

## JAK RADZIĆ SOBIE W CZASIE SPOŁECZNEJ IZOLACJI – KILKA POMYSŁÓW DLA RODZICÓW, DZIECI I NAUCZYCIELI

Pandemia wymusiła na społeczeństwie izolację. Zamknięte są szkoły, placówki, instytucje kultury i część zakładów pracy. Takie działania mają na celu ograniczenie zasięgu koronawirusa.

Z niepokojem wszyscy śledzimy kolejne decyzje władz, wytyczne służb sanitarnych. Dla większości z nas ta izolacja jest dużym wyzwaniem. Tym, co najbardziej może niepokoić i jednocześnie utrudniać radzenie sobie w obecnej sytuacji, jest jej nieprzewidywalność. Wszyscy możemy doświadczać znacząco wyższego poziomu lęku.

Dzieci nie rozumieją do końca sytuacji, ale mogą bardzo wyraźnie odczuwać nastroje dorosłych i przejmować od nich lęk. Zauważają też zmiany w codziennej rutynie. A im dziecko jest młodsze, tym bardziej potrzebuje stałego rytmu dnia codziennego, by czuć się bezpiecznie. Nastolatki mogą przejawiać tendencje do popadania w skrajności. Dlatego w kontakcie z dziećmi i nastolatkami pamiętaj o poniższych wskazówkach:

- 1. Zachowanie właściwego rytmu dobowego i stworzenie planu dnia.** Najlepiej rozisać go z domownikami. Porządek codziennej rutyny: pobudki, sen, posiłki, różne aktywności o podobnych porach, dziecięce rytuały, wcześniejsze ustalanie pór zabawy, wypoczynku, nauki czy realizacji obowiązków (im dziecko młodsze, tym bardziej potrzebuje rutyny dnia codziennego, by czuć się bezpiecznie!). Pomocne narzędzia: [https://files.librus.pl/articles/23032020/librus/planowanie/a\\_nauka\\_w\\_domu\\_PDF.pdf](https://files.librus.pl/articles/23032020/librus/planowanie/a_nauka_w_domu_PDF.pdf)
- 2. Przetrywamy to!** Przygotowanie planów dnia, rozpisek etc. może wydawać Ci się zbędne. Pamiętaj jednak, że czas spędzony w domu może uciekać przez palce i dawać tylko pozorne wrażenie posiadania go w nadmiarze. Wspólne zaplanowanie zadań i spisanie ich na papier zaoszczędzi domownikom niepotrzebnych tarć w kolejnych dniach.

### 3. Nauczanie zdalne, praca zdalna itd. – jak to pogodzić ?

Twoje dziecko uczy się i będzie jeszcze, przez pewien czas, **uczyło się zdalnie**. Być może będzie to związane z częstszym niż dotychczas wykorzystaniem komputera, tabletu czy telefonu komórkowego do **celów dydaktycznych**. Dzieci w tym czasie będą odbywały wirtualne wizyty w galeriach sztuki czy muzeach, wyszukiwały informacje, oglądały filmy edukacyjne czy uczestniczyły w lekcji on-line z nauczycielem. Pamiętaj, że ten czas dziecka spędzony w sieci **oznacza naukę**. Nie zapomnij o tym, rozliczając dziecko z czasu spędzonego przed komputerem. To nauka, a nie czas na zabawę. Nauczyciele od kilku dni wysyłają wiadomości dotyczące zadań, opracowań i materiałów, którymi dzieci powinny się zająć podczas pobytu w domu. W przypadku dzieci starszych jest to doskonały moment, by Twoje dziecko nauczyło się **odpowiedzialności** za swoją naukę – **nie wyręczaj** go we wszystkim. Bądź z boku, **kontroluj**, pomagaj. Praca zawodowa jest ważna, nauka dziecka też. Każdy z członków rodziny pracuje nad realizacją swoich zadań. Jeśli dziecko potrzebuje pomocy w wykonaniu szkolnych instrukcji, nie musi nam stale przerywać. **Ustalmy, że wykonuje to, co może zrobić bez naszej pomocy, a my wkraczamy wtedy, gdy tylko będzie to możliwe**. Dobrym pomysłem będzie sporządzanie przez dziecko listy tych działań, w których potrzebna mu pomoc. Może okazać się, że wsparcie otrzyma od swojego nauczyciela, z którym ma kontakt online na czacie lub też samo spróbuje sobie poradzić i osiągnie sukces samodzielnie. **Oferowanie pomocy w każdej chwili powoduje, że dzieci uczą się bezradności wobec napotykanym trudności**. Jeśli wiedzą, że taką pomoc będą mogły otrzymać, ale np. za dwie godziny – większość z nich podejmie działania, aby poradzić sobie samodzielnie. A nawet jeśli skonsultuje zadanie z kolegami, to także możemy nazwać to samodzielnym działaniem w celu osiągnięcia efektu.

4. **Zadbaj o ciekawy plan dnia, ale nie chroń dziecka przed nudą za wszelką cenę.** Jeśli mówi, że się nudzi, od czasu do czasu zachęć je, by wykorzystało to uczucie do dobrych celów – poćwiczyło kreatywność i znalazło sobie ciekawe zajęcie. Tutaj też jednak zachowuj złoty środek – nie obarczaj dziecka całkowitą odpowiedzialnością za organizowanie sobie czasu, jeśli wcześniej nie było do tego przyzwyczajone. Pamiętaj też, że marudzenie dziecka („Nudzi mi się”) może wynikać z niewyrażonej wprost potrzeby zainteresowania i bliskości.
5. **Bądź obecna/obecny nie tylko fizycznie, ale też emocjonalnie** – reaguj z empatią na emocje dziecka, okazuj troskę i zainteresowanie jego samopoczuciem, jednak nie rób tego zbyt natarczywie czy wyraźnie intensywniej niż zwykle (bo to też byłby niewyraźny wprost sygnał, że dzieje się coś bardzo niepokojącego).
6. **Jasno wyraż, że emocje dziecka są OK, że je rozumiesz i jesteś gotowa/gotów o nich porozmawiać.** To dobra okazja, by dziecko dowiedziało się od ciebie, czym jest lęk, skąd się bierze i po co się pojawia oraz jak można sobie z nim radzić (m.in. rozmawiając o nim). W Polsce statystycznie ojciec poświęca dziecku 7 minut aktywnej uwagi w ciągu dnia. Pytanie ile aktywnej uwagi poświęcają sobie rodzice? Obecny czas społecznej izolacji może bardzo sprzyjać temu byśmy wzmocnili więzi między nami, o ile na co dzień w natłoku obowiązków brakuje nam na to czasu. Wykaż się uważnością i **poświęć czas swoim bliskim, zadaj im kilka otwartych pytań i cierpliwie wysłuchaj. Nie pouczaj, nie neguj, nie wygłaszaj monologów. Daj im przestrzeń, a być może zaskoczy Cię to, o czym Ci opowiedzą.**
7. **Upewnij się, czy poziom lęku młodego człowieka nie jest zbyt wysoki.** Sprawdź też, czy posiadane przez niego informacje są wiarygodne. Możecie nawet urządzić sobie quiz wiedzy o koronawirusie (możesz go opracować wspólnie z dzieckiem czy nastolatkiem, zwracając uwagę na wiarygodność wykorzystanych źródeł – to też będzie cenna lekcja).

**8. Przekieruj uwagę dziecka/nastolatka na innych** – badania sugerują, że nastolatkom łatwiej jest podjąć konstruktywne działania, jeśli zachęci się je do rozważenia, w jaki sposób mogą wspierać inne osoby (starsze, dzieci, lokalną społeczność, ubogich) np. poprzez zabawę lub wspólną naukę z młodszym rodzeństwem, pomoc w zrobieniu zakupów starszej sąsiadce czy oddanie zbędnych ubrań potrzebującym. Uwaga: przekierowanie uwagi powinno nastąpić dopiero po rozmowie z dzieckiem/nastolatkiem o emocjach i radzeniu sobie! Również później powinniśmy wykazywać gotowość do takiej rozmowy, gdyby dziecko/nastolatek jej potrzebował(o). Poważnym błędem byłoby wysyłanie komunikatu: „Zamiast myśleć o sobie, pomyśl o innych”, nie chodzi tu bowiem o to, by unieważniać i pomijać emocje dziecka/nastolatka, ale by je przepracować, a następnie dać młodemu człowiekowi możliwość podjęcia konstruktywnego działania, dzięki któremu będzie mieć poczucie, że też może być przydatny.

**9. Zadbaj o odpoczynek.**

Praca i nauka zdalna może spowodować, że zgubimy rytm pracy i odpoczynku. **Pomieszanie zadań zawodowych i domowych skutkuje często chaosem nie tylko w rodzinie, ale także w głowie.** Ustalone zasady planowania pomogą zadbać o odpoczynek. Ważne, aby oderwać się od pracy zawodowej i nauki, więc jeśli spędziliśmy kilka godzin przy komputerach i telefonie, **wyłączmy je teraz i skupmy się na innych formach relaksu.** Odpoczynek z dziećmi także jest możliwy. Zapomnianą i często niedocenianą formą odpoczynku są **gry planszowe i towarzyskie.** W zależności od wieku dzieci, możemy grać w karty, scrabble, monopole, memory, bierki, szachy, warcaby czy chińczyka, a może w państwa i miasta, w kółko i krzyżyk, kalambury? **Oczywiście Internet też dostarcza pomysłów na różne gry, jednak ważne, aby po wielu godzinach spędzonych przy laptopie pozwolić sobie na odpoczynek bez migotania ekranu.** Drobne ćwiczenia gimnastyczne, pozwolenie, aby nasz wzrok błędził daleko, głębokie oddechy,

może jakieś techniki relaksacyjne. Jeśli masz taką szansę poczytaj książkę, obejrzyj ciekawy dokument, poćwicz, pomedytuj albo weź sobie odprężającą kąpiel. W krajach skandynawskich ludzie są przyzwyczajeni do spędzania dużej ilości czasu w domach. Dzieje się tak ponieważ zimą mają niesprzyjającą aurę i mało słonecznego światła. Nauczyli się sobie z tym radzić. Być może warto byście poczytali o **filozofii hygge**. Wydaje mi się, że taka umiejętność spędzania czasu w przyjemny sposób we własnym mieszkaniu wielu z nas by się teraz bardzo przydała.

## **10. Wdzięczność**

Wyjrzyj za okno i docień piękno tego świata. Pomyśl o wszelkich dobrach jakimi dotychczas obdarowało Cię życie. Można zapisać wszystkie powody do wdzięczności. Postaraj się aby było ich jak najwięcej. Potraktuj to jako wyzwanie. Napisz też co tak bardzo lubisz i doceniasz w życiu. Zachowaj tą kartkę na przyszłość, by w chwilach codziennego pędu lub zwątpienia, w chwilach przygnębienia lub innych życiowych perypetii móc wyciągnąć ją i przyjrzeć się swojemu życiu z nieco innej perspektywy. **By nie zapomnieć ile piękna spotyka nas przecież na co dzień.**

Człowiek, by zaadaptować się do nowej sytuacji, potrzebuje zwykle około dwóch – trzech tygodni. Pierwszych kilkanaście dni jest więc zwykle najtrudniejszych. Jednocześnie należymy do gatunku, który ma zdumiewające zdolności adaptacyjne. Stawiliśmy – jako gatunek, ale też jako społeczeństwo – czoło wielu kryzysowym sytuacjom. Obecnej też stawiamy całkiem dobrze – z napływających informacji wynika, że Polki i Polacy w zdecydowanej większości stosują się do zaleceń bezpieczeństwa. To też jest dobra myśl, którą warto mieć na uwadze, gdy szacujemy prawdopodobieństwo różnych zdarzeń. Trudny czas można przeżyć w ogromnym stresie, wpływającym na kondycję naszego ciała i umysłu. Można także pozwolić sobie na przeżywanie tego czasu jako wyzwania, które może nas wzmocnić. Stanie się tak tylko w momencie,

gdy zamiast snuć ponure myśli o tym, jak mogłoby być, skupimy się na przeżywaniu rzeczywistości takiej, jaka jest, a więc dostosować swoje myślenie do wymogów czasu i zacząć działać zgodnie z potrzebami chwili.

Najważniejsze jest zachowanie zdrowego rozsądku. Nie dajmy się zwariować, nie planujmy co do minuty mycia zębów czy jedzenia obiadu. **Dbaj o siebie i swoją rodzinę.**

**Jeśli wyjście nie jest konieczne, pozostańcie w domu!**

Za: Wybrane fragmenty z następujących artykułów:

1. **Magdalena Goetz:** „PORADNIK. W cieniu koronawirusa – jak sobie radzić z emocjami wywołanymi pandemią?” fragment artykułu opublikowanego w Głosie Nauczycielskim nr 12 z 18 marca br.  
Całość dostępna w wydaniu drukowanym i elektronicznym ([ewydanie.glos.pl](http://ewydanie.glos.pl));
2. **Maria Tuchowska:** „Być rodzicem w czasie kwarantanny” Librus Rodzina;
3. **Jakub Kusiorski:** „Koronawirus – 7 sposobów by nie zwariować w czasie społecznej izolacji”

Psycholog  
Urszula Jasiniewska