



Siedzieć w domu... i nie zwariować..?

Mija 14 dzień kwarantanny, 14 dzień w domu z dziećmi. Okazuje się, że #zostanwdomu nie jest takie łatwe. Są dni kolorowe, pełne ciepła i radości, gdzie znajdujecie czas na naukę, zabawę z dziećmi, macie czas dla siebie. Pojawiają się także dni szare, pełne bezsilności.., kiedy od rana nic się nie układa. Pojawiają się krzyki, złości, odliczasz w myślach do 10 i myślisz.. jeszcze chwila i będzie wieczór.. To takie małe kryzysy, całkiem normalne w obecnej sytuacji. Zapewne w takich sytuacjach w twojej głowie pojawia się pytanie – ile jeszcze zanim zwariuje.. ?

Jak sobie z tym radzić? Co zrobić, żeby nie zwariować?

1. Włączaj dzieciaki w obowiązki domowe – ułóż harmonogram sprzątanania, przydziel każdemu zadanie do wykonania- oszczędzasz czas, włączasz wszystkich w codzienne życie rodzinne, rozładowujesz energię dzieci.
2. Odnajdź w sobie dziecko! – bądź kreatywny w codziennym funkcjonowaniu, baw się codziennością, niech żupę gotuje wróżka z magiczną różdżką w ręce, dywan niech będzie wehikułem czasu, a zabawa na podwórku poszukiwaniem wyspy skarbów. – pozwoli to odreagować emocje, zminimalizuje stres, wzmocni relacje z dziećmi.
3. Łap oddech! Planuj czas dla siebie, chociaż kilkanaście minut dziennie – serial, książka, audiobook, prace w ogrodzie.. coś tylko dla Ciebie, czas na chwilę sam na sam ze sobą. To czas dla rodziny, pamiętaj jednak dbaj o siebie!
4. To naprawdę moje dziecko ?!- spójrz na swoje dziecko z innej perspektywy, masz teraz na to czas, żeby je lepiej poznać, z bliska zobaczyć jakie jest wspaniałe, ile się już nauczyło. To rewelacyjny moment na to, żeby zobaczyć co nas łączy, czego możemy się uczyć od siebie nawzajem.
5. Nie jesteś sam! Dziel się obowiązkami, szukaj wsparcia u partnera. Znajdź czas na telefon do bliskich, przyjaciół.
6. Planuj dni – organizuj rytm dnia, gotuj to, na co zwykle nie masz czasu, rób to, z czego zwykle rezygnujesz.
7. Wysypiaj się!- ten czas to może jedyna okazja ;)

Jesteś wspaniałym rodzicem! Szczęśliwy rodzic- to szczęśliwe dziecko.

Potraktuj kwarantannę, jako niepowtarzalny czas dla Ciebie i Twojej rodziny.