

## NIEPOKOJĄCE ZMIANY W ZACHOWANIU DZIECI, na co zwrócić uwagę?:

unikanie kontaktów z rówieśnikami, całkowite wycofanie się,

- odmowa udziału w zajęciach szkolnych online,
- całkowite zaniechanie troski o higienę,
- nadmierna drażliwość, wybuchowość,
- samookaleczanie,
- mówienie o nadmiernych trudnościach, śmierci,
- pojawienie się dziwnych zainteresowań.

W rozmowach z dziećmi pytajmy o ich samopoczucie:

FAKTY: Co się stało?

MYŚLI: Co o tym myślisz? Jak się w tym odnajdujesz?

UCZUCIA: Jak się czujesz? Co cię martwi najbardziej? Co ci pomaga?

DZIAŁANIA: Na co masz wpływ? Na co nie masz wpływu?

Co możesz robić w domu? Jak rozwijać swoje pasje, hobby? Czego możesz się nauczyć ze spraw domowych? Na co wreszcie masz czas?

Szukajmy pozytywnych aspektów tej sytuacji.

I słuchajmy – bez pouczania, oceniania, pocieszania, wycieczek osobistych.

## PIERWSZA POMOC EMOCJONALNA w domu

Zasady ogólne:

- pozytywna komunikacja – używajmy języka spokoju i bezpieczeństwa (to mija...)
- wyłączenie mediów z wiadomościami i niefiksovanie się na złych informacjach, zwłaszcza kiedy w pobliżu są dzieci
- zakaz RUMINACJI, czyli martwienia się o to, co będzie, co się stanie ze światem, wzmacnianie teorii spiskowych i innych katastroficznych
- zamiast tego – rozwijanie zainteresowań i hobby
- słuchanie muzyki relaksacyjnej, mantr (np. Starosłowiańska mantra zdrowia i siły)
- oglądanie przyjemnych filmów
- wirtualne wizyty po muzeach świata
- czytanie
- wspólne śpiewanie, granie w gry rodzinne
- ustalanie rytmu dnia (w tym ubieranie się, przestrzeganie zasad higieny)
- utrzymywanie rytmu snu we względnie stałych godzinach
- opracowanie reguł funkcjonowania w domu, wprężenie dzieci w pomoc w domu i wzmacnianie ich samodzielności (nastolatki można nawet przymusić do wykonywania pewnych prac domowych – będą miały okazję się wobec czegoś buntować, co przywróci ich naturalny klimat rozwojowy)
- wspólne ćwiczenia relaksacyjne, joga, tai chi (jest dużo filmów na YouTube)
- masaże, masażyki – polecamy masaż Shiatsu lub chociaż zwykłe potrząsanie ciałem
- spożywanie żywności „serotoninowej” (wyzwalającej endorfiny – informacje można znaleźć w internecie)
- picie wody (np. z imbirem, ciepłej, co najmniej 2 litry dziennie)

- buczenie, mruczenie (śpiewanie pod nosem, ale bez użycia wyrazów)
- aromaterapia – wykorzystywanie olejków zapachowych wyzwalających pozytywne skojarzenia (pomarańcza, cytrusy, geranium) lub specjalnych olejków antystresowych i antylękowych (np. z zestawu Bacha); krople Rescue Remedy; palenie liści laurowych (w szklanej miseczce) i kadzidełek
- modlitwa, medytacja,
- rozwijanie nowych umiejętności, w tym np. uważności
- trenowanie pomagania innym!
- pamiętanie o urodzinach i imieninach – celebrowanie tych dni
- pamiętanie o kontaktach ze znajomymi, zwłaszcza tych, którzy izolację spędzają samotnie
- organizowanie spotkań online
- bycie razem z tymi, których sytuacja przerasta
- dbanie o własne granice i nieprzekraczanie granic innych osób w domu
- dbanie o odpowiedni, miły ton głosu, unikanie wzmacniania napięcia w rodzinie, zaczepek personalnych, innych problemów rodzinnych
- jeśli pod wpływem stresu poniosą nas nerwy, ustalmy wyraźną zasadę przeproszania (np. poklepanie po ramieniu lub przyniesienie herbaty). I przyjmijmy przeprosiny, aby nie eskalować wybuchów agresji. Pamiętajmy, że wszyscy możemy być bardziej drażliwi!
- wspólnie z dziećmi wykonywanie różnych buziek z emocjami, żeby niewerbalnie przekazywać emocje, które wszyscy przeżywamy
- uśmiechanie się do siebie i innych
- oraz noszenie kolorowych maseczek na twarzy – mózg ludzki skanuje nastawienie drugiej osoby, analizując układ: oczy i okolice ust; kiedy mamy twarze zasłonięte maseczkami (białymi, szpitalnymi, czarnymi), kreuje to atmosferę niebezpieczeństwa, dlatego proponujemy nosić na twarzy maseczki z kolorowych tkanin, chustki, aby wyglądać mniej groźnie
  - nie podejmujemy ważnych decyzji – to nie jest czas na to! W stanach lęku i paniki:
    - spokojne oddychanie przeponowe z wyprostowanym kręgosłupem i wzrokiem lekko zwróconym do góry
    - oddychanie w następujący sposób: wciąganie powietrza jedną dziurką nosa (druga przyciśnięta palcem) – wypuszczanie drugą dziurką (teraz ta pierwsza przyciśnięta palcem) i odwrotnie
    - szybkie ruchy oczami: do góry, do dołu, w prawo, w lewo, po skosach. Głowa lekko uniesiona do góry
    - szybki ruch (na przykład spacer, bieg w miejscu, podskoki)
    - schłodzenie twarzy i ciała, picie zimnej wody (aktywacja nerwu błędnego)
- Dodatkowo dla dorosłych
  - lekkie opukiwanie grasicy, czyli opukiwanie czubkami palców okolic mostka, co obniża lęk.