Drodzy Rodzice

tu Elżbieta Chomiczewska psycholog z "Jędrusia". Chciałabym czasem skontaktować się z Państwem aby trochę pomóc i uczynić CZAS KWARANTANNY bardziej znośnym ,a może nawet spowodować ,że stanie się on okazją /przymuszoną ,ale okazją/,do pogłębienia i zacieśnienia więzi z Państwa dziećmi... Zapewne nikt z Państwa nie spodziewał się sytuacji która zaistniała i tego ,ze przez tak długi czas będziecie Państwo przebywać ze swoimi dziećmi POD JEDNYM DACHEM.. Wszyscy jesteśmy zaniepokojeni, poddenerwowani sytuacją ogólnoświatowej pandemii ,a dochodzą do tego stresy związane z codziennym przebywaniem CAŁODOBOWYM z domownikami ,w tym dziećmi i młodzieżą ,którzy nie są łatwymi partnerami CODZIENNYCH interakcji.. Dochodzi do tego STRES związany z KONIECZNOŚCIĄ ZMOTYWOWANIA DZIECI DO NAUKI ,utrzymania ich w domu ,zagospodarowania czasu tak aby był on wystarczająco dobrze wykorzystany.. Stąd pomysł aby przedstawić Państwu garść informacji ,KTÓRE JAK MAM NADZIEJĘ pomogą w PRZETRWANIU TEGO CZASU

1. Sytuacja w jakiej jesteśmy rodzi lęk, podrażnienie i niepokój. Akceptacja tego faktu to NAJWAŻNIEJSZY warunek zachowania zdrowia psychicznego. Nie da się tego w żaden sposób uniknąć. Jeśli ludzi przebywają ze sobą dłuższy czas ,zwłaszcza ,na małej powierzchni rodzi to NIEUCHRONNIE konflikty, napięcie i pojawiają się trudne emocje To ,że nasze relacje BĘDĄ I SĄ wystawione na próbę są PEWNIKIEM, i im szybciej TO ZAAKCEPTUJEMY tym lepiej dla nas.

2.Drażni nas O WIELE WIĘCEJ rzeczy niż wcześniej; coś na co wcześniej machnęlibyśmy ręką, w tej chwili urasta do rangi sprawy najwyższej rangi światowej. Zastanówmy się więc ,czy w sytuacji gdy w każdej chwili możemy zarazić się śmiertelną chorobą ,fakt pozostawienia brudnych skarpetek przez dziecko na środku pokoju jest naprawdę AŻ tak ważny?

3.Jeśli korzystamy z multimediów UŻYWAJMY SŁUCHAWEK ,aby NIE PRZESZKADZAĆ INNYM DOMOWNIKOM..

4.Ustalmy wraz z dziećmi ,młodzieżą i innymi domownikami plan dnia. Chodzą tutaj o WSPÓLNE ZASTANOWIENIE SIĘ jak najlepiej zorganizować czas ,a nie o narzucenie tego planu przez dorosłych młodszemu pokoleniu. Proszę szczególnie na to uważać ,jeśli ktoś z Państwa ma bardziej przywódczą osobowość. Wydaje się wówczas,że MÓJ plan JEST NAJLEPSZY..W obecnych warunkach największą wartość ma WSPÓLNA praca...

5.Gdy mówimy o rzeczach trudnych ,najlepiej jest posługiwać się konstrukcją ,którą psychologowie nazywają "KOMUNIKATEM JA". Chodzi o to ,ze trudną wypowiedź ,zaczynamy od słowa JA.. np." JA czuje się lekceważony ,gdy TY, nie zachowujesz zasad ,na które wspólnie się umówiliśmy.." A NIE '' Jesteś niewdzięcznym dzieckiem! Masz mnie...Robisz mi na złość, robisz to specjalnie aby mnie zdenerwować"," Na nic nie można się z Tobą umówić ":nie można Ci zaufać" itp...

MYŚLĘ ŻE NA POCZĄTEK te kilka porad będzie pomocne ...Proszę je przemyśleć i wprowadzać w życie! Zachęcam do kontaktu mailowego i telefonicznego ze mną w razie jakiś wątpliwości i pytań. Dane kontaktowe są na stronie "Jędrusia".

Serdecznie pozdrawiam!

Elzbieta Chomiczewska