

Jak w czasie pandemii rodzic może poradzić sobie ze stresem ?

Koronawirus zmusił nas do pozostania w domu, nasza codzienność uległa poważnej zmianie. Straciliśmy swój rytm funkcjonowania, obowiązująca struktura dnia uległa zmianie. Dom, miejsce odpoczynku, musieliśmy zamienić na miejsce pracy, nie jest to nasz wybór, więc pojawia się opór. Nie możemy realizować się w dobrze nam znanych rytuałach. Większość z nas ma trudność, aby pogodzić się z wymuszoną izolacją czy rezygnacją z dotychczasowego stylu życia. Zmiana, której doświadczamy wywołuje stres. Ta zmiana jest również bardzo trudna do zrozumienia przez dzieci, które zostały odizolowane od kolegów ze szkoły, treningów, innych dodatkowych zajęć, a ostatnio nawet możliwości wyjścia na spacer czy jazdę na rowerze.

Aktualnie zdecydowana większość z nas doświadcza stresu. Czym jest stres? Z definicji wynika, że jest to reakcja organizmu na sytuację, która obciąża lub przekracza nasze zdolności do skutecznego poradzenia sobie z nią. Główną przyczyną stresu jest strach przed zachorowaniem oraz niepewność co do przebiegu choroby i jej konsekwencji. Codziennie docierają do nas informacje zawierające dane liczbowe dotyczące ilości zachorowań i zgonów. Jak mamy sobie z tym radzić, jak funkcjonować w zupełnie nowej dla nas rzeczywistości?

Nadajmy dniu strukturę – zaplanujmy swój dzień/tydzień

- Określmy godzinę pobudki, im wcześniej tym lepiej.
- Dbajmy o higienę osobistą i estetykę wyglądu (absolutnie nie chodzimy po domu w pidżamie, która kojarzy się z odpoczynkiem, relaksem). Starajmy się zachować standard wyglądu zbliżony do takiego, do jakiego jesteśmy przyzwyczajeni, żeby nie spadła nam samoocena.
- Zaplanujmy posiłki, które nie będą nas obciążać tylko dodawać energii (mała ilość ruchu nie sprzyja ciężkostrawnemu jedzeniu, a czekolada pobudza jedynie na krótką chwilę).
- W harmonogram dnia wpisujemy czas poszczególnych aktywności, aby uchronić się przed poczuciem „pełzającego czasu”.

Pamiętajmy: z pozytywnego punktu widzenia aktualnie jesteśmy w takim momencie naszego życia, że możemy trochę zwolnić. Ponadto praca w warunkach domowych nigdy nie będzie tak wydajna, jak w miejscu pracy, więc nie bądźmy dla siebie zbyt surowi, bo to jest również stresor.

- Planujmy i zapisujmy rzeczy do zrobienia: na papierze, na komputerze (gdy odhaczamy *zrobiłam/zrobiłem* wzrasta nasza motywacja, świadomość własnej efektywności. Dzięki temu również możemy uniknąć przytłaczających nas myśli, kiedy zastanawiamy się *ile mam jeszcze rzeczy do zrobienia?*).

- Określmy czas realizacji poszczególnych prac – nie jest to łatwe zadanie, ale pozwala ustalić priorytety, jeśli mamy pilne, bądź ważne zobowiązania do zrealizowania.
- Ustalmy, jak będziemy pracować z dziećmi: kiedy będziemy sprawdzać lekcje, w jakim zakresie pomagać, o której godzinie będziemy odsyłać opracowane materiały nauczycielom.
- Zastosujmy „zasadę śluzy” – ustalmy godzinę, o której przestajemy myśleć o pracy, nie jesteśmy niewyczerpanym źródłem energii, zostawmy jej część na inne aktywności.
- Zaplanujmy wysiłek intelektualny, aby uchronić się przed deprivacją sensoryczną - lenistwo na dłuższą metę nie poprawia nastroju, wręcz przeciwnie prowadzi do jego spadku, długo utrzymujące się w czasie może nawet doprowadzić do głębszego obniżenia nastroju, a wówczas ocieramy się o stany depresyjne. Wykorzystajmy ten czas na własne doksztalcanie się np. naukę języka obcego za pomocą bezpłatnej aplikacji.
- Bądźmy w kontakcie z innymi, nie tylko telefonicznie, wykorzystujmy technologię do rozmowy i widzenia się.

Na koniec jeszcze raz zwrócę uwagę na źródło naszego stresu. Nawet jeśli zaplanujemy sobie najlepszą organizację dnia, to nie uda nam się uciec od zamartwiania się panującą sytuacją, ale i to zamartwianie się ubierzmy w ramy czasowe np. o określonej porze dnia przez 15 minut zamartwiam się, rozważam wówczas wszystkie złe możliwości, po czym wracam do ustalonej struktury dnia.

Agnieszka Zielińska-Graf

W kolejnej części:

Jak w tej trudnej sytuacji rozmawiać z dziećmi?