

Szanowni Nauczyciele, w nowej dla nas wszystkich sytuacji, w której znajdują się również uczniowie, ważne jest Wasze samopoczucie i gotowość do realizacji starych zadań w nowy sposób.

Specjaliści z naszej Poradni przygotowali zestaw wskazówek, mogą być dla Was pomocne w organizowaniu czasu pracy i odpoczynku w sytuacji konieczności pozostania w domu.

CIAŁO

Im lepsza będzie kondycja twojego ciała, tym łatwiej zniesiesz izolację (lub ewentualną infekcję) i wszelkie ograniczenia z niej wynikające. Niezaspokojone potrzeby organizmu, związane z niedoborem snu, składników odżywczych, nadmiarem lub niedoborem wszelkich aktywności wywołują w ciele reakcję stresową, z którą tym trudniej jest sobie poradzić przy obecnej sytuacji epidemiologicznej.

- Zadbaj o to, by codziennie mieć czas nie tylko na pracę i obowiązki, ale także odpoczynek i przyjemności, odpowiednią dawkę snu oraz chwile tylko dla siebie. Dzieci w wieku szkolnym (6-13 lat) powinny spać ok. 9-11 godzin w ciągu doby, nastolatki (14 - 17 lat) 8-10 godzin, a dorośli 7-9 godzin.
- Ruszaj się – jak najwięcej, adekwatnie do możliwości i samopoczucia, ale tak, by codziennie zapewnić sobie dawkę ruchu fizycznego. Zmęczenie fizyczne i jakikolwiek ruch to endorfiny poprawiające nastrój. Możesz spacerować (z zachowaniem zasad bezpieczeństwa), ćwiczyć, tańczyć, wygłupiać się z dziećmi lub choćby sprzątać czy zrobić przemeblowanie. Ruch pozwala na uwolnienie zablokowanych emocji w ciele, usuwa z organizmu nadmiar adrenaliny i hormonów.
- Zwróć uwagę na to jak oddychasz – spróbuj uregulować, uspokoić oddech, np. z pomocą naszych propozycji ćwiczeń oddechowych.
- Zadbaj o kontakt z naturą – jeśli możesz, wybierz się na spacer - wsłuchaj się w odgłosy natury, nasyć pięknymi widokami, pooddychaj świeżym powietrzem. Poświęć uwagę domowym zwierzętom oraz roślinom – kontakt z nimi również pomaga zachować dobre samopoczucie.
- Wprowadź rytm do swojego życia – stwórz schemat dnia i trzymaj się go - mniej więcej stałe godziny zasypiania, wstawania i innych czynności. Niech w twoim planie dnia nie będzie miejsca na nudę.

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 5 w Łodzi
ZOSTAŃ W DOMU I ZACHOWAJ DOBRE SAMOPOCZUCIE

- Zadbaj o dietę i czas spędzany przy posiłkach - nie śpiesz się, jedz regularnie, testuj nowe przepisy, postaw na pożywienie nieprzetworzone, bogate w witaminy i substancje mineralne, z umiarem sięgaj po słodycze i alkohol. Pij wodę! Pobyt w domu, brak codziennego pośpiechu to także dobry czas na rzucenie palenia.
- Zadbaj o wygląd – tak, by czuć się samemu ze sobą dobrze, wybieraj jasne i optymistyczne kolory ubrań – barwy mają wpływ na nasze samopoczucie.
- Odpręż się – zachęcamy do skorzystania z naszych propozycji ćwiczeń relaksacyjnych 😊
- Podejmuj działania, które sprawiają przyjemność – przeznacz czas na swoje hobby, weź kąpiel, włącz muzykę itp.
- Wykorzystaj ten czas na zadbanie o swój głos, który jest często nadmiernie eksploatowany w pracy nauczyciela: spróbuj nauczyć się prawidłowej techniki oddychania i emisji głosu, staraj się mówić miękko, daj głosowi odpocząć (informacji na ten temat możesz poszukać w sieci pod hasłami: higiena głosu, higiena pracy nauczyciela).

UMYSŁ

Naszą odporność determinuje cały szereg czynników, w tym nasze myślenie i sposób interpretacji rzeczywistości, samoocena, umiejscowienie kontroli. Jeśli chcesz dowiedzieć się, co robić, by uczynić swój umysł własnym sprzymierzeńcem, zapoznaj się z naszymi propozycjami.

- „Przyjrzyj” się swoim myślom, temu, jak konkretna myśl wpływa na twoje samopoczucie. To myśli o sobie, innych, otaczającym świecie i sytuacjach generują nasze emocje. Jeżeli myśli są pełne obaw, lęku, niepokoju powodują powstawanie napięcia i stresu. Staraj się zatem przekierować i zmieniać myśli na takie, które cię wspierają - koncentruj uwagę na rzeczach przyjemnych lub tym, co masz konkretnie do zrobienia.
- Ustal na co masz wpływ w aktualnej rzeczywistości - jeśli na coś nie masz wpływu, nie zajmuj się tym. Ciągłe analizowanie problemów, zagrożeń, cudzych zachowań czy innych elementów, które są niezależne od ciebie, nasili trudne emocje. To, na co masz wpływ to swoje zachowanie, myśli i uczucia.
- Co zależy od Ciebie? Co możesz zrobić w tej sytuacji? Od czego możesz zacząć już teraz?
- Jeśli masz na coś wpływ – działaj, rozwiąż problem, np. przestrzegaj zaleceń dotyczących dbania o własne zdrowie i zdrowie najbliższych,

- Jeśli nie masz wpływu – odpuść - zredukuj napięcie, zajmij się czymś innym, konstruktywnym, czymś, na co masz wpływ.
- Zarządzaj informacjami – dobrze być świadomym zagrożenia, by wiedzieć, jak się przed nim chronić. Warto przy tym skupiać się na faktach ze sprawdzonych źródeł, a nie sensacjach, domysłach i koncepcjach niezgodnych z wiedzą naukową. Jednak ich nadmiar może wywołać przeciążenie, frustrację i nieprzyjemne emocje. Staraj się zatem robić przerwy w monitorowaniu informacji na temat aktualnej sytuacji epidemiologicznej w kraju i na świecie lub sprawdzaj ją np. raz dziennie.
- Ogranicz korzystanie z social mediów – kreują one często nieprawdziwy obraz cudzego, „idealnego” życia, powodując, że czujemy się gorsi lub stajemy się „niewolnikami lajków”. Rezygnacja z częstego zaglądania do social mediów pozwoli także na unikanie nadmiaru negatywnych informacji (udostępnianych z profilu na profil), zbędnych dyskusji czy wzajemnego straszenia się.
- Myśl pozytywnie – szczególnie teraz warto patrzeć w przyszłość z nadzieją i optymizmem. Jeśli nawet spotka cię rozczarowanie i pojawią się problemy, to przynajmniej czas przed nimi spędzisz bez stresu, co daje szansę na bardziej efektywne działanie i lepsze radzenie sobie z emocjami.
- Skup się na „tu i teraz” - zaplanuj swój czas w sposób efektywny - spisz rzeczy, które musisz załatwić – zastanów się, co musisz zrobić w pierwszej kolejności, a co może jeszcze poczekać, jak zorganizować sobie odpowiednie warunki pracy i odpoczynku, by nie nakładać na siebie zbyt wielu obowiązków (warto przy tym nauczyć się mówienia „nie” i dzielenia się zadaniami z bliskimi). Skupiając się na rozwiązaniach, zamiast problemach i emocjach, łatwiej uchronić umysł przed zamartwianiem się i „życiem w głowie”. Jeśli myśli podążają w stronę budzącą lęk, skup się na chwilę na swoim bezpośrednim otoczeniu (ćwiczenie 3x5).
- „Nakarm” umysł – zapewnij mu konstruktywne zajęcie, które przyniesie ci poczucie zadowolenia, spełnienia i odciążenie od katastroficznych myśli:
- Twórz – podjęcie jakiegokolwiek twórczej aktywności, nawet jeśli jest to upieczenie ciasta, czy pokolorowanie malowanki, skutecznie odciąga od myślenia o problemach. Nie musi być to wiekopomne dzieło. Początkowo, szczególnie jeśli perspektywa twórczego działania przytłacza cię, warto wybrać zajęcia do wykonania wg wzoru – np. kolorowanki z zaplanowanymi już barwami, malowanie farbami po numerkach, gotowanie wg prostych i sprawdzonych

przepisów. Zapobiegnie to powstaniu dodatkowego napięcia i poczucia niepewności co do własnych umiejętności twórczych.

- Czytaj - mogą być to pozycje, na które wciąż brakowało czasu, zarówno związane z pracą, jak i te ważne dla ciebie jako człowieka, Teraz łatwiej o znalezienie czasu na to. Spraw sobie intelektualną przyjemność.
- Rozważ zmianę tego, co ci w życiu nie odpowiada – zaplanuj ją lub jeśli możesz, zacznij działać już teraz. Jeżeli coś jest dla ciebie nieustannym źródłem stresu, może czas pomyśleć o zmianach? Warto przyjrzeć się temu, co nas rzeczywiście stresuje, czego nam brakuje, co nas blokuje i ogranicza. Być może jest to praca jako taka, ale także nasze nastawienie do niej – perfekcjonizm, trudność w poradzeniu sobie z emocjami czy skupianie się na negatywnych aspektach sytuacji.
- Fantazuj – marzenia mogą wywoływać przyjemny stan relaksu dla umysłu. Gdzie chcesz pojechać? Co chcesz zrobić? W jakim miejscu chcesz być za 5, 10 lat? Nie muszą to być bezproduktywne fantazje – wręcz przeciwnie. Mogą być pomocne w uświadomieniu sobie, jakich zmian potrzebujesz w życiu i zaplanowaniu tych zmian.
- Obejrzyj film – masz wrażenie, że brakuje ci siły na cokolwiek? Masz ochotę cały dzień przepłakać/przeleżeć w łóżku? – obejrzyj film. Najlepiej taki z pozytywnym „happy endem”, komedię, albo film niosący nadzieję. Unikaj jednak horrorów i dramatów, aby nie pogorszyć swojego samopoczucia.
- Bądź dla siebie łagodna(y) w ocenie własnych reakcji i działań – nikt nie jest doskonały, każdy popełnia błędy, nie musisz i nie możesz być we wszystkim najlepsza(y). Perfekcjonizm bywa toksyczny emocjonalnie (również dla bliskich), co prowadzi do osłabienia odporności organizmu.

EMOCJE

Tym, co sprawia ludziom najwięcej trudności w sytuacjach zagrożenia życia, zdrowia własnego i bliskich oraz braku zaspokojenia podstawowych potrzeb są emocje. Są ważnymi informacjami na temat naszego funkcjonowania, wskazują obszary, które wymagają naszej uwagi, troski czy zmiany. Nierzadko zdarza się jednak, że emocje są tak silne, że rodzi się poczucie braku kontroli nad nimi. Oto nasze wskazówki, dotyczące tego, jak sobie z nimi konstruktywnie radzić:

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 5 w Łodzi
ZOSTAŃ W DOMU I ZACHOWAJ DOBRE SAMOPOCZUCIE

- Przyjrzyj się temu, co aktualnie czujesz - w której części ciała czujesz swoje emocje? Co się dzieje z mięśniami – są rozluźnione, czy spięte?
- Daj sobie prawo do emocji – sytuacja jest trudna, to naturalne, że pojawiają się różne emocje, również te nieprzyjemne, których chcemy się pozbyć. Zaprzeczanie im, udawanie (przed sobą, przed otoczeniem), że wszystko jest w porządku nie poprawi twojego samopoczucia, nie usunie ich.
- Sięgnij do sprawdzonych przez siebie sposobów radzenia sobie z emocjami – sprawdź, co tym razem najlepiej działa.
- Porozmawiaj o swoich lękach, wątpliwościach z zaufanymi osobami – mogą być to osoby bliskie, zaprzyjaźnione lub zawodowo zajmujące się wspieraniem.
- Zrezygnuj z używek jako sposobu regulacji nastroju – pomagają tylko na chwilę, prowadzą do jeszcze większych problemów z emocjami i uzależnień.
- Sięgnij do źródła emocji – stres zależy przede wszystkim od reakcji na sytuację. Pojawiające się emocje są związane z naszą oceną i przekonaniem na temat danej sytuacji. Warto przyjrzeć się temu, jak funkcjonuje twoje myślenie.
- Sięgnij po metody i techniki redukcji napięcia, proponowane przez specjalistów (np. do przygotowanych przez nas).
- Módl się lub medytuj – stosownie do własnych wierzeń, przekonań i wartości. Praktyki duchowe pomagają nadać sens własnym doświadczeniom, przynoszą poczucie bezpieczeństwa i nadzieję. Łatwiej będzie poradzić sobie z rzeczywistością i związanymi z nią emocjami.

RELACJE

Wsparcie społeczne jest jednym z czynników najbardziej pomocnych w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami i stresem. Wspólne pozostawanie w izolacji, związanej z kwarantanną lub zapobieganiem rozszerzania się epidemii jest okazją do zadbania o relacje z najbliższymi. Podpowiemy ci, na co zwrócić uwagę:

- Jeśli masz wokół siebie bliskich, spędzaj z nimi czas: film, wspólne czytanie, gry planszowe, rozmowy o swoich zainteresowaniach, uczuciach i relacjach ułatwi odbudowanie, pogłębienie

lub utrwalenie więzi. Być może dostępne są tylko kontakty on-line – w ten sposób również można wiele rzeczy robić wspólnie, np. słuchać muzyki.

- Załóż „różowe okulary” – tak jak ty, twoi bliscy mogą mieć trudności z poradzeniem sobie w obecnej sytuacji, przede wszystkim emocjonalnie. Mogą reagować rozdrażnieniem, irytacją, nadwrażliwością, wybuchami złości lub płaczu. Spróbuj spojrzeć na nich z tej perspektywy – bez obwiniania się o ich uczucia ale i stawiania siebie w roli ofiary celowych ataków. Gdy emocje opadną, warto rozmawiać o tym, co się wydarzyło, z czego wynikało (stres sytuacyjny) i co można zrobić, aby zapobiec takim sytuacjom w przyszłości.
- Zrób „słoiczek wdzięczności” - kiedy emocje biorą górę, łatwo zgubić radość życia i nie zauważać codziennych, małych radości. Udekoruj niewielki słoiczek, połóż obok niego plik karteczek i za każdym razem kiedy spotka Cię coś miłego (zwłaszcza w relacji z innymi), zapisz to i wrzuć do słoiczka. Ktoś powiedział Ci komplement? Usłyszałaś/eś, że ugotowałaś/eś wspaniały obiad? A może przeczytałaś/eś coś mądrego – podziękuj! Napisz o tym, co było miłe, co cię wzruszyło, sprawiło, że ci „się chciało”, za co jesteś wdzięczna(y) - wrzuć do słoika. Sięgaj po swoje zapiski kiedy tylko chcesz, ale w szczególności w momentach kryzysowych/
- Możesz namówić rodzinę na wspólny słoiczek wdzięczności – pomoże wam to zbliżyć się do siebie i dostrzec wzajemną troskę i zaangażowanie.
- Pomóż komuś – troszcząc się o innych, łatwiej zapominamy o swoich problemach. Zatem jeśli możesz, pomagaj: wyprowadzić psa, zrobić zakupy starszej sąsiadce, wytłumaczyć zdalnie dziecku znajomej trudne zadanie z matematyki. Świadomość bycia potrzebnym sprawi, że poczujesz się lepiej. Pamiętaj jednak, aby nie zaniedbywać przy tym własnych potrzeb.
- Skorzystaj z pomocy – w takim zakresie jakiego potrzebujesz w danym momencie, jeśli trzeba – poproś o nią. Gorsze chwile mogą zdarzyć się każdemu i nie należy tego bagatelizować. Ważne, aby podczas takich momentów mieć koło siebie bliskich przyjaciół. Rozmowa z nimi i ich rady mogą pomóc wyjść nawet z najtrudniejszych sytuacji życiowych. Pamiętaj także, że możesz liczyć na wsparcie specjalistów.

Zachęcamy do skorzystania z naszych propozycji ćwiczeń redukujących napięcie i relaksacyjnych oraz porad, dotyczących e-learningu.

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 5 w Łodzi
ZOSTAŃ W DOMU I ZACHOWAJ DOBRE SAMOPOCZUCIE

Polecamy ponadto:

- Kijak, M. (2009). Stres. 15 najskuteczniejszych sposobów na radzenie sobie ze stresem. Gliwice: Wydawnictwo Złote Myśli.
- <https://www.empik.com/duzo-szczescia-krotki-podrecznik-przetrwania-cross-muller-claudia,p1095362613,ksiazka-p> - Jest to krótka, ciekawa książeczka z prostymi sposobami jak sobie poprawić nastrój.

Autorzy: Joanna Anforowicz, Marta Cieplucha, Dominika Buczyńska, Jacek Buczyński, Anna Bronowicka, Dorota Bukowczyk, Marta Jabłońska, Anna Kabacińska, Barbara Kądziołka, Joanna Kocot, Oliwia Kołodziejka, Maciej Kuliberda, Aneta Koliczkowska, Magdalena Pabijanek, Anna Podhalicz, Grażyna Podgórska, Anna Popławska, Patrycja Pokorska, Edyta Sabicka, Agata Socha, Ewa Szafraniec, Beata Szymczak.