

W razie jakichkolwiek problemów natury psychologicznej – smutku, przygnębienia, trudności odnalezienia się w nowej sytuacji, trudności w nauce i organizacji pracy domu proszę o kontakt. Zapraszam uczniów i rodziców uczniów Szkoły Podstawowej w Częstkwowie do kontaktu telefonicznego we wtorki od 9 do 13 pod numerem 508 007 093. W razie pilnej potrzeby proszę dzwonić w innym terminie, lub napisać sms.

Poradnik na czas koronawirusa dla starszych uczniów i rodziców.

(Poradnik dla rodziców młodszych dzieci wysyłam w drugim pliku – będą to wskazówki autorstwa Krakowskiego Ośrodka Terapii.)

Mamy 2 drogi (albo – albo):

- A) Izolację – prowadzi do zdrowia, a z czasem do poprawy sytuacji i unormowania jej
 - B) Brak izolacji – prowadzi do choroby, większej epidemii i rozciągnięcia tej sytuacji w czasie.
- Nie mamy **póki co** innego wyboru – aby życie powróciło na stare tory wariant, A jest na dzień dzisiejszy jedynym, którym możemy kroczyć. Zastanówmy się więc, co możemy zrobić z czasem, który mamy, aby móc wykorzystać go jak najlepiej...

Oto krótki poradnik na kwarantannę:

1. Pamiętaj, że **siedzenie w domu to Twoje aktywne działanie, które podejmujesz aby walczyć z wirusem** – to nie czas wolny, to czas w którym prawie każdy z nas ma za zadanie ograniczyć zły wpływ epidemii na społeczeństwo.

2. Bądź aktywny, planuj.

A konkretniej:

- a) Wstawaj o tej samej godzinie, pościel łóżko – już samo to zmotywuje Cię do zrobienia kolejnych rzeczy z rana.
- b) Nie chodź cały czas w piżamie, zachowaj rutynę – śniadanie i poranna higiena są ważne. Co do śniadania zjedz coś pożywnego – ogranicz cukier – sprawi, że po krótkim czasie prawdopodobnie będziesz śpiący(a).
- c) Przed nauką dobrze, abyś się przewietrzył(a) – otwórz okno, zrób krótką gimnastykę.
- d) Ważne, abyś zadaną naukę rozpoczynał(a) i kończył(a) o określonej porze, robił(a) regularne przerwy, podczas których skupisz się na dotlenieniu – pochodź po pokoju, zrób parę przysiadów – regularnie wietrz pokój. Nie oglądaj „internetów” czy TV. Zrób sobie w określonej porze (np. o 12.15 dłuższą przerwę – zjedz wtedy coś pożywnego – obiad; jeśli chodzi o przekąski dobre są np. orzechy, owoce). Warto w czasie nauki zastosować technikę „pomodoro” – ustaw stoper na 25 minut i przez ten czas uczysz się, potem 5 minut przerwy i druga tura 25 minut nauki. Potem 10 min przerwy. W trakcie nauki koncentruj się tylko na tym czego masz się nauczyć.

- e) Zaplanuj sobie czas popołudniowy – znajdź czas na kontakt online ze znajomymi i bliskimi! (chyba że babcia i dziadek nie używają internetu – zadzwoń do nich czasem). Nie siedź cały czas – nasze ciało zostało stworzone do ruchu (na YT znajdziesz dużo filmików, jak poćwiczyć w domu).
- f) Ustal także z rodzicami i rodzeństwem wspólny czas, podczas którego coś możecie porobić razem – planszówki, moi mili, są naprawdę fajne... A propos – to także może być trudny czas dla rodziców – wirus to także z wielu powodów dla nich stresujące i nowe wydarzenie, weź to pod uwagę.
- g) Określ, ile czasu będziesz spędzał przed komputerem dla rozrywki (nie tylko gry, także bezcelowe oglądanie filmików itp.) to samo dotyczy telefonu (użyj np. apki „Space”, która zlicza czas odblokowanego ekranu – można się zdziwić, ile czasem siedzi się „na komóreczce”). Najlepiej jak ustalisz sobie, ile elektronicznej rozrywki dopuszczasz dziennie i pilnuj tego czasu. A np. jeśli go danego dnia przekroczysz o 30 minut, wyznacz sobie, że następnego dnia pograsz dwa razy krócej – czyli godzinę mniej.
Generalnie dbaj o to, aby co jakiś czas robić sobie przerwę od siedzenia przy komputerze (Twoje oczy Ci podziękują) oraz to aby każdego dnia wyznaczyć sobie godzinę, po której nie używasz urządzeń.
- h) Najlepiej jak 1 – 1,5 godziny przed snem wyłączysz urządzenia elektroniczne – badania naukowe wykazały, że światło, które emitują baaardzo przeszkadza w zaśnięciu.
- i) Zrób podsumowanie dnia przed snem – co udało się zrobić. Pomyśl, co możesz zrobić, aby następny dzień był dla Ciebie udany.
- j) Sen jest kluczowy – organizm najlepiej regeneruje się między 22 a 5 rano – dlatego warto iść spać wcześniej – rano będziesz mieć tyle samo czasu, a wypoczniesz lepiej. 8 godzin snu pozwoli na lepszą regenerację i lepsze samopoczucie psychiczne. Już po jednej nieprzespanej nocy poziom hormonu stresu (kortyzolu) w organizmie jest o 50% wyższy. Dlatego wysypianie się pełni kluczową rolę w tym, jak będziesz się czuć podczas domowej kwarantanny.
- k) Podczas dnia albo przed snem pomedytuj / zrelaksuj się. Wystarczy 10 – 15 minut dziennie, aby ograniczyć poziom stresu (kanały na YT – dobrostan, joga z Grace, albo wpisz po prostu „relaksacja”) – naprawdę nie trzeba jechać do Tybetu albo być mnichem, aby czerpać korzyści z pozwolenia sobie na zrelaksowanie się – zwłaszcza w takim czasie jak ten.

3. W czasach koronawirusa (i nie tylko) **kontakty społeczne są ważne.**

Utrzymuj kontakty ze znajomymi poprzez komunikatory – oni naprawdę mają podobne dylematy i odczucia co Ty – być może rozmowa z nimi sprawi obydwu stronom ulgę. To że pozostajemy w domach nie znaczy, że nie możemy widywać się z innymi. Dobrze jest być w kontakcie z : dzwonić do siebie nawzajem, pytać o zdrowie, interesować się problemami, pomagać i je rozwiązywać, a zatem szukać dróg rozwiązania problemu, a nie nakręcać spirali wzajemnego lęku i strachu.

4. **Przejmij kontrolę nad niepokojącymi myślami.**

Bądźmy świadomi swoich uczuć, mamy prawo do bycia zmęczonymi tą sytuacją, nie warto starać się zapanować nad tymi uczuciami. Postarajmy się skoncentrować na tym, na co mamy wpływ, zaś na to na co wpływu nie mamy, postarajmy się na siłę nie kontrolować. Np. masz wpływ na to, jak zachowujesz się w domu, ale już na to, ile będzie trwała ta sytuacja wpływ Twój jest żaden - skoncentruj się na tym, co możesz zmienić, bo jeżeli będziesz starał się zmienić to, na co nie masz wpływu – będziesz miał dużo niepotrzebnych zmartwień. Pamiętajmy, że jeżeli ktoś ma towarzyszące zaburzenia psychiczne to mogą się one nasilić w takim okresie, zadbaj więc o kontakt z osobami, o których wiesz, że zwłaszcza dla nich ten okres może być szczególnie ciężki. Zwróć uwagę na to że nie musisz być w tej sytuacji perfekcyjny – daj sobie prawo aby wszystkie rzeczy nie musiały być robione przez Ciebie idealnie, to jest nowa sytuacja dla wszystkich i potrzebujemy czasu aby się do niej dostosować.

Ćwiczenie – wypisz jakie rzeczy są od Ciebie w tej sytuacji zależne, a jakie są niezależne. Pomyśl nad tym jak myślisz nad tymi rzeczami, jak postrzegasz rzeczy niezależne – czy zmiana myślenia o nich może sprawić że łatwiej będzie się Tobie przystosować to bieżącej sytuacji?

5. Zmartwienia? Tylko kwadrans dziennie.

Do zaakceptowania takiej sytuacji potrzebujemy minimum 2 – 3 tygodni, aby móc przestawić nasze przyzwyczajenia na nieco inne tory. Musimy zaakceptować poczucie lęku, które naturalnie towarzyszy tego rodzaju sytuacji – jest to czas kryzysowy, mogą pojawić się silne emocje, niezgoda na taki obrót sprawy – dajmy sobie akceptację odczuwania też takich emocji. Z czasem jednak postarajmy się zaakceptować taką sytuację i próbować ograniczyć czas na zmartwienia – na pewno pomoże w tym wspomniane zaplanowanie sobie dnia. Wpiszmy w ten plan czas także na martwienie się – ale do 15 – 30 minut w ciągu dnia, aby potem nie myśleć o tym temacie.

6. Wystarczy kilka informacji na temat wirusa, nie śledź informacji o epidemii non – stop.

Im bardziej o czymś czytasz, tym bardziej mózg zaczyna traktować tą informację jako bardzo ważną, im ta informacja jest ważniejsza, tym więcej się tym interesujesz. Ogranicz więc informacje na temat wirusa do sprawdzonych źródeł, postaraj się unikać czytania o tym jak „na pewno” będzie po zakończeniu epidemii – nikt tego nie wie. Stosuj się do zaleceń i skup się na najważniejszych rzeczach dotyczących tego, jak uniknąć zarażenia, aczkolwiek dbaj o to aby cały dzień nie rozmyślać o wirusie. Pamiętaj także o tym aby zwrócić uwagę na to ile czasu w rozmowach z innymi poświęcasz zagadnieniu wirusa i epidemii – jeżeli uznasz że jest za dużo takich treści, może warto by porozmawiać o rzeczach o których rozmawialiście przed pojawieniem się tej nowej rzeczywistości. Czasem warto także dostrzec humorystyczne aspekty sytuacji w której się wszyscy znajdujemy, a także pomyśleć paradoksalnie – jakie pozytywne rzeczy wynikają (lub wyniknąć mogą) z tego że spotyka nas taka, a nie inna, sytuacja.

Grzegorz Zielak - psycholog
Szkoła Podstawowa w Częstkwie

7. Aha – **zostań w domu** – to że wirus nie dotyczy Ciebie i Twojej rodziny, nie oznacza że się to nie zmieni – jeżeli wszyscy zadbać o to, aby uniknąć zarażenia szanse na złapanie wirusa są bardzo niewielkie. Masz wpływ na to, co się dzieje !!! Jeżeli w ostateczności zdarzy się, że będziesz musiał wyjść na zewnątrz, postaraj się trzymać dystans od innych, nie przebywać w tłumie, nosić maskę, nie używać gotówki i regularnie dezynfekować ręce.