

Małgorzata Kordyl – pedagog szkolny
Dyżur telefoniczny w godzinach pracy stacjonarnej
Wirtualny pokój pedagoga kl. I- III i kl. IV – VIII Platforma Google
Classroom
Dziennik Librus
Zapraszam 😊

PRZESYŁAM DLA Państwa opracowanie ku pokrzepieniu 😊

Czas trudny, ale trzeba funkcjonować.

Zachęcam do poczytania w wolnym czasie.

W zakładce pedagog znajdziecie wcześniejsze artykuły, które Państwu przesyłałam.

Techniki radzenia sobie z emocjami w czasie pandemii.

Pracownicy redakcji HBR (Harvard Business Review) spotkali się pewnego dnia zdalnie (ekran pełen twarzy staje się wszędzie coraz bardziej powszechny): rozmawialiśmy o rzeczach, z którymi mierzymy się w czasie wstrząsającej pandemii oraz o tym, jak możemy pomóc ludziom. Ale rozmawialiśmy również o tym, jak się czujemy. Jedna z koleżanek wspomniała, że to, co czuła, to smutek jak po ogromnej stracie. Na wszystkich ekranach jednomyślnie przytaknęliśmy .

Jeśli potrafimy to nazwać, być może damy radę sobie pomóc. Zwróciliśmy się do Davida Kesslera o pomysły, jak to zrobić.

Podczas globalnej pandemii pojawiło się wyczuwalne poczucie zbiorowego smutku. Ekspert ds. Żałoby David Kessler mówi, że na ten rodzaj smutku, tak naprawdę składają się z liczne uczucia, z którymi musimy sobie poradzić. W wywiadzie dla Harvard Business Review (HBR) wyjaśnia, w jaki sposób przeżywamy dziś pięć klasycznych etapów smutku po stracie: (zaprzeczenie, gniew, targowanie się, smutek, akceptacja) oraz jakie kroki trzeba podjąć, aby poradzić sobie z lękiem i smutkiem. Podstawą jest równoważenie złych myśli z czymś dobrym, wynikającym z całej sytuacji; koncentrowanie się na teraźniejszości; odpuśczenie rzeczy, których nie można kontrolować; oraz umiejętność empatii. Kessler mówi także o szóstym etapie żalu po stracie: o **znaczeniu**. Po zaakceptowaniu zaistniałej sytuacji, jak twierdzi, znajdziemy sens w trudnych do zrozumienia wydarzeniach i będziemy do niego lepiej przygotowani.

Kessler jest wiodącym na świecie ekspertem od smutku po stracie. Napisał wspólnie z Elisabeth Kübler-Ross „*O żałobie: Znajdowanie sensu w pięciu etapach smutku po stracie.*” W jego nowej książce dodaje kolejny etap do tego procesu - „*Znalezienie znaczenia - szóstego etapu smutku po stracie*”. Kessler przez dekadę pracował w trzech szpitalach w Los Angeles w zespole zagrożeń biologicznych. Jego wolontariat obejmuje też obecność w Specjalistycznej Rezerwie na wypadek traumatycznych wydarzeń, a także udział w zespole ds. katastrof Czerwonego Krzyża. Jest założycielem strony www.grief.com, która jest odwiedzana rocznie przez ponad 5 milionów osób z 167 krajów. Kessler podzielił się przemyśleniami na temat tego, dlaczego ważne jest, aby zaakceptować nasz smutek oraz jak sobie z nim poradzić i jak odnaleźć w nim sens. Rozmowa jest cytowana dla zachowania przejrzystości:

HBR: Ludzie odczuwają teraz wiele rzeczy. Czy dobrze jest nazwać to, co czują - smutkiem?

Kessler: Tak, i odczuwamy wiele różnych smutków. Czujemy, że świat się zmienił i tak się stało. Wiemy, że jest to tymczasowe, ale tak naprawdę, zdajemy sobie sprawę, że będzie inaczej, że wszystko się zmieni. Utrata normalności; strach przed załamaniem gospodarczym; utrata bliskości społecznej. To w nas uderza i rozpaczamy. Jako ludzkość nie jesteśmy przyzwyczajeni do tego rodzaju wyczuwalnego zbiorowego smutku.

HBR: Powiedziałeś, że odczuwamy więcej niż jeden rodzaj smutku?

Tak, odczuwamy również smutek wynikający z obawy o przyszłość, z zastanawiania się co będzie dalej, co nastąpi w dalszej i bliższej przyszłości. Jest to uczucie smutku o jakim myślimy odnosząc go do tego co nastąpi tzw. smutek wyobrażeniowy, gdy nie jesteśmy pewni co nam przyniesie dalsza egzystencja. Zwykle w naszym życiu koncentrował się on na śmierci. Odczuwamy go na przykład, gdy ktoś ma poważną diagnozę lub gdy myślimy, że kiedyś stracimy rodzica. Smutek antycypacyjny to także szerzej wyobrażona przyszłość. Nadchodzi katastrofa, coś złego się wydarzy. W przypadku wirusa ten rodzaj smutku jest dla nas czymś nowym. Nasz umysł wie, że dzieje się coś złego, ale nie możemy tego zobaczyć. To rujnuje nasze poczucie bezpieczeństwa. Silnie odczuwamy tę utratę bezpieczeństwa. Nie sądzę, jednak, że zbiorowo straciliśmy poczucie ogólnego bezpieczeństwa. Ludzie, natomiast, odczuwają to indywidualnie lub w mniejszych grupach (rodzinach, w swojej pracy). Wszystko co się dzieje jest nowe. Rozpaczamy na poziomie mikro i makro.

HBR: Co ludzie mogą zrobić, aby poradzić sobie z tym całym smutkiem?

Zrozumienie etapów straty, czy żałoby to początek. Ale ilekroć mówię o etapach smutku po stracie, muszę przypominać ludziom, że etapy nie są liniowe i mogą nie odbywać się w podanej kolejności. To nie jest reguła, ale daje podstawę radzenia sobie z tym nieznanym zjawiskiem. Istnieje zaprzeczenie, o którym często mówimy na początkowym etapie: *ten wirus nas nie dotknie* (przypomnijmy sobie postawę przywódców państw, którzy wyśmiewali zagrożenie), następnie jest gniew: *sprawiliś, że muszę zostać w domu i odbierasz mi możliwość działania, pracy itp.* Następnie przychodzi faza targowania się, negocjacji: *OK, jeśli będę dystansował się towarzysko przez dwa tygodnie wszystko będzie lepiej, prawda?* Niestety, w dalszym ciągu jest obawa i smutek: *nie wiem, kiedy to się skończy.* I wreszcie przychodzi akceptacja: *To się dzieje; Muszę wymyślić, jak postępować.* W akceptacji właśnie leży siła. Kontrolę nad sytuacją znajdujemy w akceptacji. *Mogę umyć ręce. Mogę zachować bezpieczną odległość. Mogę nauczyć się wirtualnie pracować.*

HBR: Kiedy odczuwamy taki obezwładniający smutek związany z poczuciem straty, pojawia się fizyczny ból i intensywna walka umysłu. Czy istnieją techniki radzenia sobie z tym, aby nasz umysł uczynić mniej „przeżywającym”?

Wróćmy do wyobrażania sobie kolejnych dni smutku, żalu. Niezdrowy smutek antycypacyjny jest tak naprawdę niepokojem i właśnie o tym mówimy. Nasz umysł zaczyna podpowiadać nam różne wyobrażenia: *Moi rodzice zachorują.* Widzimy najgorsze scenariusze. Tak działa nasz umysł. Naszym celem nie jest ignorowanie tych obrazów lub próba ich odsunięcia - twój umysł na to nie pozwala i próba wymuszenia tego może być bolesna.

Celem jest znaleźć równowagę w rzeczach, o których myślisz.

Jeśli czujesz, że najgorsze wyobrażenia dominują, pomyśl o najlepszej opcji. Wszyscy chorujemy trochę i świat trwa nadal. Nie wszyscy, których kocham, muszą umrzeć. Nikt nie umrze, ponieważ wszyscy podejmujemy właściwe kroki. Żadne z myśli nie powinny być ignorowane, ale żadne nie powinny też dominować.

Antycypacyjny smutek to myśl idąca w przyszłość i wyobrażająca sobie najgorsze.

Aby się uspokoić, musisz się skupić na teraźniejszości.

Taki sposób podejścia jest znany dla każdego, kto medytował lub ćwiczył koncentrację, pozostałe osoby mogą być zaskoczone, jakie to proste.

Możesz np. skupić się na wymienieniu pięciu rzeczy w pokoju: *jest komputer, krzesło, zdjęcie psa, stary dywan i kubek do kawy. To takie proste. Oddychaj. Uświadom sobie, że w chwili obecnej niczego się nie spodziewasz. W tej chwili jesteś w porządku. Masz jedzenie. Nie jesteś chory. Użyj zmysłów i pomyśl o tym, co czujesz. Biurko jest twarde. Koc jest miękki. Czuję własny oddech.* To naprawdę zadziała, aby złagodzić część tego bólu, smutku.

Możesz także pomyśleć o tym, jak odpuścić, to czego nie możesz kontrolować.

To, co robi twój sąsiad, jest poza twoją kontrolą. To, co kontrolujesz, to trzymanie się na odległość 2 metrów i mycie rąk. Skoncentruj się na tym. Ponadto, nadszedł dobry czas, aby **odnaleźć w sobie empatię**. Każdy będzie miał inny poziom lęku i smutku, który przejawia się na różne sposoby. Pewnego dnia współpracownik był dla mnie wyjątkowo nieuprzejmy i pomyślałem: „on

nie jest sobą; po prostu tak sobie radzi. Widzę jego strach i niepokój.” *Bądź, zatem, cierpliwy. Pomyśl o tym, kim zwykle jest ktoś, a nie kim w tej chwili wydaje się być.*

HBR: Szczególnie niepokojącym aspektem tej pandemii jest brak możliwości przewidzenia jej końca.

To jest stan tymczasowy - to stwierdzenie pomaga. Pracowałem przez 10 lat w systemie ds. katastrof. Zostałem przeszkolony do takich sytuacji. Studiowałem także pandemię grypy z 1918 r. Środki ostrożności, które podejmujemy są właściwe. Historia nam to mówi. To jest przeżywalne. Przetrywamy. To czas na nadmierną ochronę, ale nie na przesadę. I wierzę, że znajdziemy w tym sens. Byłem zaszczycony, że „drużyna” Elisabeth Kübler-Ross dała mi pozwolenie na dodanie szóstego etapu do smutku, wynikającego ze straty: **znaczenia**. Dużo rozmawiałem z Elisabeth o tym, co następuje po etapie akceptacji. Nie chciałem na niej poprzestać, kiedy doświadczyłem osobistego smutku po stracie. Chciałem dostrzec i odnaleźć znaczenie w tych najciemniejszych godzinach. I wierzę, że w tych czasach znajdujemy jasne strony. Nawet teraz ludzie odkrywają, że mogą łączyć się za pomocą technologii. Nie są tak odlegli od siebie, jak im się wydawało. Zdają sobie sprawę, że mogą używać swoich telefonów do długich rozmów. Doceniają spacer. Wierzę, że nadal będziemy odnajdywać sens teraz i kiedy to się skończy.

HBR: Co powiesz komuś, kto to wszystko przeczytał i nadal czuje się przytłoczony lękiem i smutkiem?

Próbuj dalej. Jest coś potężnego w nazwaniu tego smutkiem, żalem po stracie. Pomaga nam zrozumieć, co się z nami dzieje. W minionym tygodniu wiele osób mówiło mi: „Dziękuję się ze współpracownikami, że jest mi ciężko”, albo

„Płakałem ostatniej nocy”. Kiedy nazywasz to co czujesz, kolejnym etapem jest „odpływanie” tych uczuć, pozbywanie się ich. Emocje potrzebują ruchu. Ważne jest, abyśmy rozumieli, przez co przechodzimy. Niefortunnym produktem ubocznym, naszych czasów jest to, że jesteśmy pierwszym pokoleniem, które ma niewłaściwe odczucia na temat własnych uczuć. Mówimy sobie: *Czuję smutek, ale nie powinienem tego czuć; inni mają gorzej*. Może powinniśmy zatrzymać się przy pierwszym odczuciu.

Czuję się smutny.

Pozwól sobie na pięć minut, żeby ci było smutno. Twoim zadaniem jest odczuwanie smutku, strachu i gniewu, niezależnie od tego, czy ktoś czuje tak jak ty. Walka z tym nie pomaga, ponieważ twoje ciało jest odpowiedzialne za twoje uczucia. Ono je stwarza, domaga się ich. Jeśli pozwolimy, by uczucia się wydarzyły, będą przychodziły w uporządkowany sposób, a to nas wzmocni, da nam siłę. Więc nie będziemy już ofiarami.

HBR: W uporządkowany sposób?

Tak. Czasami staramy się nie czuć tego, co czujemy, ponieważ mamy obraz „zalewu uczuć”. Jeśli czuję się smutny i pozwolę na to, to nigdy nie zniknie. Ogarnie mnie zalew złych uczuć. Prawda jest taka, że uczucie nawiedza nas, czujemy go, ale później odchodzi, a następnie przechodzimy do następnego uczucia. Nie ma zalewu, który by nas dopadł. Absurdem jest myśleć, że nie powinniśmy teraz odczuwać smutku. Pozwól sobie poczuć go i idź dalej.

Scott Berinato jest redaktorem naczelnym *Harvard Business Review* i autorem *Podręcznika dobrych rad: odpowiednich technik oraz ćwiczeń tworzenia wizualizacji* oraz *Przewodnika HBR po lepszych technikach radzenia sobie z emocjami*.

A ponadto, co każdy z nas stara się zrobić, żeby pomóc sobie w tych surrealistycznych okolicznościach, a więc:

1. realizować albo rozwijać nowe pasje
2. utrzymywać ciało w ruchu i aktywności
3. zająć się rzeczami odkładanymi na „kiedyś”
4. powrócić do tego, na co nie było czasu

polecam realizowanie planu zaproponowanego przez psychologa Edyty Zając - trenera, konsultanta, coacha. Pani Edyta prowadzi kursy e-learningowe. Pisze o psychologii w książkach i na blogu.

PLAN NA ROK 2020

Uwierzę, że mogę osiągnąć wszystko, o czym marzę.

Zadbam o to, aby życzenia „zdrowia” spełniły się w tym roku.

Każdego dnia będę mieć określony cel.

Pozbędę się zbędnych rzeczy, które zabierają mi miejsce i energię.

Będę wyrażać wdzięczność każdemu, kto na to zasługuje.

Zamiast krytykowania innych, skupię się na tym co w nich najlepsze.

Zadbam o to, aby pokazywać innym ludziom to, co najlepsze we mnie.

edytazajac.pl

tłumaczenie artykułu z jęz. angielskiego oraz zredagowanie całości- Ewa Soja

*Artykuł przesłany przez naszego psychologa z rejonowej Poradni
Psychologiczno- Pedagogicznej.*