

## Część II

### **Rodzicu, co zrobić, by zachować równowagę psychiczną?**

Przedłużający się czas izolacji domowej, podczas której jesteśmy skazani na ciągłe przebywanie w domu, na ograniczonej przestrzeni i w towarzystwie członków najbliższej rodziny może wywoływać:

*stres, frustrację, drażliwość, lęk i niepokój*

Jest to całkowicie normalna reakcja naszego organizmu na sytuację kryzysową oraz nowe wyzwania i obowiązki, z którymi trzeba sobie poradzić.

Dlatego, drogi Rodzicu, zachęcam Cię byś w tym „szczególnym” czasie zadbał przede wszystkim o siebie. Pamiętaj, że aby z satysfakcją wykonywać swoje obowiązki, spełniać się w roli rodzica, męża/żony, przyjaciela sam musisz być w dobrej kondycji.

### **Jak zadbać o swój dobrostan?**

#### **Praktykuj uważność**

Codziennie poświęć przynajmniej 5 min. na praktykowanie uważności, a wkrótce doświadczysz jej zbawiennego wpływu na swoje samopoczucie, lepsze rozumienie swoich emocji i docenianie dobrych chwil.

#### **Technika 1 – uważność oddechu**

To podstawowa technika wszelkich praktyk medytacyjnych polegająca na skupieniu się na własnym oddechu.

*Usiądź wygodnie, zadбай o spokojne otoczenie (bez rozpraszaczy takich jak tv, telefon), możesz zamknąć oczy. Wsłuchaj się w swoje ciało i poczuć gdzie najbardziej czujesz swój oddech? Czy jest to nos?, gardło?, klatka piersiowa?*

*Kieruj swoje myśli jedynie ku świadomości każdego wdechu i wydechu,*

*Obserwuj oddychanie jak przyływy i odpływy fal na morzu.*

*Zachowaj stałe, naturalne tempo oddychania, nie przyspieszaj i nie spowalnij.*

*Zauważając świadomie swój oddech jesteś na „tu i teraz” – przeżywaj przez chwilę każdy swój wdech i wydech.*

#### **Technika 2 – skanowanie ciała**

Zanim rozpoczniesz to ćwiczenie poświęć chwilę, aby się wyciszyć, odsunąć od siebie wszystkie myśli, uczucia i doznania fizyczne, których doświadczasz.

*Poczuj swój spokojny oddech i rozpocznij skanowanie ciała. To wędrówka przez całe ciało, która rozpoczyna się od stóp a kończy na czubku głowy. Wędrując przez poszczególne części ciała zauważaj wszelkie doznania, które się pojawiają oraz miejsca, w których gromadzi się napięcie. Jeśli możesz poświęć chwilę na ich rozluźnienie – zrób to. Poczuj świadomie każdą część ciała i przenoś uwagę na kolejną. Rozpocznij od wybranej stopy i kieruj się ku górze, od palców stóp, przez kostki, łydki itd. Na zakończenie ponownie skieruj uwagę na oddech i poczuj swoje ciało jako jeden, całościowy organizm, który unosi się przy wdechu i kurczy przy wydechu.*

### **Technika 3 – uważne jedzenie**

Czynność jedzenia to świetna okazja do praktykowania uważności.

*Wybierz posiłek, podczas którego będziesz mógł poświęcić całą swoją uwagę procesowi jedzenia. Zachowuj się jak badacz, który obserwuje posiłek z zaciekawieniem. Nie spiesz się, odbieraj jedzenie wszystkimi zmysłami. Przyjrzyj się temu, co masz na talerzu, zauważ fakturę i kształt potrawy. Powąchaj posiłek, zapamiętaj te zapachy, pozwól sobie na skojarzenia. Powoli smakuj jedzenie, każdy smak, jaki się z niego wydobywa, poczuj jego konsystencję i temperaturę. Przetykaj powoli, delektuj się, świadomie smakuj każdy kęs i czerp radość z posiłku.*

**Praktykowanie uważności w ciągu dnia** może się objawiać również większą koncentracją na codziennych sytuacjach, w których się znajdujesz oraz docenianiu ich.

*Na początek wykonaj proste ćwiczenie – codziennie wieczorem odpowiedz sobie na pytanie – jaki moment dnia był dla mnie szczególnie przyjemny?, dobry?, wart docenienia? I przywołaj w myślach to doświadczenie, ponownie poczuj związane z nim emocje i jeśli chcesz, podziel się tym z innymi, np. opowiedz o tym domownikom, być może byli częścią tego zdarzenia i możesz im za coś podziękować.*

Na koniec podziękuj i pogratuluj sobie, że przeznaczyłeś czas dla siebie na praktykowanie uważności!

CDN...

Opracowanie: Justyna Jesień – psycholog, psychoterapeuta  
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 6 w Łodzi