

## Jak w pułapce? Wsparcie w czasie kwarantanny

Drodzy Rodzice,

czy Wy też macie wrażenie, że przez zaistniałą sytuację jesteście jak w pułapce? Z jednej strony wszystkie obostrzenia dotyczące profilaktyki koronawirusa, zmuszające nas do pozostawania w domu, z drugiej realizacja zadań zawodowych, z trzeciej prowadzenie domu, a na to wszystko nauka dzieci on-line, która w teorii sprawdza się bez zarzutów, a w praktyce... różnie to bywa. I jak tu zachować równowagę, spokój, być cierpliwym i wspierającym dla dzieci i nie zwariować? Jedno jest pewne, trzeba znaleźć czas dla siebie, by móc zredukować stres.

Jednym z najprostszych sposobów odreagowania stresu jest złość i jej rozładowanie poprzez krzyk czy bezpośredni akt fizyczny. Tego jednak nie polecam, bo w rezultacie złość i agresja rodzi jeszcze większą falę złości i agresji – a to ślepy zaułek. Co zatem?

- **Wysiłek fizyczny**, który **jest niezbędny** przy redukowaniu napięcia związanego ze stresem. Jeśli mamy w pobliżu las lub pola, można biegać, szybko chodzić, ale świetnie się też sprawdza sprzątanie albo taniec przy energetycznej muzyce.
- **Ćwiczenia relaksacyjne** – na youtube można znaleźć wiele nagrań z muzyką relaksacyjną oraz propozycją ćwiczeń.
- **Drobne przyjemności** – można się wspierać drobnymi przyjemnościami w ciągu dnia. Warto zastanowić, co sprawia nam frajdę, np. kawa, ulubiona przekąska, muzyka, ciepła kąpiel, czytanie książek itp.

Jeśli macie Państwo potrzebę porozmawiania, omówienia trudnych sytuacji, można skorzystać z telefonicznych konsultacji z psychologami pracującymi w **Centrum Profilaktyki Akademii Zdrowia w Lesznie**. Aktualne informacje o dyżurach poszczególnych osób na profilu <https://www.facebook.com/Centrum-Profilaktyki-Akademia-Zdrowia-w-Lesznie-1607990189416357/> (post z 17 marca 2020).

663 519 564 telefon dyżurny Centrum Profilaktyki Akademii Zdrowia w Lesznie

Z życzeniami zdrowia (psychicznego)  
Pedagog szkolny  
Agata Tyczyńska