

Cum ne adaptăm schimbărilor

Izolarea, lipsa rutinei școlare și a interacțiunii sociale, cuplată cu folosirea îndelungată a tehnologiei, dar și expunerea excesivă la știri false poate produce stres, anxietate sau chiar depresie. Copiii sunt extrem de vulnerabili în fața anxietăților sociale, iar expunerea la știri false acutizează starea de neliniște și panică.

Deși au mecanisme proprii prin care fac față acestor emoții, în condițiile în care școlile sunt închise, evenimentele au fost anulate și trebuie să stea departe de prieteni, copiii au nevoie să se simtă iubiți și sprijiniți acum mai mult ca oricând.

E greu să își organizeze timpul, nu știu să facă asta, pentru că școala o făcea pentru ei până acum. De aceea e important ca cei mai mici sau mai mari, să învețe să își gestioneze eficient tot timpul pe care îl au acum – să și învețe, să facă și lucrurile care le plac, să și vorbească cu colegii și prietenii, să și citească, să se și joace, să se și relaxeze.

Ce putem face noi, adulții, astfel încât să limităm, pe cât posibil, efectele acestei singurătăți?

Emoțiile și comportamentul adulților sunt extrem de contagioase, adică cei mici și adolescenții copiază, învață emoțiile și modul în care se poartă oamenii mari din jurul lor. De aceea, e de preferat să:

- să păstrăm o atitudine/stare de spirit pozitivă;
- să avem un ton al vocii cât mai aproape de normal (să evităm, pe cât posibil să țipăm sau să avem reacții emoționale exagerate, nepotrivite în preajma copiilor);
- **să evităm să exagerăm situația prin care trecem și să accentuăm faptul că este o situație care va trece;**
- să evităm să discutăm despre știri sau să facem comentarii cu o conotație negativă, catastrofică în preajma copiilor;
- să ne păstrăm, totuși, ritmul obișnuit de lucru și activitățile obișnuite, pentru că, acum, cuvântul de ordine este AUTODISCIPLINA;
- să ne creștem toleranța la frustrare (să ne spunem mereu în gând că „va trece”, „este doar o situație temporară”);
- să încercăm să fim flexibili în activitățile zilnice pe care le avem de făcut;
- **să glumim când situația devine tensionată;**
- să facem exerciții fizice.

Iată câteva recomandări pentru un program zilnic al copiilor:

- Să își facă un **calendar de lucru** pentru o săptămână, pe fiecare zi în parte (ca un orar), răspunzând la întrebările:
 1. *Care sunt sarcinile pe care le am de făcut?*
 2. *Câte activități am de făcut?*
 3. *Care este gradul de dificultate a acestor activități?*
- Pentru fiecare zi, trebuie să își stabilească **prioritățile**, adică să ierarhizeze sarcinile de lucru: poate că sunt lecții online, dar și teme, fișe de lucru zilnice și săptămânale pe care le au de realizat. Pentru aceasta, pot face un calcul (de timp) pentru fiecare materie

(presupunând că 10 ore dorm, să împartă celelalte 14 ore între activitățile școlare și hobby-uri);

- Pentru fiecare activitate/materie (exceptându-le pe cele online), ar trebui să stabilească de **cât timp au nevoie**;
- E bine să scrie orarul zilnic pe o coală de hârtie, pe care să o lipească undeva la vedere (dulap, ușă, oglindă) și în care să indice orele aferente (ex: romană 9-9.50, pauză 9.50-10.05...);
- E important să se țină de programul stabilit!

Tips-uri pentru elevi:

- Să vă împărțiți timpul astfel: 50 minute timp de lucru, 10-15 minute pauză;
- *În timpul pauzei, este important să se evite ecranele; mai degrabă, să folosiți acel timp pentru hobby-uri, să vă uitați pe fereastră, să ieșiți în curte sau în balcon sau să faceți puțină mișcare;*
- După ce ați stabilit gradul de dificultate al activităților (în afara celor online), ar fi bine să începeți cu cele mai grele, lăsându-le pe cele mai ușoare la final;
- **Lucrurile se fac pe rând** (studiile spun că, dacă facem mai multe lucruri în același timp, asta ne scade capacitatea de atenție, acea sarcină ne va lua mai mult timp și vom obosi mai repede);
- Creați o rutină, **un program zilnic: culcați-vă la aceeași oră seara** (fluctuați cu maximum 10-15 minute) și nu foarte târziu, astfel încât să permiteți organismului să-și recapete echilibrul. Treziți-vă la aceeași oră, dimineața;
- Este de preferat ca acolo unde lucrați să fie cât mai puțini stimuli care să vă distragă atenția;
- Vă puteți crea un colț special pentru învățare;
- Citiți, din când în când, câte o poveste împreună cu părinții sau alți membri ai familiei... sunt magice și fac minuni.

O poveste despre schimbare

Vremurile de criză ne invită la transformare, lumea, noi înșine și cei din jurul nostru . Motiv pentru care, am ales o poveste care abordează transformarea în toate sensurile ei.

Un rege avea un fiu deștept și curajos. Ca să îl pregătească pentru a înfrunta viața, îl trimise la un bătrân înțelept.

– Luminează-mă! Ce trebuie să știu în viață?

– Vorbele mele se vor pierde precum urmele pașilor tăi pe nisip, dar o să-ți dau totuși câteva sfaturi. În drumul tău prin viață vei întâlni trei porți. Citește ce scrie pe fiecare din ele. O dorință mai puternică decât tine te va împinge să le urmezi. Nu încerca să te întorci, căci vei fi condamnat să retrăiești ceea ce încerci să eviți. Urmează drumul acesta drept din fața ta! Bătrânul înțelept dispăru și tânărul porni pe drumul vieții. Nu după mult timp se găsi în fața unei porți mari pe care se putea citi: SCHIMBĂ LUMEA!

– Asta era și intenția mea, căci chiar dacă sunt lucruri care îmi plac pe această lume, sunt altele care nu-mi convin deloc.

Atunci începu prima sa luptă: idealul său, abilitatea și vigoarea l-au împins să se confrunte cu lumea. El găsi plăcerea și beția cuceritorului, dar nu și alinarea inimii.. Într-o zi îl întâlni din nou pe bătrânul înțelept, care îl întrebă:

– Ce ai învățat tu pe acest drum?

– Am învățat să deosebesc ceea ce e în puterea mea de ceea ce îmi scapă, ceea ce depinde de mine de ceea ce nu depinde de mine.

– Bine, zise bătrânul. Utilizează-ți forțele pentru ceea ce stă în puterea ta și uită ceea ce-ți scapă printre degete. Și dispăru.

Puțin după această întâlnire, prințul se găsi în fața celei de-a doua porți, pe care stătea scris: SCHIMBĂ-I PE CEIALȚI!

- Asta era și intenția mea, gândi el. Ceialți sunt sursă de plăcere, bucurii și satisfacții, dar și de durere, și frustrări.

El începu să se ridice contra a tot ce-l deranja sau nu-i plăcea la cei din jurul său. Încerca să le pătrundă în caracter și să le înlătore defectele. Aceasta fu a doua luptă a sa.

Într-o zi, pe când medita asupra utilității tentativelor sale de a-i schimba pe ceialți, îl întâlni din nou pe bătrânul înțelept, care-l întrebă:

– Ce ai învățat tu, deci, pe acest drum?

– Am învățat că nu ceialți sunt cauza sau sursa bucuriilor sau necazurilor, a satisfacțiilor sau înfrângerilor mele. Ei sunt doar prilejul, ocazia care le scoate la lumină. În mine prind rădăcină toate aceste lucruri.

– Ai dreptate, spuse bătrânul. Fii recunoscător celor care fac să vibreze în tine bucuria și plăcerea, dar și celor care îți trezesc suferință sau frustrare.

Nu după multă vreme, prințul ajunse în fața unei porți pe care scria: SCHIMBĂ-TE PE TINE ÎNSUȚI!

– Dacă eu sunt cauza problemelor mele, atunci înseamnă că asta îmi rămâne de făcut! Și astfel a început lupta cu el însuși.

El căută să pătrundă în interiorul său, să-și combată imperfecțiunile, să-și înlătore defectele. După câțiva ani de luptă, după ce cunoscuse câteva succese, dar și eșecuri , prințul îl întâlni iarăși pe bătrânul înțelept, care-l întrebă:

– Ce ai învățat tu pe acest drum?

– Am învățat că există în noi lucruri pe care le putem ameliora, dar și altele care rezistă și pe care nu le putem învinge.

–Dar înainte de a merge mai departe, întoarce-te și contemplă la drumul parcurs, răspunse bătrânul, după care dispăru.

Privind înapoi, prințul văzu în depărtare spatele celei de-a treia porți pe care stătea scris: **ACCEPTĂ-TE PE TINE ÎNSUȚI!**

Prințul se miră că n-a văzut cele scrise atunci când a pătruns prima dată prin aceea poartă, dar în celălalt sens.

– În luptă devenim orbi, își zise el.

Și mai văzu zăcând pe jos, peste tot în jurul său, tot ce a respins și a învins în lupta cu el însuși: defectele, umbrele, frica, limitele sale. Le recunosc pe toate și învață să le accepte și să le iubească. Îl întâlnește din nou pe bătrânul înțelept, care-l întreabă:

– Ce-ai învățat în plus pe acest drum?

– Am învățat că detestând o parte din mine, înseamnă să mă condamn să nu fiu niciodată de acord cu mine însumi. Am învățat să mă accept în totalitate, necondiționat.

– Bine, acesta este primul lucru pe care nu trebuie să îl uiți în viață! Acum poți merge mai departe. Prințul zări în depărtare cea de-a doua poartă, pe spatele căreia scria: **ACCEPTĂ-I PE CEILALȚI!** Și în jurul lui, recunosc toate persoanele pe care le-a întâlnit în viața sa. Atât pe cei pe care i-a iubit, cât și pe cei pe care i-a urât, pe cei pe care i-a ajutat și pe cei pe care i-a înfruntat. Dar spre surpriza sa, acum era incapabil să le vadă imperfecțiunile împotriva cărora luptase. Bătrânul înțelept apărură din nou și îl întreabă:

– Ce-ai învățat mai mult decât prima dată pe acest drum?

– Am învățat că fiind în acord cu mine însumi nu mai am nimic de reproșat celorlalți și nici nu mă mai tem de ei. Am învățat să îi accept și să îi iubesc așa cum sunt.

– Bine, acesta este cel de-al doilea lucru pe care trebuie să îl ții minte. Continuă drumul.

Prințul zări prima poartă prin care trecuse cu mult timp în urmă, și văzu ceea ce era scris pe spatele ei: **ACCEPTĂ LUMEA!**

Privi în jurul său și recunosc acea lume pe care a dorit să o cucerească, s-o transforme, s-o schimbe. Fu izbit de lumina și de frumusețea tuturor lucrurilor, de perfecțiunea lor.. Oare lumea se schimbase, sau privirea sa? Atunci se ivi bătrânul care-l întreabă:

– Ce ai învățat pe drumul ăsta?

– Acum am învățat că **LUMEA ESTE OGLINDA SUFLETULUI MEU**. Că eu nu văd lumea, ci mă văd pe mine în ea. Când sunt fericit lumea mi se pare minunată, când sunt necăjit, lumea îmi pare tristă. Am învățat să o accept fără să o judec, fără nici o condiție.

Acesta este cel de-al treilea lucru important pe care nu trebuie să-l uiți. Acum ești împăcat cu tine, cu ceilalți și cu lumea! Ești pregătit să pornești spre ultima încercare: trecerea de la liniștea împlinirii, la împlinirea liniștii, spuse el și dispărură pentru totdeauna.

Sursa: Osho

Profesor consilier școlar Claudia Tăban

CJRAE/Colegiul Național ”Unirea”