

Obecnie znaleźliśmy się w trudnej sytuacji. Pojawia się wiele znaków zapytania. Pytamy o czas trwania epidemii, śledzimy ilość zachorowań, oceniamy ryzyko zakażenia, słuchamy o przebiegu choroby, myślimy w jaki sposób funkcjonować w zaistniałej rzeczywistości. Niewiadome mogą wywoływać w nas emocję strachu.

Jest to jedna spośród pięciu emocji podstawowych. Oznacza to, że wszyscy bez wyjątku odczuwamy strach w określonych sytuacjach.

Mogą występować: bledność, pocenie się, przyspieszone bicie serca, napięcie mięśni, dyszenie, suchość w ustach i gardle, częste oddawanie moczu, bóle pleców, szyi i innych części ciała, niestrawność, bóle głowy, problemy ze snem.

1. Akceptujemy, że się boimy (nie udajemy superbohatera, któremu nic nie jest straszne). Staramy się dokładnie nazwać, to czego się obawiamy sami przed sobą lub osobie, której ufamy.

2. Oddzielamy fakty od wyobrażeń, czyli staramy się nie zwracać uwagi na plotki, korzystamy tylko z pewnego źródła informacji.

4. Szukamy sposobu, który pozwala nam lepiej się poczuć, np. tupanie, otrząsanie ciała, wzięcie spokojnego wdechu i wypuszczenie wydechu.

5. Robimy coś, co zajmuje nam czas, np. układamy puzzle, czytamy książkę, sprzątamy pokój, gimnastykujemy się.

3. Staramy się myśleć o tym, na co mamy wpływ, aby zwiększyć bezpieczeństwo swoje i swoich bliskich.

Tak, jest nam potrzebny do tego, aby przetrwać – chroni przed zagrożeniem, przypomina o ostrożności. Gdy czujemy zagrożenie, to uruchamia się w nas program mobilizacji, który nazywamy reakcją „walcz albo uciekaj”.

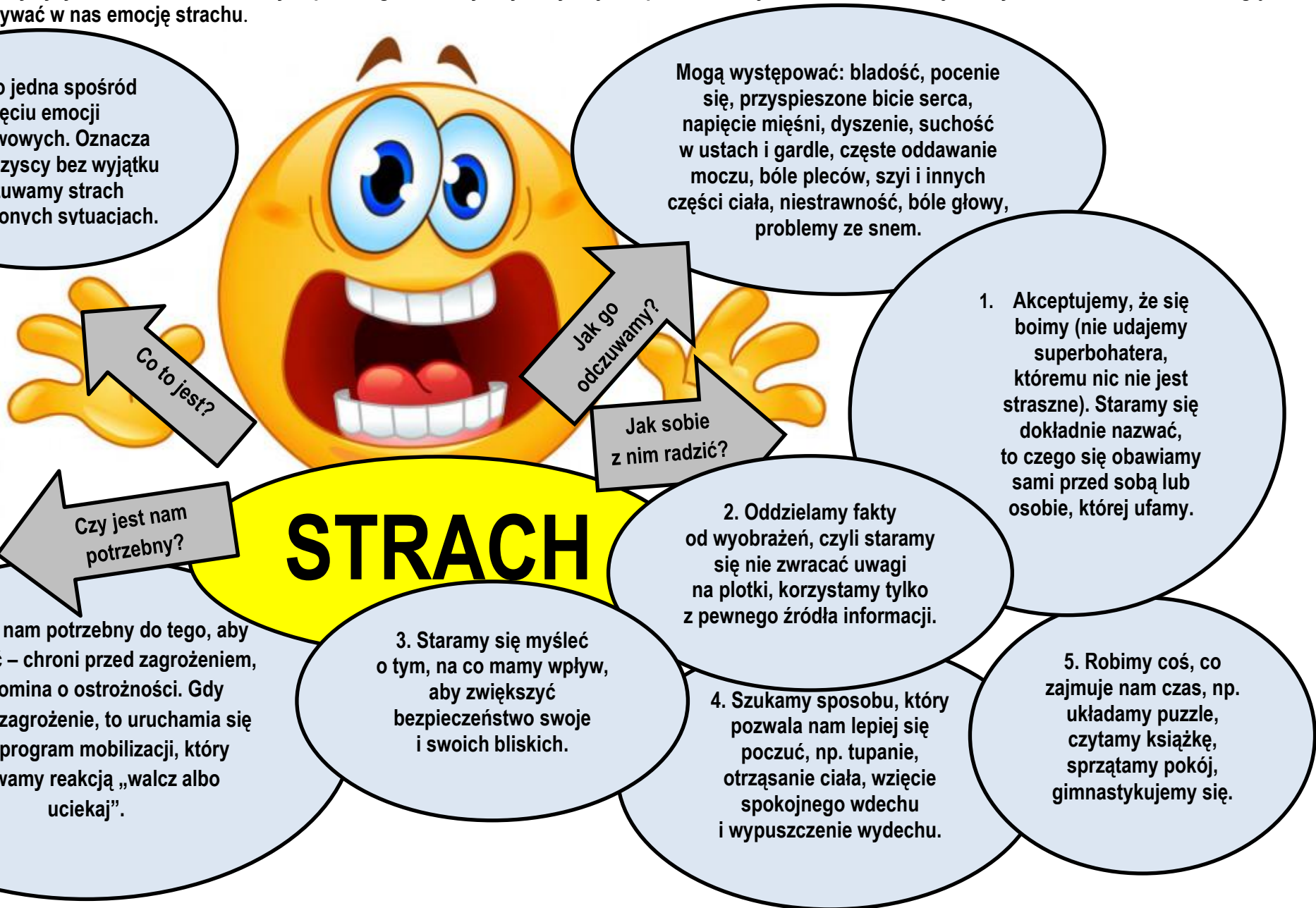
STRACH

Czy jest nam potrzebny?

Co to jest?

Jak go odczuwamy?

Jak sobie z nim radzić?



Jeżeli czuje się przeciążenie negatywnymi emocjami, można spróbować wykonać nieskomplikowane ćwiczenia rozluźniające.

I. PROPOZYCJE DLA UCZNIÓW KLAS STARSZYCH ORAZ RODZICÓW

1. Jeśli przeszkadzają ci natrętne myśli, spróbuj je wysłać z biegiem strumienia

Usiądź z wyprostowanym kręgosłupem, zamknij oczy i wyobraź sobie strumień. Może to być rwący strumień górski albo leniwy strumyk łąkowy – jakikolwiek przyjdzie Ci do głowy... Obserwuj go przez chwilę, staraj się zauważyć szczegóły, usłyszeć dźwięki, poczuć zapachy. Następnie wyobraź sobie liść płynący po strumieniu... Połóż na nim myśl, którą akurat masz w głowie – „o niczym nie myślę”, to także myśl. Obserwuj, jak liść odpływa... Na następnym liściu połóż kolejną myśl. I kolejną... Tak przez kilka lub kilkanaście minut. Zdarza się, że umysł popłynie za jakąś myślą. To normalne i lubi się powtarzać. Wróć wtedy do strumienia, liści i obecnych myśli.

(źródło: J. Wrześniowska, Charaktery, nr 6/2015, s. 20)

2. Możesz zastosować wybrane ćwiczenia relaksacyjne Jacobsona w modyfikacji Morrisa

- Zrób 5 głębokich spokojnych wdechów i wydechów. Przy piątym zatrzymaj oddech. Licz w myśli powoli do 4. Wypuść powietrze, oddychaj głęboko.
- Unieś obydwa wyprostowane ramiona na wysokość około 30-40 cm. Oddychaj normalnie. Opuść powoli ręce.
- Unieś obydwa wyprostowane ramiona na wysokość około 30-40 cm. Dłonie zaciśnij jak najsilniej w pięści. Zaciskaj. Licz: raz, dwa, trzy. Puść. Śledź wrażenia napięcia w mięśniach rąk. Rozewrzyj ręce. Opuść powoli ramiona.
- Unieś wyprostowane ramiona do góry. Skręć dłonie grzbietami do góry i ugnij mocno dłonie w nadgarstkach. Palce dłoni skierowane w dół. Opuść ramiona.
- Unieś wyprostowane ramiona. Powoli opuszczaj ramiona. Odpręż się.
- Unieś wyprostowane ramiona. Dłonie skręć grzbietami w dół. Napnij mięśnie ramion. Odpręż się.
- Unieś jeszcze raz wyprostowane ramiona. Opuść je powoli. Odpręż się.
- Ściągnij mocno łopatki do tyłu do tyłu. Pilnuj, aby ramiona pozostały odprężone. Odpręż się.
- Skręć głowę w prawo i napnij mięśnie szyi. Odpręż się i odwróć głowę do poprzedniej pozycji. Następnie skręć głowę w lewo i podobnie napnij mięśnie szyi. Odpręż się i odwróć głowę do poprzedniej pozycji.

(źródło: B. Łęcka, ROM-E Metis na podst.: S.Siek „Psychologia pastoralna”)

II. PROPOZYCJE DLA DZIECI MŁODSZYCH

1. Wierszowane masażyki

Masaż z myszką

*Cicho, cicho w puszystej kurteczce
chodziła raz myszka po gładkiej półeczce. (powolne głaskanie)
Znalazła ser żółty, ząbkami go jadła, (powolne ściskanie, delikatne szczypanie)
strzepnęła okruszki (szybkie klepanie, strzepywanie)
w kąciku usiadła.
Okruszki zebrała, ząbkami je zjadła. (powtórne ściskanie)
Po gładkiej półeczce chodziła w kurteczce. (głaskanie)*

Dreszczyk

*Idą słońce po betonie, (uderzenia piąstkami po plecach)
płyńcie rzeczka (ręka wije się wzdłuż kręgosłupa)
idzie pani na szpileczkach (kłucie sztywnymi palcami)
z gryzącymi paseczkami. (lekkie szczypanie)
Słonko świeci, (głaskanie pleców)
pada deszczyk. (przebieramy palcami)
Czy cię przeszył dreszczyk (chwytny za szyję).*

2. Zabawy oddechowe

- Dmuchiwanie ciągłym strumieniem na różne lekkie przedmioty i wprawianie ich w ruch, np. wiatraczek, piłeczka pingpongowa, watka, piórko itp.
- Naśladowanie odgłosów: wiatru – www....., szumu liści – szszsz....., warkotu silnika – wrrrr....., lokomotywy – puf, puf....
- Wymawianie samogłosek na długim wydechu (aaaa, oooo, iiiii, uuuu, yyyyy, eeee)
- Nadmuchiwanie balonika lub papierowej torebki
- Wyliczanie wron (jedna wrona bez ogona, druga wrona bez ogona, trzecia...itd.)