

Znajdź coś cennego.....



Obecna rzeczywistość, w której znaleźli się wszyscy, stwarza wiele trudności, począwszy od trudnych emocji aż po sposoby radzenia sobie z nimi. Nowa, nieznana dotąd sytuacja kryzysowa rodzi lęk, frustrację, niepokój o przyszłość, poczucie izolacji i osamotnienia. Dla każdego zapewne rodzaj przeżywanych problemów jest inny, w zależności od indywidualnej sytuacji, cech osobowościowych, czy adaptacyjnych. Wielu rodziców pracuje w domu, uczniowie uczą się zdalnie, kontaktują się z rówieśnikami tylko za pomocą komunikatorów elektronicznych.

Wielu z nas zadaje sobie pytanie, jak przetrwać ten czas, co zrobić, by szybciej minął? Przystosowanie się do nowej sytuacji jest możliwe, ale wymaga od każdego pewnego wysiłku, zaangażowania. Przede wszystkim dobrze jest zrobić coś, na co mamy wpływ, co zależy od nas. Elementem porządkującym dzień jest stały harmonogram dnia, najlepiej, rozpisany godzinowo. Daje on poczucie przewidywalności, powtarzalności, zapobiega nudzie, zapewnia stabilność. (Stosuję osobiście codziennie- przynosi rezultaty)

Wśród wielu czynności dnia, warto znaleźć „coś”, co sprawi, że codzienność nabierze znaczenia i wartości. Podjęcie aktywności w celu umocnienia rodzinnych relacji, wydaje się być bardzo ważne. Wspólne oglądanie filmów i ulubionych programów, przygotowywanie posiłków, dekorowanie mieszkania, gry rodzinne, na pewno zacieśnią wzajemne więzi. Polecam doskonałą grę, pt. „Pytaki” (utrzymane w formie humorystycznej pytania skierowane do graczy pozwalają lepiej się poznać i świetnie się bawić). Innym sposobem spędzania razem czasu są wspomnienia rodzinnych uroczystości, wyjazdów wakacyjnych, świąt itp – utrwalonych na zdjęciach w albumach czy na filmach.

Może właśnie teraz jest dobry moment na to, aby podjąć aktywność, która sprawi Wam przyjemność, a wcześniej nie znajdowaliście na nią czasu, np. nauka

gry na instrumencie, poznanie nowego języka, przeczytanie ciekawej książki....
Odnowienie kontaktu z kimś, z kim dawno nie rozmawialiście, może się okazać
czymś cennym. Dobrze też umacniać te relacje, które mamy, poprzez częste
rozmowy czy inne środki komunikacji wirtualnej.

Zachęcam wszystkich- uczniów, Rodziców do znalezienia tego, co nada tej
sytuacji sens i znaczenie. Warto spróbować.....

Serdecznie pozdrawiam i zapraszam do kontaktu.

Joanna Turowska