

Jak sobie radzić w obecnej sytuacji z dystansem społecznym, izolacją, niepewnością i lękiem

DLA SENIORÓW I OSÓB ŻYJĄCYCH SAMOTNIE

- Ustanów nową rutynę i trzymać się jej w kwestiach zachowania higieny, ubierania się i czasu spożywania posiłków
- Poświęć czas na ćwiczenia w domu, jeśli Twoje zajęcia na świeżym powietrzu są ograniczone, otwórz okna, aby wpuścić świeże powietrze. Jeśli masz rower stacjonarny, stepper lub inne urządzenie – używaj go! Jednak jeśli nie dysponujesz takimi urządzeniami myśl kreatywnie, co powiesz na butelkę z wodą, którą możesz podnieść ze stołu i odłożyć ją 50 razy?
- Zadzwoń do znajomych i ustal z nimi czas na obiad, abyście mogli jeść i rozmawiać podczas jedzenia.
- Nie wahaj się zadzwonić do przyjaciela i rodziny i poprosić, aby pomogli ci w zakupach.
- To nie jest czas na heroiczność, potrzebujemy cię, więc upewnij się, że masz trzy posiłki dziennie i dwie małe przekąski.

- Zaczynj prowadzić dziennik lub notatnik. Zapisuj w nim datę i wszystko, co danego dnia zrobiłeś! Tak łatwo jest stracić rachubę w tym, co codziennie wykonujemy. Prowadź te zapiski codziennie!
- Upewnij się, że w wymienionym wyżej notatniku piszesz, co musisz kupić.
- Zaplanuj czas na wykonywanie obowiązków.
- Zaplanuj czas na relaks przy dobrej książce lub w ruchu.
- Utrzymuj kontakt z krewnymi, przyjaciółmi i sąsiadami - używaj technologii takich jak wideo czaty, aby utrzymywać kontakt wzrokowy.
- Ogranicz dostęp do mediów społecznościowych i szukaj informacji tylko z wiarygodnych źródeł.
- Jeśli czujesz się przytłoczony i jesteś niespokojny, nie czekaj z szukaniem pomocy. Istnieją różne sposoby radzenie sobie z sytuacją. Pamiętaj, że w tej chwili możemy rozmawiać z tobą przez Internet lub telefon.

DLA RODZICÓW Z MAŁYMI DZIEĆMI

- Ustanowić nową rutynę i trzymać się jej, jeśli chodzi o zachowanie higieny, ubieranie się oraz godziny posiłków i snu.
- Zaangażuj dzieci w prowadzenie gospodarstwa domowego.
- Podziel się opieką nad dziećmi, jeśli to możliwe, między wszystkimi opiekunami, którzy są w domu.
- Ilekroć nadejdzie twoja kolej, aby zrobić sobie przerwę, użyj go do dekompresji: weź prysznic / kąpiel, poczytaj książkę, zdrzemnij się, ćwicz, idź samotnie na szybki spacer.
- W zależności od wieku dzieci, daj trochę czasu na zabawę nieuporządkowaną i pozwól im się bawić tak, jak chcą / potrzebują / powinny być same.
- Spróbuj zaplanować trochę czasu z dziećmi, niezależnie od tego, czy chodzi o rozmowę, zabawę, czytanie książki, czy po prostu przytulenie i oglądanie kreskówek.
- Organizuj rodzinny czas z grami planszowymi, fortami na poduszki, sztuką i rzemiosłem lub tańcząc i ćwicząc.
- Trzymaj się regularnych godzin snu jak i ustal regularne godziny spania dzieciom tak abyś miał wieczór dla siebie i swojego małżonka.

- Pilnuj swojego zachowania. Dzieci cię obserwują i naśladują. Jeśli będziesz dawać zły przykład tak się będą zachowywać twoje dzieci. Jeśli będziesz spokojny, uśmiechnięty i elastyczny takie również będą twoje dzieci i otoczenie.

DLA RODZICÓW Z DZIEĆMI W WIEKU SZKOLNYM

- Ustanowienie nowej rutyny i trzymanie się jej, jeśli chodzi o utrzymanie higieny, ubierania się, pracy w szkole, ćwiczeń, posiłków i spania. Gdy ustalacie nową rutynę, usiądźcie do tego razem z dzieckiem, pozwólcie mu mieć swój wkład w jej tworzenie! Ustalcie czas i porę poszczególnych aktywności odpowiednią dla wszystkich i w zgodzie z ich dniem. Np. jeśli ty ćwiczysz rano, twoje dziecko może to robić o 15.00. Nie ma znaczenia kiedy coś zostanie wykonane, ważne jest, że pozwolono im dokonać własnego wyboru dzięki czemu jest bardziej prawdopodobne że będą przestrzegać takiego planu.

- Przydziel zadania dzieciom, aby zaangażować je w prowadzenie gospodarstwa domowego.

- Spróbuj podzielić opiekę nad dziećmi między opiekunów, aby dać każdemu czas na zrobienie tego, co trzeba (praca, zadania, obowiązki). Może więc dzielisz stół z synem podczas pracy, czytania itp., Ale w tym czasie twój mąż będzie grał w ping ponga w garażu, spacerował z córką lub grał w koszykówkę na zewnątrz przez kilka minut. Wszystko się liczy, a odpowiedzialność jest podzielona.

- Ustanów konkretne godziny na pracę szkolną (zadania domowe), a jeśli pracujesz w domu – pracuj! Zaplanuj czas na pracę i na przerwy. Trzymaj się tego!

- Zaangażuj dzieci, szczególnie starsze, aby pomogły w gotowaniu posiłków. Nauczą się umiejętności, a łatwiej będzie ci przygotowywać posiłki. To dobry czas, aby nauczyć dzieci, jak czyścić i gotować. Szkoła życia, której tak trudno jest ich nauczyć, kiedy są w szkole i są zaangażowani w zajęcia pozalekcyjne.

- Ilekroć nadejdzie twoja kolej, aby zrobić sobie przerwę, użyj jej do dekompresji: weź prysznic / kąpiel, poczytaj książkę, zdrzemnij się, ćwicz, idź samotnie na szybki spacer. Niech twój małżonek również zrobi sobie przerwę.

- Daj dzieciom czas na zabawę, czytanie, oglądanie telewizji lub granie w gry. Obserwuj ich aktywność w mediach społecznościowych, w jakie gry grają online i z kim rozmawiają. Upewnij się, że zauważysz, że Twoje dziecko się wycofuje, woli samotność i cały czas pozostaje w swoim pokoju. To nie jest dobre, nie przez cały czas. Pozwól im z nami porozmawiać, aby twoje dziecko nie było w depresji. Nie ignoruj samotności, wycofania, braku aktywności fizycznej i złej diety! Mogą to być objawy depresji.

- Daj im trochę przestrzeni ale upewnij się, że również spędzają czas z rodziną.
- Organizuj rodzinny czas zabawy z grami planszowymi, sztuką i rzemiosłem lub tańcząc i ćwicząc. Kiedy zaangażujesz ich: przestań kontrolować, przestań mówić im, co robią źle a co lepiej. Pozwól im cię obserwować i uczyć się od ciebie tego, co robisz. Pomoże to uniknąć kłótni i przyszłego wycofania się z tego działania. Innymi słowy, jeśli twój nastolatek postanowił się zaangażować a ty go cały czas krytykujesz, to jest to mało prawdopodobne, że będą chcieli to powtórzyć. Ja na pewno bym nie chciała!
- Pomóż nastolatkom skontaktować się z przyjaciółmi. Ale najpierw porozmawiaj z nimi o tym kogo powinni i chcieliby zaprosić na FaceTime itp. To czas na refleksję na temat ich przyjaciół, na określenie którzy są prawdziwymi przyjaciółmi, a którzy tylko znajomymi.
- Porozmawiaj z nastolatkami o SMSach. Że wcale nie muszą odpowiadać na wszystkie 250 SMSów które dostali w ciągu kilku minut, zwłaszcza gdy robili coś innego. Naucz ich, że wyciszenie telefonu też jest opcją. Naucz ich, że mają wybór.
- Jeśli chcesz przebiec milę dziennie, zacznij już teraz! Jeśli chcesz uprawiać jogę i nigdy nie miałeś na to czasu, zacznij już teraz!
- Medytacja jest świetna, ponieważ zajmuje kilka minut, ale korzyści płynące z niej są znacznie dłuższe!
- Ogranicz swoje czatowanie.
- Ogranicz swój czas na Facebooku. Trzymaj się swoich planów, ponieważ ich scrollowanie może zjeść ci więcej czasu niż ci się wydaje. Potem zabraknie ci go na to na co potrzebujesz.
- Bądź dobrym wzorem do naśladowania, twój nastolatek patrzy na ciebie i zachowuje się jak ty. Więc jeśli będziesz przyjmował gości on też będzie chciał, a w tym momencie nie jest to dobry pomysł. Jeśli pójdziesz do sklepu, zaangażuj w to nastolatka lub zostań w domu. Ponieważ cokolwiek zrobisz, będą uważać, że im też wolno i mogą to samo!
- Jeśli krzyczysz, twoje dzieci będą krzyczeć, a dom będzie okropnym miejscem dla wszystkich; Więc nie krzycz pod żadnym pozorem! Obserwuj swoje reakcje, patrz, jak się komunikujesz, ponieważ twoje dzieci zrobią dokładnie to samo. Są twoim lustrem, więc jeśli okażesz złe maniery / zachowania, skopiują cię bardziej niż sobie wyobrażasz.

DLA WSZYSTKICH

- Ustanów nową rutynę;

- Trzymaj się harmonogramu. Znajdź czas na: codzienną higienę, ubieranie się, regularne jedzenie, prace domowe, ćwiczenia i relaks.
- Jeśli pracujesz z domu, zaplanuj czas pracy tak jak gdybyś wychodził z domu, ale pamiętaj, aby zapewnić czas na przerwy a pracę zakończyć tak byś miał czas dla siebie na koniec dnia. Nie powinieneś pracować przez cały dzień!
- Poświęć czas na rzeczy, które zawsze chciałeś robić: przeczytaj całą książkę, którą planujesz przeczytać od dawna, obejrzyj film/serial, rozpocznij projekt artystyczny, posprzątaj szafy / garaż / itd...
- Bądź w kontakcie z wybranymi przyjaciółmi. Pamiętaj, że jeden przyjaciel jest dobry, nie musisz mieć ich milion.
- Używaj technologii mądrze; aby zdalnie łączyć się z osobami, których nie możesz odwiedzić.
- Ogranicz swoją konsumpcję mediów społecznościowych.
- Oglądaj wiadomości by być na bieżąco, ale ogranicz na to czas. Wyłączaj TV, gdy robisz coś innego w ten sposób unikniesz stresu, możliwych obrażeń/przykrości a tym samym dasz sobie czas na coś innego.

Jeśli czujesz się przytłoczony lub niespokojny, nie czekaj i sięgnij po pomoc.
Jesteśmy tu dla Ciebie: contact@wegierekpsychology.com