

## *Nowe wyzwania w trudnym czasie*

Od kilku tygodni mierzymy się z nowymi wyzwaniami w zupełnie zmienionej epidemii rzeczywistości. Do tej pory nauczyliśmy się życia w ruchu, w kontakcie z drugim człowiekiem – praca, dom, zakupy, znajomi. Nagle w kilka dni zostaliśmy zamknięci w domach. Część z nas zdalnie wykonuje swoją pracę. Dla własnego bezpieczeństwa nie wychodzimy z domu, jedynie do sklepu, lekarza, apteki.

W obawie przed chorobą, sfrustrowani zupełną zmianą trybu życia- musimy przyzwyczaić się do nowych realiów. Nie zawsze potrafimy sobie poradzić z kumulującymi się w nas emocjami, nowymi obowiązkami, które na nas spadły w ostatnim czasie, a także obawą o własne zdrowie i życie . Zdalna nauka naszych dzieci, z którą do tej pory nie mieliśmy do czynienia na tak dużą skalę, także rodzi w nas obawy. Cóż, musimy przeczekać, mając w świadomości, że wszystko przeminie i dobrze się skończy, chociaż nie wiadomo jak długo będzie trwało.

Teraz musimy zastanowić się nad korzyściami które irracjonalnie wynikają z tej sytuacji – czas którego nigdy nie mieliśmy dla siebie, jako rodzina, bo w biegu, bo praca – teraz możemy go spędzić razem, tak abyśmy pomimo strachu jaki w tej chwili czujemy, pamiętali również miły, wspólnie spędzony czas. Dlatego dla dobrej atmosfery musimy się troszczyć przede wszystkim o siebie i utrzymanie dobrych relacji w rodzinie pamiętając, że dla wszystkich jest to nowa sytuacja. Starajmy się zagwarantować sobie w ciągu dnia chwile relaksu. Stworzyć dla siebie bezpieczną strefę, w której spędzimy czas, tak jak lubimy. Nasz spokój wpłynie pozytywnie na pozostałych domowników .

**Wspólne rodzinne spędzanie czasu jest fundamentem wzajemnych więzi w rodzinie.**

### **Kilka dobrych rad, które wzmocnią naszą rodzinę:**

- **Wspólne posiłki**- niech codzienne posiłki przy jednym stole staną się nawykiem.
- **Wspólne zainteresowania**- znajdziemy aktywność, która angażuje wszystkich członków rodziny. Warto spędzać razem czas, pomoże to ustalić, jaka aktywność łączy członków rodziny.
- **Rozmowy**- tylko rozmowa pozwala nam osiągnąć zamierzony cel i osiągnąć kompromis. Ważna jest otwartość, opisywanie swoich uczuć.
- **Wspólne zabawy** – pamiętajmy, że dzieci liczą inaczej wspólnie spędzony czas.
- **Dotrzymywanie słowa**- jeśli coś obiecujemy, a potem się z tego wycofujemy, dziecko może poczuć, że nie jest dla nas partnerem we wzajemnych relacjach i poczuć się zawiedzione.

Sukces tkwi w dobrej organizacji dnia – w racjonalnym rozłożeniu pracy i odpoczynku. Konsekwentne przestrzeganie pewnych ustalonych reguł, przy jednoczesnym okazywaniu sobie miłości, uczuć i akceptacji - w taki sposób na jaki nie mieliśmy do tej pory czasu.

Jest to niewątpliwie okres, kiedy możemy włączyć wszystkich domowników do wspólnych prac. Zadbajmy o zbudowanie mocniejszych więzi rodzinnych i podejmowanie wspólnie wyzwań i aktywności dla wzmocnienia wzajemnych relacji . Stwórzmy dzieciom możliwości do rozwijania własnych pasji ( umożliwmy eksperymenty w kuchni, garażu- warsztacie)

**Pamiętajmy atrakcyjny sposób spędzenia czasu z rodzicami to najprostsze czynności takie jak :**

- gry w planszówki, karty, warcaby, szachy.
- wspólne czytanie książek, bajek, komiksów.
- wspólne oglądanie ciekawych programów

- rozwijanie hobby - majsterkowanie, robienie na drutach czy gra na instrumencie

**Pamiętajmy okazujmy sobie wsparcie i pozwólmy wyrazić trudne emocje, zwłaszcza w tym trudnym dla wszystkich czasie.**