



Publiczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna

58-530 Kowary; ul. Zamkowa 5;

(Tel: 75-718-25-72; Fax: 75-718-20-13; e-mail: poradniakowary@wp.pl)

www.poradnia-kowary.pl

O DOŚWIADCZANIU ZMIANY W CZASACH EPIDEMII.

Kiedy pojawia się zmiana ta zapowiedziana i niezapowiedziana, zwykle reagujemy podobnie. Tak więc proces zmiany można przewidzieć.

Wg Julie Hay pierwszą fazą reakcji jest unieruchomienie czyli paraliżujący lęk przed nowym, nieznanym. W sytuacji zagrożenia zwykle reagujemy na kilka sposobów: walka, ucieczka, zastygnięcie w bezruchu udając niewidocznego. Po fazie unieruchomienia zwykle przychodzi faza zaprzeczania, która bywa nieuświadomiana. Staramy się zachowywać tak jakby nic się nie zmieniło. Wracamy do spraw, zachowań, rytuałów znanych przed zmianą. Próbuje redukować dysonans poznawczy poprzez przekonania, że to na chwilę, zaraz wrócimy do dawnych nawyków. Po fazie zaprzeczania dochodzimy do wniosku, że jednak będziemy musieli coś zmienić i często pojawia się frustracja, bo nie wiadomo na jak długo musimy zmienić wiele rzeczy w naszym codziennym życiu w związku z pandemią. Pokonanie frustracji wymaga wyjścia ze strefy komfortu i rozejrzenia się w realnej rzeczywistości. Akceptacja zmiany wymaga trochę czasu, ale im szybciej do niej dojdziemy, tym bardziej efektywnie jesteśmy w stanie funkcjonować, stawiać realne cele, planować i wypracowywać nowe nawyki.

Okazuje się, że włożona energia w działanie zaczyna przynosić efekty. Zaczynamy być oswojeni, spokojniejsi, cierpliwszi, ale nadal jesteśmy na etapie intensywnego uczenia się. Na tym etapie uświadamiamy sobie, że nie będzie lekko, ale zmiana w naszym życiu może zaistnieć i służyć nam na dany moment, pomóc przystosować się do ograniczeń rzeczywistości w czasach pandemii.

Zachęcam więc do świadomości procesu zmiany, dookreślenia na jakim etapie jesteśmy i wspierania siebie i innych w dalszej drodze.

Warto więc zadać sobie wiele pytań w nowej sytuacji typu: czego potrzebuję w tej sytuacji, co mogę realnie zrobić, jakie nowe pomysły, aktywności mogę realizować.

Myślę, że wszyscy powoli oswajamy się z sytuacją pandemii, ale mimo wszystko będziemy się co chwilę jeszcze rozbijać o fałszywe nadzieje, że to skończy się niedługo. Z drugiej strony zdajemy sobie sprawę, że do czasu wynalezienia i wdrożenia skutecznej szczepionki nasze życie będzie pełne nowych zachowań typu: noszenie masek, rękawiczek, dystans, izolacja, zagrożenie zdrowia, życia.

Trudno się na to wszystko przygotować w tak krótkim czasie w związku z tym wymaga to naszego przyspieszenia w zmianie.

Odpowiedzialność za swoje zachowanie: pozostanie w domu, ograniczenie kontaktów, zastosowanie się do ograniczeń, jest tym, na co w 100% mamy wpływ, aby pokonać pandemię.

Bądźmy w tej sytuacji kreatywni i otwarci na konieczność zmiany. Spróbujmy wymyślić aktywność sportową w domu. Czasem potrzebna jest tylko dyscyplina i dobry plan, bo w Internecie znajdziemy mnóstwo treningów bezpłatnych oraz płatnych online.

Dla dobrego zdrowia potrzebujemy kontaktów z innymi ludźmi. Poświęćmy trochę czasu w ciągu dnia na rozmowy za pomocą komunikatorów z rodziną, znajomymi, przyjaciółmi. Zadzwońmy do

osób o których wiemy, iż trudno radzą sobie w tej sytuacji, wesprzyjmy wysłuchaniem, dystansem, spokojem.

Rozmawiajmy o uczuciach w „czasach koronawirusa”, o tym jak przez to przechodzimy, ale także o innych ważnych dla nas sprawach. Zakończmy rozmowę czymś pozytywnym, z humorem, dystansem.

Nasze nastawienie i przygotowanie do nowych sytuacji pomoże lepiej znaleźć się w zmieniającej się rzeczywistości dzieciom i bliskim.

Może się jednak zdarzyć, iż przedłużający się okres ograniczeń może powodować trudności wychowawcze, stres, frustrację, przytłoczenie i wtedy nie warto zostawać samemu z tymi odczuciami. Warto poprosić o pomoc. Wiemy, iż czasy w jakich przyszło nam teraz pracować są trudne ale terapia i konsultacje on- line dają duże możliwości wsparcia dla Państwa jako rodziców oraz dla Państwa dzieci. Nowa forma pracy nie jest optymalna, jednakże może przyczynić się do lepszego radzenia sobie z bieżącymi trudnościami.

**Przypominamy, iż pracownicy naszej Poradni są do Państwa dyspozycji.
We wtorki i czwartki od godziny 9.00 do 12.00
i oczekują na Państwa telefony pod numerami
515 557 833 i 515 557 880
oraz drogą mailową od poniedziałku do piątku na zadane przez Państwa pytania
odpowiadamy pod adresem
psychologowary@wp.pl**

mgr Jolanta Kałuzińska- Góra- psycholog