

„Jak zorganizować czas sobie i dziecku”

W obecnej sytuacji, kiedy pozostajemy w domach, ważne jest abyśmy dobrze zorganizowali dzień, aby zachować higieniczny tryb życia.

Warto wstawać codziennie o stałej porze, pozostawiając niedzielę jako czas na leniuchowanie. Przyzwyczajmy do tego również dzieci. Przystawienie się z trybu snu na tryb czuwania ułatwi nam umycie się i ubranie. Zadbajmy o to, żebyśmy wyglądali schludnie i ładnie.

Podzielmy czas pomiędzy czynności stałe oraz dotatkowe. Za każdym razem warto zastanowić się co w danym dniu jest na tyle ważne, że nie możemy odłożyć tego "na inny raz" a co pilne i czy aby na pewno nie może poczekać.

Znając swoje funkcjonowanie i swój rytm rozłóżmy energię tak aby starczyło jej na cały dzień. Zadbajmy o to aby po wysiłku fizycznym zapewnić sobie chwilę odpoczynku a po wysiłku psychicznym czas na odreagowanie. Pamiętajmy o chwili wyciszenia i o drobnych, codziennych przyjemnościach takich jak filiżanka herbaty, kontakt z przyrodą, chwila muzyki czy lektury.

Postarajmy się o to, aby codziennie odczuwać radość lub satysfakcję z działania. Widząc to nasze dzieci też będą czerpać przyjemność z codziennych czynności. Doceńmy siebie, doceńmy swoje dzieci. Cieszymy się, gdy uda nam się coś zrealizować, chwalcmy nawet najdrobniejsze osiągnięcia naszych dzieci.

W czasie przeznaczonym na odpoczynek nie włączajmy telewizora czy internetu. Często płyną z nich treści budzące lęk i niepokój nie tylko w naszych dzieciach ale również w nas samych. Spędzajmy czas razem. Nic tak nie przemawia do wyobraźni dziecka jak książka czytana przez mamę lub tatę, nic tak nie przekonuje dziecka jak wyjaśnienia taty czy mamy.

Doceniajmy każdy dzień i przeżywajmy go najlepiej jak potrafimy.