

## **Jak w pułapce? Wsparcie w czasie kwarantanny.**

Część pierwsza

Drodzy Uczniowie,

czy Wy też macie wrażenie, że przez zaistniałą sytuację jesteście jak w pułapce? Z jednej strony wszystkie obostrzenia dotyczące profilaktyki koronawirusa, zmuszające Was do pozostawania w domu, z drugiej nauka on-line, która w teorii sprawdza się bez zarzutów, a w praktyce... różnie to bywa.

Jak zorganizować zdalne nauczanie i dzień, by mieć poczucie sukcesu a nie porażki?

### **1. Zastanów się, na co masz wpływ, a na co nie masz wpływu.**

- Czy masz wpływ na to, że musisz zostać w domu?
- Czy masz wpływ na pogodę?
- Czy masz wpływ na organizację zdalnego nauczania?
- Czy masz wpływ na plan lekcji?
- Czy masz wpływ na to, że musisz realizować lekcje w domu?

Jeśli na wszystkie lub większość pytań odpowiedzieliście NIE, to znaczy, że trzeba przyjąć to, co Was doświadcza.

Na co zatem macie wpływ?

- Czy masz wpływ na to, w co się ubierzesz?
- Czy masz wpływ na to, co zjesz na śniadanie?
- Czy masz wpływ na to, jak zorganizujesz sobie dzień?
- Czy masz wpływ na to, jakiej muzyki posłuchasz?

Jeśli na wszystkie lub większość pytań odpowiedzieliście TAK, to znaczy, że trzeba przejąć kontrolę nad tym, co Was doświadcza.

- 2. Odreaguj stres.** Czas separacji od przyjaciół, kolegów, miłości, sympatii jest niezwykle trudny. Pojawiają się różne negatywne emocje, które najczęściej odreagowuje się na najbliższych. Zwykle jest to rodzeństwo, rodzice lub inni członkowie rodziny. Pojawia się wewnętrzne napięcie (stres), który trzeba rozładować. Warto zapamiętać, że złość, agresja czy krzyk uwalniają emocje, ale zaostarzają problemy, bo krzywdzą innych.

Co zatem?

- Wysiłek fizyczny, który redukuje napięcie związane ze stresem. Jeśli mamy w pobliżu las, można biegać, wyprowadzić psa, szybko chodzić, ale świetnie się też sprawdza sprzątanie albo taniec przy energetycznej muzyce.
  - Ćwiczenia relaksacyjne – na youtube można znaleźć wiele nagrań z muzyką relaksacyjną oraz propozycją ćwiczeń.
  - Drobne przyjemności – można się wspierać drobnymi przyjemnościami w ciągu dnia. Warto zastanowić, co sprawia nam frajdę, np. ulubiona przekąska, muzyka, czytanie książek, drzemka itp.
3. **Szczera rozmowa.** Jeśli macie bliską osobę, porozmawiajcie z nią o tym, co czujecie, co Was martwi lub niepokoi. Czasem, kiedy wyrzucimy z siebie to, co nas męczy, odczujemy ulgę i będziemy mogli spojrzeć na to, co nas otacza z innej perspektywy. Jeśli chcecie porozmawiać z kimś anonimowo, możecie skorzystać z bezpłatnego **Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111** albo za pośrednictwem e-dziennika (zakładka Wiadomości) skontaktować się pedagogiem szkolnym.

Przesyłam pozdrowienia,  
pedagog szkolny  
Agata Tyczyńska