

Witam Was wszystkich bardzo serdecznie!

Dawno się nie widzieliśmy i nie słyszeliśmy. Bardzo brakuje mi tych spotkań, rozmów o rzeczach błałych i ważnych, żartów, wspólnych aktywności, zadań i wyzwań. Jednym słowem niech już będzie tak, jak wcześniej. Ale na tę normalność przyjdzie nam jeszcze trochę poczekać. Wszyscy znaleźliśmy się w nowej, zaskakującej sytuacji, która dla większości jest bardzo trudna i budząca niepokój. Wymaga od nas „przemeblowania” swojego dotychczasowego życia. Musieliśmy znacznie ograniczyć swoją aktywność, przestać spotykać się ze znajomymi, dalszą rodziną, uprawiać sport, korzystać z rozrywek w przestrzeni publicznej, a okresowo nawet pozostać w domu.

Wyobrażam sobie, że nie jest to dla Was – aktywnych (czasami hiper-aktywnych), pełnych energii nastolatków łatwe zadanie. Dlatego też chciałabym zaproponować Wam, drodzy chłopcy parę wskazówek, które być może okażą się pomocne w osobistym radzeniu sobie w sytuacji pandemii.

1. Nie zaprzeczajmy pojawiającym się w nas emocjom, uczuciom. To naturalne, że w czasie przymusowej izolacji społecznej możemy odczuwać lęk, niepokój, strach, przygnębienie, smutek, rozdrażnienie, złość czy agresję. Spróbujcie te emocje wyrazić, wypuszczać na zewnątrz, np. można coś narysować, zrobić trening pompek, porozmawiać z kimś bliskim.

2. Stwórzmy nowy harmonogram dnia uwzględniający czas na naukę, wykonywanie zadań domowych, posiłki, rozrywkę, wspólne spędzanie czasu z rodziną, bezpieczne wyjście na powietrze i zadbanie o codzienną porcję ruchu (bo pan Krzysztof na wf-ie nie odpuści jak wrócić do szkoły). Stworzenie codziennych, powtarzalnych rytuałów pomaga nam utrzymać dyscyplinę i aktywność.

3. Zadbajmy o kontakty społeczne. Nie odpuuszczajmy relacji z innymi. Może to być telefon do kolegi, rozmowa z kimś na komunikatorze typu Skype czy WhatsApp (w kwestii znajomości technologii internetowej to Wy jesteście przecież ekspertami), czy bezpieczne spotkanie na spacerze. Generalnie chodzi o utrzymanie relacji, wymianę swoich przeżyć, myśli, pozytywnych ale też negatywnych doświadczeń z drugim człowiekiem.

4. Zajmijmy się swoimi zainteresowaniami i pasjami. Każdy z Was posiada jakieś zainteresowania, talenty, mocne strony, coś co sprawia dużo frajdy. Teraz jest dobry czas

żeby je zacząć realizować. Stwórzcie coś, na co do tej pory nie było czasu. To nie muszą być dzieła sztuki czy wielkie wynalazki. To może być fenomenalna budowla z klocków lego albo dobrze zrobione zdjęcie, ciekawy rysunek albo lektura ekscytującej książki. Wystarczy trochę wsłuchać się w siebie i przypomnieć, co zawsze lubiłem robić i co warto rozwijać.

5.Zróbmy coś pożytecznego dla innych. W otoczeniu każdego z nas jest jakaś osoba ,bądź grupa osób potrzebująca pomocy, wsparcia. Rozejrzyjmy się wokół i dajmy coś dobrego od siebie. Pomysłów jest mnóstwo- od zrobienia zakupów starszej osobie po serdeczną rozmowę z kimś kto jest smutny albo po prostu potrzebuje porozmawiać. Wierzę w Waszą kreatywność i pomysłowość w tej sprawie.

Zapraszam Was wszystkich do wypróbowania tych paru sposobów na poprawienie swojego samopoczucia psychicznego. Pamiętajcie, że ta pandemia wkrótce minie a my musimy wyjść z tej sytuacji w dobrej formie. Pozdrawiam Was serdecznie, dbajcie o siebie a ja idę sadzić kwiatki... i może coś jeszcze namaluję, choć tu potrzebna jest wena.

Magdalena Klasik

psycholog