

BOŻENA ŚWIDERSKA-SZULC jest nauczycielem konsultantem w Mazowieckim Samorządowym Centrum Doskonalenia Nauczycieli Wydział w Ciechanowie, pedagogiem specjalnym, edukatorem i entuzjastką twórczego podejścia w życiu zawodowym i osobistym.



W DRODZE... Z NADZIEJĄ NA LEPSZE JUTRO. RECENZJE

BOŻENA ŚWIDERSKA-SZULC

Słowo „kryzys” w języku chińskim składa się z dwóch znaków: zagrożenie i szansa¹.



¹ Taraszkiewicz M., Nalepa Z. *Jak dbać o siebie w kryzysie? Poradnik nie tylko na czas pandemii*, Wydawnictwo Świętego Wojciecha, Poznań 2020, s. 35.

BOŻENA ŚWIDERSKA-SZULC

Wydaje się,
że jeszcze nie wiemy,
jak będziemy funkcjonować
w najbliższych
latach, jakich reakcji
zdrowotnych, psychicznych
i społecznych możemy
się spodziewać, zatem
warto być przygotowanym
na różne ewentualności.

Każdy z nas przechodzi obecną, wyjątkową sytuację na swój sposób. Czy jako nauczyciele i specjaliści mamy odpowiednie kompetencje do udzielania pomocy? Czy każdy może pomagać innym w kryzysie? Czy rozumiemy, że słowa mają znaczenie, a budowanie przestrzeni wokół siebie wymaga cierpliwości i uważności? Jak skutecznie reagować w sytuacjach kryzysowych? Lektura książki **Małgorzaty Taraszkiewicz** z niezwyklejmi ilustracjami **Zofii Nalepy** „**Jak dbać o siebie w kryzysie? Poradnik nie tylko na czas globalnej pandemii**” z pewnością pomoże odpowiedzieć na te pytania. Na początku znajdziemy podstawowe informacje na temat sytuacji kryzysowych, rodzajów kryzysów, wrażliwości osób, które powinny w szczególności zadbać o siebie we wszechogarniającym chaosie oraz strategię udzielania pierwszej pomocy. Przy opisywaniu kolejnych faz kryzysu, związanego z epidemią COVID-19, mamy możliwość autorefleksji i przyjrzenia się sobie, wspomnienia, co się z nami działo w tym czasie. Jesteśmy częścią natury, a nasze życie, nasz organizm potrzebuje uważności i dbałości o potrzeby fizjologiczne, psychiczne i społeczne. Przechodząc, wraz z autorką, przez kolejne parametry funkcjonowania naszego organizmu, warto wziąć coś do pisania i refleksyjnie siebie ocenić. Niezwykłe miejsce zajmują tu ponadto 32 porady (wśród nich te oczywiste i znane, ale często zapominane w pośpiesznym życiu), jak przetrwać

kryzys, przeciwdziałać negatywnym emocjom oraz zwroty spokoju: słowa, aktywności przywracające poczucie bezpieczeństwa.

Na zakończenie autorka z powagą, bo temat jest niezwykle ważny, a jednocześnie z lekkością podaje pakiet skutecznych sposobów, jak zachowywać się, by przeciwdziałać lękom i poprawić swój nastrój. Dowiemy się, jaką moc kryje w sobie ołówek czy mały kawałek czekolady. Mając tę publikację pod ręką i otwierając ją w dowolnym miejscu, każdy znajdzie coś dla siebie! Dla osób pracujących z dziećmi i młodzieżą książka ta z pewnością okaże się pomocnym poradnikiem.

Poszukując publikacji, które na swój sposób podsumowują nasze doświadczenia z czasu pandemii czy kwarantanny, warto dotrzeć również do wywiadów **Agnieszki Jucewicz** i **Tomasza Kwaśniewskiego** z psychologami, terapeutami, filozofami i lekarzami. W tomie „**Niepewność. Rozmowy o strachu i nadziei**”¹ odnajdziemy siebie i innych w różnych kontekstach życiowych i społecznych. Żywe dialogi o tym, czy można porównać czas pandemii do wojny, czy nastolatki mają trudniej, czy przeżywany smutek i izolacja społeczna są ważnymi kwestiami zdrowia publicznego, jak sztuka wpływa na nasz dobrostan, jak rozmowa – nawet za pośrednictwem mediów społecznościowych – pozwala przetrwać trudny czas w dystansie fizycznym – to jedynie subiektywnie wybrane tematy.

Wydaje się, że jeszcze nie wiemy, jak będziemy funkcjonować w najbliższych latach, jakich reakcji zdrowotnych, psychicznych i społecznych możemy się spodziewać, zatem warto być przygotowanym na różne ewentualności. Wiedzieć, jak praktykować pomoc skierowaną na siebie oraz jak wspierać innych. Jest nadzieja na lepsze jutro. ●

¹ Jucewicz A., Kwaśniewski T. *Niepewność. Rozmowy o strachu i nadziei*, Agora SA, Warszawa 2020.