

Jak zorganizować codzienność w czasie kwarantanny

Epidemia korona wirusa i spowodowana nią sytuacja stawia przed nami wiele wyzwań wielu w obszarach naszego życia - zarówno społecznego, zawodowego jak i tego prywatnego. Ogromne wyzwania stoją także przed polską szkołą w której w niespotykanym dotąd tempie dokonuje się właśnie cyfrowa rewolucja. Zmiana, nawet ta która przynosi nam korzyści zazwyczaj wiąże się z koniecznością adaptacji, niepewnością, różnymi trudnościami i szeroko rozumianymi kosztami. Naturalnie pojawia się więc pytanie, o to co możemy zrobić, aby złagodzić negatywne skutki pozostawania przez dłuższy czas w domu, ograniczenia kontaktów społecznych, zmian w funkcjonowaniu instytucji i jak najlepiej dostosować się do nowej sytuacji?

Poniżej proponuję kilka obszarów które warto zreorganizować w naszym codziennym funkcjonowaniu.

Rytm dnia

Ustabilizowany i przewidywalny rytm dnia wydaje się być bardzo istotny. Poukładany świat, z jasnymi zasadami i regułami buduje poczucie bezpieczeństwa i jest szczególnie istotny w wypadku młodszych dzieci. Zaczynając od podstaw biologicznych powinniśmy zadbać o właściwe ustalenie czasu na poszczególne aktywności. Tak więc powinien być czas na posiłki, pracę, zabawę, aktywność fizyczną, wyciszenie i oczywiście odpowiednio długi czas na sen. Zakłócenie dobowego rytmu np. poprzez przesadywanie do późnych godzin nocnych może powodować w dłuższej perspektywie trudności z zasypianiem czego skutkiem będzie zmęczenie, problemy z koncentracją i zmniejszona efektywność podczas nauki.

Czas na naukę i rozrywkę

Wyznaczenie czasu na naukę i rozrywkę zapewnia natomiast kontrolę rodzicowi nad tymi obszarami i przeciwdziała wykształceniu złych nawyków. Nie będzie odkrywczym stwierdzenie, że większość dzieci pozostając w domu koncentruje się na przyjemnościach chociażby takich jak gra na komputerze, oglądanie telewizji, czy konwersacje na komunikatorach internetowych, jednocześnie odsuwając mniej przyjemne obowiązki wymagające pochylenia się nad podręcznikiem, ćwiczeń i systematyczności. Ważne jest, aby to rodzic wyznaczał zasady i poprzez odpowiednie nagradzanie lub wyciąganie konsekwencji

miał wpływ na zachowania dziecka – w tym również motywację do nauki. Istotne jest by nie przekraczać 8 godzin snu, warto jest kłaść się i wstawać o podobnych godzinach. Warto zadbać by dzieci nie funkcjonowały w godzinach nocnych. Zbyt długi sen lub odsypianie również zaburza dobowy rytm odpoczynku i czuwania. W dłuższej perspektywie powrót do szkoły dla takich dzieci będzie trudniejszy, zwłaszcza gdy przyzwyczają się do późnego wstawania. Zadbajmy również o to by nie przesiadywać zbyt długo w piżamach, czy tak zwanych ubraniach po domu.

Jeżeli do tej pory nie przykładaliśmy wagi do stawiania granic i budowania relacji z dzieckiem to nie oczekujemy, samodyscypliny i samodzielnej motywacji do nauki. Musimy przygotować się na pojawienie się trudności, być może nawet konfliktów i konieczność nadrobienia tych zaległości małymi krokami.

Aktywność fizyczna

“W zdrowym ciele zdrowy duch” a więc nie powinniśmy zapominać również o aktywności fizycznej. To bardzo ważny aspekt wpływający nie tylko na ciało, ale także na samopoczucie. Aktywność fizyczna jest naturalnym antydepresantem. Gimnastyka, taniec czy ćwiczenia rozciągające działają antystresowo powoduje podwyższenie nastroju. Również proste prace w gospodarstwie czy na ogrodzie na pewno będą świetną odskocznią od ciągłego przebywania w pomieszczeniach i zapewnią minimum ruchu. Tym którzy nie mają takiej możliwości (np. mieszkańcy bloków w miastach) pozostaje wykonanie ćwiczeń w domu.

Na szczęście i tu z pomocą przyjdzie nam Internet, gdzie znajdziemy szeroką ofertę video treningów prowadzonych przez profesjonalnych trenerów i pasjonatów.

Emocje

Sytuacja zagrożenia epidemicznego jest dla nas sytuacją całkowicie nową. Wiele osób doświadcza negatywnych emocji związanych z lękiem o zdrowie swoje i osób bliskich, o funkcjonowanie firm lub z powodu konieczności dostosowania się do nowych form do pracy zdalnej itp. Musimy mieć świadomość, że to jak my dorośli radzimy sobie z tymi trudnościami będzie miało bezpośredni wpływ na dzieci. A więc co możemy zrobić?

- Na pewno nie należy popadać w histerię i panikę. Choć w naszych myślach pojawiają się czarniejsze scenariusze- zazwyczaj zbudowane na bazie filmów - to jednak na szczęście rzeczywistość jest dużo bardziej optymistyczna. W Chinach epidemia

powoli wygasa. Także w naszym kraju osób zarażone wracają do zdrowia, a ze szpitala wyszedł dziś pacjent “0”

- Nie skupiaj się wyłącznie na negatywach. Choć relacje w TV i radiu dostarczają niezbędnej wiedzy i informacji to powinniśmy je sobie dawkować. Nieustanne śledzenie medialnych komunikatów i statystyk, powoduje nadmierne koncentrowanie się na zagrożeniach i narastanie niepokoju. Zastosuj się do wytycznych, ogranicz wychodzenie z domu, bezpośrednie kontakty z innymi i stosuj zasady higieny – to jest to co możesz zrobić. Wiedza, ile osób zakażonych przybyło w ciągu ostatniej godziny nie wpływa pozytywnie na twoje samopoczucie. Unikaj zdecydowanie źródeł, które sieją panikę i nieprawdziwe informacje.
- Szukaj pozytywów. Pomimo ograniczeń postaraj się znaleźć dobre strony sytuacji. Może to okazja, aby zrobić w domu gruntowne porządki, pomalować kuchnię, spędzić więcej czasu z rodziną, realizować coś na co wcześniej brakowało ci czasu (np. nauczyć się gry na instrumencie) itp.
- Podziel się emocjami. Rozmawiajmy i dzielmy się naszymi trudnościami. To jeden z najlepszych mechanizmów rozładowujących napięcie. Wybierzmy osoby do których mamy zaufanie i które uspokoją nas pomagając przejść przez trudne chwile.
- Zadbaj o swój komfort. Otocz się rzeczami, które ci się dobrze kojarzą, które lubisz. Poszukaj sposobów radzenia sobie ze stresem odpowiednich dla ciebie. Może to być słuchanie muzyki, aromatyczna kąpiel lub ćwiczenia oddechowe.
- Utrzymuj relacje społeczne. Na pewien czas powinniśmy powstrzymać się od bezpośrednich spotkań, natomiast nie jest to równoważne z brakiem kontaktu z rodziną czy innymi osobami. Mamy do dyspozycji telefony, wideo rozmowy, czaty i e-maile. Być może okaże się, że jest to sprzyjający moment, aby spokojnie porozmawiać i odnowić relacje, które były zaniedbywane z powodu braku czasu.

Jak rozmawiać z dziećmi

Dzieci obserwują reakcje rodziców. Jeśli opiekunowie są spokojni i opanowani to także dziecko będzie spokojniej reagowało w trudnej dla niego sytuacji. Jest to zasada powszechnie znana, jednak, gdy pojawiają się silne emocje często o niej zapominamy.

- Najważniejsze jest wytłumaczenie dzieciom w prosty i zrozumiały sposób celu kwarantanny.
Łatwiej będzie im zrozumieć ograniczenia, wiedziały, że wszystkie te ograniczenia,

zakazy i procedury, mają na celu zapewnienie im bezpieczeństwa. Lęk przede wszystkim budzi to co nieznane. Pamiętać jednak należy, aby podawać komunikaty adekwatne do wieku dziecka. Nie musisz wchodzić w szczegóły, młodszym dzieciom zazwyczaj wystarczą ogólne informacje.

- Nie oszukuj i nie bagatelizuj sytuacji. Dzieci instynktownie odczytują emocje (choć nie zawsze potrafią je różnicować czy nazwać), obserwują komunikaty mediach i słuchają o czym mówią dorośli więc szybko zorientują się czy informacja jest prawdziwa.
- Unikaj podawania sprzecznych komunikatów, ponieważ wzmaga to tylko poczucie niepewności i zaburza poczucie bezpieczeństwa. Daj natomiast dziecku możliwości zadawania pytań, nawet tych trudnych (np. dotyczących śmierci)
- Nie obiecuj rzeczy, na które nie masz wpływu - takich jak to, że nikt nie zachoruje i nie umrze. Możesz natomiast zapewnić, że zrobisz wszystko co w twojej mocy, aby zadbać o bezpieczeństwo swoich bliskich, a jeżeli nawet dojdzie do takiej sytuacji to również wiesz co zrobić, gdzie zgłosić się po pomoc.
- Nie bój się powiedzieć, że nie znasz odpowiedzi na wszystkie pytania. Ty też masz prawo się bać lub nie wiedzieć, jednak komunikat powinien zawierać przekaz, że razem poradzicie sobie nawet z najtrudniejszą sytuacją. Często rozmawiając zarówno z dorosłymi jak i dziećmi tłumaczę, że odwaga to nie jest nieodczuwanie strachu, ale umiejętność działania pomimo niego. To zazwyczaj pomaga uruchomić proces akceptacji swoich słabości i mierzenia się z problemem.
- Ograniczenia i procedury są po to, aby zapewnić nam bezpieczeństwo, ale także pozwalają skupić się na działaniu i radzeniu sobie sytuacją. Możesz poprosić dziecko o pomoc w pilnowaniu by wszyscy przestrzegali tych zasad, takich jak mycie rąk utrzymywanie odpowiedniego dystansu z innymi. Dzięki temu dziecko będzie miało poczucie, że także ma pewien wpływ na sytuację a jego rola jest ważna i potrzeba. W zależności od wieku wyznacz dziecku codzienne zadania, takie jak dbanie o swoje otoczenie. Jeśli do tej pory tego nie robiło zaangażuj je w obowiązki domowe.

Podsumowanie

Fakt, że przez pewien czas nie będą odbywać się lekcje w murach szkoły nie oznacza, że mamy wakacje. Jest to okres, w którym zarówno nauczyciele jak, uczniowie rodzice powinni dostosować swoje funkcjonowanie, tak aby w możliwie sprawny sposób

realizować swoje codzienne obowiązki. Choć początkowo możliwość pozostania w domu, dla wielu osób będzie okazją, aby odpocząć lub zrealizować rzeczy, na które brakowało czasu wcześniej, to z czasem będzie to sytuacja coraz mniej komfortowa. Oczwistym jest, że konieczność zaakceptowania rozmaitych ograniczeń, zagrożenia i niepewności, izolacji oraz przebywanie wyłącznie w gronie kilku osób będzie skutkować większą skłonnością do emocjonalnych reakcji, drażliwości, irytacji, a co za tym idzie częstszych konfliktów. Sytuacja ta niesie ze sobą wiele trudności, ale stwarza także nowe możliwości. Jest okazją do budowania relacji z dziećmi, poprzez wspólne gry, rozmowy, rozwijanie zainteresowań, kształtowanie nowych umiejętności, wspólne spożywanie posiłków, naukę codziennych czynności itp. Na pewno będzie także dużym testem kreatywności rodzica, ale i możliwością powrotu do pewnych form spędzania czasu z naszego dzieciństwa, które nie wymagały skomplikowanych rozwiązań (np. gra w bierki czy lepienie z masy solnej). Jeżeli mądrze i odpowiedzialnie podejźmiemy do tych zadań to na pewno nie będzie to czas stracony.