

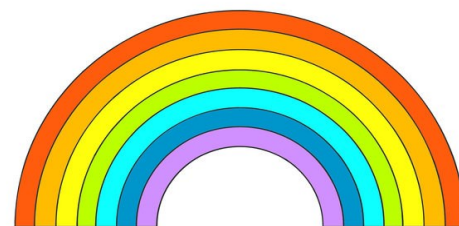
Przejście, powrót do normalności i odnowienie kontaktów: wskazówki dla młodzieży

Służby ds. Pomocy Psychologicznej i Komfortu Życia Wyspy Jersey

Maj 2020

Wprowadzenie

- Wszyscy wspólnie mierzyliśmy się z tymi samymi niezwykłymi i trudnymi wyzwaniami, zatem nie jesteś odosobniony(-a) w poczuciu, że sytuacja jest nieco dziwna, lub masz pytania o to, co będzie dalej.
- Zdajemy sobie sprawę z tego, że po tak długim czasie poza szkołą niektórzy mogą czuć entuzjazm z powodu powrotu do formalnego kształcenia, a jeszcze inni mogą się czuć z tego powodu onieśmieleni.
- Zostanie zrobione wszystko, aby osoby zmieniające grupy na roku, szkołę lub rozpoczynające naukę w koledżu / na uczelni lub pracę, odczuły to w sposób możliwie najprzyjemniejszy i najbardziej bezstresowy. Każda instytucja zaoferuje wsparcie i przywita uczniów i studentów na swój sposób, korzystając przy tym z zasobów szkolnych i dotychczasowych standardowych skutecznych sposobów witania nowych członków swojej społeczności.
- Niezależnie od tego, co się stanie, wiedz, że możesz skorzystać z pomocy w przypadku wszystkich wątpliwości swoich i swojej rodziny. Rozmawiaj z zaufanymi dorosłymi w domu i nauczycielami. Możesz też sprawdzić strony internetowe podane na końcu dokumentów, na których znajdziesz więcej informacji i wsparcia.



Sprawy poruszane w tym dokumencie:

- Wprowadzenie
- Czym jest przejście?
- Które kluczowe czynniki pomogą Ci w bezproblemowym powrocie do szkoły?
- Najlepsze strategie pomagające w przypadku trudności w okresie przejścia
- Co może okazać się pomocne w tym okresie przejścia?
- Przydatne strony internetowe

Czym jest przejście?

- Przejście to zmiana na inną pozycję, stan, etap, temat lub koncepcję. Zmiana może następować stopniowo lub nagle i trwać przez różne okresy czasu. Określenie „przejście” stosuje się w odniesieniu do zmian życiowych, przez które możesz przechodzić. Dla niektórych czas przejść i zmian może być szczególnie trudny.
- To jednak dobry czas, aby pomyśleć o swoich uczuciach związanych z powrotem do formalnej nauki w szkole po pandemii COVID-19. Twoja zwykła rutyna musiała się zmienić, być może nie widziałeś(-aś) się ze swoimi znajomymi tak często, jak byś tego chciał(a), a być może musiałeś(-aś) przejść kwarantannę. Dla wielu osób powrót do nauki w szkole mógł być ulgą, a być może nawet wiązać się z entuzjazmem. Dla niektórych mógł to być okres zwiększonego lęku, zwłaszcza w przypadku tych osób, które chorują przewlekłe lub mieszkają z kimś, kto przestrzega odrębnych wytycznych, ponieważ znajduje się w podwyższonej grupie ryzyka. Być może myślisz, że poczucie bezpieczeństwa może się obecnie kojarzyć z pozostawaniem w domu, dystansowaniem społecznym i częstym myciem rąk. Wyzwaniem dla nas wszystkich w przewidywalnej przyszłości będzie znalezienie nowych sposobów zapewnienia sobie poczucia bezpieczeństwa wśród znajomych, nauczycieli i rówieśników oraz podczas powrotu do nauki w szkole.
- Zmiany stanowią normalną część życia i mogą stanowić okazję do rozwijania odporności. Niezależnie od tego, czy wracasz do tej samej szkoły, myślisz o jej zmianie czy przenosisz się do koledżu / na uczelnię wyższą, okresem przejścia należy starannie pokierować. Najlepiej jest znaleźć sobie tutaj strategię zajmowania się jednym krokiem naraz.

Kilka punktów do uwzględnienia w tych niezwykle trudnych czasach:

- NIC nie jest w tej chwili normalne. Oczekiwania co do powrotu do normalności z pewnością będą wysokie, ale być może nie zawsze realne. Zacznij się zastanawiać, jak będzie wyglądała nowa normalność.

- Bieżąca sytuacja jest niepewna i nieposiadanie odpowiedzi na wszystkie pytania nie jest niczym złym.
- Nadal niezwykle ważne są relacje.
- Wszyscy radzą sobie jak mogą, nawet pomimo ograniczonych środków.
- Niezwykle ważne jest, aby nauczyć się dbać o swoje bezpieczeństwo.
- Wszyscy mają swoje doświadczenia z okresu ograniczeń, a niektórzy będą potrzebowali zarówno przestrzeni, jak i czasu na przetworzenie swoich uczuć i podzielenie się nimi.
- Dla niektórych przykre konsekwencje będą bardziej odczuwalne niż dla innych. Zbytnie niemartwienie się sytuacją i chęć ruszenia do przodu nie jest niczym złym.

Przecież w swoim życiu doświadczałeś(-aś) już przejść i zmian, więc masz w tej kwestii doświadczenie:

- rozpoczynanie nauki w żłobku i przedszkolu;
 - rozpoczynanie nauki w szkole;
 - zmiana klas w szkole;
 - zmiana szkoły.
-
- Pierwszym ważniejszym wydarzeniem w naszym życiu jest rozpoczęcie nauki w szkole średniej. Może to być czas zmartwień, któremu towarzyszy przerwanie znanych rutynowych czynności i utrata znajomości, co może wywołać strach przed nieznanym oraz niepewność w obliczu podwyższonych wymagań co do nauki i życia społecznego. Z wyzwaniem może się wiązać rozpoczęcie nauki na poziomie uniwersyteckim lub pracy, ponieważ wymaga większej niezależności. Każde przejście wymaga dostosowania się do nowego otoczenia, poznania nowych nauczycieli i rówieśników, nauczania się nowych sposobów pracy oraz zorientowania się w zasadach i rutynach.

Kluczowe czynniki zapewniające bezproblemowe przejście

- Porozmawiaj z osobami, które są dla Ciebie ważne (rodzicami/opiekunami, znajomymi, nauczycielami), o tym, że rozpoczynasz nowy rozdział w życiu, oraz podziel się zmartwieniami, radościami i wątpliwościami.
- Przed rozpoczęciem roku odwiedź placówkę, w której będziesz się uczyć, i poznaj jak najwięcej jej cech (najpierw może to być wizyta wirtualna).
- Dopilnuj, aby mieć wymagany strój, zasoby i sprzęt, co da Ci poczucie organizacji i kontroli.
- Poznaj sposób dojazdu do placówki i poruszania się po niej, dzięki czemu unikniesz zmartwień później.
- Porozmawiaj ze znajomym, który ma przed sobą takie samo przejście.
- Postaraj się zrozumieć, że wszyscy są w takim samym położeniu.
- Przypominaj sobie, że z czasem wszystko się ułoży, im dłużej będziesz chodzić do szkoły, koledżu lub pracy i im lepiej poznasz nowe rutyny.
- Postaraj się nie martwić – zawsze będzie dostępna pomoc, o którą wystarczy poprosić!



Wspieranie siebie

Praktyczne porady na temat przygotowania się i rozmów z innymi ludźmi pomogą podczas każdego przejścia, niezależnie od jego rodzaju, ale te strategie okażą się skuteczne wyłącznie wtedy, gdy najpierw zadbasz o swoje zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie:

- Nadal pojawia się niepewność dotycząca bieżącej pandemii COVID-19, zwłaszcza że sytuacja stale rozwija się, a nasza wiedza na temat tego wirusa ciągle ewoluuje. Może to wywołać niepokój i lęk, co jest zrozumiałe. W sytuacji niepewności uczucie zmartwienia, stresu i/lub lęku jest czymś normalnym. Im prędzej uzmysłowimy sobie konieczność dbania o zdrowie psychiczne i ogólne samopoczucie i nauczymy się o nie dbać, tym będziemy zdrowsi i lepiej będziemy radzić sobie z obecną sytuacją.
- Każdy reaguje inaczej na stres, jednak jeśli pojawia się lęk, ważne jest, aby pamiętać, że stanowi on **NORMALNĄ** odpowiedź na **NIETYPOWĄ** sytuację.
- Istnieje wiele strategii znajdowania równowagi nastrojów i radzenia sobie z lękiem. Niektóre z nich są opisane niżej:

1. Zrozumienie – jeśli znasz już te strategie, wprowadź je w życie.

2. Rozmowa – porozmawiaj z rodzicami/opiekunami na temat ewentualnych wątpliwości.

3. Podstawy — jesteśmy bardziej podatni na wzburzenie emocjonalne, kiedy nie wysypiamy się, stosujemy niewłaściwą dietę, nie utrzymujemy aktywności fizycznej na wystarczającym poziomie, cierpimy ból i/lub nadużywamy substancji psychoaktywnych. Dlatego ważne jest monitorowanie tych obszarów i w razie potrzeby ustanawianie celów pomocniczych. Konieczne jest też usunięcie pierwotnych przyczyn lęku np. nękania.

4. Nazwij coś, aby to oswoić - badania mózgu udowadniają, że aktywność ciała migdałowatego (odpowiedzialnego w mózgu za reakcję walki lub ucieczki) obniża się po zwykłym nazwaniu pojawiającej się emocji, a to oznacza, że pojawia się spokój. Ważne jest jednak nadanie jej nazwy bez ładunku oceniającego, jak gdybyśmy nazywali ją dla kogoś znajomego.

Wspieranie siebie (cd.)

- 5. Zakotwiczenie/umocowanie** - to terminy służące do opisania procesu kierowania uwagi na chwilę obecną w sposób pomagający w uspokojeniu emocji. Niektórzy ludzie wykorzystują do tego oddech, a jeszcze inni wolą wykorzystywać dłonie lub stopy, lub zmysły.

Wciśnięcie stóp w podłogę i zaobserwowanie wrażeń pod nimi i w innych obszarach nóg albo ściskanie wewnętrznych stron dłoni i zaobserwowanie napięcia między dłońmi i w innych obszarach ramion i barków. W stanie wzburzenia pomocne może też okazać się energiczne wykonanie ćwiczenia.

Strategia 54321 to powszechnie stosowana technika pomagająca w umocowaniu się w chwili obecnej. Najpierw zauważasz i po cichu nazywasz 5 rzeczy, jakie widzisz w otoczeniu, następnie 4 rzeczy, które czujesz, 3 rzeczy, które słyszysz, 2 rzeczy, których zapach czujesz lub których zapach możesz sobie wyobrazić, oraz 1 rzecz, której możesz posmakować lub której smak możesz sobie wyobrazić.

- 6. Oddychanie 7/11 i brzuszne** – robienie wdechu przy liczeniu do 7 i robienie wydechu po odliczeniu do 11. Wydech wyzwała relaksującą reakcję, dlatego wydłużenie go w ten sposób może wyzwać uczucie spokoju. Na początku może się to wydać dziwne, ale dzięki ćwiczeniom stanie się czymś normalnym. Jeśli jest to możliwe, rób łagodny wdech przez nos, a wydech przez usta. Oddychanie brzuszne, czasami zwane przeponowym, pomaga w wykorzystaniu pełnej pojemności płuc. W miarę wydechu przyciągnij pępek do kręgosłupa, opróżniając płuca. Zwróć uwagę, że kiedy robisz wdech, brzuch naturalnie podnosi się.

- 7. Wchodzenie po drabinie** - czasami zwane „stopniową ekspozycją” lub „odwrażliwianiem się”; technika ta jest często wykorzystywana w terapii jako sposób poprawy pewności siebie poprzez stopniowe mierzenie się z sytuacjami wywołującymi lęk. Najpierw musisz określić cel, który chcesz osiągnąć – taki, który obecnie wydaje się nierealistyczny ze względu na wyższy poziom lęku.

Następnie musisz podzielić tenże cel na stopniowo łatwiejsze kroki (szczeble w drabinie). Pierwszy krok powinien dotyczyć czegoś, co jest możliwe do osiągnięcia pomimo wywoływania uczucia lęku. Kiedy krok zostanie przećwiczony i będziesz sobie lepiej z nim radzić, wówczas koncentrujesz się na kolejnym kroku itd.

- 8. Rozwiązywanie problemów** – mimo że przychodzi nam to naturalnie, kiedy odczuwamy spokój, czasami przydatne okazuje się stosowanie podejścia polegającego na rozwiązywaniu problemu, kiedy myślimy nad planem działania.

Krok 1 – Identyfikacja problemu. Określ go możliwie najdokładniej. Na przykład zamiast pisać „czuję lęk”, napisz „czuję lęk, kiedy idę przez miasto w sobotę”.

Krok 2 – Burza mózgów. Pomyśl o jak największej liczbie rozwiązań problemu. Nie wszystkie muszą być realistyczne czy mądre. Celem tego kroku jest jak największa kreatywność.

Krok 3 – Wybór z powyższej listy kilku możliwych rozwiązań oraz zastanowienie się nad wadami i zaletami każdego z nich. Możesz przypisać wszystkim zaletom i wadom to samo znaczenie albo przypisać im różną wagę zależnie od znaczenia.

Krok 4 – Wybór któregoś rozwiązania po uwzględnieniu wszystkich plusów i minusów.

Krok 5 – Zaplanowanie i wcielenie w życie rozwiązania.

Krok 6 – Ocena skuteczności i dokonanie przeglądu rozwiązania. Jeśli rozwiązanie nie sprawdziło się, powróć do kroku 1. i ponownie rozpocznij proces, uwzględniając w nim dotychczasowe wnioski.

- 9. Zmierzenie się ze strachem** = świadczy o odwadze.

Inne sposoby zapewniania sobie pomocy

- zdrowe i regularne odżywianie się;
- przyjęcie rutyny i stworzenie planu zajęć;
- znalezienie czasu na relaks poza domem;
- ćwiczenia fizyczne;
- wysypianie się;
- skrócenie czasu poświęcanego na oglądanie najnowszych wiadomości;
- dzielenie się zmartwieniami;
- niewywieranie zbyt dużej presji na siebie;
- rozmowa ze znajomymi oraz wspieranie ich.
- Ćwiczenia uważności – dysponowanie strategiami, które można zastosować w danej chwili, aby zatrzymać się, oczyścić na chwilę umysł, skoncentrować się na oddechu, a następnie iść dalej.
- Poświęć trochę czasu dla siebie – spróbuj się zabawić!

Na koniec, warto zachować nadzieję i optymizm.



Przydatne strony internetowe

<https://youngminds.org.uk/>

<https://www.yes.ie/>

<https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/sleep-tips-for-teenagers/>

<https://www.childline.org.uk/>

<https://www.themix.org.uk/>

