

Plan na czas izolacji/kwarantanny

Sytuacja, w której się znaleźliśmy wymusza na wielu osobach zmianę dotychczasowego trybu życia. Mimo szczerej miłości, jaką darzymy swoich bliskich, dla wielu osób przebywanie ze wszystkimi członkami rodziny od rana do wieczora jest sytuacją nową i warto wspólnie zastanowić się jak spędzić ten czas, szanując nawzajem swoje uczucia i potrzeby.

Zamiast dawać przyzwolenie na pojawienie się frustracji czy wzajemnej niechęci, zastanówmy się co możemy zrobić, by spędzić najbliższe tygodnie na pogłębianiu naszych relacji z bliskimi, wykorzystaniu wspólnych chwil w jak najlepszy sposób.

1. Ustalmy, co dla każdego z członków rodziny jest najtrudniejsze, jak możemy wspierać siebie nawzajem.
2. Wprowadźmy „nową rutynę” – jest ona tymczasowa, ale pozwala czuć się pewnie i bezpiecznie w nowych warunkach. Warto zaplanować czas na obowiązki domowe, naukę, zabawę, ale też aktywność fizyczną. Zwłaszcza młodsze dzieci potrzebują przewidywalnego rytmu dnia, ustalenia pewnych ram.
3. Zaplanujmy, co możemy zrobić wspólnie i dla naszego domu. W wielu rodzinach odkładane „na później” są np. porządki w szafie, przegląd starych zabawek, drobne naprawy. Można również wykorzystać czas spędzony w domu na rozwijanie własnych zainteresowań czy umiejętności – poprzez szkolenia czy kursy dostępne online.
4. Pamiętajmy, że nawet w najbardziej kochającej się rodzinie potrzebny jest również czas na pobycie w spokoju i samotności – na przeczytanie książki, relaksującą kąpiel itd... Zadbajmy o taką przestrzeń dla siebie i innych domowników.
5. W miarę możliwości postarajmy się zadbać o aktywność ruchową, zabawy z dzieckiem. Pozwolą one rozładować energię, będą też dobrym przerywnikiem pomiędzy wykonywaniem zadań szkolnych.
6. Utrzymujmy kontakty z dalszą rodziną oraz znajomymi – korzystajmy z telefonu, Internetu, komunikatorów. Kontakty z rówieśnikami są bardzo istotne szczególnie dla nastolatków.
7. Rozmawiajmy o uczuciach, emocjach, starajmy się zrozumieć siebie nawzajem i na bieżąco wyjaśniać niepokojące sytuacje.

Pamiętajmy że czas izolacji to stan przejściowy, i mimo że nowe warunki zostały nam niejako narzucone, to to że pozostajemy w domach, robimy nie „za karę”, ale przede wszystkim dla naszego dobra!