**[Rodzina Relacje Rozwój.](https://www.facebook.com/RodzinaRelacjeRozwoj.WartoLepiej/?__tn__=kC-R&eid=ARDompgyox8ORHvLnsMxVccRYb5vL0YcJ-G8JGfhfqkTzHdh4oabv_80UXHDmubpcW2GUnIwThUsfPla&hc_ref=ARTSE7kmv9kWTh1U1m-YW4AzRbBCon6l6O-4X8JSmDMTcnA-C1Lv3j03doD_GUAerjc&fref=nf&__xts__%5B0%5D=68.ARD3YQNVQ-CqAUENMI6sDmdPffOWnenl1WEVVOKxCy3LXmTiX7Kz3T5KN_-XeU10wetVUmGA5jArdM6cd3Sxc7uELEL5wZpa5AxBz9i8sfeDbH_bPYdMq-x-x-YlhQ0DqXmqGhEcT-oSCpb0w1dUvHahGbagdHKKiqDcWX15OmNvQHewtimrf8T2VZSMxGx7g7b2M46wPm8dJLJ6LeXlslaZL201VNki_wVk0-2GPvX8h-P8KLc5yEyMIYVA7LBK1gTJPwktTgH3ewDubI18LIctqQhsQ6GzGB6EIZRYVsUrY4lXM8FHHpV9Uw5d3WCG47rOr99vxEdBrzFxMt4gtns&__xts__%5B1%5D=68.ARBrSrl3U6rCFIzCyqBCkUEgQJhBw_0XewyT3HoZteP6jutgfIrITv7r5yajjBiTRM8msAQMn3pcqlfNE7GVanEUA24fxJli5U8sst9NCLRB8EZcCbXtAPP-N4Ko6BN4o_hoMX5GXzco4O65eEF4QnyLlWRkUH79MecSIYXZ5Fr8o1jG3t-mrHKyaPOqhBcsslxw90nlK_ca05CqL0EsS-IrDrU0bxhERbM68FdEFppI3B_dGwVqp_OsRH_2_HUKxqNs7HP3OQB4gDHaomfSYT6sqGXRSfP-5kwCH4uULvpX3iBGd8tlpsCe7GI6gH4xMUe4XebApiG5Q5XCROoTXB8)**



[**#ZostańWDomu**](https://www.facebook.com/hashtag/zosta%C5%84wdomu?source=feed_text&epa=HASHTAG&__xts__%5B0%5D=68.ARD3YQNVQ-CqAUENMI6sDmdPffOWnenl1WEVVOKxCy3LXmTiX7Kz3T5KN_-XeU10wetVUmGA5jArdM6cd3Sxc7uELEL5wZpa5AxBz9i8sfeDbH_bPYdMq-x-x-YlhQ0DqXmqGhEcT-oSCpb0w1dUvHahGbagdHKKiqDcWX15OmNvQHewtimrf8T2VZSMxGx7g7b2M46wPm8dJLJ6LeXlslaZL201VNki_wVk0-2GPvX8h-P8KLc5yEyMIYVA7LBK1gTJPwktTgH3ewDubI18LIctqQhsQ6GzGB6EIZRYVsUrY4lXM8FHHpV9Uw5d3WCG47rOr99vxEdBrzFxMt4gtns&__tn__=%2ANK-R) ♥️

Na czas, kiedy pandemia stała się naszą rzeczywistością, musimy ograniczyć swoją przestrzeń życiową, zmienić dotychczasowe nawyki i wypracować nowe.

Przestawienie się w ciągu jednego dnia, aby jednocześnie pełnić role rodzica, szefa kuchni, pedagoga i pracownika, nie jest łatwe, więc przyjrzyjmy się, co możemy zrobić by przejść możliwie spokojnie przez ten wymagający okres.

Oto kilka ogólnych wskazówek, aby spędzić ten szczególny czas jak najlepiej dla siebie i swojej rodziny.

UWAGA‼️  
⚠️Najlepiej NIE oznacza najwięcej pod względem wydajności, doskonałości czy kreatywności.  
⚠️Zadbaj o siebie, aby móc dbać o innych.  
⚠️Dzieci uczą się obserwując nas i może to być najważniejsza lekcja odpowiedzialności i solidarności, jaką do tej pory otrzymały.

**🏠**[**#ZostańŁagodny**](https://www.facebook.com/hashtag/zosta%C5%84%C5%82agodny?source=feed_text&epa=HASHTAG&__xts__%5B0%5D=68.ARD3YQNVQ-CqAUENMI6sDmdPffOWnenl1WEVVOKxCy3LXmTiX7Kz3T5KN_-XeU10wetVUmGA5jArdM6cd3Sxc7uELEL5wZpa5AxBz9i8sfeDbH_bPYdMq-x-x-YlhQ0DqXmqGhEcT-oSCpb0w1dUvHahGbagdHKKiqDcWX15OmNvQHewtimrf8T2VZSMxGx7g7b2M46wPm8dJLJ6LeXlslaZL201VNki_wVk0-2GPvX8h-P8KLc5yEyMIYVA7LBK1gTJPwktTgH3ewDubI18LIctqQhsQ6GzGB6EIZRYVsUrY4lXM8FHHpV9Uw5d3WCG47rOr99vxEdBrzFxMt4gtns&__tn__=%2ANK-R)  
Dla siebie, swojej rodziny i krewnych. Jest to wyzwanie dla nas wszystkich i to normalne, że wszyscy napotykamy trudne emocje, wymagające momenty i lęki. Nie oczekuj, że będziesz w pełni produktywny, silny czy zorganizowany. Postaw sobie rozsądne cele, aby być aktywnym w swojej strefie komfortu. Łagodność dla siebie nawzajem jest dziś ważniejsza od działania według napiętych harmonogramów.

**➡️Przykład**: Kiedy masz gorszy dzień zrób sobie przerwę, przełącz się na plan minimum – zabezpiecz proste jedzenie i przekąski dla dzieci, uporaj się z priorytetami i zrób coś relaksującego dla siebie. To może przynieść Ci więcej energii do działania jutro i w tygodniowym bilansie może udać się wypełnić wszystkie ważne zadania.

**🏠**[**#ZostańTroskliwy**](https://www.facebook.com/hashtag/zosta%C5%84troskliwy?source=feed_text&epa=HASHTAG&__xts__%5B0%5D=68.ARD3YQNVQ-CqAUENMI6sDmdPffOWnenl1WEVVOKxCy3LXmTiX7Kz3T5KN_-XeU10wetVUmGA5jArdM6cd3Sxc7uELEL5wZpa5AxBz9i8sfeDbH_bPYdMq-x-x-YlhQ0DqXmqGhEcT-oSCpb0w1dUvHahGbagdHKKiqDcWX15OmNvQHewtimrf8T2VZSMxGx7g7b2M46wPm8dJLJ6LeXlslaZL201VNki_wVk0-2GPvX8h-P8KLc5yEyMIYVA7LBK1gTJPwktTgH3ewDubI18LIctqQhsQ6GzGB6EIZRYVsUrY4lXM8FHHpV9Uw5d3WCG47rOr99vxEdBrzFxMt4gtns&__tn__=%2ANK-R)  
Pamiętaj, że każdy może adaptować się inaczej do nowej sytuacji – może potrzebować innego czasu i środków, aby zaakceptować nowy porządek i znaleźć w nim swoje miejsce. Możemy też wyrażać niepokój w różny sposób, nie koniecznie oczywisty dla otoczenia. Nerwowy śmiech, kompulsywne sprzątanie, uczucie nadmiernego podniecenia lub osłabienia, przejadanie się lub pomijanie posiłków – wszystkie nietypowe zachowania mogą kryć uczucia, którymi należy się zająć. Szukaj w sobie i szukaj wokół siebie – uważaj, aby nie tłumić uczuć poprzez kontrolowanie trudnych zachowań. Upewnij się, aby zapewnić dzieciom i sobie przestrzeń do rozmowy. Znajdź sposoby, które pomogą wszystkim rozładować emocje, może w ten sposób napięcie samo zniknie.

**➡️Przykład**: Tańcz, śpiewaj, rozciągaj się, relaksuj, przytulaj – nawet jeśli nie masz takiego nawyku na co dzień, jest to balsam dla twojej duszy w stresujących czasach, a dziecięca energia sprawia, że naprawdę łatwo jest zaangażować się razem w te czynności. Spróbuj, a poczujesz pozytywny wpływ, jaki to ma na Ciebie, Twoje relacje i atmosferę w domu.

**🏠**[**#ZostańDostrojony**](https://www.facebook.com/hashtag/zosta%C5%84dostrojony?source=feed_text&epa=HASHTAG&__xts__%5B0%5D=68.ARD3YQNVQ-CqAUENMI6sDmdPffOWnenl1WEVVOKxCy3LXmTiX7Kz3T5KN_-XeU10wetVUmGA5jArdM6cd3Sxc7uELEL5wZpa5AxBz9i8sfeDbH_bPYdMq-x-x-YlhQ0DqXmqGhEcT-oSCpb0w1dUvHahGbagdHKKiqDcWX15OmNvQHewtimrf8T2VZSMxGx7g7b2M46wPm8dJLJ6LeXlslaZL201VNki_wVk0-2GPvX8h-P8KLc5yEyMIYVA7LBK1gTJPwktTgH3ewDubI18LIctqQhsQ6GzGB6EIZRYVsUrY4lXM8FHHpV9Uw5d3WCG47rOr99vxEdBrzFxMt4gtns&__tn__=%2ANK-R)  
Nie spędzaj całego wolnego czasu śledząc najnowsze wiadomości, to nic nie wnosi, poza niepokojem. Raz lub dwa razy dziennie znajdź czas, aby sprawdzić wiadomości, uzyskać informacje z wiarygodnych źródeł i daj sobie chwilę, aby je przetrawić. Obserwuj emocje, które pojawiają się w Tobie i uznaj je, pozwól im wybrzmieć, porozmawiaj z bliskim dorosłym, jeśli czujesz potrzebę. Zaakceptuj uczucia i zamiast z nimi walczyć, użyj tej energii, aby skupić się na swoich planach na cały dzień. Pamiętaj, że wszyscy mamy do czynienia z całym spektrum emocji i choć niektóre są bardziej przyjemne niż inne, wszystkie mogą pracować na naszą korzyść.

**➡️Przykład**: Lęk lub strach może pomóc Ci pozostawać zdyscyplinowanym podczas kwarantanny, jakkolwiek kłopotliwa może ona się z czasem stawać.

**🏠**[**#ZostańAutentyczny**](https://www.facebook.com/hashtag/zosta%C5%84autentyczny?source=feed_text&epa=HASHTAG&__xts__%5B0%5D=68.ARD3YQNVQ-CqAUENMI6sDmdPffOWnenl1WEVVOKxCy3LXmTiX7Kz3T5KN_-XeU10wetVUmGA5jArdM6cd3Sxc7uELEL5wZpa5AxBz9i8sfeDbH_bPYdMq-x-x-YlhQ0DqXmqGhEcT-oSCpb0w1dUvHahGbagdHKKiqDcWX15OmNvQHewtimrf8T2VZSMxGx7g7b2M46wPm8dJLJ6LeXlslaZL201VNki_wVk0-2GPvX8h-P8KLc5yEyMIYVA7LBK1gTJPwktTgH3ewDubI18LIctqQhsQ6GzGB6EIZRYVsUrY4lXM8FHHpV9Uw5d3WCG47rOr99vxEdBrzFxMt4gtns&__tn__=%2ANK-R)  
Rozpoznawaj swoje granice i komunikuj je, gdy wciąż jesteś opanowany – będąc w stanie powiedzieć “Nie” ze stanowczością, ale bez zawstydzania innych. To znacznie ułatwi Wam życie i pomoże utrzymać dobrą atmosferę. Pozwól również dzieciom komunikować swoje uczucia oraz granice i zapewnij im empatyczną odpowiedź, gdy tylko jest to możliwe. Pamiętaj, że słuchanie i rozumienie innych nie oznacza zgody na wszystkie żądania. Bycie widzianym i słyszanym to podstawowe potrzeby dzieci i gdy czują się zrozumiane, są bardziej otwarte na zaakceptowanie odpowiedzi rodziców, pozytywnej bądź nie.

**➡️Przykład**: Powiedz dzieciom kiedy potrzebujesz ciszy i czasu dla siebie bez zawstydzania ich. Daj im znać, że słyszysz ich potrzeby i rozumiesz ich uczucia, nawet jeśli nie możesz zgodzić się na ich prośby. Weź odpowiedzialność za swoje decyzje i komunikuj je jasno i z szacunkiem.

**🏠**[**#ZostańSkupiony**](https://www.facebook.com/hashtag/zosta%C5%84skupiony?source=feed_text&epa=HASHTAG&__xts__%5B0%5D=68.ARD3YQNVQ-CqAUENMI6sDmdPffOWnenl1WEVVOKxCy3LXmTiX7Kz3T5KN_-XeU10wetVUmGA5jArdM6cd3Sxc7uELEL5wZpa5AxBz9i8sfeDbH_bPYdMq-x-x-YlhQ0DqXmqGhEcT-oSCpb0w1dUvHahGbagdHKKiqDcWX15OmNvQHewtimrf8T2VZSMxGx7g7b2M46wPm8dJLJ6LeXlslaZL201VNki_wVk0-2GPvX8h-P8KLc5yEyMIYVA7LBK1gTJPwktTgH3ewDubI18LIctqQhsQ6GzGB6EIZRYVsUrY4lXM8FHHpV9Uw5d3WCG47rOr99vxEdBrzFxMt4gtns&__tn__=%2ANK-R)  
Odnieś się do swoich podstawowych wartości, znajdź dla siebie znaczenie tej sytuacji i wykorzystuj jako wsparcie. Dzieci uczą się obserwując nas i może to być najważniejsza lekcja odpowiedzialności i solidarności, jaką do tej pory otrzymały.  
Pamiętaj, aby skupić się na priorytetach, zrezygnować z rzeczy, na które i tak nie możesz mieć wpływu i wykorzystać swoją energię w produktywny sposób. Przywołaj swoje poprzednie doświadczenia, aby wykorzystać najbardziej pomocne strategie, które pomogły Ci pokonać wyzwania w przeszłości.  
Pamiętaj, że wyrażanie wdzięczności zmniejsza stres, zwiększa optymizm i pozytywnie wpływa na sposób postrzegania rzeczywistości. Jest to również pomocne w docenieniu kogo i co mamy wokół siebie, zatem obecnie praktykowanie wdzięczności może być bardziej istotne niż kiedykolwiek wcześniej.

**➡️Przykład**: Zapisz sobie na kartce jaka jest stawka w tej sytuacji dla Ciebie i Twoich krewnych oraz co jest potrzebne, aby ją przezwyciężyć. Kiedy napotkasz wewnętrzne kryzysy podczas tej kwarantanny, wróć do listy zanim zaczniesz racjonalizować rezygnację z dyscypliny społecznego dystansowania się lub wychodzenia. Pamiętaj, o co walczysz, aby trzymać się swoich postanowień.