

INFORMACJE OD PEDAGOGA SZKOLNEGO ORAZ PSYCHOLOGA

Jest to bardzo ważny czas. Oprócz tego, co dotyka nas wszystkich, czyli pewnie strach, niepewność, obawa przed własnym zdrowiem oraz zdrowiem najbliższych możecie z tego całego bałaganu wynieść coś pozytywnego dla siebie. Poprzez zdalne nauczanie:

1. Uczycie się samodyscypliny oraz planowania i motywacji. Musicie najpierw zmotywować się do nauki zdalnej. Dobrze rozplanować plan działań i który przedmiot zrobić w pierwszej kolejności.
2. Dobrze zaplanujcie przesłany Wam przez nauczycieli materiał. Róbcie zadania naprzemiennie (trudne – łatwe). W międzyczasie zróbcie coś przyjemnego, co Was odpręży.

Wierzę w WAS. Wykorzystajcie ten czas mądrze i dobrze #ZOSTAŃWDOMU

Kontakt dla uczniów i rodziców:

Pedagog szkolny Bogumiła Bukowczan – e-mail bogumila.bukowczan@wp.pl

Psycholog szkolny Marta Krawczyńska – e-mail marta.kasprzyk86@interia.pl oraz przez aplikacje messenger

Poniżej przedstawiam Wam kilka sposobów jak radzić sobie w sytuacjach kryzysowych.

Sytuacje kryzysowe są częścią naszej egzystencji. Życie ludzkie nie jest rajem i nikt z nas nie przechodzi przez nie bez problemów. Choć mówi się, że cierpienie uszlachetnia, w rzeczywistości tak wcale nie jest. Na przeciwności losu każdy z nas reaguje indywidualnie: jedni wychodzą z nich zwycięsko, umocnieni i dojrzałsi, niż kiedykolwiek, innych jednak powala doznany los i załamani, nie są w stanie powstać o własnych siłach.

Sytuacja w jakiej się obecnie wszyscy znaleźliśmy jest sytuacją kryzysową, która może wywołać lęk i strach.

Ważne jest, abyście potrafili się z tym zmierzyć i wiedzieli, w jaki sposób możecie sobie z tą sytuacją poradzić.

Oto kilka wskazówek:

Aktywne podejście do problemów, nastawione na poszukiwanie rozwiązań (styl zadaniowy), wydaje się chronić niż podejście bierne i skoncentrowane na emocjach. Można wskazać na kilka taktyk radzenia sobie z sytuacją kryzysową związane ze strategią zadaniową:

- monitorowanie stresu,
- strukturalizacja i wykorzystywanie umiejętności społecznych.

Monitorowanie stresu polega na uświadamianiu sobie zwiększonego napięcia oraz możliwych przyczyn tego stanu, zaś strukturalizacja polega na zbieraniu informacji o stresorze, przeglądzie dostępnych zasobów i planowaniu sposobu ich wykorzystania. umiejętności społeczne dotyczą

asertywności, wchodzenia w bliskie związki i ujawniania siebie. Można je wykorzystywać w radzeniu sobie z sytuacją kryzysową za pomocą wsparcia społecznego.

Do głównych cech pozytywnego stylu radzenia sobie z trudnościami, należą:

- obecność silnej, osobistej „grupy wsparcia”, złożonej z przyjaciół i członków rodziny,
- predyspozycje do dostrzegania dobrych stron, nawet w sytuacjach trudnych i problematycznych,
- szerokie wykorzystywanie umiejętności rozwiązywania problemów,
- dzielenia się własnymi problemami i obawami z innymi i podtrzymywanie relacji przyjaźni.

Sposoby radzenia sobie w sytuacji kryzysowej

- uznanie faktu, że ból jest normalną reakcją emocjonalną – doświadczanie bólu nie jest stanem pożądanym, ale jest jednocześnie naturalną reakcją na sytuację, zdarzenie, stratę, która miała dla nas ogromne znaczenie,
- pozwolenie sobie na przeżywanie uczuć – wiele osób myśli: „Już dawno powinnam się z tym uporać”, „Nie powinienem pozwalać, żeby to tak bardzo bolało”, „Mam ochotę płakać, jak dziecko”, „Muszę być silny”. Tacy ludzie doświadczają uczuć, ale nie chcą się do nich przyznać, wypierają je ze świadomości, często myśląc o sobie krytycznie,
- pozwolenie sobie na wyrażanie uczuć – wyrażanie bolesnych uczuć jest zdrowe, szczególnie, jeśli możemy opowiadać o swoich emocjach osobie, która nas słucha, do której mamy zaufanie, której na nas zależy i która nas nie osądza. Przyjaciele mówią czasem: „Będzie dobrze. Wszystko się jakoś ułoży. Dasz sobie radę”. Mają dobre intencje, ale w ich słowach kryje się sugestia, że nie powinniśmy płakać, ani się smucić. Zaprzeczanie uczuciom w niczym nie pomaga, przeciwnie, przeszkadza w ich wyrażaniu i w odzyskiwaniu równowagi.
- utrzymywanie kontaktu z przyjaciółmi i z członkami rodziny, którzy potrafią nas wesprzeć – kiedy próbujemy leczyć emocjonalne rany, nie powinniśmy myśleć o tym, że musimy być dzielni i samodzielnie dać sobie radę ze wszystkim,
- utrzymywanie realistycznego spojrzenia na życie i na własną osobę – trzeba odważnie spojrzeć na swoje życie, na siebie samego, na to, co pozytywne i negatywne. Wiele osób uczy się wyrażać swoje uczucia i zachowuje realistyczną ocenę rzeczywistości, dzięki prowadzeniu dziennika. Warto przelewać na papier najgłębsze emocje (suche opisywanie faktów nie pomaga, lepiej jest pisać od serca).

Telepomoc:

- Towarzystwo Pomocy Młodzieży: (22) 887 88 05
- Towarzystwo Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom: (56) 652 23 94

- Telefon Zaufania dla Młodzieży:116 111
- Telefon dla Rodziców i Nauczycieli: 800 100 100.
- Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego: 800 70 2222.