Jest powszechnie wiadomo, że ludzie różnią się miedzy sobą preferowanymi stylami radzenia sobie ze stresem. Jednocześnie wiele możliwości na chwilę obecną, dla naszego dobra zostało nam odebrane. Ktoś kto lubił w trudnych momentach spotkać się ze znajomymi, pójść na siłownię lub na zakupy obecnie nie ma takiej możliwości. Jak zawsze stoimy na rozdrożu. Możemy, skupić się na brakach i utrudnieniach, ograniczeniach i przeżywanych w związku z tym nieprzyjemnych emocjach, albo poszukiwać rozwiązań i nowych sposobów radzenia sobie z obecną sytuacją, będącą wynikiem szerzącej się pandemii. Poniżej podsuwamy państwu pięć sposobów co możemy zrobić, aby ten czas przetrwać w dobrym samopoczuciu.

Pomysły dla osób dorosłych, nie mających pod opieką małych dzieci.

1. Już dziś możesz dołożyć starań, aby ten czas nie mógł być nazwany czasem straconym. Na początek zastanów się co odkładałeś „na później". Porządki w szafie, segregacja dokumentów, a może przegląd szafy z ubraniami? Przygotuj rzeczy, które mogą mieć drugie życie. Książki, ubrania – kto mógłby z nich skorzystać ? Po ustaniu epidemii, z rzeczy tych mogą skorzystać inni, a Ty będziesz miał więcej przestrzeni. A może zarobisz jeszcze oddając te rzeczy do komisów ?
2. Rozkochaj się w literaturze. Żyjemy w czasach, gdzie czytelnictwo jest coraz rzadsze, a szkoda bo tyle korzyści płynie z czytania książek. Dla osób dorosłych największą korzyścią wydaje się możliwość odpoczynku, zrelaksowania się, jest to również inwestowanie w jakość snu. Czytając przed snem książki nie narażamy się na oddziaływanie światła niebieskiego w TV, na komputerze, albo w smatfonie. Światło to bowiem znacznie pogarsza nasz sen. Czytelnicy również poza lepszym snem, mają większą swobodę wypowiedzi. Tyle korzyści, żal nie spróbować.
3. Spisuj swoje doświadczenia i przemyślenia. Zwykły zeszyt, a w nim data i przynajmniej 3 – 4 zdania na temat tego co obecnie czujesz, myślisz… i za co jesteś wdzięczny. Zawsze jest coś za co możemy być wdzięczni. Ludzie wdzięczni lepiej sobie radzą z trudnymi sytuacjami, ponieważ ukierunkowują swoje myśli na to co dobre. Bywa dzień, że wdzięczni jesteśmy za słońce za oknem lub za pyszny obiad. Nie musi to być spektakularny sukces. W każdym wieku jest to doskonała metoda na poukładanie sobie w głowie i w sercu tego co się wokół nas dzieje. Jest to również doskonała pamiątka. Bo co byśmy wiedzieli o przeszłość, gdyby nie Ci co postanowili to spisać.
4. Utrzymuj kontakty towarzyskie. Odnosząc się do punktu poprzedniego. Możemy być ogromnie wdzięczni za to, że mamy telefony i komunikatory typu Skype i Messenger. To dzięki nim możemy mieć stały kontakt z bliskimi. Korzystajmy z tego. Jeżeli natomiast masz poczucie, że brakuje Tobie osoby, do której mógłbyś zadzwonić zawsze możesz zadzwonić pod nr. 667-247-275, pod którym dyżur pełni psycholog. Zapisz ten numer i skorzystaj, gdy pojawi się uczucie osamotnienia, czy przygnębienia.
5. Bądź aktywny. Nie musisz mieć specjalistycznego sprzętu, czy domowej siłowni. W Internecie jest mnóstwo propozycji ćwiczeń dla osób w różnym wieku i w różnej kondycji. Dostosuj je do swoich możliwości i uwzględnij oczywiści swój stan zdrowia. Aktywność pobudza wytwarzanie endorfin, czyli hormonów szczęścia. A w obecnej sytuacji są, one nam bardzo potrzebne.

Pomysły dla opiekunów małych dzieci

1. Ułóż sobie harmonogram dnia. To naprawdę pomaga. Nie bez przyczyny w przedszkolach wszystko ma swój czas. Pomaga to zarówno dzieciom jak i dorosłym. Zorganizuj więc domowe przedszkole, gdzie jest czas na śniadanie, obiad i kolację, zabawę dowolną, ale koniecznie również na zabawę z osobą dorosłą, która stymuluje rozwój.
2. Staraj się planować z wyprzedzeniem. W Internecie jest całe mnóstwo pomysłów jak przetrwać ten czas z maluchami. Może to być jakaś praca plastyczna, tematyczna np. farbami namaluj wiosnę; praca rozwijająca umiejętności manualne np. wyklej z plasteliny wzór na kartce, a dziecko za pomocą drobnego makaronu niech ozdobi ten wzór. A może zróbcie czapkę bociana albo żabki. Niech ten czas będzie atrakcyjny i inspirujący. Dziecko będzie zachwycone, że takie niesamowite rzeczy robi również z rodzicem, a nie tylko z Panią w przedszkolu. Zyskasz uznanie, ale i najzwyczajniej w świecie w ten sposób budujesz więź z dzieckiem.
3. Bądź dla siebie dobry, bądź dla siebie dobra. Nie miej Do siebie pretensji za to, że nie chodzisz cały dzień z uśmiechem od ucha do ucha, że nie tryskasz radością non stop z powodu tego, że jesteś 24 godziny na dobę z dzieckiem, które przecież kochasz nad życie. Emocje są czymś normalnym naturalnym. Również złość, smutek i poczucie bezradności. W trudnych chwilach zawsze możesz zadzwonić pod nr. 667-247-275, pod którym dyżur pełni psycholog.
4. W trudnych chwilach powtarzaj sobie „To minie". Zarówno trudne zachowanie u malucha, który nie rozumie całej sytuacji, jak również pandemia która sieje takie spustoszenie. Nie wiemy co prawda, kiedy ale z każdym dniem jesteśmy bliżej momentu, gdy sytuacja będzie opanowana, a my spokojnie będziemy mogli wyjść do ludzi i cieszyć się tym, czego wcześniej możliwe, że nie docenialiśmy.
5. Zadbaj o siebie znajdując przynajmniej 30 minut na to co lubisz, co sprawia Ci przyjemność. Może to być w czasie drzemki malucha, albo w sytuacji, gdy dziecko jest pochłonięte jakąś aktywnością. Może to być obejrzenie odcinka serialu, przeczytanie książki, a może jakaś aktywność fizyczna ? Robiąc to jednak miej w głowie, że jest to czas dla Ciebie, ponieważ jesteś ważny, jesteś ważna. Jeżeli w zlewie stoi góra naczyń. To ważne, ze stoją. Jak zaczną uciekać, to zaczniesz się martwić. A tak naprawdę to świat się nie zawali, jeżeli umyjesz je za te 30 minut.

Opracowała: mgr. Marta Ślusar - psycholog