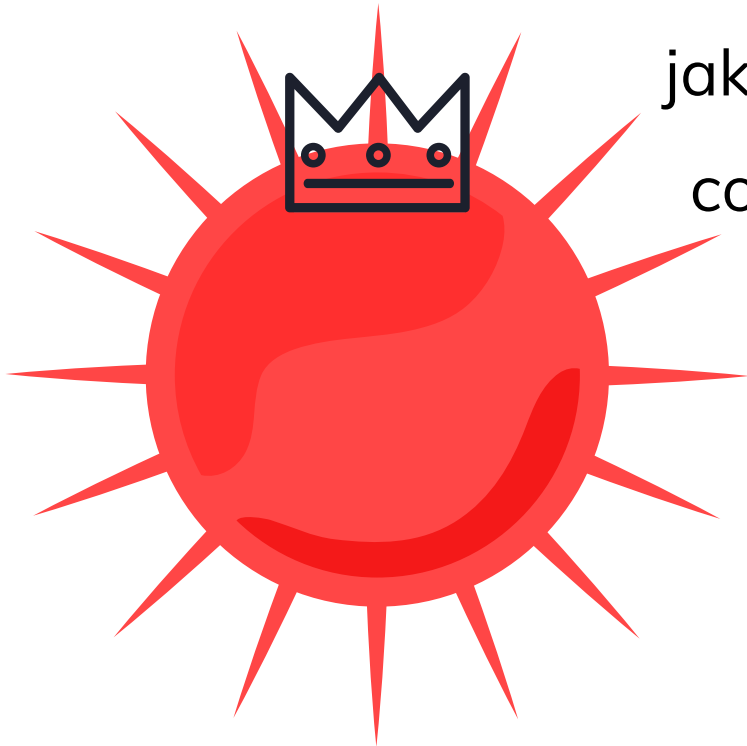


KORONAWIRUS

OKIEM PSYCHOLOGA



Dlaczego różnie reagujemy,
jak okazywać wsparcie oraz
co zrobić z domową nudą?

Kilka grafik
dla zrozumienia



JAK REAGUJEMY NA KORONAWIRUSA?

PRZYKŁADOWO:



MARTWIMY SIĘ O
WŁASNĄ
PRZYSZŁOŚĆ



SZUKAMY
ROZWIĄZAŃ



UWAŻAMY, ŻE
TO ZARAZ MINIE



UWALNIAMY EMOCJE
NP. PRZEZ PŁACZ



SZUKAMY NAGMINNIE
NOWYCH WIADOMOŚCI



ODCZUWAMY
BEZSILNOŚĆ



ANALIZUJEMY SWOJĄ
SYTUACJĘ FINANSOWĄ



ODWRACAMY
UWAGĘ OD TEMATU

W środowisku realnym, jak i wirtualnym możemy zaobserwować wiele różnych reakcji w odpowiedzi na obecną sytuację związaną z koronawirusem.

Każdy z nas ma swój własny sposób na poradzenie sobie z rzeczywistością.

Wszystko po to, aby zminimalizować odczuwany lęk. W psychologii tego typu zachowania są określane mianem **MECHANIZMÓW OBRONNYCH**

i wywodzą się z freudowskiej koncepcji osobowości. Jest kilka rodzajów mechanizmów, natomiast wszystkie mają dwie cechy wspólne:

1) zniekształcają, negują lub fałszują rzeczywistość; 2) funkcjonują bez udziału świadomości (czyli ludzie nie wiedzą, że z nich korzystają).

SPRAWDŹ, JAK RADZISZ SOBIE Z LĘKIEM!

Poniżej znajdziesz kilka przykładów mechanizmów obronnych, czyli sposobów radzenia sobie z lękiem, z którymi możesz spotkać się w najbliższym czasie:

IDENTYFIKACJA

kiedy dzielasz i wzorujesz się na czyimś zachowaniu;

np. udostępnianie postów wpływowych osób w mediach społecznościowych

WYPARCIE

kiedy nie dopuszczasz do świadomości pewnych myśli i wyobrażeń, które budzą lęk;

np. omijanie wiadomości o koronawirusie

PRZEMIESZCZENIE

kiedy coś jest niedostępne i nie masz na to wpływu, szukasz odpowiednika;

np. nie możesz zwalczyć sam wirusa, ale pomagasz innym przetrwać tą sytuację

REGRESJA

kiedy odczuwasz silny stres, który powoduje przejawy dziecięcego zachowania;

np. niekontrolowany płacz na myśl o zagrożeniu

REAKCJA UPOZOROWANA

kiedy przesadnie wyrażasz myśli bądź odczucia, które są przeciwne do prawdziwych;

np. mówienie, że nie przetrwasz tego okresu, a tak naprawdę myślisz i robisz wszystko, aby go przejść

RACJONALIZACJA

kiedy oszukujesz sam siebie, aby usprawiedliwić nierozsądne zachowanie;

np. organizowanie imprez domowych w okresie kwarantanny domowej

PROJEKCJA

kiedy czujesz niepożądane uczucia i przypisujesz je innym;

np. czujesz lęk przed koronawirusem i mówisz, że to społeczeństwo panikuje

ZAPRZECZENIE

kiedy uważasz, że zagrażająca lub budząca lęk sytuacja nie ma miejsca;

np. rozsyłanie wiadomości o nieszkodliwości koronawirusa

SUBLIMACJA

kiedy czujesz niepożądane uczucia i zastępujesz je twórczym działaniem;

np. oddawanie się pasji, malowanie obrazów, tworzenie piosenek



JAK OKAZYWAĆ INNYM WSPARCIE?

CO NIE POMAGA:

- ✗ WYŚMIEWANIE SIĘ
- ✗ HEJTOWANIE
- ✗ POU CZANIE
- ✗ OSĄDZANIE
- ✗ WYZYWANIE
- ✗ IRONIA
- ✗ LICYTOWANIE SIĘ, KTO MA GORZEJ

CO POMAGA:

- ♥ AKCEPTACJA ODMIENNEGO ZDANIA
- ♥ WYŚLUCHANIE DO KOŃCA
- ♥ SZACUNEK
- ♥ ŻYCZLIWOŚĆ
- ♥ PRZEMYŚLANE WYPOWIEDZI
- ♥ POSTAWIENIE SIĘ W SYTUACJI DRUGIEJ OSOBY



Aby stworzyć wspierające otoczenie - zacznij od siebie. Człowiek z natury jest istotą społeczną, natomiast często nie analizuje tego, co mówi. Jeśli nie znasz drugiej osoby i jej historii - nie oceniaj zbyt pochopnie. Każdy inaczej reaguje na obecną sytuację, ale wszyscy obieramy ten sam cel: przetrwać ten okres bez szwanku. Każdy mierzy się ze swoimi trudnościami i nikt nie lubi być w nich sam, dlatego wzajemne wsparcie i zrozumienie jest tak ważne.

CO JEŚLI MI SIĘ NUDZI?

WSZYSTKO PRZEZ TE MYŚLI

Nuda kojarzy się z nierobieniem niczego - czyli z tym, czego Twój mózg NIE POTRAFI. Przetwarzanie informacji 24 godziny na dobę oznacza brak umiejętności wyłączenia się. Wynika to z budowy naszego mózgu - cały czas zajmuje się jakimiś myślami, dlatego nuda jest nieprzyjemnym stanem. Bezczynność dla tego narządu jest po prostu niemożliwa.

MOŻESZ ZOSTAĆ GENIUSZEM

Nicnierobienie stanowi wielkie pole do popisu dla naszej kreatywności. Warunek jest jeden: słodkie lenistwo ma być Twoją świadomą decyzją. Tylko wtedy Twój umysł może wejść w interakcję z otoczeniem, które będzie sprzyjało swobodnemu przepływowi Twoich myśli. Takie bujanie w obłokach może przynieść wiele ciekawych pomysłów. Najwięksi geniusze często poddawali się takiemu „wyłączeniu się”, co kierowało ich myśli w stronę wielkich idei!

ZWRÓĆ UWAGĘ NA SWÓJ HUMOR

Kiedy masz chwilę, aby odpocząć i nic nie robić, Twój mózg wykorzystuje ten moment trochę w inny sposób. Przez to, że nie koncentrujesz się na konkretnej myśli, przytacza on stare problemy lub wyszukuje nowe, aby móc ciągle coś analizować. To wprawia nas najczęściej w negatywny nastrój...



NUDŹ SIĘ MĄDRZE

Pomimo, iż mózg bez przerwy zajmuje się interpretacją myśli, człowiek nie jest robotem. Każdy z nas potrzebuje odpoczynku, aby móc m.in. uzupełnić pokłady energii. Aby nicnierobienie było korzystne dla naszego organizmu, warto pomyśleć o jego przebiegu! Wszystko zależy od sposobu jego postrzegania. Nuda ma wydźwięk negatywny, natomiast zaplanowana chwila dla siebie, pozytywny. Dla mózgu to olbrzymia różnica!

CZY BYCIE W DOMU JEST NUDNE?

Gdy większość Twoich codziennych aktywności wiąże się z wyjściem z domu, nic dziwnego, że możesz mieć problem z odnalezieniem się w swoich czterech kątach. Nuda występuje wtedy, kiedy nicnierobienie wynika z czekania wymuszonego przez okoliczności zewnętrzne, a nie z naszej własnej woli. W takiej sytuacji, spróbuj spojrzeć na nicnierobienie z innej perspektywy: zastanów się, co sprawia Ci przyjemność w wolnym czasie, a w przypadku obowiązków, jak szkoła czy praca, znajdź zalety wykonywania ich w domu.

Aby zamienić nudę na słodkie i produktywne lenistwo, zdecyduj, jak chcesz wykorzystać ten czas nicnierobienia - dzięki temu naprawdę odprężysz się w miły i przyjemny sposób!

JAK WSPIERAĆ KREATYWNOŚĆ U DZIECI?

- **SWOBODA TO PODSTAWA**

(nie narzucaj swoich pomysłów - daj dziecku możliwość wyrazić swoją koncepcję od początku do końca w preferowany sposób)

- **ZORGANIZUJ PRZESTRZEŃ**

(do twórczego działania dziecko potrzebuje swojego miejsca i kreatywnych materiałów, jak przybory plastyczne, klocki, gry, zabawki)

- **BARDZIEJ DOCEŃ PROCES NIŻ REZULTAT**

(proces twórczy wiąże się z poszukiwaniem kreatywnych rozwiązań)

- **PRZERWY SĄ WSKAZANE**

(robienie czegoś innego pozwala dostrzegać inspiracje oraz inne rozwiązania, a chwilowa dekoncentracja przyczynia się do wyłapywania trafniejszych myśli)

- **BĄDŹ INSPIRACJĄ**

(wymyśl opowiadanie na dobranoc, zrób nowe danie w kuchni, znajdź ciekawy sposób na sprzątanie - dla Twojego dziecka jesteś autorytetem!)

- **UNIKAJ TYCH SFORMUŁOWAŃ**

(„To jest dobre/złe!”, „Tu jest błąd!”, „Pokażę Ci, jak to zrobić.” - nie oceniaj i nie wtrącaj się. Lepiej zapytaj, jak Twoje dziecko na to wpadło; wskaż, co najbardziej Ci się podoba, doceń jego pomysł; zauważ coś oryginalnego.)

- **POZWÓL NA NUDE**

(nicnierobienie pobudza mózg pociechy do poszukiwania jakiejś aktywności, wykorzystując wyobraźnię- nie musisz zapewniać swojemu dziecku ciągłej rozrywki, daj mu się uzwnętrznić!)

RODZICU!

Pamiętaj, że dzieciństwo to czas szczytowej kreatywności. Warto o nią zadbać, ponieważ w dorosłości będzie przekładać się na kluczową umiejętność rozwiązywania codziennych problemów.

UDOSTĘPNIJ TĘ GRAFIKĘ INNYM!

Warto wiedzieć, że każdy inaczej reaguje na bieżące wydarzenia i ma do tego pełne prawo! Trudno wymagać od innych takiej samej perspektywy jak nasza - każdy człowiek ma swój indywidualny zbiór cech, który warunkuje jego postrzeganie świata. Dlatego wzajemne odnoszenie się do siebie z szacunkiem i akceptacją wzmocni empatię i pozwoli na **LEPSZĄ KOMUNIKACJĘ W TYM OKRESIE.**



Podziel się tą
wiedzą z innymi!