 625 35 02

Edycja:
Aleksandra Witort, Dorota Kotwicka
Ilustracje:
Pablo Stanley /opendoodles.com
Opracowanie graficzne:
Michał Żadkowski