

NAUCZYCIEL I UCZEŃ – JAK WALCZYĆ Z LĘKIEM I STRESEM W CZASIE PANDEMII?

Opracowanie i przygotowanie Monika Gołębiak i Ilona Schoen
Specjalny Ośrodek Szkolno – Wychowawczy im. Marii Grzegorzewskiej w Słupcy





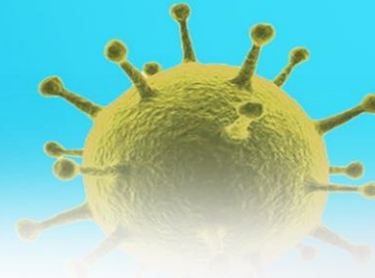
Od kilku miesięcy świat mierzy się z wyzwaniem, które wpływa na codzienne życie wielu ludzi i powoduje rosnące poczucie zagrożenia. Dlatego też osób, które nie radzą sobie z nową rzeczywistością, wciąż przybywa. Ostatnie miesiące, których symbolem stał się czas odosobnienia, zdalnej pracy i edukacji, są niezwykle trudne nie tylko dla dzieci, ale także dla rodziców, opiekunów i nauczycieli.



Obecnie wszyscy za sprawą pandemii znaleźliśmy się w niełatwej, niecodziennej dla nas sytuacji. Wielu osobom towarzyszyć może strach, lęk czy uczucie paniki. Z jednej strony staramy się działać racjonalnie i tak też podchodzić do sprawy. Z drugiej zaś u większości z nas może pojawić się w mniejszym lub większym stopniu lęk.



Stres przeszkadza w codziennym funkcjonowaniu oraz negatywnie wpływa na nasze zdrowie zarówno psychiczne, jak i fizyczne. Strach i obawy przed chorobą mogą przytłaczać zarówno dorosłych, jak i dzieci. Jak zatem poradzić sobie, gdy zewsząd płyną do nas niepokojące wiadomości? Dlatego warto poznać kilka sposobów radzenia sobie z tym obciążeniem.



Dawkuj informacje

Najgorszą rzeczą, jaką możemy sobie zrobić jest włączenie „w tle” kanału informacyjnego, który przez cały dzień będzie dostarczał nam wiadomości dotyczących pandemii. To niestety dość powszechny ostatnimi czasy nawyk, który wynika z potrzeby bycia na bieżąco. Teoretycznie jej zaspokojenie powinno wpływać pozytywnie na nasze samopoczucie, jednak w świetle obecnych wydarzeń, kiedy sytuacja na świecie jest bardzo dynamiczna i nikt nie jest w stanie przewidzieć dalszego obrotu spraw – nieprzerwane dostarczanie sobie informacji może potęgować lęk. Ponadto teraz, gdy w zdecydowanej większości nie opuszczamy domu, nasze życie toczy się głównie w przestrzeni internetowej, która chcąc nie chcąc i tak zalewa nas informacjami, co gorsza często nieprawdziwymi. Dlatego warto sobie dawkować zarówno oglądanie programów informacyjny jak i czytanie mnożących się w sieci artykułów, które w zdecydowanej większości nie zawierają rzetelnych informacji, a jedynie żerują na temacie.

Rób, to co sprawia ci przyjemność

Poza doniesieniami na temat pandemii, kolejną rzeczą, którą słyszymy ze wszystkich stron jest konieczność produktywnego wykorzystania czasu w zamknięciu. Dobrze jest wyznaczyć sobie cele, przygotować plan działania i aktywnie spędzać czas. Jednak nie należy nakładać na siebie dodatkowej presji w postaci wyrzutów sumienia, kiedy nie do końca będziemy realizować założony harmonogram. Fakt, że czasem dopada nas niemoc i nie mamy ochoty czegoś robić, jest całkowicie normalnym zjawiskiem. Nie bądźmy więc dla siebie zbyt surowi w gorszych momentach. Doskonałą praktyką będzie po prostu podejmowanie się aktywności, które sprawiają nam przyjemność i pozwalają się rozluźnić. Mogą to być zarówno ćwiczenia jak i rozmowy z bliskimi, powrót do dawnej pasji czy nawet tak banalna rzecz jaką jest długa gorąca kąpiel.



Wsparcie

Inne osoby mogą pomóc nam w łagodzeniu stresu związanego z obecną sytuacją. Warto porozmawiać z osobami, do których mamy zaufanie o swoich obawach i emocjach. Można skontaktować się telefonicznie lub za pomocą komunikatorów internetowych ze znajomymi lub rodziną. Nie należy bać się wyrażać swoich emocji, takich jak zdenerwowanie, złość, strach.

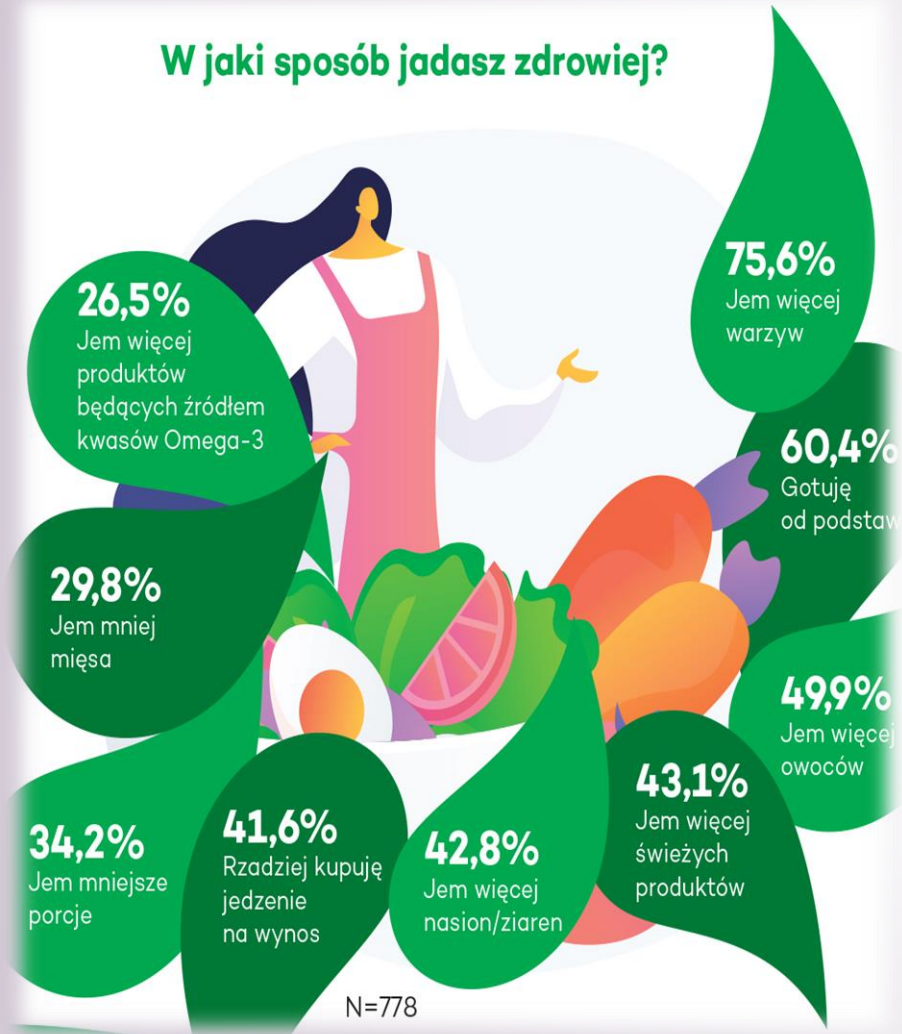


Nie zamykaj się na ludzi

Nie chodzi tutaj oczywiście o spotkania bezpośrednio ze znajomymi, rodziną czy przyjaciółmi, bo te z wiadomych przyczyn są obecnie utrudnione. Jednak nie powinniśmy się zamykać na kontakt z innymi ludźmi, ponieważ jest to ważny czynnik pozwalający utrzymać zdrowie psychiczne. Musimy pamiętać, że wszyscy zmagamy się obecnie z ograniczeniami i pomimo, że każdy może mieć z tego powodu inne rozterki, to rozmowa z drugą osobą jest skutecznym sposobem na łagodzenie stresu dla obu stron.



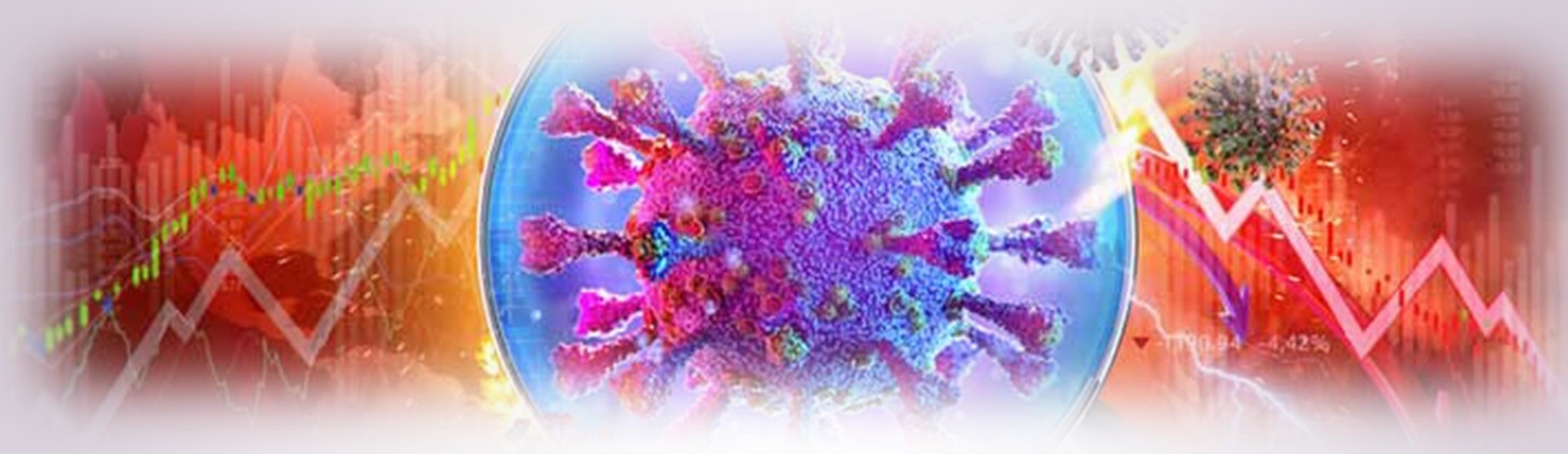
W jaki sposób jadasz zdrowiej?



Dbaj o swój organizm


Stare przysłowie: „w zdrowym ciele, zdrowy duch”, nie wzięło się znikąd. Cykliczna aktywność fizyczna pozwoli nam nie tylko zadbać będą do twojego poziomu zaawansowania. Intensywny trening nie tylko kondycję i odporność, ale również skutecznie odstresuje i rozluźni. W Internecie znajdziesz mnóstwo opcji na ćwiczenia w domu.

Kolejnym ważnym elementem wpływającym na samopoczucie jest jedzenie. Siedzenie w domu sprzyja dogadaniu sobie niezdrowymi przekąskami, słodyczami i nieregularnymi porami posiłków, a to obniża naszą odporność, chęć do działania i może pogłębiać stan letargu. Dlatego staraj się, aby twoja dieta była zbilansowana, bogata w owoce i warzywa, które są dużo lepszym źródłem witamin niż popularne suplementy. Pij dużo wody i zadbaj o długość i jakość swojego snu!



Postaw na codzienne rytuały

Zarówno w pracy, jak i życiu codziennym monotonia może być frustrująca. Jednak kontrolowana powtarzalność w obecnej sytuacji da nam poczucie stabilizacji. Dlatego warto zadbać o codzienne rytuały, zarówno na dni pracujące, jak i wolne. Chodzi przede wszystkim o utrzymanie właściwego rytmu dnia poprzez stałe godziny snu oraz posiłków. Jeśli będziesz pracować zdalnie pamiętaj, że dobrą praktyką jest wydzielenie miejsca do pracy innego niż to, w którym odpoczywasz. Całodzienne paradowanie w pidżamie, mimo że jest wygodne, to z czasem może nastrajać depresyjnie.



Może się zdarzyć tak, że ktoś z nas miał kontakt z osobą zakażoną koronawirusem. W takiej sytuacji służby sanitarne zarządzają kwarantannę, pozostanie w domu. Zamiast martwić się tym, że nie możemy wyjść, znajdźmy plusy tej sytuacji.



Większość z nas jest tak zapracowana, że zwykle nie mamy czasu dla rodziny, dla siebie czy na generalne porządki w domu. Czemu więc nie zająć się tym w okresie pozostawania w domu? Co więcej, postarajmy się, aby ten czas zbliżył członków rodziny. Grajmy z dziećmi w różnego rodzaju gry, uczmy się wspólnie, rozmawiajmy, słuchajmy ulubionej muzyki. Starajmy cieszyć się tym, że przebywamy razem, mamy wreszcie czas dla siebie !!!

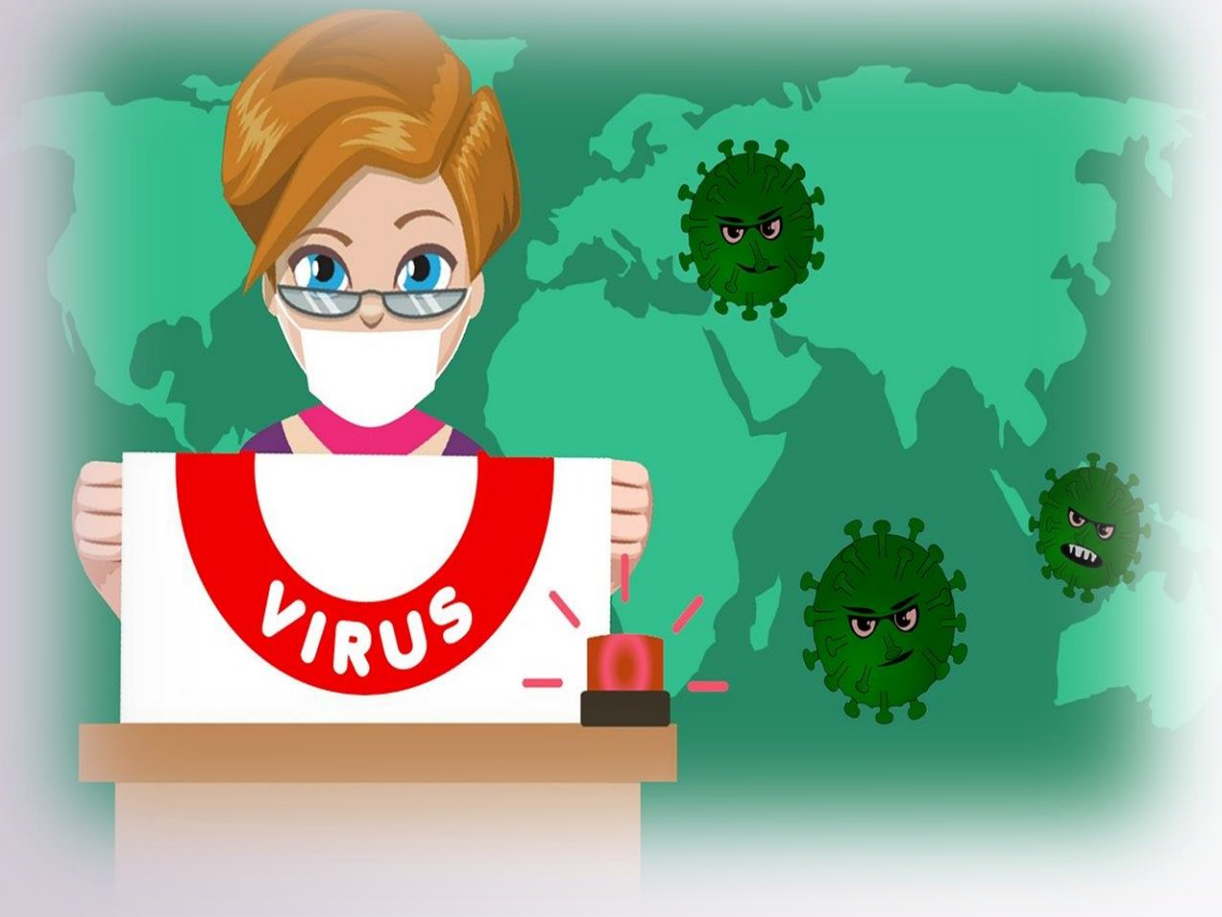


Ostatnie miesiące były z pewnością czasem szczególnym i niepewnym zarówno dla nauczycieli, jak i uczniów. Edukacja, która do tej pory prowadzona była głównie w formie tradycyjnej, z dnia na dzień musiała znaleźć skuteczną alternatywę online.



Jednak warto najpierw przyrzeć się swoim emocjom, zrozumieć je i uświadomić sobie, co czują dzieci, którym trudniej sobie z nimi poradzić.





Reakcja dzieci i nastolatków na sytuację związaną z pandemią zależy w dużym stopniu od tego, jak zachowują się dorośli w ich otoczeniu. Dorośli, którzy reagują ze spokojem i pewnością, będą stanowić niewątpliwe wsparcie. Dlatego tak ważne jest, by opierać się na sprawdzonych informacjach na temat wirusa.

Możemy pomóc naszym uczniom w łagodzeniu stresu związanego z pandemią poprzez rozmowę, rzeczowe i przystępne przedstawienie faktów. Ważne jest też, by dać dzieciom i nastolatkom poczucie bezpieczeństwa, pozwolić na wyrażenie emocji, takich jak zdenerwowanie, złość, a także podzielić się z nimi własnymi sposobami na rozładowanie stresu.

DZIECI WESOŁO WYBIEGŁY ZE SZKOŁY...



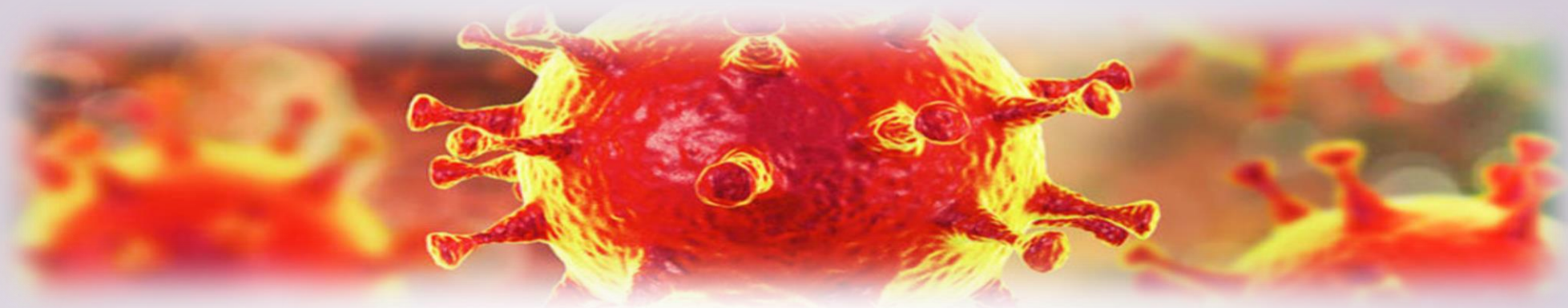
Jak pokazuje rzeczywistość, nikt z nas nie był przygotowany na takie trzęsienie ziemi. Jak edukować zdalnie, najlepiej efektywnie i efektownie, realizować podstawę programową i jednocześnie towarzyszyć uczniowi w rozwoju.



Nie wszyscy reagują na stres w ten sam sposób. U najmłodszych można obserwować zwiększoną płaczliwość lub rozdrażnienie. Wśród innych objawów nadmiernej reakcji stresowej na epidemię eksperci wymieniają: smutek, nasilone zamartwianie się, niezdrowe zachowania dotyczące snu czy jedzenia, a u nastolatków również nadmierną drażliwość, tzw. złe zachowanie, problemy z koncentracją uwagi, unikanie obowiązków szkolnych, jak również aktywności, które w przeszłości sprawiały dziecku radość, bóle głowy i ciała bez konkretnej przyczyny.

- ▶ Pamiętajmy, że nasi uczniowie ze swoimi uczuciami i emocjami niejednokrotnie zostają sami i już na początku swej drogi, nie wiedzą, co przyniesie przyszłość, kiedy skończy się pandemia i ta jakże trudna dla nich izolacja. Nie wiedzą, kiedy spotkają się z przyjaciółmi, kiedy pójdą spokojnie do sklepu, na spacer i będą mogli normalnie chodzić do szkoły.
- ▶ To my nauczyciele musimy czuwać i wspierać ich w sytuacjach trudnych, powinniśmy być wyrozumiali i cierpliwi. Jako pedagodzy Powinniśmy się skupić, być uważni, pytać swoich uczniów, jak się czują, jak możemy im pomóc i co możemy dla nich zrobić w tych trudnych, stresujących i niepewnych czasach.





Strona dla rodziców, omawiająca temat rodzicielstwa w czasach pandemii: <https://rodzice.fdds.pl>

Strona telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży z artykułem “Nauka w czasach zarazy – jak sobie radzić?”

<https://116111.pl>

Strona platformy edukacyjnej dla profesjonalistów na temat ochrony dzieci i młodzieży przed przemocą:

<https://www.edukacja.fdds.pl>

Strona portalu dyzurnet.pl z aktualnościami: <https://dyzurnet.pl/>

Numer telefonu zaufania dla rodziców 800100100: <https://800100100.pl/>

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116111 bezpłatnie 24/: www.116111.pl

Centrum Wsparcia dla Osób w stanie kryzysu psychicznego 800 70 22 22 bezpłatnie 24/7: www.liniawsparcia.pl

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie “Niebieska Linia” 800 12 00 02: www.niebieska linia.org/

Telefon Rzecznika Praw Dziecka 800 12 12 12 czynny od poniedziałku do piątku od 8:15 do 20: <https://brpd.gov.pl/>

Całodobowa Linia Dzieciom 800 080 222: <http://www.liniadzieciom.pl/>



Pamiętajmy, że większość z nas nawet nie zdaje sobie sprawy, ile ma siły żeby pokonać problemy, damy sobie radę, pamiętajmy o zagrożeniu, bądźmy go świadomi, ale każda epidemia kiedyś mija. Minie i ta, a my będziemy silniejsi.

Ilustracje zaczerpnięte z różnych stron internetowych, żadne naruszenia praw autorskich nie są zamierzone. Materiały opublikowane wykorzystane są do celów edukacyjnych.