

## Dlaczego nie mówię do Was ELO?

Moi drodzy, nie zwracamy się do Was po kumplowsku, nie będziemy udawać Waszych dobrych znajomych. Wiemy, że na zaufanie trzeba sobie zapracować i nie pojawia się ot tak po prostu.

Witamy Was w projekcie #3mamyzWami.

W 10 punktach ujęliśmy to, co wydaje nam się na ten temat najważniejsze. Kolejna porcja będzie za tydzień.

### Co wiemy?

1. Wiemy i doskonale zdajemy sobie sprawę, że **wszyscy jesteśmy w sytuacji wyjątkowej, kryzysowej**, innej niż dotychczas. Taka sytuacja wymaga innego reagowania, nowych patentów na spokój, nie mówiąc już o tym, że trzeba się zorganizować w domowym trybie. To sytuacja, w której możecie potrzebować pomocy. Dorośli różnie to znoszą, a co dopiero ktoś to ma dodatkowe atrakcje w postaci dojrzewania, masę tematów na głowie, a czasem realne problemy... bo w nie każdym domu jest wesoło. Warto dać sobie pomóc!

2. Wiemy, też że na izolacje reagujemy w rozmaity sposób - jedni lepiej, inni gorzej, jedni szybciej mają dość, inni później. Kogoś cieszy, to że siedzi w domu i nie musi się odzywać do innych. Inni się złością, że nie może wyjść z domu. Inni wyznają „zasady są po to, aby je łamać” i starają się oszukać ograniczenia.

3. Wiemy, też że ta sytuacja prędzej czy później się skończy (choć mamy nadzieje, że nie dotyczy to internetu czy abonamentu na Netflix).

4. Poruszają nami różne emocje. Jedni tęsknią za Berlinem, inni za Tokyo ;) Może nam być raz wesoło, nagle totalnie smutno. Znamy to! Każdy kto dorastał zna tę emocjonalną jazdę bez trzymanki. Czasem nie wiadomo czego się łapać, gdy pikujemy całym sobą w dół. Dorośli to znali, przeżywali, ale mózg jest tak zbudowany, że niemal zapomnieli jak to z nimi było.

Emocje to ogromne koło napędowe- warto trochę się dowiedzieć na ten temat. Rozpoznać te, które nas nakręcają pozytywnie i te, które są dla nas nieprzyjemne. Te ostatnie nie muszą kierować naszym życiem i przeszkadzać w byciu ze sobą i innymi.

(Wiesz, że Feliks Baumgartner zanim skoczył z krawędzi kosmosu zrezygnował z misji w połowie projektu. Przestraszył się? Czego? Skafandra! Był dla niego równie wkurzający i niewygodny jak - być może dziś maseczka dla Ciebie. Nie znosił też rękawic. Ale powiedział o tym na głos, a inni pomogli tak, że jednak zrealizował swoje marzenie - jak już pewnie wiesz).

Film ze skoku - <https://www.youtube.com/watch?v=pm7r3CvRCwY>

wywiad - <https://www.youtube.com/watch?v=0mzri0hRrYA>

5. Choć rozmaite stany nie są nam/Wam obce to musimy teraz lepiej im się przyjrzeć. Właśnie teraz przeżywamy sytuację, w jakiej obeznani są żołnierze pracujący na statkach podwodnych, astronauta na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej (ISS) czy podróżnicy- samotnicy. Wiemy, jakie stany mogą przeżywać i chcemy podzielić się z Wami tym, co im pomagało. (Ciekawi Cię czy tam wysoko muszą myć zęby? Czy to jest łatwe zadanie w Kosmosie? (zobacz tu <https://nauka.rocks/zycie-astronauty/>)

6. Nawet najwięksi bohaterowie mieli różne stany załamania, obniżenia nastroju, wątpliwości. To normalne i ludzkie. Ale teraz mamy takie okoliczności, że dużo łatwiej utknąć w trudnym stanie. Zobacz jak wyglądają etapy przeżywania kryzysu. Każdy prawdziwy bohater je zna, dlatego, że świadomość pozwala nam działać i sobie pomóc.

Unikanie tematu - zawsze daje odwrotny skutek.

Dlatego przyglądaj się sobie, notuj, rysuj, zaznaczaj stany i objawy. Rozmawiaj o tym z kim się da, a jak z nikim się nie da - sięgnij po pomoc profesjonalistów. Na końcu tego materiału podajemy numery, gdzie możesz szukać pomocy. Jeśli sam nie potrzebujesz pomocy – może znasz kogoś komu te informacje mogą się przydać.

7. Możesz się zdziwić, ale wiemy dobrze, że nauka on line wcale nie musi być dla Ciebie szczytem radości. Jak trudno zorganizować się w domu wie każdy, kto choć miesiąc pracował zdalnie. Brzęcząca lodówka, cisza lub hałasujący domownicy, ciągła ochota na podjadanie czegoś, bałagan wokół, pootwierane tysiące zakładek, messenger no i ten Netflix. W sumie to najchętniej oglądalibyśmy ciekawe filmy i nie zajmowali się szkołą.

Motywacja do nauki - dla wielu to teraz towar naprawdę deficytowy. Właśnie dlatego chcemy pisać do Ciebie i dzielić się pomysłami, aby wkładając mniej wysiłku - mieć jakieś osiągnięcia. Opowiemy o tym za tydzień.

8. Wiemy też, że rodzice i bliscy... hmm bywają naprawdę mili, ale też bywają..zupełnie jak z innej planety. Chcielibyśmy od nich dostawać mniej uwag, a więcej uwagi.

Z reguły chcą dobrze, ale wiadomo chęci same mogą nie wystarczyć.

Dla nas wszystkich teraz ważne jest, aby budować kontakt z bliskimi osobami.

Czy masz choć jedną – dwie, z którymi możesz szczerze porozmawiać? I to ktoś, kto nie mówi ciągle o maseczkach, epidemii i tego typu tematach. Ktoś kto Cię posłucha.

Jeśli zupełnie nie masz kogoś takiego - weź zeszyt... lub aplikacje w telefonie. Stwórz dziennik - blog o tym jak żyjesz w kwarantannie, pisz co przeżywasz, co Cię cieszy, a co martwi. Wyrzucanie myśli choćby na papier/ekran jest jedną z potwierdzonych metod dbania o swój stan i działania przeciwko przykrym doświadczeniom, które możesz przeżywać

9. Książki, internet, muzyka, rozmowy online. Możesz być bardzo zdziwiony, ale sztuka od zawsze towarzyszyła ludziom w kryzysowych momentach - na wojnie, w zamknięciu, w samotni w lesie. Prędzej czy później każdy zaczyna sobie coś nucić pod nosem. ...

Słuchaj muzyki, oglądaj dobre filmy, wyskakuj na wirtualne spacerunki po muzeach całego świata i wielkich parkach. Wybieraj świadomie różne ciekawe rzeczy – nie działaj jak robot!

Masz teraz czas na to, aby nadrobić zaległości w lekturach, koncertach itd.

To wszystko obniża stres, który obniża nasze siły i naszą odporność.

Mózg ludzki jest tak zbudowany, że działa lepiej, gdy obniżysz w ciele poziom stresu. Bardzo dobrze działają na to; muzyka, film, spotkania nawet on- lin, twórczość oraz humor. Nikt nie powiedział, że nie wolno teraz się śmiać!

10. No i najbardziej skuteczny TRIK, aby być w dobrej formie i nastroju to RYTM I RYTUAŁY.

Mamy problem, kiedy nie mamy żadnej struktury dnia i wszystko się rozłązi!

Niektórzy żyją jakby byli w niekończącej się soboto-niedzieli: snują się w piżamach, jedzą co popadnie, surfują bez celu po Internecie. To dobre na dzień-dwa, po bardzo intensywnej pracy/nauce, ale nie przez miesiąc i dłużej!

### **Także polecamy – przemyśl – wybierz coś dla siebie - zastosuj:**

---

- wymyśl rytm dnia, rozpisz go niczym harmonogram, podziel dzień na moduły,
- wspieraj się rytuałami - herbata w ulubionym kubku, ustawione po swojemu przedmioty,
- dbaj o czystość wokół siebie - zasada choć jednej czystej powierzchni doskonale sprawdza się jako wstęp do budowania koncentracji (zrób tak żeby chociaż na biurku były tylko niezbędne rzeczy, które są w ładzie- odwdzięczy Ci się za to twój mózg i zrobi szybciej, coś co się normalnie wlecze),
- wrzuć trochę konsekwencji i działaj (ludzie w izolacji nie czekają, aż im się zachce, zaczynają działać w efekcie uruchamia się motywacja),
- podziel duże sprawy na zadania, zadania na poszczególne kroki. Żaden szanujący się biznesmen nie odmówi sobie planowania i rozpisania działań na kroki - wie, że mu się to opłaci czasowo i energetycznie!
- ustal priorytety: jak weźmiesz się za wszystko na raz, to gwarantujemy, że się nie uda!  
Wybierz co jest w danym momencie najważniejsze.

Może zainteresuje Cię **MACIERZ EISENHOWERA?**

Po pierwsze wszystkie rzeczy dzielimy:

- 1.ważne i pilne
2. ważne, ale nie pilne
3. rzeczy nie ważne, ale pilne
4. rzeczy nie ważne i nie pilne

Poczytaj o tym słynnym kwadracie - może pomoże Ci w codziennych obowiązkach teraz, a nawyk zostanie..na zawsze.

10. i na koniec - ZAUWAŻAJ POZYTYWY!

Jeżeli do tej pory nie wszystkie przedmioty czy tematy „szkolne” były dla Ciebie interesujące.

Możesz wykorzystać ten czas i znaleźć sobie treści lub zagadnienia, które Cię interesują i, w których chciałbyś się rozwijać. Weź sprawy w swoje ręce – [www.udemy.com](http://www.udemy.com), tam znajdziesz różne kursy, często w bardzo atrakcyjnych cenach lub za darmo. Może one pomogą Ci dookreślić lub zweryfikować Twoje obecne umiejętności?

Youtube czeka – ma dla nas poza „śmiesznościami”, dużo naprawdę wartościowych treści – próbuj, eksperymentuj, szukaj!

Obejrzyj [film Jak się uczyć – jest naprawdę zabawny!](#)