

Lęk w czasie pandemii – co możemy zrobić?

Sytuacja na świecie związana z pojawieniem się epidemii koronawirusa, troska o zdrowie nasze i naszych bliskich, niepewność jutra, zdalne nauczanie i wynikające z tego problemy, utrudnione kontakty społeczne – to wszystko sprawia, że nasze samopoczucie obniża się. Czujemy lęk, niepewność, smutek, przygnębienie. Co możemy zrobić, żeby poczuć się lepiej?

1. Zaakceptujmy swoje emocje i odczucia. To normalne, że czujemy zaniepokojenie kiedy nie możemy iść do szkoły, spotkać się z przyjaciółmi, iść do kina, czyli wykonywać takie czynności, które jeszcze niedawno nie stanowiły problemu. Teraz czas spędzamy w głównej mierze w domach, przed ekranem komputera uczestnicząc w zajęciach lekcyjnych. Spróbujmy zastanowić się co dokładnie czujemy i dlaczego, wtedy nasze zachowania i emocje będą dla nas bardziej zrozumiałe.
2. Zastanówmy się co pomaga nam zmniejszać te negatywne emocje i poświęćmy na tę czynność chociaż kilka minut każdego dnia. Każdy z nas ma swoje ulubione zajęcia dzięki którym czuje się lepiej, np. czytanie książki, gry planszowe, taniec, malowanie.
3. Dla tych, którzy zastanawiają się nad sposobami spędzania wolnego czasu poniżej kilka propozycji:
 - zabawy plastyczne, np. lepienie z gliny czy plasteliny albo zabawa masą solną z dodatkiem przypraw kuchennych – zawsze jest dużo śmiechu i ogrom zapachów: od kawy przez pieprz, majeranek do rozmarynu czy cukru,
 - wspólne rysowanie – zacznij jakiś kształt i poproś rodzica/rodzeństwo/kolegę, aby dokończyło rysunek i na odwrót,
 - mąkolina – z połączenia mąki pszennej z olejem (4 szklanki mąki i pół szklanki oleju) tworzy się masa przypominająca swą konsystencją piasek; zabawy z wykorzystaniem mąkoliny to ucztą dla zmysłu dotyku, a wraz z foremkami (do piaskownicy albo do ciasta) stanowi wspaniałe przypomnienie lata,
 - wazoniki – posmaruj butelkę klejem a następnie owijaj ją starannie włóczką tworząc kolorowe wzory, w ten sposób powstanie własnoręcznie zrobiony wazon,
 - stwórz swój słoik z pomysłami na zabawę – wystarczy zwykły słoik bądź pudełko oraz papier; wypisz swoje ulubione zabawy na karteczkach, każdą z nich wrzuć do słoiczka bądź pudełka, a kiedy dopadnie Cię nuda możesz wylosować ze słoiczka karteczkę z nazwą jednej ze swoich ulubionych zabaw.

4. Spróbujmy relaksacji - głównym celem technik relaksacyjnych jest wprowadzenie w stan odprężenia i dobrego samopoczucia fizycznego oraz psychicznego. Relaks jest jednym ze sposobów na łagodzenie napięcia emocjonalnego i stresu – zjawisk obecnych w życiu codziennym, także u dzieci i młodzieży. Trening relaksacyjny wzmacnia koncentrację uwagi, rozwija wyobraźnię, redukuje lęki i agresję, poprawia relacje w grupie. Istnieje wiele metod i technik relaksacji, które są dostępne w Internecie. Poniżej zamieszczono przykład techniki jaką jest bajka relaksacyjna.

Pszczola Słoduszka

Posłuchajcie bajki o pszczole Słoduszce. Postarajcie się przeżyć to, co ona. „Było lato, słońce mocno grzało. Pachniały kwiaty. Słoduszka od rana zbierała z kwiatów słodki nektar. Musiała bardzo szybko poruszać skrzydełkami. Poczula zmęczenie. Ile to jeszcze kwiatów muszę odwiedzić? Zaczęła liczyć: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. Słoduszce zaczął się plątać język, położyła się wygodnie na dużym liściu, rozluźniła zmęczone nóżki i łapki, zamknęła oczy. Jej brzuszek zaczął spokojnie oddychać. Jak mi dobrze. Moja prawa łapka staje się coraz cięższa, nie chce mi się jej podnieść. Moja lewa łapka staje się leniwa, nie chce mi się jej podnieść. Tylko mój brzuch równiutko, spokojnie oddycha. Prawa noga z przyczepionym woreczkiem miodu staje się ciężka, coraz cięższa i cięższa. Lewa noga, też z woreczkiem miodu staje się ciężka. Nie chce mi się jej podnieść. Głowa jest tak wygodnie ułożona. Jestem spokojna, słyszę spokojną muzykę. Czuję jak słońce ogrzewa moje nogi i łapki. Jest mi coraz cieplej. Jestem spokojna. Czuję się bezpiecznie. Ogarnia mnie senność. Zasypiam, zasypiam, zasypiam”.

Zachęcam zarówno uczniów jak i rodziców do kontaktu z psychologiem szkolnym,
mgr Natalia Wawrzyniak