

5 RODZICIELSTWO W CZASACH KORONAWIRUSA

Zachowaj spokój i poradź sobie ze stresem

To stresujący czas. Dbaj o siebie, żeby być wsparciem dla swoich dzieci.

Nie jesteś sam

Miliony ludzi przeżywają te same lęki, co my. Znajdź kogoś, z kim możesz rozmawiać o tym, co czujesz. Słuchaj, co mówi ta osoba. Unikaj mediów społecznościowych, które wzmacniają w tobie uczucie strachu.

Zrób sobie przerwę

Wszyscy potrzebujemy czasem przerwy. Kiedy dzieci śpią, zrób coś fajnego lub relaksującego dla siebie. Stwórz listę zdrowych rzeczy, które TY lubisz robić. Zasługujesz na to!

Słuchaj dzieci

Bądź otwarty i słuchaj tego, co mówią twoje dzieci. Będą się do ciebie zwracać po wsparcie i pocieszenie. Słuchaj dzieci, kiedy mówią ci o tym, jak się czują. Akceptuj ich uczucia i pocieszaj.



Zatrzymaj się

1-minutowa relaksacja, którą możesz wykonać, kiedy czujesz się zestresowany lub zmęczony

Krok 1: Przygotowanie

- Usiądź wygodnie, postaw obie stopy na podłodze, połóż ręce na kolanach.
- Zamknij oczy, jeśli dobrze się z tym czujesz.

Krok 2: Myśli, uczucia, ciało

- Zadaj sobie pytanie: „O czym teraz myślę?”
- Zauważ swoje myśli. Zwróć uwagę na to, czy są negatywne, czy pozytywne.
- Zauważ swoje emocje. Zwróć uwagę na to, czy czujesz się szczęśliwy, czy nie.
- Zauważ, jak czuje się twoje ciało. Zwróć uwagę na miejsca, w których odczuwasz ból lub napięcie.

Krok 3: Skup się na oddechu

- Słuchaj swojego oddechu podczas wdechu i wydechu.
- Możesz położyć rękę na brzuchu i poczuć, jak wznosi się i opada przy każdym oddechu.
- Możesz powiedzieć sobie: „Jest w porządku. Cokolwiek się dzieje, nic mi nie jest”.
- Następnie po prostu przez chwilę słuchaj swojego oddechu.

Krok 4: Powrót

- Zauważ, jak czuje się twoje całe ciało.
- Posłuchaj otaczających cię dźwięków.

Krok 5: Refleksja

- Zastanów się: „Czy czuję się inaczej?”
- Kiedy będziesz gotowy, otwórz oczy.

Zatrzymanie się jest pomocne także wtedy, gdy dziecko cię irytuje lub zrobiło coś złego. Daje ci możliwość uspokojenia się. Nawet kilka głębokich oddechów lub poczucie podłogi pod stopami może zrobić różnicę. Możesz też Zatrzymywać się razem z dziećmi!

Kliknij tutaj po więcej porad!

[Parenting tips from WHO](#)

[Parenting tips from UNICEF](#)

[In worldwide languages](#)

[Dowody naukowe](#)



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.