



ÎMPREUNĂ AVEM GRIJĂ DE NOI!

Prof. psih. Denisa Muntean

ÎMPREUNĂ AVEM GRIJĂ DE NOI!

Pandemia prin care trecem implică pentru fiecare dintre noi confruntarea cu pericolul și nesiguranța. Această provocare declanșează o multitudine de gânduri și trăiri emoționale, dintre care frica și anxietatea cu intensitate crescută sunt trăiri naturale și firești.

Sunt prezente și tristețea, furia, frustrarea, nemulțumirea, irascibilitatea, singurătatea și sunt tot modalități de reacție normale.

Pentru a facilita adaptarea noastră la dificultățile emoționale pe care le resimțim, Russ Harris, cercetător și practician în Terapia prin Acceptare și Angajament (ACT), ne propune un acronim: **FACE COVID**.

ÎMPREUNĂ AVEM GRIJĂ DE NOI!

F- focalizează-te pe ceea ce Ține de tine- ex: ce nu controlăm?
- ce controlăm?-felul în care reacționăm în prezent

A- conștientizează gândurile și sentimentele (a le denumi ne ajută să le gestionăm)

C- conectează-te cu corpul (apasă tălpile pe podea, presează degetele unele de altele, lent îndreaptă spatele, urmărește respirația)

ÎMPREUNĂ AVEM GRIJĂ DE NOI!

E- (engage) implică-te în ceea ce faci- caută și denuțește 5 lucruri pe care le vezi, 4 lucruri pe care le auzi, 3 lucruri pe care le atingi, guști, miroși în acest moment
- observă ceea ce faci și acordă toată atenția

Obs: **A, C, E** se suprapun iar parcurgerea lor ca un circuit, timp de 4-5 min este suficient pentru a ne ancora în noi și a rezista emoțiilor sau gândurilor dificile

ÎMPREUNĂ AVEM GRIJĂ DE NOI!

C- continuă acțiunea în acord cu **scopul** propus ghidat de valori

Scop și semnificație- întrebări clarificatoare

De ce ești în viață?

Cine depinde de tine și de ce?

De cine depinzi tu și de ce?

Cum anume îi ajuți pe alții în comunitatea ta și în lume?

Cum ai grijă de tine?

Cum anume te susții pe tine și pe cei din familia ta?

Ce anume te pasionează?

- reține că, chiar dacă apar gânduri și sentimente dificile, continui să îți urmezi scopul pentru că este ancorat puternic în valorile tale

ÎMPREUNĂ AVEM GRIJĂ DE NOI!

O- (open) deschidere pentru sentimente, gânduri dificile și a fi bun cu tine însuși

V- valori-

(VIA CHARACTER <https://www.viacharacter.org/survey/account/register>)

Ce e important pentru tine acum?

Ce fel de persoană vrei să devii acum?

Cum dorești să te porți cu tine și cu alții?

ÎMPREUNĂ AVEM GRIJĂ DE NOI!

I- identifică resurse- persoane, servicii, filme, cărți
(V. Frankl- Omul în căutarea sensului vieții)

D- dezinfectare și distanțare

ÎMPREUNĂ AVEM GRIJĂ DE NOI!

În relația cu elevii:

- putem aplica toate etapele FACE COVID pentru elevi
- este de ajutor pentru ei să exerseze să-și denumească emoțiile, să folosească ancorarea în simțuri (ce văd, ce aud, ce simt, etc.) pentru gestionarea gândurilor dificile sau a emoțiilor prea intense
- le este folositor să reflecteze la întrebările despre semnificație și scopul vieții
- chestionarul VIA îi poate ajuta să își identifice valorile

ÎMPREUNĂ AVEM GRIJĂ DE NOI!

Sper ca aceste informații să vă facă viața mai ușoară!

ÎMPREUNĂ AVEM GRIJĂ DE NOI!

Bibliografie:

- FACE COVID: How to respond effectively to the Corona crisis- e-book by Russ Harris, March 2020