Drogi Rodzicu,

Czy wiesz komu należy założyć maskę tlenową w pierwszej kolejności, gdy lecisz samolotem z dzieckiem i nastąpi awaria?

Najpierw sobie!

Dlaczego?

Ponieważ, aby pomóc dziecku musisz mieć na to siłę i zdrowie.

Dzisiaj proponuję, abyś zatrzymał/a się i zadbał/a o siebie.

Wiele instytucji i osób włącza się w pomoc i wspieranie osób, przeciążonych obecną sytuacją.

Uniwersytet Jagielloński ma dla Ciebie ciekawą akcję „List do Kwarantanny".

UNIWERSYTET JAGIELLOŃSKI W KRAKOWIE

Porady i wskazówki z Instytutu Psychologii UJ

Jak żyć i pracować w czasie epidemii?

Jak radzić sobie z wywołanym izolacją stresem?

Odpowiedzi na te pytania udzielają eksperci i ekspertki Instytutu Psychologii UJ.

Dzięki ich pomysłowi można także napisać **"List do Kwarantanny".**

Pracownicy Instytutu Psychologii UJ zainicjowali różnorakie działania, które mają na celu wsparcie osób borykających się z problemami zawodowymi i prywatnymi w czasie pandemii koronawirusa.

Pod adresem psychologia.uj.edu.pl/zdalnenauczanie (zakładka "Jak to robią inni?") znaleźć można nieodpłatne kursy online z zakreu psychologii, które udostępniły uniwersytety amerykańskie: Brown, Harvard, Cornell, Princeton, Dartmouth, Yale i Columbia oraz University of Pennsylvania.

Dla niektórych społeczna kwarantanna to wyjątkowo trudne doświadczenie.

Kwarantanna jest paradoksem: dla zachowania życia, rezygnuje się z pewnych jego aspektów. Zamknięcie w czterech ścianach kwarantanny można porównać do życia w gabinecie luster; gdzie nie spojrzysz - tam Ty.

Dla niektórych może być to trudne doświadczenie. Nasze mieszkania i domy nagle stają się bezludnymi wyspami pośród oceanu samotności.

Kwarantanna jest szczególnie trudna dla uciekających na co dzień od siebie; podczas kwarantanny też będą próbować ucieczki. Niektórzy będą chcieli przebić głową mur. Opisanie swoich przeżyć, zebranie myśli pomóc może w uporządkowaniu tego doświadczenia.
Dlatego Instytut Psychologii UJ przygotował akcję zatytułowaną "Listy do Kwarantanny", która skierowana jest do szerokiego grona odbiorców.
Listy można słać przez anonimowy formularz online.
Czytał je będzie zespół psycholożek i psychologów pod kierownictwem prof. Małgorzaty Opoczyńskiej-Morasiewicz.
Na wybrane wątki i myśli odpowiedzi będą udzielane w listach, które w poniedziałki i piątki publikowane będą na stronie "Listów do Kwarantanny".
Ograniczenie kontaktów z bliskimi, praca zdalna, a niekiedy także przymusowa kwarantanna to bez wątpienia trudne doświadczenie.
Dlatego na stronie Instytutu znaleźć można informacje:

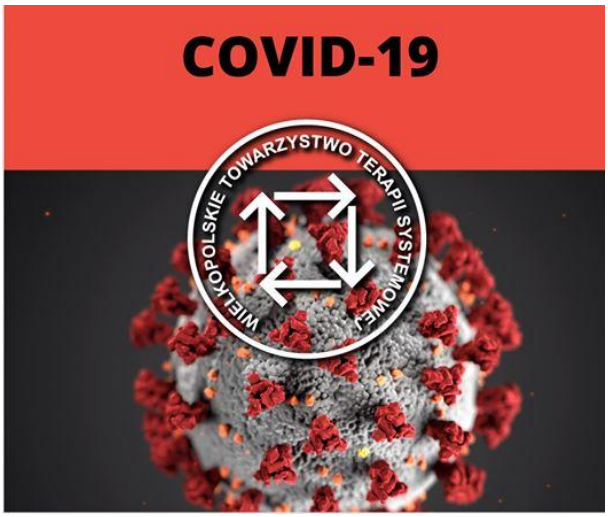
- gdzie szukać pomocy?
- jak radzić sobie ze stresem?
- propozycje zajęć dla dzieci w warunkach domowych.

Instytut Psychologii UJ zaprasza także do zapoznania się ze specjalnym wydaniem cyklu "Science Frist", które poświęcone jest społecznej kwarantannie. Do odsłuchania w formie podcastu na stronie projektu.
Wkrótce ukaże się również podcast poświęcony zaburzeniom lękowym w trakcie pandemii.
Informacje o bieżących działaniach i nowych inicjatywach Instytutu Psychologii UJ publikowane są na stronie Instytutu, fanpage'u FB oraz twitterze.

Źródło: https://www.uj.edu.pl/

Także **Wielkopolskie Towarzystwo terapii Systemowej z Poznania** udziela **bezpłatnie wsparcia on-line.**

Szczególnie zwróciła moja uwagę ciekawa propozycja pracy z **kartami „WNĘTRZE-ŻYCIE", które można pobrać bezpłatnie**, klikając na podany link.



Wielkopolskie Towarzystwo Terapii Systemowej

Pandemia koronawirusa postawiła nas wszystkich w zupełnie nowej sytuacji osobistej, społecznej i ekonomicznej.
Dla większości osób może się to wiązać z dużym stresem.
Niepokój czy lęk mogą nam towarzyszyć z większym natężeniem - zarówno dorosłym jak i dzieciom. W tym czasie warto pamiętać o tym, jak zadbać o siebie i swój dobrostan psychiczny.

Pamiętajmy o tym, że:
Każdy reaguje na stres inaczej.
W tym szczególnym czasie **na większy stres narażone są osoby, które**:
Pracują w zawodach związanych z ochroną zdrowia,
Pracują w zawodach związanych z usługami i częstymi kontaktami z ludźmi (sprzedawcy w sklepach spożywczych, pracownicy poczty, pracownic itd),
Osoby doświadczające wcześniej problemów związanych ze zdrowiem psychicznym, w tym z uzależnieniami,
Osoby starsze i należące do grupy zwiększonego ryzyka ciężkim przebiegiem choroby wywołanej przez koronawirus COVID-19.

Odczuwany przez nas stres może wpływać na nas w różny sposób.
Oto **częste, możliwe objawy stresu**:
Lęk, niepokój i zamartwianie się związane ze zdrowiem swoim oraz najbliższych a także o skutki ekonomiczne i społeczne pandemii,
Trudności związane z koncentracją uwagi,
Zmiany lub trudności z zasypianiem i/lub długością snu,

Trudności związane z przyjmowaniem pokarmów,
Pogłębienie objawów chorób chronicznych,
Zwiększone spożywanie substancji, np. alkoholu, substancji psychoaktywnych czy innych używek,
Napięcie odczuwane w ciele, ból głowy, rozstrój żołądka,
Obniżony nastrój, drażliwość,
Odczuwanie samotności, izolacji, bezradności.

To ważne:
jeśli przed ogłoszeniem pandemii doświadczałaś/eś zaburzeń psychicznych, nie przerywaj dotychczasowego leczenia i w razie potrzeby bądź w kontakcie ze swoim psychoterapeutą i/lub psychiatrą.
Pamiętaj również, że to specyficzny czas i z dbałością o siebie bądź uważna/y na swoje nowe lub wzmożone objawy.

Jak zatem możemy zadbać o siebie i swoich bliskich? Oto kilka sposobów.
Ogranicz czytanie i oglądanie wiadomości o koronawirusie i skutkach pandemii: Korzystaj tylko ze sprawdzonych źródeł, najlepiej o określonych porach i przez krótki czas. Pamiętaj również, że informacje w mediach społecznościowych przekazywane są przez innych ludzi, takich ja Ty - są więc zabarwione ich emocjami i interpretacjami. To może potęgować Twoje emocje i pogłębiać stres.
Zadbaj o swoje ciało. W miarę możliwości: wysypiaj się, jedz regularne posiłki, stosuj ćwiczenia rozciągające czy oddechowe, unikaj stosowania alkoholu czy narkotyków.
Znajdź czas na relaks: rób rzeczy, które sprawiają ci przyjemność.
Bądź w kontakcie z innymi ludźmi, których darzysz zaufaniem: rozmawiaj z nimi przez telefon czy video-konferencje.
Rozmawiaj o swoich uczuciach i obawach.
Jeśli przebywasz w dłuższym odosobnieniu, stwórz własną rutynę dnia: utrzymuj podobne pory wstawania i kładzenia się spać, jedzenia posiłków, pracy i ćwiczeń.
Korzystaj z dostępnego wsparcia! Powstało wiele inicjatyw mających na celu udzielanie nieodpłatnego wsparcia emocjonalnego.
Przygotowane na podstawie materiałów Center for Disease Control and Prevention (przygotowanie: Justyna Jowik) : https://www.cdc.gov/…/…/prepare/managing-stress-anxiety.html

W związku z trudną sytuacją wynikająca z pandemii COVID-19,
WTTS włącza się w działania pomocowe dla osób zaangażowanych
w szeroko pojęte działania pomocowe, jak i osób dotkniętych pośrednio
bądź bezpośrednio skutkami pandemii.
Członkowie WTTS oferują indywidualne, doraźne konsultacje pro bono
za pośrednictwem sieci teleinformatycznej (telefon, Skype, Hangouts itp.)
w przedmiocie związanym z szeroko rozumianymi skutkami pandemii.

https://www.wtts.edu.pl/pomoc-w-czasie-pandemii-koronawirusa-covid19/

„Witajcie,
z przyjemnością przesyłamy Wam "Do it yourself" - **talię kart "Wnętrze-Życie",** która w czasie kryzysu, może stać się Pomocnikiem dla Was, dla Waszych bliskich i osób, z którymi pracujecie.
Twórcą tej szczególnej talii kart jest Michael Bohne (niemiecki psychiatra i psychoterapeuta) i jego koleżanka Sabine Ebersberger.
Poruszające jest to, że w/w Twórcy tych kart przetłumaczyli je na 10 różnych języków i poprosili m.in uczestników swoich szkoleń, by rozesłali je do ludzi, z różnych zakątków Świata, z nadzieją, że mogą one przydać, jak napisali, choć trochę sensu, pomocy i optymizmu.
Osobą, która przesłała nam Wnętrze -Życie , jest pani Cornelia Götz-Kühne , której za to dziękujemy.

Karty do pobrania w linku:

https://www.innen-leben.org/…/INSIDE-LIFE_card-set_Polish.p…
Pozdrawiam
W imieniu WTTS
Maria Kasprowicz”

Źródło: https://www.wtts.edu.pl/

Zachęcam do korzystania z porad **Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę**
https://fdds.pl/, **https://www.facebook.com/DajemyDzieciomSile/**
- dzisiaj proponuję wartościowy Poradnik dla rodziców:
„Potrafię się zatrzymać… ale jak to zrobić?!”

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (dawniej Fundacja Dzieci Niczyje) działa od 1991 roku.
Misja Fundacji:
Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę dąży do tego, by wszystkie dzieci miały bezpieczne dzieciństwo i były traktowane z poszanowaniem ich godności i podmiotowości. Chronimy dzieci przed krzywdzeniem i pomagamy tym, które doświadczyły przemocy, by znały swoje prawa, wierzyły w siebie i cieszyły się życiem.
Działania Fundacji koncentrują się na ochronie najmłodszych przed krzywdzeniem, a także na zminimalizowaniu konsekwencji, jakie niesie ze sobą doświadczenie przemocy.
Dużą uwagę przywiązuje do wspierania rodziców – aby dzieci mogły od nich dostać jak najlepszą opiekę i wychowanie.
Realizując naszą misję:

- Oferujemy krzywdzonym dzieciom i ich opiekunom pomoc psychologiczną i prawną.
- Uczymy dzieci, jak mogą uniknąć przemocy i wykorzystywania.
- Uczymy dorosłych, jak traktować dzieci/co mogą zrobić, żeby nie były krzywdzone.
- Informujemy dorosłych, jak reagować, gdy podejrzewają, że dziecku dzieje się krzywda.
- Wpływamy na polskie prawo, by jak najlepiej chroniło interes dziecka.

Rodzicielstwo w czasach #zostańwdomu. Poradnik dla rodziców: „Potrafię się zatrzymać… ale jak to zrobić?!”

Od kilku tygodni działamy na najwyższych obrotach, z włączoną reakcją stresową, która uruchamia się w odpowiedzi na trudną, kryzysową sytuację i powinna się zakończyć wraz z pokonaniem kryzysu.

Tylko, że kryzys nie mija…?

Dzieci mają prawo nie rozumieć tej sytuacji, a ich reakcją może być znużenie, niezadowolenie, większa niż zazwyczaj trudność w regulowaniu swoich emocji. Wielu rodziców w takich sytuacjach traci cierpliwość, mimo że na ogół odnoszą się do swoich dzieci z miłością i wyrozumiałością. Pamiętajmy, że tak, jak złość dziecka może „zarazić” rodzica i wprawić w ruch błędne koło emocji, tak spokój opiekunów pomaga dziecku w regulowaniu swoich uczuć.

https://rodzice.fdds.pl/2018/09/18/poradnik-dla-rodzicow-potrafie-sie-zatrzymac-ale-jak-to-zrobic/?fbclid=IwAR2HIzG942gE_sYi8lIud63oqSVaHq_-E4Oz2pXIYvnyAHgvkHsJEQjHWco

Możesz skorzystać także z wielu propozycji **internetowych kursów i szkoleń** o charakterze wsparcia, jak również rozwijających kompetencje rodzicielskie.

Jednym z takich kursów jest **„Zrelaksowana mama”** na platformie

https://positivelife.pl/

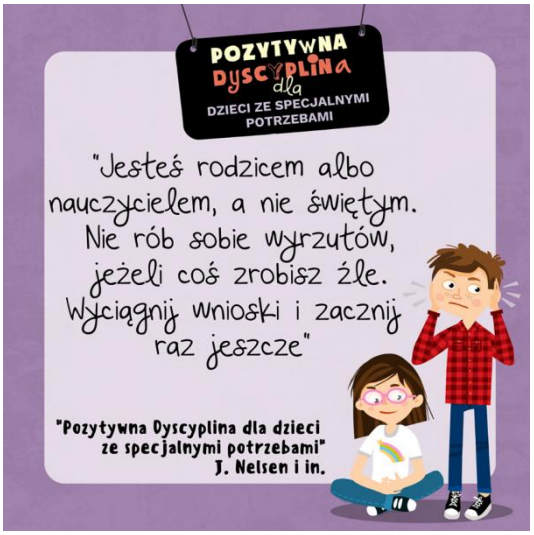
Dla wszystkich Mam, które bardzo kochają swoje dzieci, ale czasem czują się sfrustrowane, zmęczone lub bezsilne i mają ich zwyczajnie dość.

- Jak poradzić **sobie z buntem dwulatka lub nastolatka?**
- Jak nakłonić dzieci do przestrzegania domowych reguł?
- Co robić, kiedy się kłócą?
- Jak radzić sobie z **trudnymi emocjami** i zbudować szczęśliwą rodzinę?
- Skąd brać niewyczerpane pokłady sił i **cierpliwości**, których wymagają dzieci?

https://positivelife.pl/index/zrelaksowana-mama

Polecam również korzystanie z szerokiej oferty porad Pozytywnej Dyscypliny, jednej z najlepszych metod wychowawczych jakie znam.

https://pozytywnadyscyplina.pl/ , https://www.facebook.com/PozytywnaDyscyplina/



Jak zwykle możesz liczyć na Dorotę Zawadzką, czyli Supernianię, która na swoim funpage'u na Facebooku umieszcza ciekawe posty, jak również proponuje inne działania np. webinary i filmiki z poradami na Youtube

https://www.facebook.com/DorotaZawadzkaPsycholog/

https://youtu.be/ppv81b8is8g

https://www.youtube.com/results?search_query=superniania+porady

TRENING AUTOGENNY SCHULTZA

Trening Autogenny Schultza to klasyczna metoda relaksacji, oparta na poczuciu ciężkości ciała. Nazwa „autogenny" pochodzi z języka greckiego: *autos* – sam, *genesis* – początek i oznacza wykonywanie treningu samemu – sam jesteś dla siebie trenerem. W tego typu technikach stosowana jest autosugestia, która ma na celu wzbudzenie w ciele uczucia ciężkości np. ramion, w połączeniu ze świadomym oddechem. Jeśli siedzisz lub leżysz, wypowiedzenie sugestii: „Moje ciało jest ciężkie" powoduje natychmiastowy efekt ciężkości, tzn. zaczynasz mieć wrażenie, że ciało staje się przyjemnie ciężkie. Taki stan pogłębia rozluźnienie mięśni oraz relaks umysłu. Powoduje jednoczesne odczuwanie ciężaru w całym ciele, ciepła w okolicy splotu słonecznego, przyjemnego chłodu na czole, a także wyrównanie oddechu i rytmu serca.

Systematycznie wykonywany trening przynosi korzystne efekty, „uczy" ciało i umysł relaksowania się na samą myśl o tym.

Autogenny Trening Schultza to samoodprężenie, pozwala na lepsze radzenie sobie z problemami dnia codziennego. Wspomaga leczenie wielu dolegliwości psychosomatycznych, nerwic, nadpobudliwości, zaburzeń hormonalnych, foniatrycznych czy neurologicznych. Trening ten zmienia fale mózgowe z Beta na Alfa i prowadzi do uzyskania koherencji serca i umysłu. Trening nakierowany na maksymalne zrelaksowanie ćwiczącego, zapobiega stanom chorobowym wynikającym z silnych napięć nerwowych i mięśniowych i redukuje stres.

Spróbuj, podaruj sobie trochę czasu!!!

Potrzebujesz siły, aby wszystko „ogarnąć".

Poniżej umieszczam dwie przykładowe wersje tej relaksacji.
W internecie zajdziesz wiele innych propozycji, możesz poszukać takiej, która najbardziej Tobie odpowiada.

Relaks prowadzony przez kobietę:

https://www.youtube.com/watch?v=Vr_qIxpA6A4

Może wolisz głos męski:

https://www.youtube.com/watch?v=BpUEXGuM88c

Poniżej znajdziesz tekst relaksacji do samodzielnego czytania samemu sobie lub drugiej osobie:

Usiądź wygodnie na krześle, stopy ustaw równolegle, płasko na podłodze.
Ręce niech będą lekko zgięte w łokciach, dłonie lekko ugięte oprzyj na udach. Zwróć uwagę na palce dłoni, powinny być swobodnie „puszczone".
Wyprostuj kręgosłup.
Celem relaksu jest uzyskanie fizycznego rozluźnienia i psychicznego odprężenia oraz osiągnięcie związanego z nimi poczucia spokoju.

Część I - Ćwiczenie odczuwania ciężaru ciała
Siedzę wygodnie. Jestem spokojny/a, zupełnie spokojny/a. Zamykam oczy.
Oddycham spokojnie. Obserwuję swój oddech. Odczuwam spokój, błogi spokój.
Oddycham lekko i spokojnie. Rozluźniam mięśnie wokół oczu.
Moje oczy są pasywne, zwrócone do wewnątrz, rozluźniam nos, policzki i uszy. Odprężam mięśnie wokół ust.
Moja dolna szczęka lekko opada, moja szyja nieco się wydłuża.
Rozluźniam skórę na głowie w kierunku karku, rozluźniam kark i barki.
Rozluźniam mięśnie prawej ręki. Prawa ręka jest ciężka, bardzo ciężka, nie mogę jej podnieść.
Oddycham lekko, spokojnie. Odczuwam spokój.
Rozluźniam mięśnie lewej ręki. Lewa ręka jest ciężka, bardzo ciężka, nie mogę jej podnieść.
Moje obie ręce: prawa i lewa są bardzo ciężkie, przylegają do podłogi.
Rozluźniam przód ciała.
Moje piersi, pas brzuch i podbrzusze są ciężkie, bardzo ciężkie, nie mogę ich podnieść. Ciężar z przodu ciała spływa na podłoże.
Rozluźniam tył ciała, mięśnie wzdłuż kręgosłupa, pas miednicę i pośladki.
Tył ciała jest ciężki, bardzo ciężki nie mogę go podnieść.
Rozluźniam mięśnie prawej nogi. Prawa noga jest ciężka, bardzo ciężka, nie mogę jej podnieść.
Oddycham lekko, spokojnie. Odczuwam spokój. Rozluźniam mięśnie lewej nogi. Lewa noga jest ciężka, bardzo ciężka, nie mogę jej podnieść.
Moje obie nogi: prawa i lewa są bardzo ciężkie, przylegają do podłogi. Oddycham lekko i spokojnie.

Całe moje ciało jest rozluźnione. Czuję ciężar całego ciała. Odczuwam głęboki, wewnętrzny spokój.
Całe moje ciało wypoczywa i powraca do harmonii.
Wrażenie ciężkości w miarę praktyki coraz łatwiej rozprzestrzenia się na całe ciało.
W stanie głębokiego rozluźnienia pozostań pięć do dziesięciu minut.
Następnie podaj autosugestię – „uczucie ciężkości ustępuje, poruszam rękami i nogami, całe ciało odzyskuje zdolność ruchu".
Policz w myślach do pięciu i otwórz oczy.
Kiedy opanujesz umiejętność odczuwania ciężaru ciała, przystąp do ćwiczenia wyzwalania ciepła w organizmie.

Część II – Ćwiczenie odczuwania ciepła
Leżę wygodnie, bardzo wygodnie, jestem spokojny/a, zupełnie spokojny/a.
Zamykam oczy. Odprężam wszystkie mięśnie ciała.
Czuję, jak napięcie mięśni ustępuje. Ustępuje powoli i całkowicie.
Oddycham lekko i spokojnie.
Odczuwam spokój, błogi, kojący spokój.
Ciepło przepływa przez moją lewą rękę, płynie od ramienia w kierunku dłoni.
Z każdą chwilą czuję je wyraźniej, jeszcze wyraźniej.
Lewa ręka jest coraz cieplejsza.
Oddycham lekko i spokojnie.
Ciepło teraz przepływa przez moją prawą rękę, płynie od ramienia w kierunku dłoni.
Z każdą chwilą czuję je wyraźniej, jeszcze wyraźniej.
Prawa ręka jest coraz cieplejsza.
Oddycham lekko i spokojnie.
Ciepło zaczyna przepływać przez moją lewą nogę, płynie od pachwin do stopy.
Z każdą chwilą czuję je wyraźniej, jeszcze wyraźniej.
Moja lewa noga jest coraz cieplejsza.
Oddycham lekko i spokojnie.
Ciepło zaczyna przepływać przez moją prawą nogę, płynie od pachwin do stopy.
Z każdą chwilą czuję je wyraźniej, jeszcze wyraźniej.
Moja prawa noga jest coraz cieplejsza.
Oddycham lekko i spokojnie.

Z rąk ciepło promieniuje na klatkę piersiową, z nóg przesuwa się w kierunku brzucha.
Czuję szczególne ciepło w splocie słonecznym (miejscu między końcem mostka i pępkiem).
Mój splot słoneczny jest bardzo ciepły.
Ze splotu słonecznego płynie strumień ciepła.
Ciepło ogarnia całe moje ciało.
Moje ciało jest ciepłe tak, jakbym zanurzał/a się w ciepłą kąpiel.
Jedynie moje czoło pozostaje chłodne. Czoło zawsze jest chłodne.
Jestem całkowicie odprężony/a i ciepły/a.
Jedynie moje czoło pozostaje chłodne.
Pozostań w tym stanie co najmniej pięć minut.
Następnie policz w myślach od jednego do pięciu i spokojnie otwórz oczy. Poleż jeszcze chwilę z otwartymi oczami, obserwuj uczucie głębokiego spokoju, którego doświadczasz.
Zatrzymaj je w sobie.
Uczucie ciepła powoli odpływa od Ciebie i ciepłota ciała powraca do stanu normalnego.
Kiedy nauczysz się w praktyce odczuwać ciężar i ciepło swojego ciała, połącz dwa oddzielne ćwiczenia.
Najpierw odczuwaj ciężar ciała, a następnie jego ciepło.

Źródło: www.sieciwsparcia.pl

Dużo spokoju i troski o siebie,

Sylwia Łagoda