

Drodzy Rodzice,

Od kilku tygodni sytuacja z jaką aktualnie mamy do czynienia wywołuje u nas wyższy niż zazwyczaj poziom lęku, frustracji, złości czy niepewności. W obecnej sytuacji epidemiologicznej obawiamy się o nasze zdrowie i naszych bliskich, o pracę, możliwości zaopatrzenia w potrzebne produkty. Frustrują nas i męczą ograniczenia lub zachowania innych osób. Te wszystkie emocje są normalne w tej niecodziennej sytuacji, w obliczu nowego, dopiero rozpoznawanego zagrożenia.

Samopoczucie dzieci zależy w dużej mierze od tego, w jaki sposób dorośli radzą sobie z obecną sytuacją. Zgodnie z pierwszą zasadą bezpieczeństwa w samolocie w przypadku konieczności skorzystania z masek tlenowych najpierw należy założyć ją sobie, a potem dziecku. W innym przypadku stracisz przytomność i nikomu nie będziesz mógł pomóc, a co najważniejsze - nie pomożesz sobie. W życiu jest tak samo. Nie zadbasz o swoich najbliższych, o ile nie będziesz w dobrej formie fizycznej i psychicznej.

Mam nadzieję, że poniższy zbiór informacji oraz propozycji ćwiczeń dotyczących regulacji emocji dla całej Rodziny pomoże Państwu lepiej przetrwać ten trudniejszy czas. Jestem także do Państwa dyspozycji e-mailowo [akuzak@dwakrokidoprzodu.pl](mailto:akuzak@dwakrokidoprzodu.pl) bądź telefonicznie: 661-866-176 . Służę pomocą



Funkcjonowanie układu nerwowego oraz ciała w sytuacji nadmiernie obciążającej przez dłuższy czas przynosi wiele negatywnych skutków. Mój wykładowca dr. Mateusz Banaszekiewicz specjalizujący się w badaniach nad stresem, zawsze mawiał, że na stres można spojrzeć jako element rozwoju, który optymalny jest konieczny do prawidłowego funkcjonowania. Jednak nie zawsze jest tak, że występuje on w optymalnych dla nas natężeniach. Często jest go zbyt dużo, rzadko się zdarza, że jest go za mało. W sytuacji krytycznej (zbyt wysokiego natężenia), którym jest niewątpliwie stan epidemiologiczny, może przekształcić się w dystres. Długotrwały i zbyt obciążający znacząco obniża odporność organizmu, wpływa na rozwój trudności emocjonalnych, pogarsza sen, zwiększa bądź zmniejsza apetyt, co w zaistniałej sytuacji jest niekorzystne.

Z pewnością Państwo zauważyliście, że gdy mierzymy się z sytuacją trudną wzrasta w nas poziom odczuwanego lęku. Warto, jest pamiętać, że lęk jest także źródłem dla nas ważnych informacji, ponieważ pozwala na wprowadzenie zachowań adaptacyjnych i ochronnych, które mogą przyczynić się do łatwiejszego przejścia przez trudne doświadczenia.

Istotne jest, aby nie generować zbyt wysokiego poziomu lęku poprzez oglądanie aktualnych informacji związanych z koronawirusem. Zastosowanie ram czasowych np. sprawdzanie informacji tylko rano i wieczorem może pozwolić na utrzymanie na odpowiednim poziomie natężenie lęku. Jeżeli w naszym domu media towarzyszą nam cały dzień, a informacje dotyczące ilości zachorowań i zgonów osób zakażonych sprawdzamy kilka razy dziennie to może to spowodować panikę, która zdecydowanie zakłóci codzienne funkcjonowanie.

Zadbajmy o najniższe napięcie emocjonalne na co dzień, a dzięki temu oszczędzimy energię, którą możemy wykorzystać konstruktywnie (na pracę, zainteresowania, budowanie odporności).

Oto kilka przykładów dla rodziców:

- ✓ stworzenie „skrzynki SOS”, do której można włożyć przedmioty przypominające o najważniejszych zasobach oraz tych obszarach życia, z których czerpiemy radość i satysfakcję np. zdjęcia naszych bliskich
- ✓ wypisanie i czytanie zdań, cytatów, które mają na klienta kojący wpływ,
- ✓ medytacja, modlitwa,
- ✓ zajęcie się czymś (np. rzeczami, na które wcześniej nie było czasu: sprzątanie, nauka języka on-line, itp.),
- ✓ usunięcie/zminimalizowanie źródeł podtrzymujących napięcie poprzez:
  - wyznaczenie czasu na przeglądanie wiadomości,



- wybieranie informacji z wiarygodnych źródeł, opieranie się na faktach, nie na opiniach czy interpretacjach,
- ✓ ograniczenie kontaktu z osobami, których zachowanie podwyższa napięcie emocjonalne,
- ✓ aktywność fizyczna (joga, ćwiczenie z nagraniami dostępnymi w internecie, taniec, bieganie, jazda na rowerze czy spacer),
- ✓ aktywności, które przynoszą nam przyjemność i odprężają (kąpiel, gra w planszówki, zabawa z dziećmi, obejrzenie ulubionego serialu, czytanie książki).
- ✓ liczenie przedmiotów w otoczeniu (książek, kafelek)
- ✓ liczenie: 7+7+7 lub 104-6-6-6
- ✓ literowanie słów od tyłu
- ✓ wymienianie: państw na literę A, marek samochodów, gatunków zwierząt,
- ✓ rozłożenie przedmiotu na części pierwsze i złożenie go z powrotem (budowla z klocków, długopis)
- ✓ – szczegółowe opisanie jakiejś czynności (przygotowanie śniadania, upieczenie ciasta, zmywanie naczyń)
- ✓ głębokie przeponowe oddechy (uwaga na hiperwentylację) najlepiej w pozycji na stojąco, żeby dać ciału możliwość większego otwarcia brzucha i klatki piersiowej

*Weź normalny oddech przez nos, usta są zamknięte. Oddychaj wolno z zamkniętymi oczami. Wydechaj powietrze wymawiaj słowa "relaks", wydłużając samogłoski np. reeeeelaaaaks lub spoooookój. Zrób przerwę, wstrzymaj oddech, policz do 5 i weź następny wdech. Powtarzaj to ćwiczenie raz dziennie przez 10 minut 3-4 razy w tygodniu.*

- ✓ skupienie się na swoich zmysłach:

*5 rzeczy, które teraz widzisz, 4 rzeczy, które słyszysz, 3 rzeczy które czujesz nosem, 2 rzeczy, które czujesz skórą, 1 rzecz, której smak w czujesz ustach)*



Oto kilka przykładów dla dzieci:

✓ **Razem z dzieckiem zrobić proste ćwiczenia oddechowe:**

*Położ swojego misia na brzuchu, wpuszczaj powietrze do brzucha tak, by się kołysał do snu przeciągnij się, napnij ręce i nogi, policz do dziesięciu, puść i rozluźnij ciało / dobrze sprawdza się przed snaniem*

*Wyobraź sobie, że leżysz na plecach a ja wkładam balon do Twojego żołądka. Zabawa polega na tym, żebyś spróbował napompować balon i spuścić z niego powietrze nie unosząc ramion. Możesz tylko korzystać z żołądka. Jedynym sposobem żeby to zrobić jest spowodować uniesienie się żołądka do góry i jego opadnięcie. Spójrz na mnie, (położ ręce na żołądku)....kiedy nabieram powietrze mój żołądek unosi się – jak balon, kiedy wypuszczam powietrze, żołądek opada. Ćwiczenie należy powtarzać 3 razy w tygodniu przez około 5 minut.*

- ✓ tupanie, oklepywanie ciała rękami
- ✓ taniec
- ✓ stój na jednej nodze, potem na drugiej
- ✓ trzęsienie rękami, nogami, biodrami, ramionami i głową
- ✓ wydawanie dźwięków za pomocą ust
- ✓ robienie śmiesznych min, śmiesznych ruchów
- ✓ naśladowanie ruchów jak w lustrze
- ✓ zrobienie z balonów lub skarpetek gniotków wypełnionych różnymi nasionami.
- ✓ przeciąganie, wykonywanie powolnych ruchów
- ✓ rozglądanie się powoli po otoczeniu
- ✓ dostrzeganie szczegółów, oglądanie co jest daleko za oknem, co jest blisko
- ✓ wąchanie różnych zapachów w domu
- ✓ szukanie zabaw czuciowych, dotykowych
- ✓ zabawy wodą, pianą
- ✓ zabawy masami etc.

Ważne jest, aby poszukać wspólnie z dzieckiem zainteresowań, które do tej pory sprawiały przyjemność całej naszej rodzinie: wspólny film, podwieczorek, gra, „tańcowanki”, oglądanie zdjęć z wakacji, na które wcześniej nie było czasu lub cokolwiek innego, co rodzina lubi robić razem.

### Bibliografia:

“FACE COVID”. Jak efektywnie funkcjonować w czasie pandemii. Dr Russ Harris  
tłum. Agnieszka Wroczyńska, Mateusz Fudali, Lidia Baran

Latarnia. Pomoc dla pomagających w kryzysie COVID-19. Praca zbiorowa. Wielkopolskie  
Towarzystwo Terapii Systemowej. Poznań, 2020.

Rothschild B., Ciało pamięta, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2014

Strycharczyk, D., Clough, P. (2017) Odporność psychiczna. Strategie i narzędzie rozwoju.  
Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Naukowe.