

9 dobrych praktyk

Radzenia sobie w okresie pandemii



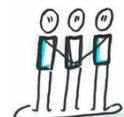
1. Ładnie się ubierz. Spodnie, sukienka, ładne buty – przynajmniej 3 razy w tygodniu. Zobaczysz jak skoczy w górę twoje samopoczucie.

2. Pij letnią wodę ze szczyptą cukru, soku np. z cytryny i soli (domowy izotonik)



3. Dbaj o siebie – zachowaj równowagę ciało-umysł. Realistycznie podejść do swoich możliwości. Utrzymuj swoją kondycję fizyczną i psychiczną. Ćwicz pół godziny dziennie, rozciągaj się, medytuj, przeczytaj coś fajnego, lub zrób 2 metrowy szalik na drutach. Pamiętaj, że współpracownicy też mają dzieci – zrozumiej ją w trakcie spotkania. Opuść zbędne zadania, może to nie jest czas na generalne porządki?

4. Korzystaj z wszelkich nowinek technicznych do kontaktu z innymi (WhatsApp – skype) by nawiązać kontakt z innymi (babcia, przyjaciółki z liceum które mieszkają daleko) i pamiętaj, że wygłupy, śmiech i dobry humor, to oręż w walce z przygnębieniem.



5. Szanuj przestrzeń domowników bardziej niż zwykle np. pukaj, gdy chcesz wejść do pokoju dziecka.

6. Bawcie się razem, róbcie coś razem. Wyjmij zapomniane klocki lego, puzzle, gry typu taboo itp. I wcale nie muszą być w tej zabawie obecne dzieci. ☺



7. Rozmawiaj. Rzeczowo, precyzyjnie z dobrą intencją. Aktywnie słuchaj, zadawaj pytania, zwracaj uwagę na informacje niewerbalne. I ważne – bez zaczepki. Zamiast „Znowu pełny zlew i naczynia niepozmywane!” spróbuj zachować spokój i powiedzieć „Potrzebuję pomocy, pozmywaj proszę zanim pójdziesz spać”.

8. Bądź liderem, couchem, udzielaj wskazówek, informacji zwrotnych i zachęty. Nie wyręczaj. Zróbcie wspólnie plan obowiązków, żeby każdy wiedział co konkretnie ma robić. Zamiast „trzeba posprzątać i ogarnąć ten bałagan” ustalcie kto konkretnie co zrobi. Np. „Adam łazienka jest twoja i odkurzanie. Staś wyrzuca śmieci a ja gotuję i robię zakupy. Wszyscy wkładamy naczynia do zlewu.”



9. Na koniec dnia bądź wdzięczny – przypomnij sobie wszystkie wydarzenia. Bądź wdzięczny ze się wydarzyły, lub że czegoś cię nauczyły.