

Jak zadbać o siebie?

Świat nauczycieli poniekąd wywrócił się do góry nogami. Ciągłe jesteśmy zalewani nowymi informacjami, zaleceniami. W ciągu kilkunastu dni nauczyciele musieli zmienić sposób pracy i na bieżąco uczyć się jak w tej nowej przestrzeni edukacyjnej funkcjonować. Już nie wychodzimy do pracy, tylko pracujemy w domu. Trudno teraz zamknąć pracę w budynku szkoły, choć w tym zawodzie nigdy nie jest to do końca możliwe. Praca wypełnia w jeszcze większym stopniu niż zwykle nasz cały dzień. Do tego często własne dzieci, którym trzeba pomóc w nauce i zagospodarowaniu dnia, a przy tym dotykający wszystkich stan wymuszonego niewychodzenia z domu. Musimy przy tym pamiętać, że nauczyciel ma uczyć i dbać o swoich uczniów w tym trudnym czasie, ale żeby móc to zrobić, żeby móc pomóc innym najpierw trzeba zadbać o siebie. Jak to zrobić? Oto kilka przykładowych działań, które można podjąć:

- zadbać o odpoczynek – zwykle narzekamy na brak czasu na relaks. Zostanie w domu jest więc idealnym momentem na chwilę dla siebie, zwłaszcza, że nigdzie nie trzeba się spieszyć. Można skupić się na sobie, posłuchać ulubionej muzyki, popijając herbatę.
- lepiej poznać siebie – skupienie na sobie, chwila zdrowego egoizmu jest nam wszystkim potrzebna. Ale, żeby się na sobie skupić trzeba dobrze znać siebie, swoje potrzeby i emocje. Ciekawie mówi o tym w jednym z artykułów psycholożka Dorota Minta: „Była kiedyś komedia romantyczna *Uciekająca panna młoda* z Julią Roberts w roli głównej. Jest w niej taka scena, gdy bohaterka przychodzi do baru i prosi, aby barman zrobił jej jajka na wszystkie możliwe sposoby, bo ona nie wie, które lubi. Zawsze jadła te, które jadł jej mężczyzna”. Dlatego Minta mówi dalej: „Zróbmy sobie kilkanaście potraw z jajek, żeby zrozumieć które lubimy. To jest piękna metafora dotycząca zrozumienia własnych potrzeb, zwłaszcza w kontekście rezygnacji z nich na rzecz innych”¹.
- stosować treningi relaksacyjne – można wykorzystać na przykład progresywną relaksację mięśni Jacobsona i autogeny Schultz. Pierwszy z nich polega na napinaniu i rozluźnianiu poszczególnych partii mięśniowych, drugi zaś odnosi się m.in do odczuwania uczucia ciężaru, ciepła, kontrolowania swojego oddechu. Są one dostępne w Internecie. Można też np. dołączyć do bezpłatnych sesji relaksacyjnych online. Przykładowe dostępne na stronie „Szkoły Spokoju” <https://www.facebook.com/events/152316476007760/>.
- czytać – wreszcie jest czas, żeby nadrobić zaległe lektury, które odkładaliśmy na później.
- oglądać programy, które relaksują – telewizja to nie tylko wiadomości na temat tego, co się teraz dzieje na świecie. A będąc przy temacie, który jest teraz wszędzie pamiętajmy, że nie musimy czytać wszystkich wiadomości ani omawiać tego co się dzieje kilka razy dziennie ze znajomymi. Za każdym razem kiedy powtarzamy coś po raz kolejny i dodajemy do tego emocje zapisuje się to w naszej podświadomości. A to z kolei zaczyna tworzyć pryzmat przez który oglądamy rzeczywistość i zaczynamy spodziewać się stale kolejnego zagrożenia.
- starać się myśleć pozytywnie i tu chciałam zachęcić wszystkich do obejrzenia ciekawego i zabawnego wystąpienia amerykańskiego autora i badacza psychologii pozytywnej Shawna Achor. Achor mówi o tym jak ważnym czynnikiem wspierającym naszą wewnętrzną motywację jest optymistyczne podejście do życia <https://www.youtube.com/watch?v=fLJsdqxnZb0>

¹ Sylwia Sasal, „Egoizm bez poczucia winy”, [w:] „Psychologia. Newsweek” nr 3/2019, str. 68.

- dbać o relacje z ludźmi – mimo, że jesteśmy odizolowani od siebie fizycznie, nie izolujemy się więc mentalnie. Możemy się spotykać w przestrzeni online.
- nie rezygnowanie z ruchu. Wyśiłek fizyczny bardzo dobrze wpływa na nasze samopoczucie. W okresie pozostawania w domu warto wyznaczyć sobie konkretne godziny na ćwiczenia fizyczne. Jeśli brakuje pomysłów na taką aktywność to też można sięgnąć do Internetu – aktualnie choćby na stronach klubów fitness i siłowni udostępniane są nagrania treningów, które można wykonać w warunkach domowych.

Marzena Piekarczyk

Bibliografia:

1. Sasal Sylwia, „Egoizm bez poczucia winy”, [w:] „Psychologia. Newsweek” nr 3/2019, str. 68.
2. Walczak-Tręda Aleksandra, „21 pomysłów - jak spędzić czas podczas kwarantanny”, <https://www.medicover.pl/o-zdrowiu/21-pomyslow-jak-spedzic-czas-podczas-kwarantanny,6786,n,192>, strona dostępna 25.03.2020r.
3. Witowska Anna, „Kwarantanna – czyli 7 podpowiedzi jak o sobie zadbać w czasie wirusa”, <https://blog.aniawitowska.com/2020/03/20/kwarantanna-czyli-7-podpowiedzi-o-zadbac-czasie-wirusa/>, strona dostępna 25.03.2020r.