

Wszyscy znaleźliśmy się w trudnej sytuacji i łączy nas to, że musimy sobie z nią jakoś poradzić. Nic nie trwa wiecznie i epidemia również któregoś dnia minie. Ważne z czym zostaniemy po tym trudnym czasie, jak on na nas wpłynie. Dlatego już teraz warto świadomie podejmować decyzje. Poniżej kilka wskazówek w oparciu o 5 zasad zdrowego myślenia zaczerpniętych z Racjonalnej Terapii Zachowania stworzonej przez M.C. Mautsbyego.

### **1. Opierajmy nasze myślenie na obiektywnych, oczywistych faktach.**

Kiedy rozmawiamy o obecnej sytuacji, czy z dzieckiem, czy z osobą dorosłą unikajmy domysłów, interpretacji, a koncentrujemy się na liczbach, rzetelnych informacjach, sprawdzamy skąd pochodzą rewelacje, z którymi się spotykamy. W sieci krąży mnóstwo informacji, które nie mają nic wspólnego z rzeczywistą sytuacją, a ich skutkiem jest zwiększanie poczucia lęku i zagubienia. Warto równoważyć informacje – zauważać trudne, jednak szukać też tych dobrych, które zwiększają spokój i poczucie kontroli.

Szczególnie z dziećmi rozmawiamy na trudne tematy (nie tylko koronawirusa) używając prostego języka i opierając się na faktach. Szukajmy tych, które działają uspokajająco – wyzdrowienia, zmniejszanie się ilości zachorowań w niektórych krajach, zaangażowanie sztabu naukowców do opracowania szczepionek i lekarstw. Wyjaśniamy, że wiele osób przechodzi zachorowanie w sposób łagodny lub nawet bezobjawowy. Zwracajmy uwagę na jednoczenie się ludzi w tej trudnej sytuacji – powstawanie grup pomocy sobie wzajemnie, zaangażowanie różnych środowisk w doposażanie szpitali w potrzebny sprzęt, zbiórki pieniędzy.

W tym miejscu jeszcze jedna „złota rada”. Zadbajmy o to, by telewizor nie był włączony przez cały dzień. Wybierajmy programy, które w danym momencie chcemy obejrzeć. Jest to ważne szczególnie w domach młodszych dzieci. Pozornie są zajęte „swoimi sprawami”. Jednak wszystko, co dzieje się wokół nich, dociera do nich i ma wpływ na ich emocje, samopoczucie, a w konsekwencji zachowanie. Alarmujące komunikaty płynące z programów informacyjnych budują w nich lęk i niepewność, które mogą przełożyć się na np. płaczliwość lub nadmierne pobudzenie, nasilenie zachowań trudnych. Dzieci dodatkowo nie zawsze potrafią wytłumaczyć, co się z nimi dzieje. „Nakręcenie” dziecka w zderzeniu z napięciem, które sami przeżywamy, może prowadzić do licznych konfliktów.

### **2. Zdrowe myślenie chroni nasze zdrowie.**

I tutaj mam na myśli zdrowie w bardzo mocno rozumieniu biologicznym. Zwracajmy uwagę jak to, co myślimy przekłada się na nasze samopoczucie. Myśli, które nas zatruwają, będą powodować lub nasilać bóle głowy, żołądka, dolegliwości jelitowe, zmieniać rytm bicia serca, podnosić ciśnienie tętnicze i powodować wiele innych zaburzeń. Dlatego warto przyglądać się swoim myślom właśnie w kontekście: czy ta myśl jest dla mnie dobra = zdrowa, czy też powoduje moje złe samopoczucie fizyczne. Pamiętajmy, że przeżywany długotrwały stres ma wpływ na np. obniżenie odporności, występowanie chorób cywilizacyjnych, trudności w relacjach z innymi. Skupianie się na informacjach niepokojących, strasznych ma wpływ na nasze emocje i pociąga za sobą konkretne reakcje naszego organizmu.

Warto trenować stopowanie myśli, które wywołują w nas niepokój. Zanim doprowadzą do całej spirali nakręcania się. Bo natrętne, przykre myśli przywołują kolejne na zasadzie ciągów skojarzeń. To jak wtedy, kiedy jedziemy do pracy, a z jakiegoś powodu utykamy w korku, którego wcale się nie spodziewaliśmy. Każdy z nas potrafi sobie wyobrazić lawinę myśli spadających w tej sytuacji na naszą głowę i rosnące pobudzenie w ciele. Jak łatwo wtedy nakrzyczeć na innego kierowcę! Tylko czy to coś zmieni w kwestii czasu, który i tak spędzimy w drodze do pracy? No nie. Stopowanie myśli może zatrzymać cały ciąg zdarzeń. Zamiast myśleć o spóźnieniu, może lepiej skoncentrować się na tym, co realnie mogę zrobić w tej sytuacji.

Teraz większość z nas pozostaje w domu. Nie jesteśmy przyzwyczajeni do spędzania takiej ilości czasu nawet z naszymi najbliższymi. Więc kiedy nasze dzieci znowu robią hałas, chaos, bałagan, domagają się komputera, tabletu i mówią nam w kółko, że się nudzą zamiast pomstować w głowie na czym świat stoi, lepiej pomyśleć nad stworzeniem określonego planu dnia, wydzieleniem

w miarę możliwości „strefy ciszy” gdzieś w mieszkaniu lub nad tym, że nic nie trwa wiecznie i ta sytuacja też się skończy.

### **3. Zdrowe myślenie pomaga osiągać nasze bliższe i dalsze cele.**

Ten filtr warto dobrze zapamiętać. Dobre myśli to te, które popychają nas we właściwym kierunku. Motywują do osiągnięć i bycia takim człowiekiem, jakim chcemy być. Jak ma się to do naszej obecnej sytuacji? Zanim zamknięto szkoły, zakłady pracy, kina, teatry i restauracje każdy z nas miał pewne sprawy, które chciał załatwić, rzeczy na których mu zależało, wakacje na które chciał pojechać, hobby, które chciał realizować. Nasze myślenie ma nas motywować do zrobienia tych wszystkich rzeczy, kiedy przyjdzie na to właściwy czas. Koncentrujmy się na tym, co już w tej chwili możemy zrobić dla siebie z przyszłości. Być może to jest lista rzeczy, które są dla nas ważne, może zaplanowanie, jak je osiągnąć. Na pewno nie pomoże użalanie się i rezygnacja.

### **4. Zdrowe myślenie pomaga nam unikać najbardziej niepożądanych konfliktów z innymi lub pomaga je rozwiązywać.**

Konflikty. Tak teraz, kiedy większość z nas jest stłoczona na (często) małej powierzchni o awanturę nietrudno. Gdzie się nie spojrzy, tam ktoś jest lub są przynajmniej ślady jego bytowania w postaci bałaganu, talerzyków, zostawionych na pastwę losu skarpetek... Warto mieć zestaw pomagających myśli stworzonych właśnie na tą okoliczność. To, czy to zdrowe myśli, poznamy po budujących się w nas emocjach. Każdy ma swoje, nie ma myśli uniwersalnych, bo każdy z nas jest inny. Mogę podzielić się swoją na przykład w kwestii przebywania prawie cały dzień w hałasie, jaki robią moje małe dzieci. Zwracam wtedy uwagę na to co się ze mną dzieje: „jest bardzo głośno, denerwuję się, potrzebuję znaleźć sposób, żebym nie odbierała tego, tak mocno”. Jeśli nie mogę wyjść do innego pokoju, gdzie jest ciszej, zakładam słuchawki z muzyką albo wygłuszające, zależy które akurat znajdę w otaczającym bałaganie.

Przy okazji konfliktów chcę wspomnieć jeszcze o komunikacji. Kiedy coś nas denerwuje, mamy ochotę krzyknąć, żeby sytuacja się uspokoiła. Niektórzy nie krzyczą, tylko proszą. Jest sposób, w jaki można łatwo i bardzo konkretnie zwrócić drugiej osobie uwagę, nie powodując przy tym wielkich szkód. Można powiedzieć:

Kiedy ty robisz .... (tutaj konkretnie należy opisać zachowanie: krzyczysz, zostawiasz zabawki, kolejny raz chcesz tablet, odmawiasz odrabiania lekcji, itd.), ja czuję / myślę ..... (tutaj konkretnie ale krótko opisujemy, co się z nami dzieje w związku z tą sytuacją, np. zaczynam się bardzo denerwować, nie mam ochoty cię słuchać, jest mi smutno, mam ochotę wyjść itp.) w związku z tym oczekuję ... (tu znowu mówimy bardzo konkretnie określamy nasze oczekiwanie – np. spójrz najpierw na plan dnia i sprawdź, czy teraz jest czas na tablet, mów do mnie spokojniej, podnieś swoje zabawki – ważne, żeby to oczekiwanie odnosiło się do zachowania). Przykład:

„Jak widzę porozrzucane po podłodze zabawki, to boję się, że na którąś nadepnę, dlatego proszę, żebyś je teraz podniósł lub ułożył w innym miejscu.”

„Kiedy znowu mnie pytasz, czy możesz grać na tablecie, zaczynam się złościć, oczekuję, że będziesz przestrzegać czasu, który wcześniej ustaliliśmy.”

### **5. Zdrowe myślenie pomaga nam czuć się tak, jak chcemy się czuć.**

Troszkę już wcześniej było na ten temat powiedziane. Myślmy odruchowo, nasze myśli biegają utartymi ścieżkami. Do wielu z nich jesteśmy przywiązani i przyzwyczajeni, nie bardzo widzimy możliwość zmiany. Pytanie jest zasadnicze, czy dzięki tym myślom czujemy się tak, jak lubimy? Większość z nas lubi czuć się spokojnie, bezpiecznie, radośnie. Szukajmy myśli, które właśnie takie samopoczucie będą w nas budować i nimi zastępujemy te, które powodują, że czujemy się źle.

Powodzenia!

Zespół wsparcia psychologiczno – pedagogicznego.