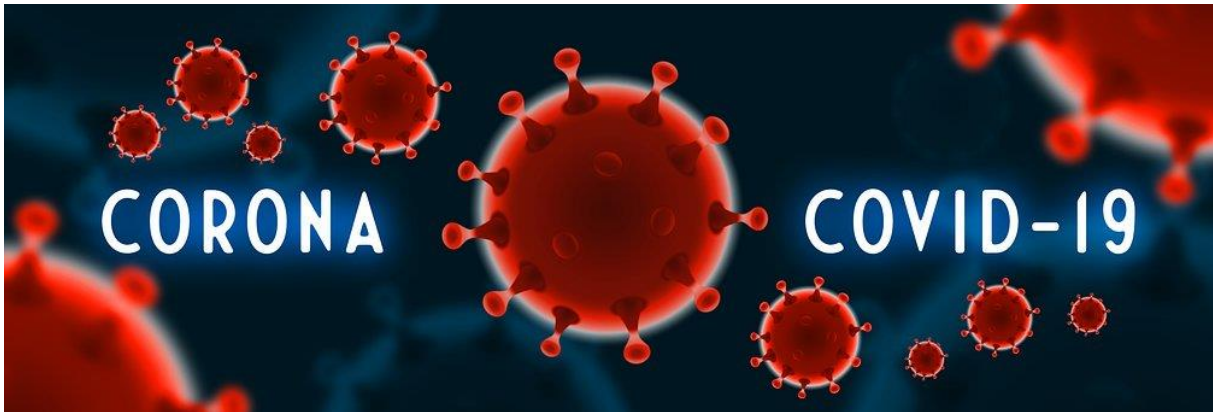


Tisztelettel Köszöntöm Azokat, Akik A Sorokat Olvassák!

MARADJUNK OTTHON!



Megváltozott az életünk egyik napról a másikra. Megszűnt a rohanás, megváltozott a tervezés, az újratervezés.

Hogyan tudunk ehhez alkalmazkodni?

Mit kezdünk az idővel?

Mi a fontos?

Mit tegyünk, ha nem mehetünk sehova? ...

Hogyan kössem le a családot?

Ehhez hasonló, a témához tartozó kérdésekben szeretnék igazodási pontokkal segíteni a Kedves Olvasónak.

Eddigi életünkben az időbeosztásunkat a munkahely, a munkaidő, a család határozta meg. Az új helyzetben a prioritás a család köré szerveződik, hiszen velük vagyunk együtt a nap 24 órájában. (A következő részekben többek között a karanténról is beszélek.)

Keressük a kapcsolatot a családdal például, társasjáték, filmnézés formájában. Ezeket a hétköznapi rohanás közben átugorjuk, viszont egyéni fantáziával visszahozhatjuk, tarkíthatjuk: a filmet beszéljük meg, a társasjátékot humoros megjegyzésekkel tegyük színessé. Mikor volt lehetőség egy étkezés utáni beszélgetésre az utóbbi időben? Iktassuk be a napi és heti rendünkbe. Mosogassunk együtt akár kézzel, akár géppel. Kérdezzük meg a családot, mit ennének szívesen, ezt készítsük el közösen. Éljük együtt az életet, hiszen most ennek van itt az ideje.



Meséljünk a gyerekeknek este mesét, vagy a kiskorukról. Szívesen hallgatják ezeket a történeteket.

Olvassunk, hisz a sor végtelen. Ez vonatkozik a filmnézésre is.

Ha már olvasás: olvassunk a házastársunkkal egy könyvet, majd beszéljük meg. Nézzünk együtt a családdal filmet, majd vessük össze, ki, mit látott, mi volt fontos a számára. A mondatokból következtetni tudunk az igényekre, például: miből adtunk, kapott keveset az elmúlt időszakban a család bármelyik tagja.

Legyen fontos az együtt töltött idő minősége: szeretettel forduljunk egymás felé. Gondoljunk a házastársunkkal együtt vissza az udvarlás időszakára, hozzuk vissza az idilli perceket. Gyermkeinket gyakran öleljük át, ezt tartalommal tegyük. Éreztessük a másikkal, hogy fontos számunkra.

Ha a kialakult helyzetről tájékozódunk, azt biztos forrásból tegyük. Ne olvassunk kommenteket, mert nem a valós helyzetet tükrözik. A zűrzavaros helyzetben megnyugodni kell nem pánikot kelteni.

Szokták mondani: ha rend van kívül, rend van belül is. Apró részletekben - akár polconként – a szekrényekben rakjunk rendet. Nézzük át, mire van szükség: mit nőtt ki a gyermekünk, mit nem vettünk fel régen. Ezt tegyük meg magunkért, hiszen így látjuk, hogy nem telt el a nap hiába, látszik az eredmény, ha kinyitom a ruhás szekrényt, vagy végignézek az előszobán.

Persze az én-idő is fontos: mikor beszélgettünk magunkkal, magunkról? Mikor ismertük el magunk előtt a teljesítményünket? Tegyük fel az alap önismereti kérdést: KI VAGYOK ÉN?



Gondoljon mindenki a szüleire, hiszen a többség a veszélyeztetett korosztályban tart életkorát tekintve. Nyugtassuk meg őket azzal, hogy időközönként rájuk telefonálunk.

Amennyiben gondolata van, kérem segítsen hozzá, hogy a következőkben minél tartalmasabb legyen az előttünk álló időszak. Köszönöm szépen!

Elérhetőség:

pszichogalgaheviz.2020@gmail.com

Folytatjuk!