

Psycholog i pedagog szkolny poleca!

Już wiele dni żyjemy w warunkach i emocjach, których dotychczas nie doświadczaliśmy. Zamknięci często w niewielkich pomieszczeniach, bez szans na spotkanie w realu przyjaciół i znajomych. doświadczamy lęku, strachu, złości. Mierzenie się z zalewającymi emocjami wymaga często naszych zasobów, które w chwilach niepewności maleją i ubożeją. Starajmy się rozpoznawać i nazywać emocje, których doświadczamy, spróbujmy je zobaczyć, usłyszeć, poczuć. Bunt nie będzie tu dobrym sposobem na poradzenie sobie. Może warto je zwyczajnie zaakceptować, gdyż opór wobec czegoś, na co wpływu nie mamy tylko nas wyczerpuje mentalnie i fizycznie, nie niosąc żadnych rozwiązań i ulgi. Próbujmy akceptować zastanę rzeczywistość.

Chciałabym zaproponować coś dla tych, którzy nie mają jeszcze tak wielu umiejętności radzenia sobie w życiu, upuszczania w sposób akceptowalny społecznie złości. To trudny czas dla dorosłych, ale opieki i wsparcia wymagają też dzieciaki. Pozornie spokojne, czy niezainteresowane, szukają wsparcia w kontaktach z rówieśnikami. By trochę ukoić galopadę myśli, okiełznać emocje, wyciszyć kłębiące się wewnątrz emocje, proponuję ćwiczenia uważności, które być może staną się początkiem poszukiwania dla siebie strefy komfortu i bezpieczeństwa nie tylko na dzisiaj.

elementy treningu uważności dla dzieci:

https://www.youtube.com/watch?v=18SpO_lyH2Q

dla nastolatków:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ooa0ZYNIxCI>

dla dorosłych:

https://www.youtube.com/watch?v=c-cpO7s-_ml

Psycholog Aneta Uszkiewicz
Pedagog Elżbieta Eilczyńska