



KWARANTANNA OKIEM PSYCHOLOGA

Facebook przeszukała i opatrzyła komentarzem:
Mirela Just

Sytuacja epidemiologiczna, w jakiej się ostatnio znaleźliśmy, wywołuje w nas wiele trudnych emocji i stanów psychicznych. Niektórzy z nas reagują paniką, niektórzy się wyciszają w zaciszu własnego domu, ale wszyscy odczuwamy lęk. Wszyscy przeżywamy sytuację kryzysową, związaną z zagrożeniem życia i zdrowia swojego oraz naszych najbliższych.



Sytuacja kryzysowa, którą aktualnie doświadczamy, jest sytuacją stresową. Dla większości z nas stres jest mobilizujący, pobudza nas do działania. Problem w tym, że w aktualnych warunkach działać nie możemy. Dochodzi do tego jeszcze brak poczucia kontroli. Pozostaje nam czekać na rozwój wypadków i ... odnaleźć nową jakość życia w zmienionej rzeczywistości.



Przymusowa kwarantanna, odizolowanie od świata społecznego, zamknięcie w czterech ścianach, brak możliwości kontaktu z naturą, czasami brak możliwości wykonywania pracy lub jej utrata, wymaga od nas przeorganizowania stylu życia, przewartościowania i przeszukania swoich zasobów, aby móc odnaleźć siebie w nowej, trudnej sytuacji.



RODZICU #ZOSTAŃWDOMU I NIE DAJ SIĘ ZWARIOWAĆ

1

OBOWIĄZKI DOMOWE - A MOŻE RAZEM Z DZIEĆMI?

Postaraj się tak zrekładować sprzątanie, by było dobrą zabawą np. w superbohatera. Jest szansa, że dzieci dołączą- poodkurzają, powycierają kurze magiczną peleryną itd.

2

ZNAJDŹ W SOBIE KREATYWNOŚĆ!

Pozwól sobie na odrobinę dziecięcego szaleństwa. Kreatywna zabawa z dzieckiem sprawi, że nie będziecie się nudzić i zbudujecie silną, opartą na wspólnych doświadczeniach więź.

3

MASZ PRAWO DO ZMĘCZENIA

Pozwól sobie na złapanie oddechu. Zachęć dzieci do zajęcia się samodzielną zabawą, a jeśli jeszcze tego nie potrafią, skorzystaj z oferty audiobooków, bajek edukacyjnych itd.

4

CZERP RADOŚĆ Z POZNAWANIA SWOJEGO DZIECKA

Staraj się codziennie pomyśleć o zaletach swojego dziecka. Wykorzystaj ten trudny czas na zbudowanie nowej relacji, na dostrzeżenie zmian zachodzących w Twoim dziecku.

5

POMYŚL O SAMYM SOBIE, O SWOICH POTRZEBACH

Znajdź czas na małe przyjemności, telefon do przyjaciela, czas tylko dla siebie, pomyśl o tym czego potrzebujesz. Postarajcie się, jako rodzice, podzielić opieką nad dziećmi.

6

ZAPLANUJ KOLEJNY DZIEŃ

Jeśli czujesz, że to dla Ciebie ważne - planuj! Plan dnia, lista spraw do załatwienia, miesięczny planer - wybierz jaka forma będzie dla Ciebie najwygodniejsza.

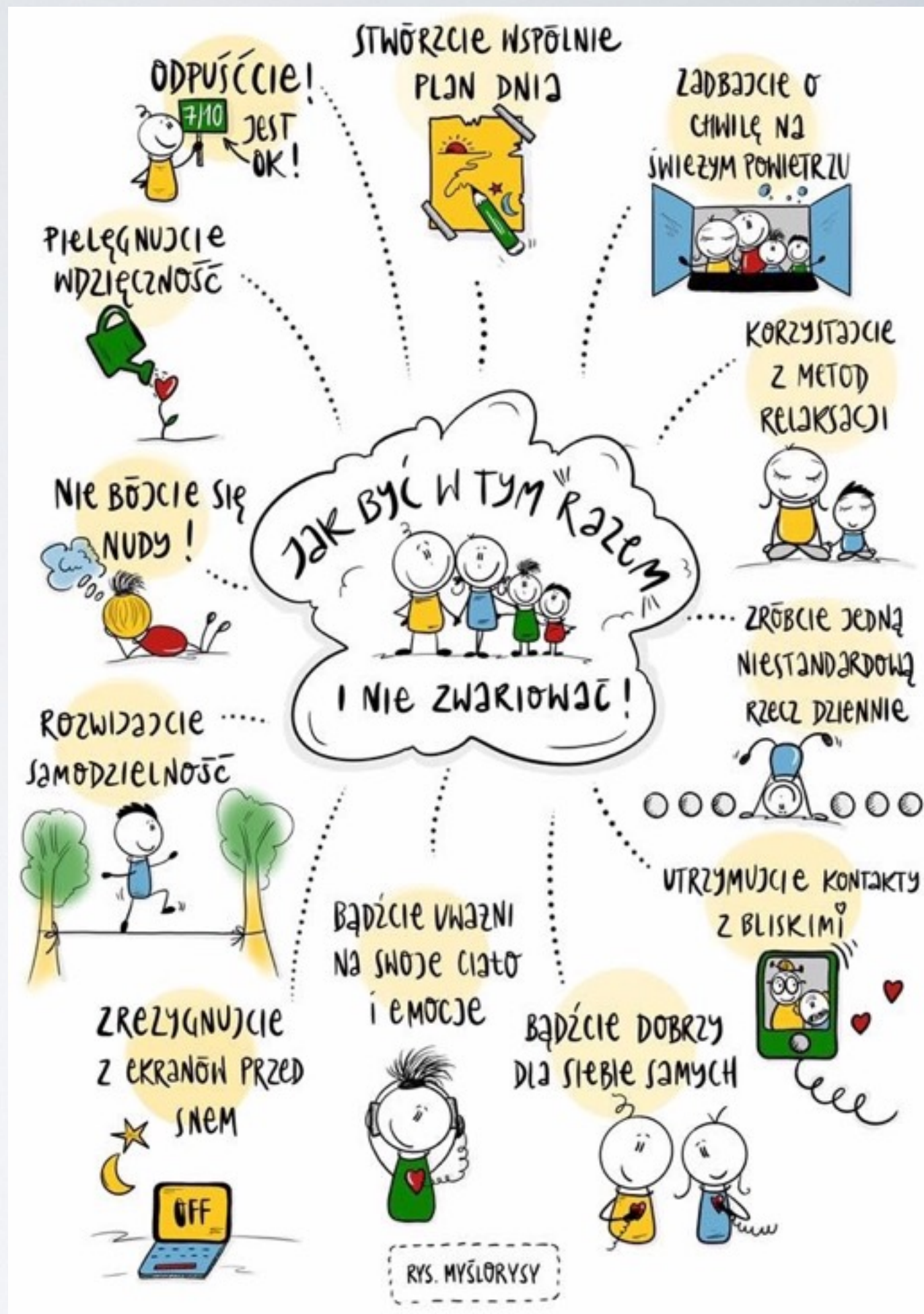
7

PAMIĘTAJ, ŻE NIE JESTEŚ W TYM SAM/A!

Kontakt bezpośredni z ludźmi jest ograniczony, ale zostają nam telefony, sms-y, Skype, WhatsApp. Zadbaj o kontakt z rodziną, przyjaciółmi. Nie wahaj się prosić o pomoc!

Nasze dzieci również muszą mierzyć się z negatywnymi emocjami, które rodzi w nich diametralna zmiana stylu życia. Myślę, że są one bardziej zagubione niż my, dorośli. Dlatego:

- wyłączcie TV,
- rozmawiajcie,
- bawcie się,
- grajcie w gry planszowe,
- oglądajcie filmy, bajki,
- gotujecie, pieczcie ciasta,
- rysujcie, malujcie,
- róbcie z dziećmi to, na co do tej pory brakowało Wam czasu.



CO DOBREGO MOŻE NAM PRZYNIĘŚĆ KWARANTANNA?

Chciałabym, aby każdy z Państwa odpowiedział sobie sam na powyższe pytanie. W tej chwili, kiedy świat „zwolnił”, mamy szansę spędzić więcej czasu z samym sobą, poobserwować własne reakcje oraz zachowania członków rodziny, poprawić to, co nie działa, skupić się na tym, co jest dla nas naprawdę ważne.



Pamiętajmy, że pandemia kiedyś się skończy, mam nadzieję, że dla nas wszystkich szczęśliwie. I będziemy mogli wrócić do życia z nową energią oraz nowymi planami i celami.

Czego Państwu i sobie życzę!

*inspiracją do stworzenia tej krótkiej prezentacji były rysunki zamieszczone stronie Facebookowej „Myślorysy”

