BALANS CIAŁA I UMYSŁU – MINDFULLNESS W WARUNKACH DOMOWYCH

PIGUŁKA INFROMACYJNA – WZMOCNIENIE PSYCHICZNE W OKRESIE PANDEMII

W czasie zdalnego nauczania przesyłamy naszym uczniom i ich rodzicom garść informacji i pozytywnych inspiracji jak i gdzie poszukiwać wzmocnień emocjonalnych i jak zadbać o kondycję psychofizyczną.

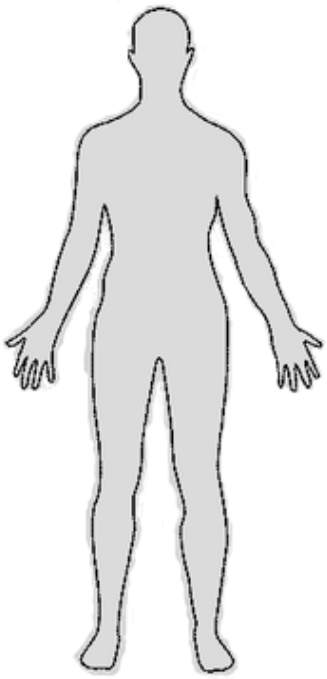
PRACA Z CIAŁEM, UMYSŁEM I EMOCJAMI

Zad. 1. Pomóż swojemu umysłowi uporać się z emocjami.

Zaznacz na sylwetce człowieka obszary umiejscowienia swoich emocji w ciele. Pooglądaj swoje emocje, ponazywaj jak najwięcej z nich. Nazwanie odczuć płynących z ciała pomaga umysłowi uporać się z trudnymi doznaniami takimi jak: niepokój, dyskomfort, napięcie, narastający lęk.

- Gdzie jest moja złość i jak ją odczuwam?
- Gdzie jest mój gniew? Radość?, Smutek itp…?

(Mogą Ci pomóc takie stwierdzenia jak: „mieć kamień w brzuchu", „Mieć nogi z waty", „język staje mi kołkiem" „boli mnie kark", „włosy stają mi dęba" itp…



Zad. 2. ODDYCHAJ ŚWIADOMIE. Oddech to życie. Sposób naszego oddychania związany z naszymi emocjami i odczuciami. W sposób zupełnie nieświadomy

oddech zawsze odzwierciedla to co dzieje się w naszym umyśle. Mechanizm też można odwrócić i za pomocą świadomego oddechu relaksować lub motywować ciało i umysł.

a) Relaksujące ćwiczenie oddechowe „4-7-8". Możesz je praktykować w dowolnym miejscu, aby uspokoić się i wyciszyć. Ćwiczenie pomaga też na lepszy sen. Efekty ćwiczenia staną się wyraźnie widoczne w momencie jego opanowania.

    - Zacznij w pozycji siedzącej z wyprostowanym kręgosłupem. Połóż czubek języka na górnym podniebieniu tuż za zębami i trzymaj go w tym miejscu przez cały czas trwania ćwiczenia.
    - Zrób wydech całkowicie przez usta, pamiętaj o języku. Dźwięk wydychanego powietrza powinien być wyraźny.
    - Zrób wdech nosem licząc po cichu od 1 do 4.
    - Zatrzymaj powietrze licząc powoli i pewnie od 1 do 7.
    - Wypuść powietrze ustami licząc od 1 do 8.
    - Powtórz sekwencję 4 razy.

b) Oddychanie naprzemienne nosem (Nadi Shodhana) – ta metoda zwiększa naszą uważność, a także poprzez połączenie prawej i lewej półkuli mózgu poprawia jego efektywność. Sprawdza się w kryzysowych sytuacjach, kiedy potrzebujemy się skupić lub pobudzić. Działa jak kawa, dlatego nie powinno się wykonywać tego ćwiczenia przed snem.

    - Usiądź w wygodnej pozycji medytacyjnej.
    - Połóż kciuk prawej dłoni na prawym nozdrzu i lekko przyciśnij. Zrób wdech lewym nozdrzem.
    - Połóż palec serdeczny prawej ręki na lewym nozdrzu i przyciśnij. Usuń kciuk z prawego nozdrza i wypuść powietrze prawą dziurką. Powtarzaj sekwencję zmieniając naprzemiennie wdychane i wydychane powietrze raz prawą, raz lewą dziurką nosa.

Zad.3. ZADBAJ O SWOJE CIAŁO.

15 minutowy trening, który możesz zrobić sobie i swoim bliskim pomoże codziennie „wyrzucić z ciała" nagromadzone nieprzyjemne emocje. Pomaga się odprężyć, spokojnie zasnąć, efektywnie odpocząć pomiędzy partiami nauki.

Oto link do nagrań dostępnego w sieci:

https://www.youtube.com/watch?v=DWxBQOz5FzM (trening Jacobsona)

https://www.youtube.com/watch?v=DAxYabx1ELQ (trening Schulza)

https://www.youtube.com/watch?v=19CzI58I7iU&t=1910s (muzyka relaksacyjna-odgłosy natury)

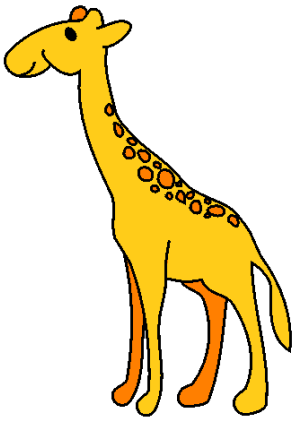
https://drive.google.com/file/d/10jCMizQ1oqVfMnAZr07lPdigpYRZf0yh/view?fbclid=IwAR2x5Y2zTkqSLsYW7OrZtfI-SVaEH5N0eXh4zwpuAFYgZ40g5K1A1Ola1a8 (Nagranie autorskie)

Zad.4. PIELĘGNUJ DOBRE EMOCJE – ZADBAJ O RELACJE Z BLISKIMI I PRZYJACIÓŁMI. Praktykowanie wdzięczności pomaga obniżyć poziom kortyzolu (szkodliwego hormonu stresu długotrwałego. Usiądź plecami do osoby, z którą robisz ćwiczenie. Weź arkusz i z myślą o tej osobie dokończ wypowiedzi. Tę samą czynność niech wykona bliska Ci osoba. Odczytajcie sobie dokończone zdania nawzajem, porozmawiajcie o tym. Podziękujcie sobie, że jesteście!:😊

1. Jesteś dla mnie ważny/ ważna ponieważ……
2. Podziwiam w Tobie, że……
3. Bardzo mnie denerwuje kiedy Ty……
4. Od zawsze chciałem/chciałam Ci powiedzieć……
5. Tęsknię za Tobą jeśli……
6. Boję się kiedy Ty……
7. Z chęcią zrobię dla Ciebie……
8. Chcę żebyś zawsze wiedział/ wiedziała, że ……
9. Najlepsze w Tobie jest……
10. Kiedy jesteś na mnie zła/zły czuję……
11. Kiedy się śmiejesz……
12. Kiedy płaczesz to ja……
13. Nigdy nie zapomnę jak Ty……
14. Dla Ciebie postaram się……
15. Proszę pomóż mi……
16. Nie znoszę kiedy Ty……
17. Nigdy już nie powiem Ci, że ……
18. Bardzo lubię kiedy razem……
19. Marzę żebyśmy mogli……

20. Chcę abyś……
21. Potrzebuje Cię,
    bo……

JAK BYĆ DOBRYM DLA SIEBIE I DLA INNYCH? - ZATRZYMAJ SIĘ NAD KOMUNIKACJĄ



Jak mówić aby wspierać? Jak nie oceniać, nie osądzać, nie wpędzać swoich bliskich w nieprzyjemne stany emocjonalne? Na te pytania najlepiej odpowiada nurt NVC propagowany przez Marshalla Rosenberga. Oto po krótce jego założenia w 4 krokach tzw. **„Języka żyrafy".**

Rozmowa według tego schematu nazwana została przez psychologów „językiem żyrafy". Stało się tak dlatego, że żyrafa ma ogromne serce. Oto przykładowy komunikat w tym języku.
1) **Obserwacja** - opisujemy zaobserwowane zachowanie, działania i fakty, bez oceniania i interpretacji. np.

Kiedy odwracasz wzrok i wzruszasz ramionami…

2) **Nazwanie uczucia** - domyślam się uczuć drugiej osoby i stawiam hipotezę:

to myślę sobie, że jesteś zły, zagniewany. Czy mam rację?

3) **Wyrażenie potrzeby** - Domyślam się, jaka niezaspokojona potrzeba drugiej osoby przemawia przez jej zachowania i emocje i wyrażam swoje przypuszczenia:

Domyślam się, że możesz mieć żal za to, że wczoraj nie pozwoliłam ci obejrzeć razem ze mną filmu. Masz żal, bo chciałbyś decydować, jak spędzasz czas i spędzić go ze mną?

4) **Prośba** - formułuję ją za drugą osobę, pozostawiam możliwość skorygowania:

Czy dobrze rozumiem, że chciałbyś decydować, jak wspólnie spędzamy wolny czas?

<u>Krok 1: obserwacja. Język faktów.</u>

Zachowujemy się tak jak kamera, mówimy tylko o tym co widzimy. W swojej głowie odpowiadam na pytania: co widzę?, co słyszę? W konflikcie, któremu towarzyszą intensywne emocje, jesteśmy tak skupieni na swoich uczuciach, że często nie mamy kontaktu ze sobą –

mówimy o zupełnie innych rzeczach. Nie mówimy o tym co się naprawdę dzieje tylko krzyczymy na siebie, często zapominamy, o co tak naprawdę chodzi w sytuacji, w której się znaleźliśmy. Nazwanie faktów wycisza, pozwala na powrót do źródła nieporozumienia, urealnia. Jako rodzic mogę powiedzieć „ale tu bałagan", lub „widzę porozrzucane rzeczy". Dobrym sprawdzianem, czy udało nam się opisać sytuację w języku faktów jest to, czy można zaprzeczyć naszemu stwierdzeniu. Odnośnie powyższego spostrzeżenia mogę usłyszeć komentarz: „Nie, tu wcale nie ma bałaganu, doskonale wiem, gdzie co mam, to mój pokój i nikomu nic do tego!". I już jesteśmy o krok od kłótni. Trudno dyskutować z drugim stwierdzeniem, bo to fakt, rzeczy są porozkładane na dywanie. Pewne słowa zwroty, od razu wprowadzają nas w świat ocen np.: zawsze, nigdy, w ogóle, czy wszyscy. Budzą opór i wrogość, zwłaszcza u nastolatków. Sposób wyrażania się w języku faktów wymaga nieco treningu.

ZAD 5. Z PONIŻSZYCH ZDAŃ WYBIERZ STWIERDZENIA, KTÓRE ZOSTAŁY WYRAŻONE W JĘZYKU FAKTÓW.

W tym tygodniu nie widziałam, żebyś odkurzał.

Ona nigdy nie słucha, kiedy do niej mówię.

Czy mógłbyś być bardziej wyrozumiały?

Przyszłaś 10 minut później niż się umówiliśmy.

Prosiłam Cię w zeszłym tygodniu trzy razy o telefon, ale nie oddzwoniłaś.

Jesteś zbyt pobłażliwa.

Krok 2: uczucia. Co czuję?

Kiedy już udało nam się sformułować spostrzeżenie niezabarwione oceną czy interpretacją, pora powiedzieć, co czujemy wobec zachowania drugiej osoby. Szczególnie w napiętej sytuacji warto skontaktować się ze swoimi uczuciami i powiedzieć o nich rozmówcy, ponieważ umożliwi to osiągnięcie prawdziwego porozumienia. Nasz rozmówca ma szansę zobaczyć w nas człowieka, a nie przeciwnika. Z uczuciami mamy do czynienia od zawsze i to one kierują naszymi działaniami, niezależnie od faktu czy jesteśmy tego świadomi, czy nie. Dlaczego warto wyrazić to, co czujemy? Jeśli działamy i komunikujemy się w zgodzie z uczuciami, jesteśmy odbierani jako spójni i wiarygodni. Poza tym unikanie kontaktu z uczuciami zabiera ogrom energii na ich tłumienie, a tym samym zmniejsza nasz życiowy potencjał.

ZAD. 6.ODPOWIEDZ NA PONIŻSZE PYTANIA.

Czego doświadczam, kiedy moje potrzeby są spełnione?

(prawdopodobnie pojawi się tutaj radość, satysfakcja, duma, zadowolenie, przyjemność…)

……

Co czuję, kiedy moje potrzeby nie są spełnione?

(mogą się pojawić złość, smutek, przykrość, bezsilność, wstyd…)

……

Krok 3: potrzeby. Czego potrzebuję?

Potrzeby są naturalną motywacją do działania – w sferze fizycznej, emocjonalnej, intelektualnej, społecznej, czy duchowej. To, czy nasze potrzeby są zaspokojone, czy nie, ma wpływ na nasze uczucia. Na przykład – wracam do domu zmęczona, marząc o odpoczynku i widzę stertę brudnych naczyń w kuchni. Czuję wściekłość i irytację. Pojawiają się myśli: „Wszystko na mojej głowie, na nikogo nie mogę liczyć!". Mam prawo wyrażać swoje potrzeby i formułować prośby o ich spełnienie. Warto jednak zastanowić się ile jest możliwych sposobów zaspokojenia swojej potrzeby i wspólnie z dzieckiem poszukiwać kompromisów i rozwiązań.

ZAD. 7.ODPOWIEDZ NA PONIŻSZE PYTANIA, A DOWIESZ SIĘ WIĘCEJ NA TEMAT POTRZEB W TWOIM ŻYCIU.

Jakim potrzebom dałbyś chętnie w swoim życiu więcej przestrzeni? (brakuje Ci na nie czasu?)

……
……
……

Krok 4: prośby. Proszę, czy możesz?

Wyrażenie prośby może wymagać czasem pewnej odwagi, ale tak naprawdę tylko wtedy mamy szansę, żeby nasza potrzeba została zaspokojona. To jak postawienie kropki nad i. Druga osoba ma szansę dowiedzieć się, czego tak naprawdę chcemy. Prośba w rozumieniu NVC daje możliwość odmowy. Jest konkretna, nie jest ani żądaniem, ani pobożnym życzeniem. Odmowa rozmówcy to nie atak na nas, tylko informacja o jego niezaspokojonej potrzebie. A każde „nie" dla nas oznacza może oznaczać „tak" dla czyjejś ważnej potrzeby.

ZAD. 8.Odpowiedz na poniższe pytania.

Kiedy prośba jest żądaniem?

Jak możesz wyrazić prośbę, by nie ranić rozmówcy?

……
……
……
……

Początkowo, stosując PBP możesz mieć wrażenie, że mówisz sztucznie i nienaturalnie, ale nie daj się temu zwieść. Ta metoda wymaga czasu i ćwiczeń. Dobrze stosowana podnosi jakość naszych relacji z bliskimi i pomaga je pielęgnować i budować w oparciu o wzajemny szacunek.

UCZMY SIĘ OD NAJLEPSZYCH – wyselekcjonowane, wysokojakościowe webinary i nagrania

Jak się nie dać depresji, zniżkom nastrojów – porady psychologów, psychiatrów i psychoterapeutów😊

https://www.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/18968-depresja-jak-wspierac-osoby-chore

https://www.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/18953-jeszcze-smutek-czy-juz-depresja-prof-de-barbaro

https://www.youtube.com/watch?v=awVqcbIP8BI&ab_channel=StrefaPsycheUniwersytetuSWPS

„Making life wonderfull" czyli NVC od samego Marshalla Rosenberga czyli 4-ro częściowe nagranie warsztatów prowadzonych przez twórcę nurtu dla rodziców.

https://www.youtube.com/watch?v=W4dybtT9W5k&ab_channel=EmpatiaTV

WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW

Każdego dnia uczymy się jak radzić sobie z wyzwaniami stawianymi przez całkiem nową rzeczywistość wokół nas. Towarzyszą nam przy tym nieprzyjemne emocje, jak: lęk, niepewność, poczucie zagrożenia, smutek. Podobnych uczuć doświadczają nasze dzieci (także te nastoletnie) dlatego ważne jest wsparcie ich ze strony nas dorosłych. Poniżej przedstawiam Państwu opracowanie Amerykańskiej Akademii Psychiatrii Dzieci i Młodzieży w kontekście obecnej sytuacji. Wskazówki są sformułowane w sposób uwzględniający raczej młodsze dzieci, ale łatwo jest zastosować te zalecenia także wobec starszej młodzieży, pamiętając jak rozchwiane emocjonalnie i potrzebujące ciepła są nastolatki.

1. Ważne jest, by stworzyć dziecku wspierające środowisko, aby czuło się bezpiecznie zadając pytania. Niewskazane jest jednak poruszanie tego tematu, jeśli dziecko nie wykazuje gotowości.

2. Odpowiadaj szczerze na zadawane Ci przez dziecko pytania.

3. Używaj łatwych i przystępnych dla dziecka słów. Dostosuj formę komunikacji do wieku, umiejętności i poziomu rozwoju dziecka.

4. Korzystaj z wiarygodnych źródeł informacji (np. raporty WHO czy strony rządowe).

https://www.gov.pl/web/zdrowie/co-musisz-wiedziec-o-koronawirusie
https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019

5. Bądź przygotowany na to, by musieć wielokrotnie powtarzać informację lub wyjaśnienia. Wielokrotne pytanie o tą samą rzecz, może być formą poszukiwania przez dziecko wsparcia.

6. Razem z dzieckiem rozpoznajcie i nazwijcie uczucia, które mu towarzyszą. Pozwól dziecku odczuć, że jego pytania i zmartwienia są ważne i właściwe.

7. Pamiętaj, że dzieci podchodzą do każdej sytuacji bardzo osobiście. Mogą wykazywać oznaki zamartwiania się o krewnych, bliskich, przyjaciół i znajomych. Mogą bać się o własne bezpieczeństwo i bezpieczeństwo członków rodziny. Pytać o rodzinę lub znajomych mieszkających za granicą.

8. Wspieraj dziecko, ale nie dawaj obietnic bez pokrycia. Możesz zapewnić dziecku poczucie bezpieczeństwa w domu, ale nie możesz zagwarantować, że nikt w obrębie regionu nie zachoruje.

9. Uświadom dziecko, że osoby dotknięte koronawirusem otrzymują pomoc. To dobra okazja, by pokazać dzieciom, że gdy dzieje się coś przerażającego lub złego, zawsze można zwrócić się o pomoc i są ku temu odpowiednie służby.

10. Dzieci uczą się od najbliższych dorosłych: rodziców i nauczycieli. Będą obserwować Twoje zachowanie i reakcje na wiadomości dotyczące wirusa. Uczą się również poprzez słuchanie rozmów dorosłych, pamiętaj o tym!

11. Niewskazane jest nadmierne oglądanie przez dziecko telewizji i słuchanie wiadomości. Tego typu działania mogą wywoływać nadmierny lęk i napięcie.

12. Dzieci, które doświadczyły poważnej choroby lub straty mogą być wyjątkowo wrażliwe i wykazywać nadmierne reakcje na obrazy i raporty prezentowane w mediach dotyczące choroby i śmierci. Te dzieci wymagają dodatkowej uwagi i wsparcia z Waszej strony.

13. Szczególnej troski i monitorowania wymagają następujące objawy ze strony dziecka: zaburzenia snu, nadmierne zamartwianie się, lęki na temat śmierci i choroby. Bardzo nasilone mogą wymagać konsultacji psychologicznej.

14. Mimo, że osoby dorosłe mogą być stale zainteresowane codziennymi wydarzeniami, pamiętajmy, że większość dzieci chce być po prostu dziećmi. Mogą nie wykazywać zainteresowania sytuacją lub nie chcieć myśleć o tym co dzieje się w kraju lub za granicą. Będą woleli grać w gry, bawić się, czy czytać książki i warto im na to pozwolić z zachowaniem aktualnych wskazań prozdrowotnych i profilaktycznych.

Źródło:Tłumaczenia Pauliny Kamińskiej (Fassler, D. (2020). Talking with childrenaboutcoronavirus (COVID19). American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, [dostępny www.aacap.org 19.03.2020].

Komunikacja z nastolatkiem bywa trudna, także w spokojniejszych, poza-pandemicznych, czasach. Teraz gdy sami odczuwacie napięcie i niepokój, na wiele pytań nie potraficie udzielić odpowiedzi – bo nikt jej nie zna – może być jeszcze trudniej. Pozostaje Wam rodzicielska intuicja i empatia, które najlepiej Wam podpowiedzą, jak rozmawiać z własnym dzieckiem Z całą pewnością pomogą: ciepło, większa niż zwykle dawka rodzicielskiej wyrozumiałości i szczerość (przyznanie się do własnego niepokoju jest ok, ale nie epatujmy własnym lękiem zbyt mocno, aby nie obciążać nim Waszej pociechy). Bardzo możliwe, że logistyka Waszej obecnej egzystencji nie ułatwia sprawy: zbyt wiele osób na małej przestrzeni mieszkalnej, brak prywatności, brak potrzebnego sprzętu do nauki/pracy, etc. Przymusowa izolacja jest dla młodzieży szczególnie trudna i o wiele dotkliwiej odczuwalna niż przez nas – dorosłych. Część młodzieży zmaga się jednak z trudnościami emocjonalnymi znacznie dłużej. Czas pandemii i obowiązującej kwarantanny może nasilać objawy i pogłębić trudne stany emocjonalne. Uczęszczanie do szkoły, kontakty z rówieśnikami, rytm dnia regulowany codziennymi obowiązkami – pomaga wielu osobom radzić sobie z trudnościami natury psychologicznej. Teraz są pozbawione tego wsparcia. Jeśli niepokoi Was kondycja psychiczna Waszego dziecka – zachęcam do skorzystania ze zdalnej pomocy profesjonalistów. Poniżej znajdziecie Państwo numery telefonów i linki, które przekierują Was do instytucji pomocowych. Niektóre z nich powstały specjalnie na czas pandemii i są skierowane także do Was – dorosłych.

POMOCNE TELEFONY

800 100 100 - bezpłatny Telefon dla Rodziców i Nauczycieli; pon- pt, godz. 12.00 – 15.00 dyżurują konsultanci Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę

116 111 – CAŁODOBOWY Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę,

800 080 222 - CAŁODOBOWY Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Itaka, całodobowy

800 702 222 - CAŁODOBOWE Centrum Wsparcia Fundacji Itaka, Więcej informacji tu: https://liniawsparcia.pl/centrum-wsparcia/

116 123 - Telefon Zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym, pon.-pt. 14.00-22.00

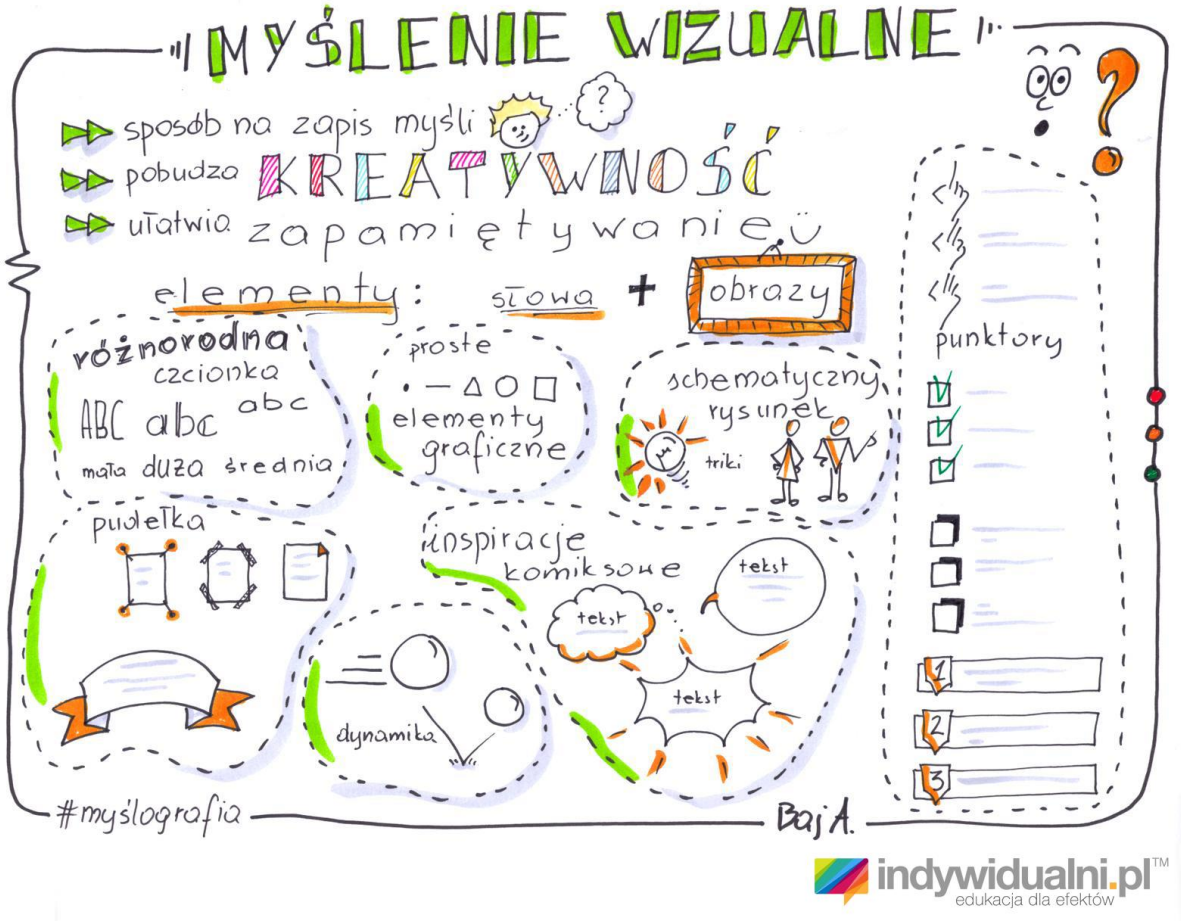
22 484 88 01 Antydepresyjny telefon zaufania Fundacji Itaka czwartek: 16:00 – 20:00

22 594 91 00 - Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji śr.-czw. 17.00-19.00

Bezpłatna pomoc psychologa dla mieszkańców Wrocławia przez całą dobę

https://www.wroclaw.pl/portal/bezplatna-pomoc-psychologa-dla-mieszkancow-wroclawia?fbclid=IwAR0fR3D_Vjiurtfe6D3mUiRAxwfzPK5Uw9b1dCQRCUou2WxqEC3Rxnr0bBo

SKUTECZNE SPOSOBY NAUKI



Skuteczne metody uczenia się

https://www.youtube.com/watch?v=0VtFjHXCOKg&ab_channel=StrefaPsycheUniwersytetuSWPS

Jak działa pamięć?

https://www.youtube.com/watch?v=5rgl7SmPqcY&t=3s&ab_channel=StrefaPsycheUniwersytetuSWPS