

Obecny trudny czas związany ze stanem zagrożenia epidemiologicznego to nie tylko okres związany ze wzmożoną dbałością o zdrowie fizyczne ale także z potrzebą szczególnej troski o zdrowe funkcjonowanie społeczne i emocjonalne. Podwyższony poziom lęku, zmiana codziennych nawyków, stale napływające niepokojące informacje mogą nieść ze sobą ryzyko nadmiernego obciążenia psychicznego. W związku z tym przedstawiamy Państwu kilka ważnych informacji mogących ułatwić adaptację do życia w nowych dla nas wszystkich warunkach.

Po pierwsze ważne jest aby pamiętać o tym, że często to nie same fakty, o których informacje do nas docierają wywołują nasze emocje ale to, co o tych faktach sądzimy i jakie jest nasze nastawienie do nich. Aby zachować zdrowe podejście do nich proponujemy zapoznać się z pięcioma cechami zdrowych myśli i odnosić do nich własne przemyślenia:

1. Są oparte na faktach (Informacja o środkach zapobiegających epidemii to fakt ale myśl brzmiąca: „teraz na pewno będzie bardzo ciężko” nie jest faktem, jest naszą oceną dotyczącą przewidywanej przyszłości.);
2. Chronią życie i zdrowie (Zachowania prozdrowotne chronią życie i zdrowie, natomiast zamartwianie się i ciągłe myślenie o epidemii nie. Co więcej silny i długotrwały stres negatywnie wpływa na nasze funkcjonowanie także pod względem działania układu immunologicznego);
3. Pomagają osiągać bliższe i dalsze cele (np. utrzymanie zdrowia, także w wymiarze psychicznym);
4. Pomagają unikać najbardziej niepożądanych konfliktów z innymi lub je rozwiązywać (Wzmacnianie relacji poprzez np. wspólne działanie może okazać się bardzo zdrowe, tak samo, jak umiejętne, chwilowe „odpoczywanie od relacji” i bycie samemu ze sobą.);
5. Pomagają się czuć tak, jak chcemy się czuć bez nadużywania leków, alkoholu czy substancji psychoaktywnych.

Pamiętajmy także, że do tej pory nasze życie regulowały pewne obowiązki narzucone z zewnątrz np. przez szkołę. Obecnie sami musimy narzucać sobie pewien harmonogram dnia. Wymaga to wzmożonej nauki planowania, a czasem samokontroli, często przydatne mogą okazać się umiejętności negocjacji. Warto by zarówno rodzic, jak i uczeń zwrócili uwagę na to, że skoro wiele osób wykonuje obecnie swoją pracę w sposób zdalny, podobnie jak uczniowie

wykonują swoje obowiązki szkolne za pomocą komputera, to wiąże się to z kilkoma godzinami dziennie spędzonymi przed ekranem komputera. Kolejne godziny spędzone w ten sposób w czasie wolnym na np. grach komputerowych nie są w tym wypadku najlepszym rozwiązaniem i mogą przyczyniać się do rozwoju uzależnienia od Internetu, które zostanie z nami dłużej, niż zagrożenie epidemiologiczne.

Dzieci, jak i dorośli są jednak różni i różnie mogą reagować na nową sytuację. Warto obserwować siebie oraz własne dziecko. Być uważnym na pojawiające się potrzeby. Być może dziecko będzie z ciekawością poszukiwało informacji na temat nowej sytuacji lub odczuwało radość z tego, że może odpocząć od chodzenia do szkoły. Może jednak zdarzyć się tak, że zareaguje ono niepokojem lub lękiem natychmiastowo lub dopiero po pewnym czasie od wprowadzenia zmian związanych z ogłoszeniem zagrożenia epidemiologicznego. Będzie sprawdzało informacje na temat epidemii i dopytywało dorosłych o nowe zachorowania, a cała jego uwaga skupiona będzie na zagrożeniu. Są też dzieci, które będą wybierały przekierowywanie własnej uwagi na inne treści, niż te wywołujące stres i napięcie. Wszystkie te formy mogą przeplatać się w czasie i występować naprzemiennie. Każda z nich wymaga innej odpowiedzi. Obserwujmy nasze dzieci ale także siebie. Zastanówmy się jak nasze własne reakcje wpływają na reakcje naszych dzieci. Czy odpowiednio opiekujemy się emocjami, których doświadczamy oraz emocjami naszych dzieci i czy potrafimy dać wszystkim domownikom chwilę wytchnienia od tematów trudnych.

Warto być gotowym do rozmowy z dzieckiem o tematach związanych z zagrożeniem, gdy będzie ono tego potrzebowało, nie należy jednak mu tych tematów narzucać! Przekazujmy dzieciom fakty, a nie nasze obawy. Testujmy nasze wypowiedzi pod kątem cech zdrowego myślenia. Opierajmy nasze przekonania na faktach płynących od autorytetów, a nie od znajomych, koleżanek czy internetowych łańcuszków z **fakenewsami**. W rozmowie z dziećmi bądźmy rzeczowi, a jeżeli jest to dla nas bardzo trudne pomyślmy, czy inna osoba nie przeprowadziłaby takiej rozmowy spokojniej od nas. Może drugi rodzic? Może wujek lub ciocia na Skype? Ważne, by dziecko miało zaufanie do tej osoby. Przed taką rozmową ustalmy jednak jej ogólny przebieg.

Bardzo istotnym elementem rozmów z dziećmi jest szczerłość. Nie wymyślajmy informacji „dla uspokojenia”. Kłamstwo bardzo szybko wychodzi na jaw, dorosły traci zaufanie dziecka, a dziecko poczucie bezpieczeństwa w rozmowie z rodzicem. Mówmy to, co wiemy, a jeżeli

czegoś nie wiemy- po prostu się do tego przyznajmy. Jeżeli nasze własne emocje nas poniosą, a dziecko zapyta: „mamo, tato, co się stało?” nie zbywajmy go. To jest przejaw troski ze strony naszego dziecka. Możemy powiedzieć o tym, że też doświadczamy trudnych uczuć i czasem np. w sytuacji stresu lub zmęczenia biorą one górę nad naszym zachowaniem.

Zarówno rodzice, jak i dzieci mogą potrzebować nauczyć się nowych umiejętności radzenia sobie ze stresem. Może warto zrobić rodzinną burzę mózgow i wspólnie poszukać aktywności, które pozwolą nam usystematyzować nasz dzień i zapewnić spokój. Pamiętajmy, że wprowadzenie nowego, usystematyzowanego porządku dnia może przynieść wymierne korzyści naszemu funkcjonowaniu emocjonalnemu i pomóc ograniczyć doświadczanie niepewności i chaosu. Bardzo ważnym elementem radzenia sobie z lękiem może też być ujawnianie przez dziecko swoich lęków, które mogą okazać się silnie wyolbrzymione przez dziecięcą wyobraźnię i niewiedzę.

Zaznaczajmy w rozmowach czasowość obecnej sytuacji. Nawet jeżeli nie wiemy, jak długo będzie ona trwała, to warto pamiętać, że nie zostanie z nami na zawsze, a związane z nią ograniczenia kiedyś przeminą.

Być może obecna sytuacja pomoże nam rozwinąć empatię i zachowania prospołeczne naszych dzieci. Zachowania rekomendowane w stanie zagrożenia epidemiologicznego to bezpieczeństwo dla nas ale także dla innych, także tych bardziej od nas narażonych na niebezpieczeństwo. Możemy także dać dzieciom przykład dbania o innych. Może sami włączymy się w którąś z akcji pomocowych (np. „Widzialna ręka”).

Pozwólmy też dzieciom na kontakty rówieśnicze. One cały czas są dla nich bardzo ważne, a nowe technologie umożliwiają je bez konieczności spotkania się w świecie realnym.

Pamiętajmy także, że nasze własne lęki nie są dobrymi doradcami, a higiena życia psychicznego wymaga zadbania także o własne emocje w nowych, nieznanym nam jeszcze warunkach. Ponadto nasze dzieci mają prawo doświadczać świata na swój własny sposób, odrębny od naszych przekonań i emocji. Nie narzucajmy im naszego punktu widzenia, szanujmy ich odrębność. Wymieniamy się przemyśleniami i doświadczeniami. Może odkryjemy nową jakość relacji z dzieckiem? Może to ono nas nauczy czegoś ważnego?

Nasz niepokój mogą wzbudzić natomiast ważne sygnały ze strony naszego dziecka takie, jak bóle głowy, biegunka, wymioty, bóle pleców, apatia, problemy z zasypianiem i nadmierna

senność, silne wahania emocjonalne, doświadczanie braku apetytu lub wzmożonego łaknienia, a pojawiające się symptomy nasilonego stresu utrzymują się przez dłuższy czas. W takim wypadku jeżeli nie pomoże szczerą rozmową warto skontaktować się z profesjonalistą z zakresu zdrowia psychicznego.

Z poważaniem

Psycholodzy i pedagodzy szkolni

W razie potrzeby kontaktu podajemy maile służbowe

Anna Perła – Grajek perla-grajek.anna@czworka.edu.pl

Małgorzata Kisiel kisiel.malgorzata@czworka.edu.pl

Weronika Czajka czajka.weronika@czworka.edu.pl

Weronika Klon klon.weronika@czworka.edu.pl