

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

Okres przymusowego zamknięcia w domu jest trudny dla dzieci,  
i o tym mówią wszyscy...  
podsuwając rozmaite pomysły na zorganizowanie czasu młodemu człowiekowi.

A co czuje rodzic, który po wykonaniu własnej pracy zdalnej,  
po wytrwałym i cierpliwym wspomaganium dzieci  
w realizacji zadań  
zleconych przez przedszkole i szkołę,  
po szeregu zabaw logopedycznych i terapeutycznych  
doskonalących osłabione umiejętności,  
zagrał jeszcze w grę planszową,  
pobawił się w dom z córką,  
zbudował tor samochodowy z synem?

RODZAJ I INTENSYWNOŚĆ MOŻLIWYCH PRZEŻYWANYCH EMOCJI JEST  
NIEOGRANICZONY...

Warto zatem pogodzić się z faktem, że jest to również  
BARDZO TRUDNY czas dla rodzica,  
który chcąc zachować spokój MUSI zrobić coś dla SIEBIE,  
by „nie zwariować” i utrzymać równowagę psychiczną.

### **A ZATEM:**

„ Czasem trzeba odpuścić”

Włączenie dzieciom bajek, wyrażenie zgody na  
korzystanie z komputera czy X-boxa,  
by zyskać chwilę dla SIEBIE,  
nie jest przestępstwem i pozwoli lepiej poradzić sobie z ciągłym marudzeniem,  
że „ się nudzę”, z kolejną kłótnią rodzeństwa i walką o tą samą zabawkę.

W tym czasie można ZAPROSIĆ SIĘ na krótką, ale wyjątkową, zmysłową herbatę:

„ Umów się ze sobą, że tym razem będziesz pić herbatę maleńkimi łykami,  
koncentrując całą uwagę na doznaniach związanych z tą czynnością.

Odczuwaj temperaturę i niuanse smaku, dotyk krawędzi filiżanki na wargach,  
zapach i smak herbaty w ustach, a potem odczucia w przełyku i żołądku.

Nie przeocz tego, jak wygląda herbata w filiżance, jaki ma kolor,  
jak załamuje się w niej światło,  
jak migocze jej powierzchnia i co się w niej odbija.

Nie chodzi o to, żeby wypić herbatę,  
tylko o to, żeby ją pić - uważnie, bez pośpiechu.

Pamiętaj: droga jest celem”.

„ CAŁY ŚWIAT JEST DO ODKRYCIA W TAKIM PICIU HERBATY”.

Jest to też czas na upieczenie ciasta.

I tu chwila zastanowienia: z dziećmi?

Wiedząc, że cała kuchnia będzie w mące i do sprzątnięcia...

Ale zapach szarlotki rozchodzący się po domu to zmysłowe kojące doświadczenie:

BEZCENNE.

A może taniec? - wspólny z dziećmi.

Wyładują energię, trochę się zmęczą i będą miały poczucie,  
że robią z mamą lub tatą coś WYJĄTKOWEGO!!!

A wieczorem - może internetowy kurs salsy lub tanga dla SIEBIE i partnera?

Czas w domu, to czas na brak pośpiechu (w końcu!!!).

Można wsłuchać się w SIEBIE (choćby stojąc na balkonie).

Pozachwycać się wiosną, bez pędu i biegu...

CDN...