

CO ZROBIĆ, BYŚMY NADAL W NASZYCH DOMACH SIĘ LUBILI?

Wpisany przez Admin-RD
środa, 01 kwietnia 2020 18:45

Drodzy Rodzice!

Przed nami kolejne tygodnie w naszych domach, dlatego proponuję skorzystać z podpowiedzi psycholog Marii Rotkiel na następujący temat:

CO ZROBIĆ, BYŚMY NADAL W NASZYCH DOMACH SIĘ LUBILI? JAK UNIKAĆ KONFLIKTÓW, JAK JE ROZŁADOWYWAĆ?

1. Część rzeczy róbmy sami, jeśli mamy taką możliwość - pójdźmy do swoich pokoi czy kącików, zróbmy to, co chcemy w różnych częściach mieszkania, możemy wtedy troszeczkę odpocząć od tych, których bardzo kochamy, co w naszej sytuacji może być bardzo cenne
2. Później spotkajmy się z domownikami i zróbmy coś wspólnie – zagrajmy w gry planszowe, obejrzyjmy film czy serial, razem przygotujmy i zjedzmy posiłek, wspólnie posprzątajmy
3. Starajmy się, żeby był to miły czas, którego częścią mogą być przyjemności, ale chwilka odpoczynku od siebie jest tu na wagę złota
4. Pamiętajmy, że sytuacja, w której jesteśmy, jest sytuacją przejściową, która w końcu się uspokoi i zdrowi wrócimy do codzienności, zatem nie chcemy być w tej codzienności z nikim skonfliktowani, dlatego dbajmy o te relacje, bo to my jesteśmy teraz dla siebie największym źródłem wsparcia i optymizmu
5. Budujmy przyjazną atmosferę wokół nas, bo w ten sposób obniżamy stres, a nadmierny stres może osłabić naszą odporność, dlatego mimo wszystko starajmy się o dobry humor i miłe chwile, bo to działa jak lekarstwo.

Życząc Państwu zdrowia pozdrawiam serdecznie – Krystyna Dura