

Rodzicu, co zrobić, by zachować równowagę psychiczną?

Okres przymusowego zamknięcia w domu jest trudny dla dzieci,
i o tym mówią wszyscy...
podsuwając rozmaite pomysły na zorganizowanie czasu młodemu człowiekowi.

A co czuje rodzic, który po wykonaniu własnej pracy zdalnej,
po wytrwałym i cierpliwym wspomaganiu dzieci
w realizacji zadań
zleconych przez przedszkole i szkołę,
po szeregu zabaw logopedycznych i terapeutycznych
doskonalących osłabione umiejętności,
zagrał jeszcze w grę planszową,
pobawił się w dom z córką,
zbudował tor samochodowy z synem?

RODZAJ I INTENSYWNOŚĆ MOŻLIWYCH PRZEŻYWANYCH EMOCJI JEST
NIEOGRANICZONY...

Warto zatem pogodzić się z faktem, że jest to również
BARDZO TRUDNY czas dla rodzica,
który chcąc zachować spokój MUSI zrobić coś dla SIEBIE,
by - nie zwariować" i utrzymać równowagę psychiczną.

A ZATEM:

- Czasem trzeba odpuścić"

Włączenie dzieciom bajek, wyrażenie zgody na
korzystanie z komputera czy X-boxa,
by zyskać chwilę dla SIEBIE,

nie jest przestępstwem i pozwoli lepiej poradzić sobie z ciągłym marudzeniem,
że - się nudzę", z kolejną kłótnią rodzeństwa i walką o tą samą zabawkę.

W tym czasie można ZAPROSIĆ SIĘ na krótką, ale wyjątkową, zmysłową herbatę:

- Umów się ze sobą, że tym razem będziesz pić herbatę maleńkimi łykami, koncentrując całą uwagę na doznaniach związanych z tą czynnością.

Odczuwaj temperaturę i niuanse smaku, dotyk krawędzi filiżanki na wargach, zapach i smak herbaty w ustach, a potem odczucia w przełyku i żołądku.

Nie przeocz tego, jak wygląda herbata w filiżance, jaki ma kolor,
jak załamuje się w niej światło,

jak migocze jej powierzchnia i co się w niej odbija.

Nie chodzi o to, żeby wypić herbatę,

tylko o to, żeby ją pić - uważnie, bez pośpiechu.

Pamiętaj: droga jest celem".

- CAŁY ŚWIAT JEST DO ODKRYCIA W TAKIM PICIU HERBATY".

Jest to też czas na upieczenie ciasta.

I tu chwila zastanowienia: z dziećmi?

Wiedząc, że cała kuchnia będzie w mące i do sprzątnięcia...

Ale zapach szarlotki rozchodzący się po domu to zmysłowe kojące doświadczenie:

BEZCENNE.

A może taniec? - wspólny z dziećmi.

Wyładują energię, trochę się zmęczą i będą miały poczucie,

że robią z mamą lub tatą coś WYJĄTKOWEGO!!!

A wieczorem - może internetowy kurs salsy lub tanga dla SIEBIE i partnera?

Czas w domu, to czas na brak pośpiechu (w końcu!!!).

Można wsłuchać się w SIEBIE (choćby stojąc na balkonie).

Pozachwycać się wiosną, bez pędu i biegu...