

## Emoții și gânduri în vremea coronavirusului

Consilier școlar prof. Lung Aniela

Bruce Springsteen cânta odată versurile „you can't start a fire without a spark” („nu poți aprinde un foc fără o scânteie”). În ultimele câteva săptămâni, virusul corona s-a dovedit a fi mai degrabă un butoi cu praf de pușcă, gata să explodeze. Efectele acestuia se simt puternic în societate.

Școlile din România sunt închise și comunităților școlare li se recomandă trecerea rapidă la școala de acasă. Într-un astfel de climat, este ușor ca grijile îndreptățite să devină o adevărată isterie, iar intensitatea emoțiilor negative să crească la maxim.

Așadar, ce cauzează, din punct de vedere psihologic, reacția exagerată de panică, cum se răspândește aceasta și cum pot profesorii să îi ajute pe elevi să navigheze această perioadă?

### *De ce se răspândesc panica și informațiile false?*

#### *Emoții contagioase*

Contagiozitatea emoțiilor se referă la modul în care se răspândesc emoțiile de la o persoană la alta. La propriu, ne „îmbolnăvim” de emoțiile altora – un mod bun de a explica fenomenul – este ca o formă de osmoză atitudinală. De exemplu, cercetătorii au aflat că o persoană lucrează mai din greu la o sarcină dacă persoana de lângă ea depune multe eforturi. La fel, fanii fotbalului au sentimente mai intense și pozitive dacă sunt parte dintr-un grup mare care sărbătorește. S-a constatat și că suicidele și revoltele sunt exacerbate de contagiozitatea emoțională. Asta înseamnă că grijile unei persoane se pot răspândi cu ușurință într-un grup

#### *Gândirea de grup și Bulele*

Gândirea de grup se referă la modul în care atunci când opinia majoritară (sau doar cea mai puternică și ușor de auzit) nu este pusă sub semnul întrebării sau examinată, aceasta poate fi acceptată de bună. Acest fapt în sine nu este o problemă mare, dar dacă aceeași opinie reverberează într-o bulă, precum se întâmplă pe rețelele de socializare unde alegem pe cine urmărim, opiniile pot deveni cu ușurință confundate cu „faptele”. Asta înseamnă că platforme precum Facebook sunt propice pentru dezvoltarea unui fenomen tip telefonul fără fir. Se spune că o minciună călătorește mai repede decât un adevăr, dar adeseori jumătățile de adevăr par să călătorească cel mai repede.

#### *Nesiguranța*

Un studiu recent întreprins de University College London a arătat că nesiguranța este printre cele mai mari surse de stres. În multe cazuri nesiguranța este chiar mai stresantă decât cel mai sumbru scenariu imaginabil. Atunci când știm cea mai rea posibilitate, ne putem ajusta și pregăti corespunzător. Dar nesiguranța poate fi și mai greu de dus, întrucât este mediul în care înfloresc ambiguitatea și informațiile false. Dat fiind că țara (și de fapt nici planeta) nu știe multe despre durata sau punctul culminant al crizei cu coronavirus, ne găsim într-un context mereu schimbător. În climatul actual de nesiguranță, stresul și panica pot crește repede.

### *3 lucruri pe care profesorii le pot face pentru a ajuta elevii să evite informațiile false și panica*

1. *Căutați și citiți informații din surse oficiale.* Dacă nesiguranța duce la stres, atunci cunoașterea duce la putere. Fostul ministru al apărării SUA, Donald Rumsfeld a spus o dată că „există cunoscute știute. Acestea sunt lucrurile despre care știm că le cunoaștem. Există necunoscute știute. Cu alte cuvinte, există lucruri despre care știm că nu le cunoaștem. Dar mai există și necunoscutele neștiute. Acestea sunt lucrurile despre care nu știm că nu le știm.”

Practic, o dată ce acceptăm ce știm și ce nu știm despre coronavirus, putem face planuri și ne putem pregăti mai bine. Asta înseamnă să citim informații din sursele originale și nu să luăm de bun ce găsim pe rețelele de socializare.

2. *Concentrați-vă pe ce puteți controla* – Atunci când oamenii se concentrează pe lucruri pe care nu le pot schimba, acest lucru îi stresează și îi frustrează. Acest lucru se datorează faptului că înnoată împotriva curentului și, drept urmare, fac puțin progres. Ajutând elevii să se concentreze pe ce pot controla, le va crește motivația și încrederea cu privire la învățare

3. *Cereți ajutor* – Singurătatea, autoizolarea și frica creează furtuna perfectă ce duce la stres emoțional și la anxietate. Acest lucru este valabil și pentru personal (profesori) și pentru elevi. Încurajați elevii să pună întrebări, ascultați-le grijile și spuneți-le că sunteți disponibil să îi ajutați. Nu trebuie să știți toate răspunsurile la toate întrebările, dar simplul fapt că îi ascultați și îi ghidați spre sursele potrivite îi va ajuta enorm.

Sursa utilizată: InnerDrive-The spread of misinformation and panic: a psychologist's explanation