

## Nowi Pionierzy i Pionierki Pandemii

Autorka: Caroline Martin  
[www.martincounselling.net](http://www.martincounselling.net)  
tłum. Diana Singh

Pandemia 2020

Nasz świat przeszedł ogromne zmiany w roku 2020, a przyszłość nadal jest dużo bardziej niepewna niż zwykle. Jako młoda osoba bardzo starasz się przystosować i zastanawiasz się, kiedy wszystko wróci do normy, a przynajmniej do „nowej normy”.

*"Przebywanie w domu bez przerwy całymi tygodniami nie jest zabawne dla nikogo – ale dla nastolatków, którym pandemia nagle odebrała przyjaciół i życie towarzyskie, jest to szczególnie trudne". – Amy Bell, CBC News*

Aby zacząć rozumieć, jaki to ma na Ciebie wpływ, przyjrzyj się ilustracjom na następujących trzech stronach i napisz co najmniej trzy zdania o każdej z nich. Jeśli to, co przychodzi ci do głowy jest obrazem, napisz o tym, co widzisz. Jeśli jest to wspomnienie zawierające muzykę lub inne dźwięki, napisz o tym, co słyszysz. Nie ma dobrych ani złych słów. Po prostu napisz, co przyjdzie ci do głowy.



**Kolejne kroki w walce z koronawirusem**

**Zamknięcie salonów urody**

- zakłady fryzjerskie
- zakłady kosmetyczne
- salony piercingu
- salony tatuażu



gov.pl/koronawirus



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

## Nowi Pionierzy i Pionierki Pandemii

Pandemia Covid-19 jest źródłem poważnego stresu u młodych ludzi. Jeśli jesteś dzieckiem, nastolatkiem lub młodym dorosłym, możesz zmagać się z silnymi emocjami, wywołującymi trudne myśli. Poniżej przedstawiamy kilka typowych emocji, z którymi borykają się młodzi ludzie podczas pandemii oraz przykłady myśli, które po nich następują.

Zaznacz pola, które Ciebie dotyczą:

Nuda

- o „Mam dość Netflixa, Instagrama i YouTube'a. To jest nudne!! ”
- o “Tęsknię za moimi przyjaciółmi, odcięcie od nich jest okropne.”
- o “Jeśli mama każe mi jeszcze raz zmiatać podłogi lub iść na spacer, to się wścieknę. Po prostu potrzebuję czegoś fajnego do roboty!”

Frustracja i Złość

- o “Moja młodsza siostra ciągle hałasuje i doprowadza mnie to do szału!!”
- o “Moja mama ostatnio zaczyna pić dużo wcześniej i przy kolacji już się zatacza. Dlaczego po prostu nie może bardziej się postarać?”
- o “Już dwa razy w tym tygodniu na kolację były zupki chińskie, nie ma nic innego do jedzenia, mam tego dość!”
- o “To mieszkanie jest za małe! Nie mogę uwierzyć, że zamknęli wszystkie parki! Jak długo to potrwa??”
- o “Nie będzie studniówki? To jest niesprawiedliwe!!! A co ze studiami, czy uniwersytety też będą zamknięte?”

Strach

- o “Mój tata jest w grupie ryzyka, a co jeśli zarazi się wirusem i umrze?”
- o “Przyszłość jest tak niepewna, wszyscy tracą pracę, jak przetrwam, jeśli nie znajdę pracy?”
- o “Jeśli wkrótce nie zobaczę moich przyjaciół, nasza grupa się rozpadnie i stracę ich.”

Samotność

- o “Zwykle w szkole jadłam obiad z Olą, a teraz nie mam nawet z kim pogadać.”
- o “Widziałem na Instagramie, że Piotrek i kilkoro innych osób miało wczoraj wieczorem imprezę na Zoomie, dlaczego nikt mi o tym nie powiedział? Co jest ze mną nie tak?”
- o “Przed pandemią mój tata zabierał mnie na piłkę. Teraz zamyka się w swoim pokoju i cały czas pracuje, a ja jestem sam.”



Jeśli zaznaczyłeś lub zaznaczyłaś jedno lub więcej pól, jesteś wśród dosłownie milionów innych osób, które przeżywają te same emocje i zmagają się z tymi samymi lub podobnymi myślami.

Nowi Pionierzy i Pionierki  
Pandemii

W momencie, gdy czujesz się bezsilny lub bezsilna i uwięziony lub uwięziona w domu, a nawet uwięziony lub uwięziona w swoich myślach, jest inne wyjście. Możesz być **Nowym Pionierem i Pionierką Pandemii**. Ta opcja jest dostępna dla każdego, czytaj dalej ...



**Nowi Pionierzy i Pionierki Pandemii** używają najnowocześniejszego modelu zwanego DNA-V, aby przetrwać i rozwijać się w pandemii. Model DNA-V, stworzony przez Louise Hayes i Josepha Ciarrochi, jest przeznaczony do pracy dla dzieci, nastolatków i młodych dorosłych. Ten podręcznik obejmuje cztery kluczowe pojęcia: D (Odkrywca), N (Nawigator), A (Administrator) i V (Wartości). Zawiera wiele przykładów, które możesz zastosować we własnym życiu, oraz historie nastolatków, którzy już korzystają z umiejętności DNA-V. Wiele dodatkowych pomocy oraz materiałów jest dostępnych w języku angielskim na stronie – [www.thrivingadolescent.com](http://www.thrivingadolescent.com)

Bez względu na to, kim jesteś, gdzie mieszkasz i jakie masz zmartwienia, DNA-V może dać ci umiejętności, wybór i nadzieję. Przeczytanie tego podręcznika i wykorzystanie umiejętności DNA-V w swoim życiu zapewnia automatyczne członkostwo w programie **Nowi Pionierzy i Pionierki Pandemii**.

## WARTOŚCI

### Zacznijmy od centrum: W jak WARTOŚCI

Co rozumiemy przez Wartości? Wartości to:

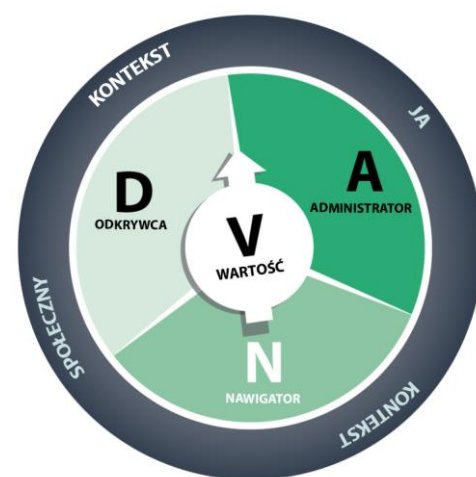
- kompas, który kieruje twoimi działaniami wokół trzech opcji D-N-A
- sposoby spędzania czasu, które dodają witalności Twojemu życiu
- nie to samo, co cele – bardziej jak ścieżka lub kierunek

Wartości wskazują, na czym zależy ci najbardziej; co masz w sercu i jaką osobą chcesz być

#### witalność

IPA: [vɨ'italnɔɕtɛ], AS: [v'italność]

1. zdolność do rozkwitu lub kontynuacji znaczącej lub celowej egzystencji
2. moc do życia i rozwoju



Źródło: L.Hayes, J.Ciarrochi. *Trudny czas dojrzewania*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2019

Poświęć chwilę, aby zapisać kilka rzeczy, które naprawdę Cię pasjonują (poszukaj pomysłów w domu i okolicy, także w swoim telefonie):

---

---

---

---



Czy którakolwiek z rzeczy, które zapisałeś na poprzedniej stronie, pasuje do sześciu najczęściej spotykanych wartości ważnych dla młodych ludzi?



Podejmowanie działań mających na celu ożywienie swoich Wartości czyni życie bardziej interesującym i jest najlepszym sposobem na życie przepełnione nadzieją i możliwościami.

**“W jaki sposób mogę to zrobić? Najpierw muszę poczuć się lepiej, prawda?”**

Nieprawda, chociaż jest to jeden z najczęstszych mitów.

Domyślam się, że już wiesz z własnego doświadczenia, że nie wybieramy tego jak się czujemy. Czujemy to, co czujemy. Nie możesz zmusić się do kochania kogoś lub wybaczenia komuś, ani umieć się wyluzować, gdy jesteś wściekły lub wściekła, ani odczuwać radości, gdy jesteś smutny lub smutna.

Właściwie nawet nie musisz mieć ochoty na zrobienie czegoś, zanim to zrobisz. Dokonywanie wyborów należy do zestawu umiejętności Odkrywcy. Ty decydujesz, jak się zachowasz, co robisz, czy spróbujesz czegoś nowego, czy postanowisz wykonać ruch.

**“Wybory? Czy chodzi o taki stół szwedzki? Z ilu wyborów mogę wybrać?  
Jakie mogą być te wybory?”**

Przyjrzyjmy się temu, jak spędzasz czas w ciągu dnia. Załóżmy, że dużo wolnego czasu spędzasz przed komputerem. W tym wypadku można z całą pewnością stwierdzić, że miałbyś lub miałybyś czas na ćwiczenia fizyczne i mógłbyś lub mogłabyś wybrać się przejść lub pobiegać w swojej okolicy. Wiesz z doświadczenia, że po ruchu na świeżym powietrzu czujesz się bardziej zrelaksowany lub zrelaksowana. A jeśli chcesz spróbować czegoś nowego, na przykład nauczyć się hiszpańskiego, wiadomo, że możesz uczyć się i ćwiczyć za pomocą samouczków on-line. Może to nadal być czas spędzony przed ekranem, ale dużo bardziej satysfakcjonujący.

“Może i jest taka część mnie, która chce wykorzystać ten czas, aby stać się zdrowszym, spełnić marzenie lub spróbować czegoś nowego. Ale tak trudno jest zacząć. Bardzo trudno zejść z utartej ścieżki. Nie czuję, żebym tak naprawdę miał wybór.”

Bardzo wielu młodych ludzi utknęło w podobnym punkcie i cierpi w ten sam sposób. Sprawdź, czy możesz na chwilę zatrzymać się, aby w pełni to zrozumieć... aby zobaczyć, że nie jesteś z tym sam lub sama. Może cię to zaskoczyć, ale wielu nauczyło się zejść z utartej ścieżki, a w ich życiu pojawiło się więcej możliwości. Nauczyli się tego, używając umiejętności takich jak DNA-V.

Bez wątpienia wybieranie nie jest łatwe. Posiadanie możliwości wyboru nie jest łatwe, nie tylko dla młodych ludzi. Zauważ, że jest wielu dorosłych, którzy utknęli w swoich starych schematach. Jedną z głównych przyczyn jest nasz umysł wraz ze wszystkimi myślami, które powstrzymują nas od działania. Umysł nazywamy naszym Administratorem. Administrator ma wiele nieprzydatnych myśli, takich jak „teraz wszystko jest dziwne i przerażające” (jest to mimo wszystko Administrator, który stara się zapewnić nam bezpieczeństwo) i wiele pomocnych myśli, takich jak: „Moja babcia bardzo ucieszyłaby się z rozmowy wideo, może zadzwonię do niej” (te myśli pochodzą z mądrości naszego Administratora).



Jakie znaczenie ma dla ciebie ten obrazek ...?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

[Z mojej perspektywy: niewystarczająco dobry, zbyt mało pewny siebie, powinien, musi, jestem kiepski, bezwartościowy. Z perspektywy psa:]

## ADMINISTRATOR

### Co rozumiemy przez ADMINISTRATORA?

Administrator to:

- nasz wewnętrzny głos
- świat stworzony przez nasze myśli, doświadczenia i wspomnienia, który jest dla każdego z nas różny
- stały towarzysz, nasz osobisty gaduła, który komentuje wszystko, co myślimy, czujemy i czego doświadczamy
- myśli, które czasami nas przygnębiają lub powstrzymują, a innym razem pomagają nam rozwiązywać problemy lub zapewniają nam bezpieczeństwo.

Nasz Administrator to wewnętrzny doradca, ale też krytyk, który czasami jest  *pomocny*, a czasem *nieprzydatny*. Może próbować czytać w myślach innych ludzi. Przykład: „Wczoraj napisałem Oli coś niezręcznego na messengerze, a teraz ona myśli, że jestem dziwny”.

Może też wymyślać najgorsze scenariusze. Przykład: „Jeśli ta kwarantanna potrwa jeszcze dłużej, stracę wszystkich przyjaciół” lub „Jeśli nie wrócę do treningów, nigdy nie będę lepszą piłkarką”.

Nasz Administrator odpowiada również za nasze marzenia. Przykład: „Kiedyś chciałbym zostać projektantem mody” lub „Najbardziej chciałabym mieć własną restaurację”.

Czasem to on jest autorem naszych dobrych pomysłów. Przykład: „Myślę, że mogłabym znaleźć tutorial dotyczący przerabiania ubrań i wypróbować go na czymś z mojej szafy” lub „Spróbuję wyhodować oregano, żeby zrobić wyczesany sos do makaronu”.



[Bez tego głosu w głowie nie była byś w stanie tego przeczytać.]



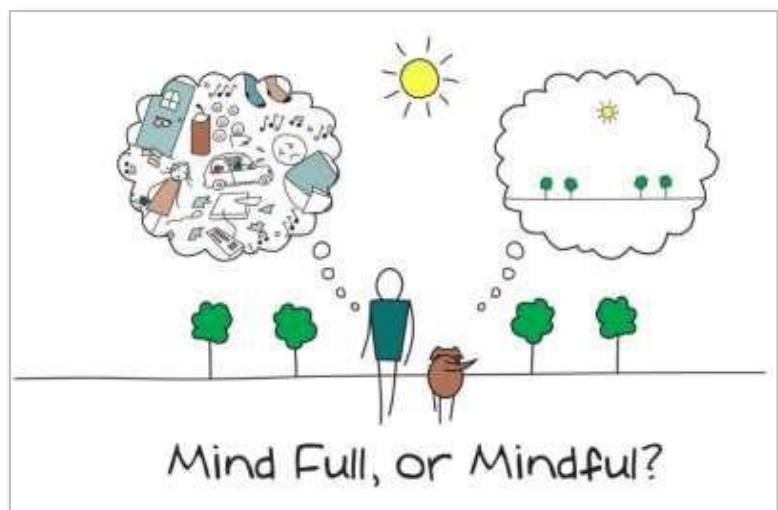
[PO PIERWSZE BEZPIECZEŃSTWO. Bądź uważny, Bądź świadomy, Bądź bezpieczny..]



Czasami Administrator mówi pożyteczne rzeczy, np. „Aby odnieść sukces, musisz włożyć w to pracę”. Innym razem daje okropną radę w stylu: „Jesteś dziwny, nikt się nigdy z tobą nie umówi, po prostu się poddaj”. Doradca jest nieodłączną częścią bycia człowiekiem (sięga czasów, gdy mieszkaliśmy w jaskiniach, kiedy przetrwanie było znacznie trudniejsze). To my decydujemy, czy rada jest pomocna, czy nie. Jeśli chcesz dowiedzieć się, jak ułatwić sobie podejmowanie tej decyzji, przejdź do sekcji o Nawigatorze...



## Co się tu dzieje...?



[Umyst Przepelniony, czy Uważny?]

Opisz to, co teraz widzisz:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

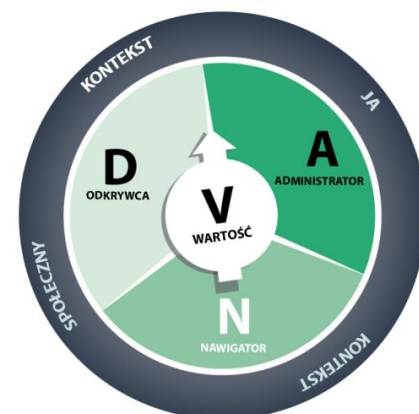
Gdy zatrzymujemy się na chwilę i zauważamy, że nasze myśli i nasz Administrator pędzą z prędkością światła, używamy umiejętności Nawigatora, nazywanej przez wielu „tajną supermocą.”

## NAWIGATOR

### Co rozumiemy przez NAWIGATORA?

N jak NAWIGATOR – to umiejętność obserwowania bez oceniania i dostrzegania:

- tego, co czujemy w naszym ciele i jakie emocje przeżywamy
- tego, co dzieje się obecnie, w tym z perspektywy innych
- naszego doradcy i czy jest on pomocny, czy też nas powstrzymuje
- otaczającego nas świata za pomocą naszych pięciu zmysłów



Źródło: L.Hayes, J.Ciarochii. Trudny czas dojrzewania. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2019



Czy masz ochotę wypróbować te trzy ćwiczenia NAWIGATORA??

“Brzmi trochę jak medytacja. Tylko, że kiedy ja się wyciszam i skupiam na oddechu, czasami czuję niepokój i nie mogę oczyścić umysłu z myśli.”

Świetna uwaga. Celem naszego Nawigatora nie jest rozluźnienie się ani brak myśli. Głównym celem jest świadomość. Chcemy być świadomi naszych myśli, nie próbując ich odpychać lub usuwać. Chodzi o to, aby je po prostu zauważyć, a następnie zacząć zauważać inne rzeczy - takie jak nasze odczucia płynące z ciała, jak się czujemy i co się dzieje wokół nas. Te informacje pomagają nam akceptować rzeczy, na które nie mamy wpływu i podejmować decyzje dotyczące tego, nad czym mamy kontrolę – nad naszymi działaniami.

Nasza umiejętność Nawigatora jest obecna od urodzenia. Niemowlęta są świetnymi obserwatorami i doświadczają świata takim, jaki jest (co czasami bywa niezręczne), bez oceny i osądu. Dzieciom obserwacja przychodzi naturalnie, dopóki nie zauważą, jak ich działania wpływają na innych i nie zaczną czuć się bardziej odpowiedzialne za to, co ich otacza.

Opisz wydarzenie z dzieciństwa, gdy zrobiłeś coś zabawnego lub interesującego, bez żadnego poczucia wstydu:

---

---

---

---



Wyostrz swoje umiejętności Nawigatora za pomocą systemu UNO:

**U: Uświadamianie.** Stań się świadomy lub świadoma swojego ciała, skanując je, aby zauważyć, co się teraz dzieje. To tak, jakbyś obserwował lub obserwowała drzewo, aby zobaczyć, czy wiatr porusza liśćmi... skanujesz swoje wewnętrzne doświadczenia, by dowiedzieć się co myślisz i czujesz.

**N: Nazywanie.** Nazywanie fizycznych odczuć w ciele – jak walenie serca, motyle w brzuchu, ucisk w gardle itp..

**O: Opisywanie.** Opisz emocje, które odczuwasz – takie jak zranienie, strach, podekscytowanie, odprężenie, niepokój, złość itp.

Ludzie, którzy potrafią opisywać swoje emocje na bieżąco gdy tylko się pojawiają, zwykle odnoszą większe sukcesy w szkole, w kontaktach z przyjaciółmi i są skuteczniejsi w podejmowaniu nowych wyzwań. Umiejętność opisywania doznań słowami odnoszącymi się do uczuć pomaga nam zrozumieć sygnały płynące z ciała. Uczymy się słuchać tego, co mówi nam nasze ciało i jak wykorzystywać te informacje do dokonywania wyborów w oparciu o to, co najważniejsze – nasze najgłębsze wartości.

Pamiętaj, że twoje wybory należą do zestawu umiejętności Odkrywcy, gdzie to ty decydujesz, jak się zachowasz, co zrobisz; czy spróbujesz czegoś nowego, czy też zechcesz wykonać ruch.



Prosiaczek – “Jak się pisze miłość?”  
Puchatek – “Miłości się nie pisze, tylko czuje.”

## ODKRYWCA

### Co rozumiemy przez ODKRYWCĘ?

Kompetencje Odkrywcy mogą pomóc nam wyrwać się z naszych niekorzystnych nawyków. Mogą pomóc poszerzyć umiejętności i nawiązać kontakty społeczne. Używamy umiejętności Odkrywcy, aby próbować nowych rzeczy i budować nasze mocne strony. Zdobywając nowe doświadczenia, znajdujemy i tworzymy nasze wartości. Odkrywamy nasze pasje i to, co sprawia, że czujemy się bezpieczni. Odkrywca to:

- eksperyment... nowe podejście, zachowanie lub satysfakcjonująca aktywność
- wybór sposobów reagowania na stres, jak i na nowe możliwości
- wpływ, ruch i sprawczość
- kontrola nad decyzjami i sposobami reagowania na świat

Odkrywca jest badaczem, studentem, naukowcem, alpinistą ... i pionierem. Są to umiejętności charakterystyczne dla **Nowych Pionierów i Pionierek Pandemii**. Odkrywcy badają i testują różne rzeczy. Umiejętności odkrywania zwykle uczymy się poprzez bezpieczne podejmowanie ryzyka i kreatywne ruchy wykraczające poza znane schematy. Chodzi o próbowanie nowych sposobów, aby sprawdzić, czy pomagają nam realizować nasze Wartości.

["Jak mogę żyć zgodnie ze swoimi wartościami, kiedy jestem uwięziony przez tę pandemię?"](#)

Pandemia zaskoczyła współczesnego człowieka powodując wielkie trudności dla wielu, wielu ludzi. Sytuacja jest na tyle nowa, że musieliśmy wprowadzić duże zmiany, aby zatrzymać rozprzestrzenianie się zakażeń. Lekarze i pielęgniarki reorganizują system opieki zdrowotnej i spędzają długie godziny na opiece nad bardzo chorymi osobami, rodzice nagle pracują w domu, dzieci tęsknią za przyjaciółmi i uczą się wyłącznie przy użyciu komputera, wszystko zostaje zamknięte i utknęliśmy w domu, uczniowie klasy maturalnej nie mają studniówki, studenci są zwalniani z pracy akurat wtedy, gdy muszą zapłacić za mieszkanie... to nie są małe zmiany - to ogromne zmiany...

["Czekaj, ale jak ja mam sobie poradzić z tak dużymi zmianami?"](#)

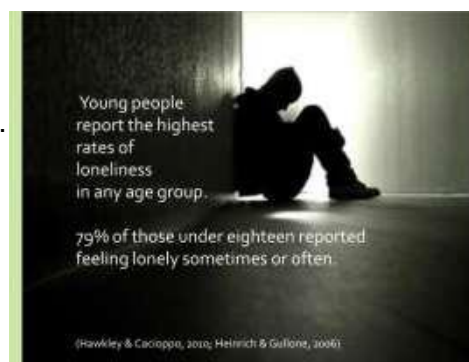
Kluczem jest świadomość tego, co jest dla ciebie ważne w tym momencie twojego życia oraz znalezienie sposobów na skupienie się na tych rzeczach (swoich Wartościach) poprzez swoje działania. Kiedy zaczynasz coś nowego lub decydujesz się być dla siebie miły i wyrozumiały lub miła i wyrozumiała, wzbogacasz swój plan dnia i nagle dzieją się nowe niespodziewane rzeczy. Nie czujesz się już tak bardzo uwięziony.



Założmy, że gdy spojrzales lub spojrzalas na sześć  
Najczęściej spotykanych wartości dla młodych ludzi (str. 7)..

Bycie aktywnym	Tworzenie więzi z innymi	Bycie obecnym
Podjmowanie wyzwań	Dawanie czegoś od siebie	Dbanie o siebie

... poczułeś lub poczułaś tępy ból w klatce piersiowej, gdy zobaczyłeś lub zobaczyłaś „tworzenie więzi z innymi”. Podobno najbardziej cierpią młodzi ludzie, którzy nie czują się związani z grupą.



[Młodzi ludzie zgłaszają najwyższe wskaźniki samotności niż w jakiegokolwiek grupie wiekowej. 79% osób poniżej 18 roku życia czasem lub często odczuwa samotność. (Hawklew i Cacioppo, 2010)]

To są dwie strony tej samej monety... im jest to dla Ciebie ważniejsze, tym bardziej boli. Prawda?



[Więzi vs. samotność – więzi społeczne są pożywieniem dla naszego ciała i umysłu w takim samym stopniu jak jedzenie.]

Wróćmy zatem do pytania, „**Jak mogę żyć zgodnie ze swoimi wartościami w obliczu tak ogromnych zmian?**”

Pamiętaj – *kluczem jest uświadomienie sobie, że są inne rzeczy, które są dla Ciebie ważne w tym momencie w Twoim życiu oraz szukanie sposobów na skupienie się na nich poprzez działanie.*

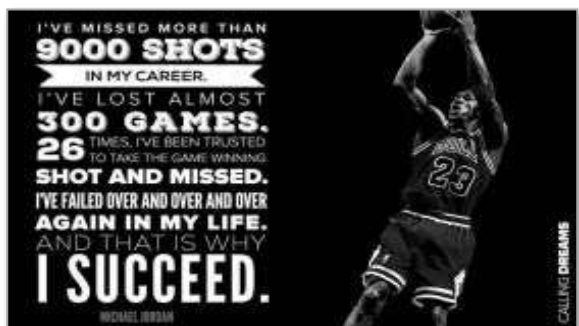
Powiedzmy, że więzi z innymi są dla ciebie bardzo ważne... Znajdując się w przestrzeni Odkrywcy, znajdziesz sposoby na:

- utrzymywanie więzi z osobami, na których Ci zależy
- znajdowanie nowych okazji spędzania czasu z ludźmi

Odkrywanie to działanie, a nie tylko myślenie o działaniu. Oznacza to, że jeśli chcesz porozmawiać z Tosią na lekcji angielskiego, to postanawiasz wysłać do niej SMS-a i sprawdzić, czy chce pogadać na czacie. Tworzysz okazję, aby porozmawiać z Tosią.

Jeśli chcesz wiedzieć, czym jest joga, to decydujesz się zrobić pierwszy krok, ubrać się w T-shirt i szorty, włączyć film o jodze na YouTube i wykonać ćwiczenia. Wtedy dopiero wiesz, jak to jest.

Pomyśl o innych rzeczach, których zrozumienie naprawdę wymagało doświadczenia.... Pamiętaj, jak próbowałeś lub próbowałaś upiec ciasteczka i wyszły twarde jak kamień? Może to dlatego, że dodawałeś lub dodawałaś składniki na oko i myślałeś lub myślałaś, że jakoś to pójdzie? Potem nauczyłeś lub nauczyłaś się, że podczas pieczenia ważne jest dokładne przestrzeganie przepisu. Następnym razem, gdy zrobiłeś lub zrobiłaś ciasteczka, okazały się świetne!



[W całej swojej karierze spudłowałem 9000 razy. Przegrałem prawie 300 meczy. 26 razy powierzono mi strzał wygrywający mecz, a ja spudłowałem. Odnosiłem porażkę za porażką i dlatego odniosłem sukces.]

Używasz swoich umiejętności Odkrywcy, gdy wybierasz jedną z poniższych opcji:

- reagujesz inaczej niż zwykle na trudne uczucia (na przykład poprzez życzliwość dla siebie lub cierpliwość)
- rozpoczynasz coś, czego nigdy nie robiłeś lub robiłaś
- podejmujesz proste działanie, o którym wiesz, że jest skuteczne

Rzadko kiedy jesteśmy pewni siebie, zanim czegoś spróbujemy. Pewność pojawia się po spróbowaniu, popełnieniu błędów, nauce i ponownej próbie. Czasami musimy wyjść z przestrzeni Administratora do świata fizycznego, aby odkryć to, co kochamy.



**Śledzenie.** Aby monitorować, jak sobie radzisz jako odkrywca, możesz skorzystać z czterech kroków śledzenia. Obserwujemy nasze działania i ich naturalne konsekwencje, a nie co „myśli” nasz Administrator, co się wydarzyło w przeszłości lub co się zaraz wydarzy.

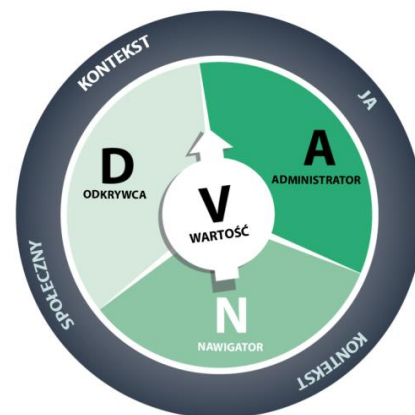
Śledzenie w czterech krokach:

KROKI ŚLEDZENIA	- Przykład Kasi-
1. Jak wygląda sytuacja?	Ochodzę od zmysłów w domu
2. Co zrobiłem lub zrobiłam?	- zauważyłam, że mój doradca mówi mi „Jestem leniwa” i „To będzie trwać wiecznie, nie zniosę tego!” - zauważyłam moje sztywne, napięte mięśnie - zdecydowałam, że muszę poruszyć ciałem, włączyłam wideo Beyoncé i próbowałam naśladować choreografię
3. Co się potem stało?	Czułam się głupkowato, dziwacznie, trudno było mi nadążyć za krokami
4. Pomoc czy Szkoda? Moje działania pomogły czy pogorszyły sytuację? Jeśli nie zaszkodziły oczekiwanemu rezultatowi, ale tak naprawdę też nie pomogły, czy miałam lub miałam szansę coś przeciwzyć lub nauczyć się na błędach?	- zdecydowanie lepiej czułam się później w moim ciele - nie jestem zbyt dobra w naśladowaniu choreografii, więc następnym razem będę bardziej tańczyła z nią niż dokładnie ją naśladowała - Może spróbuję Pilates, łatwiej nadążyć



**Chcesz spróbować? Przejdź przez kolejne kroki.**

1. Poświęć chwilę, aby przywołać coś, czego teraz doświadczasz, co nie jest zbyt fajne; krótko opisz sytuację.
2. Spróbuj wejść w przestrzeń Nawigatora – opisz, co dzieje się w twoim ciele i jakie emocje odczuwasz. Zwróć uwagę na swojego Administratora i myśli, które Cię powstrzymują. Podejmij decyzję, co chcesz zrobić lub jakie działanie chcesz wypróbować i śmiało, zrób to.
3. Zauważ, co stało się później... Czy wystąpiły negatywne konsekwencje? Czy może wszystko było w porządku? Czy coś odkryłeś lub odkryłaś?
4. Na koniec zauważ, czy twoje działania pomogły zwrócić cię w kierunku, na którym ci zależy? A może pogorszyły sprawę?



Źródło: L.Hayes, J.Ciarochii. Trudny czas dojrzewania. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2019

KROKI ŚLEDZENIA	
1. Jak wygląda sytuacja?	
2. Co zrobiłem lub zrobiłam?	
3. Co się potem stało?	
<b>4. Pomoc czy Szkada?</b> Moje działania pomogły czy pogorszyły sytuację? Jeśli nie zaszkodziły oczekiwanemu rezultatowi, ale tak naprawdę też nie pomogły, czy miałem lub miałam szansę coś przećwiczyć lub nauczyć się na błędach?	

Kluczem do modelu DNA-V jest elastyczne poruszanie się między przestrzenią Administratora, przestrzenią Nawigatora i przestrzenią Odkrywcy, korzystając z naszych Wartości jako przewodnika.



### Pytania o Chęci:

- Czy jestem gotowy lub gotowa na to, aby te trudne uczucia istniały, gdy robię rzeczy, które wpływają pozytywnie na moje życie?
- Czy jestem gotowy lub gotowa na to, aby czuć się niekomfortowo, robiąc rzeczy, na których mi zależy?
- Czy jestem gotowy lub gotowa na to, by zaakceptować, że nie mam ochoty wstać z kanapy i pomimo to i tak wyjść na spacer?
- Czy jestem gotowy lub gotowa na to, by zaakceptować, że czuję się niezręcznie w momencie, gdy dołączam do czatu wideo ze znajomymi?
- Czy jestem gotowy lub gotowa na to, aby zaakceptować, że boję się porażki, gdy rozpoczynam nowy projekt?
- Nie czuję spokoju... ale jestem gotowy lub gotowa na to, by powiedzieć TAK... TAK dla rzeczy, które mogą poprawić moje życie, TAK dla akceptowania mojego strachu i smutku, NIE PODDAM SIĘ.



[Chęć jest wyborem. Jest wyborem którego dokonujemy na okrągło, ponieważ sytuacja się zmienia albo właśnie pozostaje niezmienna. Chęć jest paliwem dla zdrowego i twórczego działania.]



### Podziękowania

Dziękuję Louise Hayes za zapewnienie dostępu do wiedzy, za nadzór nad modelem DNA-V oraz za zachęcanie do realizacji tego projektu.

### Bibliografia

1. Książka: Louise Hayes i Joseph Ciarrochi, *Trudny Czas Dojrzewania (The Thriving Adolescent)*
2. Strona internetowa: [www.thrivingadolescent.com](http://www.thrivingadolescent.com)
3. Kurs DNA-V: <https://www.praxiscet.com/events/dna-v/>
4. A. A. Milne & E. H. Shepard – ilustracje i cytaty z Kubusia Puchatka

**Na kolejnych stronach przeczytasz, jak Diego i Francie radzą sobie z pandemią w Kanadzie ....**

## Nowi Pionierzy i Pionierki Pandemii

### Historia Diego

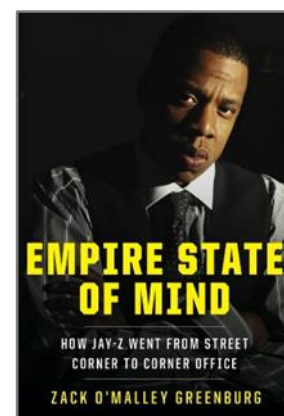
Hej, nazywam się Diego. Odkąd pandemia przejęła codzienność, zauważam, że moje myśli stają się coraz bardziej mroczne. Podobnie jak inni, utknąłem w domu z moim młodszym bratem Malikiem, który jest naprawdę irytujący, a jedyne, co widzę przez cały dzień, to upijanie się mojej mamy. Mój tata jest zawsze w swoim pokoju przed swoim komputerem. Mówiąc zawsze, mam na myśli ZAWSZE. Wkurza mnie, po prostu chcę uciec od tego wszystkiego. Większość zeszłego tygodnia spędziłem na haju. Jasne, to trochę pomogło na krótką metę, ale budzę się każdego ranka czując się tak samo sfrustrowany.

Przeczytałem ostatnio o tym, jak Jay-Z zaczynając od handlowania na ulicy doszedł do stworzenia super biznesu. Chcę przeczytać całą jego biografię, ale za każdym razem, gdy do tego siadam, rozpraszam się. Najgorsze jest to, że zacząłem źle o sobie myśleć, że jestem przegrany, nie mam przyszłości...

Wiem, że tak wiele jest poza moją kontrolą, zwłaszcza teraz, wszystko wydaje się takie dziwne. I wiem, że nie mogę kontrolować tego, co robią moi rodzice, ale to jest strasznie słabe!! Zwłaszcza, że nie mogę spotkać się ze znajomymi!!! Dwa razy w zeszłym tygodniu musiałem zrobić kolację dla mojego brata! To znaczy kocham mojego brata, kocham, ale nie pisałem się na bycie rodzicem, szczególnie gdy jestem uwięziony w tym g\*\*nie.

Potem odkryłem DNA-V i Nowych Pionierów i Pionierki Pandemii (NPP). To rzeczywiście działa! W zeszłym roku jedna dziewczyna przeszła przez naprawdę ciężki okres po tym, jak została napadnięta. Dowiedziała się o systemie radzenia sobie z traumą zwanym DNA-V od psychologa szkolnego. Następnie, kiedy wybuchła pandemia, otworzyła konto na Instagramie o nazwie New Pandemic Pioneers (NPP) i zaczęła publikować historie o tym, jak używać DNA-V do radzenia sobie ze wszystkimi zmianami. Teraz NPP ma ponad trzy miliony obserwujących!!! Najpierw musiałem się tego nauczyć i ćwiczyć każdego dnia, ale w poniedziałek zacząłem już na dobre i od razu widzę naprawdę ogromną różnicę.

Ok, więc DNA-V ma cztery kluczowe pojęcia: D (Odkrywca), N (Nawigator), A (Administrator) i V (Wartości). Administrator jest jak nasz umysł, ten głos w twojej głowie. Jako członek NPP nauczysz się zauważać, kiedy Administrator daje nam dobre rady takie jak żeby umyć ręce, odłożyć telefon na bok, wyjść na zewnątrz, zaczerpnąć świeżego powietrza... albo kiedy myśli nie są już pożyteczne – takie jak „a co by było gdyby...?” lub myśli „nic się już nie liczy” lub „jestem beznadziejny”.



Jest też Nawigator, czyli taka opcjonalna perspektywa, inny sposób doświadczania rzeczy. Nawigator utrzymuje nas w kontakcie z tym, co wydarza się teraz (w porównaniu z nieprzewidywalną przyszłością), a także z naszymi ciałem, aby pomóc nam nazwać nasze uczucia i to, czego potrzebujemy w danym momencie.

Możesz także użyć Nawigatora, aby zakotwiczyć swój tyłek w rzeczywistości, gdy wariujesz. Na przykład, gdy zupełnie pochłonęły cię okropne myśli, możesz zatrzymać się i zauważyć gałęzie poruszające się na wietrze. Albo zwracasz uwagę na (to dziwne, ale działa) podeszwy stóp na podłodze. Na przykład, gdy stoisz, wykonujesz powolne kołysanie od pięty do palców i zauważasz nacisk stóp na podłogę, gdy powoli się kołyszysz. Wokół nas dzieją się proste rzeczy i gdy myśli wirują w naszej głowie, skupianie się na tych małych rzeczach zmniejsza mój stres.

Kiedy zauważam, że moje ciało jest sztywne lub zmęczone, to znak, że muszę przestać siedzieć na tyłku! Wczoraj poszedłem pobiegać wokół bloku pięć razy, a kiedy wróciłem do domu, było trochę łatwiej.

Jeśli jesteś naprawdę zdenerwowany, zauważ, jak się czujesz w swoim ciele. Chciałem wczoraj kupić mleko do śniadania w sklepie na rogu, a kiedy poprosiłem tatę o pieniądze, krzyknął na mnie i powiedział, że bym mu nie przeszkadzał. Chciałem wybić dziurę w ścianie! Zrobiłem krok w tył i poszedłem do innego pokoju, aby zobaczyć, jak się czuję w swoim ciele, poza tym g\*\*\*em, które się wokół mnie dzieje. Zauważyłem, że moje serce naprawdę waliło, a moje dłonie zaciskały się w pięść. Zauważyłem to uczucie ucisku w gardle i głowie. Pomyślałem „OK, to nie wina mojego ciała, że jestem zestresowany i spięty”. Zrozumiałem, że czuję złość i strach. Gniew, że moi rodzice nie pomagają nam bardziej i nie mogą nawet dać dychy na jedzenie, i strach, bo nie wiem jak długo to potrwa. Malik przynajmniej w szkole dostawał przyzwoite posiłki.

Ok, więc mój Administrator wtedy dołącza się ze swoimi mrocznymi myślami, ale przypominam sobie, że kluczem do bycia Nowym Pionierem Pandemii jest elastyczne poruszanie się między czterema koncepcjami DNA-V. Wracam więc do przestrzeni Nawigatora i biorę głęboki oddech. Wychodzę na zewnątrz i postanawiam skupić się na dźwiękach, obserwując, ile różnych dźwięków słyszę. Kiedy o tym piszę, brzmi to trochę głupio, ale tak naprawdę to jest tylko mała sztuczka, której używam, aby zatrzymać się i dać adrenalinie, która zaszuwa w moich żyłach szansę na zwolnienie. Zdaję sobie sprawę, że nie mogę kontrolować swoich trudnych myśli i jeśli nie spróbuję z nimi walczyć i nie zwrócę się przeciwko sobie, jeśli po prostu pozwolę im tam być, nie wychodzę z tego doświadczenia taki poobijany. Właśnie wtedy biegałem wokół bloku pięć razy, aby spalić złość i dać swojemu ciału coś, czego desperacko potrzebuje: po prostu się ruszyć.

Dużo łatwiej jest mi ponownie skupić się na moich wartościach, gdy używam umiejętności Nawigatora

i widzę, że mój Administrator marnuje mój czas, a ja mam inne możliwości. Naprawdę pasjonuję się muzyką i samochodami. Chciałbym kiedyś zarobić tyle kasy, żeby móc kupić Shelby GT500 (który jest jak nowoczesny, dopracowany Mustang dla tych z Was, którzy nie mają pojęcia o samochodach). Gdybym zarobił duże pieniądze, mógłbym też bardziej zająć się bratem.

A Odkrywca to miejsce, w którym próbujemy nowych rzeczy i faktycznie mamy kontrolę. To tak, jakbyśmy powiedzieli „OK, jaki mam tutaj wybór?”. Dokonaj wyboru, a następnie spróbuj. I dokończ to co zacząłeś, do cholery. Podjąłem decyzję o pobieganiu i oczyszczeniu głowy, a kiedy wróciłem, podniosłem książkę i przeczytałem cały pierwszy rozdział. O cholera, Jay-Z zaczynał od całkowicie beznadziejnej sytuacji. Wziął w garść swoje wartości, wytrwałość i umysł, próbował nowych ruchów i odkrył wolność. To znaczy, jego historia jest pełna porażek, kolejnych szans, marzeń i nadziei. Więc tak, myślę, że spodoba mi się reszta tej książki.

Wciąż budzę się sfrustrowany... ale od czasu dołączenia do NPP dostrzegam również pewne wybory i możliwości.

O! Za oknem jest słonecznie. Chyba zabiorę Malika na dwór, kiedy nikogo tam nie ma. I tak doprowadza mnie tutaj do szału. Strasznie mnie męczy, żebym poukładał z nim lego. Może razem stworzymy statek kosmiczny. Jeśli jeszcze włączę do tego jakąś dobrą nutę, może nie będzie tak źle.





## Historia Francie

Hej, jestem Francie. Po prostu to powiem, ok? Od prawie dwóch lat podkochuję się w Clayu. Budował domy w Peru z rodziną i ma wspaniałą uśmiech, więc... Założę się, że ponad połowa dziewcząt w szkole też się w nim podkochuje. Jesteśmy przyjaciółmi, ale czy on mnie lubi...? Czasami, kiedy o tym myślę i marzę o tym, żeby się ze mną umówił, zastanawiam się, czy coś jest ze mną nie tak. Te myśli naprawdę mnie przygnębiały, dopóki nie dowiedziałam się, że pochodzą od mojego Administratora, a ja mam wybór, czy ich słuchać czy nie.

O Administratorze dowiedziałam się z systemu DNA-V, kiedy odkryłam Nowych Pionierów i Pionierki Pandemii. Odkąd odkryłam ich profil na Instagramie, dużo łatwiej mi wszystko rozgryźć. W każdym razie, wracając do Claya... odkąd wprowadzono wszystkie zakazy, nie widuję go i wariuję! Właśnie się dowiedziałam, że oszalał na punkcie swojego psa, czy to nie słodkie??

Naprawdę staram się jak najmniej siedzieć przed ekranem, bo internet jest teraz zdominowany przez Covid. Przeraza mnie to z wielu powodów, szczególnie, gdy myślę o załamaniu wielkich systemów, takich jak służba zdrowia lub upadek całych branż... i jakie to ma znaczenie dla osób, które chorują lub tracą pracę. Czasami czuję, że zbyt wiele myśli takich jak te wiruje mi w głowie, a przy zbyt długim siedzeniu w miejscu czuję napięcie w szyi. To jest coś, w czym mój Nawigator stał się naprawdę dobry... gdy siedzę w domu i zauważam, że moje myśli są negatywne lub pełne zmartwień, myślę sobie: „ok Administratorze, widzę, że jesteś w stanie wysokiej gotowości i to jest OK, to twoja praca”. Potem ponownie skupiam się na rozciągnięciu swojego ciała... czasem użyję swoich pięciu zmysłów i zauważę zapach lawendy, kiedy myję ręce lub odgłos szczekających na siebie psów na zewnątrz.

Używam też Nawigatora, kiedy myślę o czymś ekscytującym (na przykład pierwszy pocałunek z Clayem). Staram się nazwać wtedy odczucia takie jak bicie serca lub roztrzęsione nogi. Czasami próbuję ujarzmić uczucie ekscytacji w obliczu czegoś interesującego, wprowadzając Odkrywcę. Fajnie jest móc być aktywnym, korzystać z życia, próbować nowych rozwiązań, wcielać w życie moje Wartości i robić rzeczy, na których naprawdę mi zależy. Na przykład: żadnych gości w domu seniora, prawda? Zadzwoiłam tam więc, żeby zapytać, czy ktoś mógłby przyprowadzić moją babcię na dziedziniec, abym mogła usiąść na ławce i pobyć z nią chwilę. Zrobili to! Mimo, że była dwa metry ode mnie, przekazałam jej wszystkie nowości, a radości nie było końca. Była bardzo szczęśliwa i wspaniale było ją zobaczyć.

Kiedy ukierunkowuje swoje podekscytowanie na próbowanie nowych rzeczy, to jest o wieeeeeele lepsze niż nuda. Teraz dużo jeżdżę na rowerze – najlepsza rzecz na świecie! Drogi nie są tak ruchliwe, więc mogę jeździć po ulicach w mojej okolicy i nadal czuć się bezpiecznie. A moc i wolność jeszcze bardziej potęgują moje emocje!

Ta pandemia jest przerażająca i nikt nie wie, co przyniesie przyszłość. Bardzo się boję, gdy sprawy są tak niepewne, kiedy nie wiem, co się stanie. W tym roku ciężko pracowałam i chcę, aby moje końcowe oceny były dobre. A o co chodzi ze studniówką, wszystko jest odwołane??

Nauczyłam się używać umiejętności Nawigatora i systemu UNO (Uświadamianie-Nazywanie-Opisywanie), aby przyjąć nową perspektywę, gdy jestem przytłoczona... Kieruję uwagę na swoje ciało, zwykle najpierw na moje mięśnie, a potem być może kości lub tam, gdzie boli. Cokolwiek zauważę, zaczynam nazywać... ból, napięcie, motyle w brzuchu... Następnie opisuję, co czuję, a to wraz z praktyką staje się coraz łatwiejsze. Co ja właściwie teraz czuję? W tej chwili jest to głównie strach i frustracja (smutno jest myśleć, że tak wielu ludzi cierpi), ale co dziwne, czuję się też trochę podekscytowana, jeśli chodzi o to, co dobrego może z tego wyniknąć. Może wszyscy zdamy sobie sprawę, ile czasu i zasobów marnujemy. Może wyciągniemy z tego wnioski. Cóż, myślę, że to, czy inni się uczą, czy nie, zależy od nich. Może ja mogę się z tego czegoś nauczyć i wprowadzić kilka fajnych zmian. Na przykład, gdy kupuję lody z polewą karmelową w McDonald's (moje ulubione, mniam) i po zjedzeniu wyrzucam plastikową łyżkę, zawsze czuję się trochę winna. Włożyłam więc metalową łyżkę do torby i teraz mówię Pani w kasie: „Proszę bez łyżeczki”. Czuję dzięki temu, że nie marnuję rzeczy, wyrzucając je. Kiedy robimy w domu pizzę, wiem, że nic się nie zmarnuje. Mój tata zawsze o to zadba!



Ulotka objęta patronatem:

