ELŻBIETA GRABARCZYK 10.04.2020

Szkoła w czasie epidemii – jak sobie radzić z narastającą frustracją?



Aby zapewnić sobie spokój i dobre samopoczucie, ważne jest zidentyfikowanie tych obszarów życia, na które rzeczywiście mamy wpływ.

Epidemia koronawirusa kształtuje naszą codzienność w coraz większym stopniu. Wprowadzane są kolejne ograniczenia, szkoły zostały zamknięte, a dom stał się jedyną dostępną poza Internetem przestrzenią życia społecznego. Dlatego jak w soczewce uwidaczniają się w nim wszystkie trudności, których nie było widać wcześniej.

Siedzimy zamknięci w czterech ścianach i nie wiemy, jak to długo potrwa. Nauczyciele zastanawiają się, jak prowadzić lekcje, gdy zdaje się, że wszystko sprzysięgło się przeciwko nim – brakuje sprzętu, serwery są przeciążone, kontakt z uczniami ograniczony, wszystko jest trudne i nowe. Uczniowie oraz ich rodzice też coraz gorzej znoszą całą sytuację. Entuzjazm uczniów każdego dnia maleje, a narasta tęsknota za przyjaciółmi i życiem poza domem. Rodzice czują złość i bezradność, bo mają wrażenie, że zostali wepchnięci w rolę domowych nauczycieli i pozostawieni sami sobie. Wszyscy czują się doprowadzeni do ostateczności i coraz trudniej im się porozumieć. Próbują, ale złość aż kipi po obu stronach ekranu lub słuchawki.

Jak w czasie epidemii radzić sobie z narastającą frustracją i chronicznym stresem? Jak zadbać o komunikację? Jak w zamknięciu znaleźć choć odrobinę wolności?

Frustracja, nuda, bezradność – owoce epidemii

Nuda, odosobnienie i brak wpływu na sytuację to mieszanka wybuchowa. Rodzice złoszczą się na dzieci i nauczycieli, nauczyciele na rodziców i uczniów, uczniowie na dorosłych. Wszyscy mają dość. Nic dziwnego.
Niektóre sposoby radzenia sobie napięciem i frustracją stały się niedostępne z dnia na dzień. Ograniczono możliwość korzystania z parków, plaż i bulwarów. Nie możemy pójść na basen, na jogę czy do fryzjera, nie skorzystamy z osiedlowej siłowni. Z domu możemy wychodzić wyłącznie w celu załatwienia spraw niezbędnych. Został tylko Internet, ale tam bombardują nas wiadomości, które też nie nastrajają optymistycznie.
Frustracja jest tym silniejsza, że niespodziewana. Nikt nie przewidział epidemii, nie planował przymusowego siedzenia w mieszkaniu.

Obszary wpływu – zmieniaj to, co możesz zmienić

Szczególnie ważne w tym czasie jest zidentyfikowanie tych obszarów życia, na które mamy wpływ. Z prostego powodu. Poświęcanie uwagi, energii i czasu tym obszarom, które pozostają zupełnie poza naszą kontrolą, to jak próba wpływania na pogodę. Marnotrawimy w ten sposób siły, które można spożytkować tam, gdzie rzeczywiście da się coś zmienić, a nasza frustracja i poczucie bezsilności tylko rosną.

Przyda nam się zatem:

„(…) pogoda ducha, abyśmy godzili się z tym, czego nie możemy zmienić, odwaga, abyśmy zmieniali to, co zmienić możemy, i mądrość, aby odróżnić jedno od drugiego".
(Modlitwa o pogodę ducha, Reinhold Niebuhr)

Nauczyciele nie mają wpływu na emocje, zachowania i reakcje rodziców, przełożonych, urzędników i tak dalej. Rodzic także nie ma wpływu na to, jak zachowa się nauczyciel czy wychowawca. Nie należy brać odpowiedzialności za zachowanie innych dorosłych osób. Nie próbujmy ich zmieniać ani wychowywać. Niepotrzebnie się zmęczymy i poczujemy jeszcze większą bezradność.

Zajmij się tym, na co masz wpływ

To pomaga odzyskać poczucie kontroli, decyzyjność i wzmacnia samoocenę. Efektem będzie większy spokój i... skuteczność. Wbrew pozorom nawet w obecnej sytuacji można wiele zmienić, przede wszystkim w tych obszarach, które dotyczą nas samych. Mamy wpływ na:

- swój sposób myślenia
- swój sposób przeżywania emocji
- swój sposób zachowania i podejmowane działania.

Paradoksalne, rezygnując z prób bezpośredniego wpływania na zachowanie innych (prośbą, groźbą czy manipulacją), a koncentrując się na zmianie swojego myślenia, emocji i działań, możemy pośrednio, ale bardzo skutecznie wpłynąć na to, jak inni zareagują na nasze słowa i postępowanie. Jeśli inna jest akcja, inna będzie też reakcja, prawda?

Zmiana myślenia – konstruktywnie i racjonalnie

Według modelu ABC opracowanego przez Alberta Ellisa przeżywane emocje oraz reakcje wynikają nie tyle z samej sytuacji, w jakiej człowiek się znalazł, czy zdarzenia, które go spotkało, co ze sposobu, w jaki on tę sytuację zinterpretuje, czyli jakie myśli i przekonania pojawią się w jego głowie w związku z tym zdarzeniem.

Nie mamy wpływu na to, że nastąpiła epidemia i związane z nią izolacja w domu czy konieczność nauczania online. Mamy jednak wpływ na to, czy nasze myśli podczas przymusowego zamknięcia w mieszkaniu będą konstruktywne i wzmacniające, czy też będą nas jeszcze bardziej dołować i utrudniać relacje z innymi.

Przykłady konstruktywnych, wspierających sposobów myślenia dla nauczycieli i rodziców, czyli o czym warto pamiętać:

- Twoje kwalifikacje i doświadczenie nie zmalały, ani tym bardziej nie zniknęły. Nadal możesz z nich korzystać, a przy okazji poszerzać swoje umiejętności o pracę zdalną. Myśl o sobie dobrze.
- Rodzic Twojego ucznia / Nauczyciel Twojego dziecka nie jest Twoim wrogiem.
  Jest tak samo wystraszony i sfrustrowany, ale to dlatego, że zależy mu na dobru dziecka. Na pewno możecie ze sobą współpracować.
- Pozostając w domu, masz wpływ na rozwój epidemii. Dzięki temu nie przyczyniasz się do nowych zakażeń.

Zmiana sposobu przeżywania – zaopiekuj się emocjami

Jak zadbać o swoje emocje w czasie epidemii? Przede wszystkim wyrażajmy swoje uczucia, nie tłummy ich i nie magazynujmy w sobie. Nie ukrywajmy, że czujemy złość, smutek, bezradność. Nazwanie i wyrażenie emocji osłabia jej siłę o połowę. Dbajmy o czytelną komunikację: jasno mówmy o oczekiwaniach i potrzebach.

Niezależnie od tego, czy jesteś nauczycielem, czy rodzicem:

Selekcjonuj informacje, czytaj tylko wiadomości z rzetelnych i sprawdzonych źródeł, aby nie ulegać panice. Rób sobie przerwy w przeglądaniu Internetu.

Asertywnie i stanowczo określaj granice i nie pozwalaj ich przekraczać.

Masz prawo prosić o wsparcie – bliskich, przełożonych, kolegów.

Przypomnij sobie, na jakie miłe aktywności zawsze brakowało Ci czasu i pozwól sobie na nie teraz.

Łap dystans, oglądaj ulubione filmy, czytaj książki, rysuj, rób zdjęcia z okna.

Nie traktuj zachowań drugiej strony (rodzica czy nauczyciela) zbyt osobiście – to raczej reakcja na aktualną sytuację i wyładowanie złości.

Korzystaj ze wsparcia – ludzie, z którymi możesz porozmawiać, to Twój największy zasób.

Jeśli przeżywasz coś trudnego (lęk, smutek, bezsilność lub złość), znajdź zaufaną osobę i zadzwoń do niej. Ponarzekaj, jeśli Ci tego trzeba. Takie odreagowanie dobrze robi i nie dopuszcza do kumulowania negatywnych emocji.

Zmiana działania

Przywołane powyżej sposoby są tak proste, że wydają się aż banalne, ale właśnie dlatego nie wolno o nich zapominać. Należy też wypracować na nowo stały rytm dnia, przestrzegać pór posiłków, snu i wypoczynku. Rytuały porządkują czas i uspokajają, stanowiąc stały element zmieniającej się i niepewnej rzeczywistości.

Aby poprawić swoje samopoczucie, podejmuj konstruktywne działania:

Znajdź czas na relaks – odpoczywaj, wysypiaj się, dobrze się odżywiaj. Dzięki temu będziesz mieć więcej sił do mierzenia się z trudną rzeczywistością.

Rób przerwy w pracy – określ godziny, kiedy jesteś w pracy, a kiedy jesteś w domu, i przestrzegaj ich.

Dbaj o aktywność fizyczną – gimnastyka, joga, ćwiczenia z trenerem osobistym online pozwolą zachować dobrą formę.

Masz prawo czasem nic nie robić – poleżeć na kanapie i marnować czas. To zdrowe i bardzo polecane przez specjalistów.

Nie daj się zwariować presji powinności.

Znajdź czas na pobycie samemu ze sobą, złap oddech od nieustannej obecności domowników. Jeśli nie masz osobnego pokoju, zamknij się na chwilę w łazience lub nałóż słuchawki na uszy – masz do tego prawo.

Po prostu zadbaj o siebie. Bądź zdrowym egoistą, który uwzględnia potrzeby i uczucia innych, ale nie zapomina o sobie. Przekonasz się, że inni ludzie to docenią, bo łatwiej będzie z Tobą przebywać i współpracować. I najważniejsze: pamiętaj, że to minie. Epidemia kiedyś się skończy. Pozwól sobie na marzenia i zaplanuj, co zrobisz, kiedy już wszystko wróci do normy.



Elżbieta Grabarczyk

Elżbieta Grabarczyk

Psycholog z ponaddwudziestoletnim doświadczeniem w pracy terapeutycznej i szkoleniowej, certyfikowana specjalistka psychoterapii uzależnień i mediatorka. Przez wiele lat prowadziła warsztaty profilaktyczne z obszaru profilaktyki uzależnień, radzenia sobie ze stresem oraz budowania satysfakcjonujących relacji interpersonalnych dla młodzieży szkolnej, a także szkolenia i wykłady dla nauczycieli z zakresu metod aktywizujących, doskonalenia umiejętności interpersonalnych oraz rozwiązywania konfliktów interpersonalnych w pracy z klasą. Była również psychologiem szkolnym.