

Temat: Rozmawiajmy o emocjach.

Drodzy Uczniowie!

Pandemia koronawirusa wzbudza strach i panikę nie tylko wśród dorosłych, ale również dzieci i młodzieży. Ograniczenia nałożone przez polski rząd – w tym zamknięcie szkół, przedszkoli i żłobków, wielu placówek kultury, oraz zalecenia, aby pozostać w domu – choć są konieczne, mogą rodzić niepokój, a nawet bunt wśród Was.

Różnimy się między sobą i wśród Was mogą być i takie osoby, które w obecnej sytuacji czują pewne podekscytowanie, ciekawość, a nawet radość. W końcu nie trzeba chodzić do szkoły i tyle nowych ciekawych rzeczy dzieje się wokół. Są jednak i takie osoby, które z dużym niepokojem i lękiem stale sprawdzają portale informacyjne, dopytują dorosłych, poszukują informacji o zagrożeniu. Jeszcze inne mówią: dość! Już nie mogą oglądać, słuchać, czytać i rozmawiać na temat zagrożenia koronawirusem.

Wszyscy jednak, oczywiście z różnym natężeniem i częstotliwością możemy odczuwać nieprzyjemne emocje np. strach, lęk, obawę, frustrację, stres, nudę, napięcie, podenerwowanie, rozdrażnienie i wiele innych.

Te emocje są zupełnie zrozumiałe w obecnej sytuacji. Szczególnie dla Was nastolatków obecna sytuacja może być bardzo trudna. Możecie mieć poczucie zamachu na wasze podstawowe prawa i ograniczanie wolności. Rozmawiajcie o tym, trudne emocje wymagają uświadomienia sobie ich i najlepiej rozmowy, „przegadania” tematu z kimś zaufanym (Rodzicem, rodzeństwem, przyjacielem.....). Nie izolujcie się i „nie duście” w sobie tego co czujecie bo tłumione uczucia i emocje wybuchają kiedyś ze zwielokrotnioną siłą i wtedy jest o wiele trudniej radzić sobie z nimi.

Oto kilka wskazówek, które mogą pomóc:

Obserwujcie siebie. Nie tylko pod kątem infekcji, ale i tego, jak emocjonalnie radzisz sobie z zastaną rzeczywistością. Nazywaj to co czujesz, nie neguj swoich odczuć.

Pytaj i rozmawiaj szczerze, nie bój się mówić „nie wiem”.

„Ile to będzie trwało?”, „czy wszyscy zachorujemy?”. Takie pytania mogą szokować, złościć. Czasem możemy ostudzić różne niepokoje, jednak na niektóre pytania nie znamy przecież odpowiedzi. Nikt z nas nie wie, ile będzie trwała ta sytuacja. I o swojej niewiedzy warto szczerze mówić. Ta szczerość buduje zaufanie.

Rozmawiajcie o tym, jak radzić sobie z lękiem.

Lęk, strach – to biologiczny stan gotowości do działania. Ma pomagać człowiekowi w uruchomieniu w razie konieczności ważnych reakcji : ataku lub ucieczki. Jest jak wojsko, trzymane w gotowości do obrony. Nie można jednak zbyt długo utrzymywać stanu bezwzględnej mobilizacji, bo w pewnym momencie tracimy czujność. Trzeba odpuścić, odpocząć. Pytajcie innych, obserwujcie dorosłych co oni robią, żeby trudne myśli niepodzielnie nie zapanowały w ich głowie (może pomoże np. czytanie książek, oglądanie filmów, komedii, gry w „planszówki” z najbliższymi, wyjście spacer, słuchanie muzyki, napicie się gorącej herbaty, gimnastyka itp). Szukajcie swoich sposobów, które najlepiej Wam pomagają.

Bądźcie odpowiedzialni .

Ta sytuacja może być świetną lekcją empatii, wrażliwości i właśnie odpowiedzialności za wspólnotę: rodzinną, klasową czy sąsiedzką. Nasze zachowania przekładają się bezpośrednio na rozprzestrzenianie wirusa, a więc na życie i zdrowie innych ludzi.

Zadbajcie o innych.

Rozglądnijcie się wokół siebie, czy jest może ktoś komu moglibyście pomóc w obecnej sytuacji np. starsza sąsiadka, która nie powinna wychodzić z domu. Skupienie uwagi na konkretnym zajęciu odrywa nasze myśli od problemów, a poczucie, że zrobiliśmy coś pożytecznego sprawia, że czujemy się lepiej.

Czyńcie to jednak rozsądnie, zgodnie z zaleceniami służb sanitarno-epidemiologicznych.

NIE ZAPOMINAJCIE O WŁASNYM BEZPIECZEŃSTWIE I ODPOWIEDZIALNOŚCI WOBEC INNYCH.

Pozdrawiam i życzę wszystkim zdrowia zarówno tego fizycznego jak i psychicznego.

Renata Kaczmarska