

Nove „Cipele“ i kako s njima? #ostanidoma

Aktualna situacija s koronavirusom, koja je za sve nas nova i nepoznata, ubacila nas je u jedne nove „Cipele“. „Cipele“ kojima bismo mogli dati različita imena. Zbunjene cipele, Cipele koje paničare, Cipele koje ignoriraju. „Cipele“ koje bi mogle imati niz različitih emocija. Frustrirane ili nelagodne cipele, „Cipele“ svađalice, oprezne cipelice, cipelice koje žuljaju. „Cipele“ bi mogle imati i niz različitih ponašanja. Nesanicu, dosadu, ignoriranje, staloznost, svađu, povlačenje.

U svakom slučaju, kakve god „Cipele“ nam donijela novonastala i neočekivana životna situacija, obraćanjem pažnje na mentalno zdravlje, brigom o sebi i drugima kroz preuzimanje osobne odgovornosti - zasigurno ih možemo pretvoriti u male „Crvene čizmice“ koje će osvijestiti svoje male, ali velike snage koje će pomoći pregaziti i isplivati iz ove, za sve nas nove situacije.

Izolacija od svakodnevnih socijalnih kontakata, promjena ustaljenog životnog ritma, prekid naše dnevne rutine kao i osjećaj nemoći i nemogućnosti kontrole svakako nas sve čini ranjivijima i izloženijima rizicima za mentalno zdravlje. Stoga predlažemo da malo stanemo, osjetimo naše „nove cipele“, popnemo se na prste i procijenimo koje su to stvari koje jesu pod našom kontrolom. Pod našom kontrolom je niz stvari, koje ćemo zajednički s vama osvještavati narednih dana.

Jedna od njih je svakako INFORMIRANJE o aktualnoj situaciji, no ne i neprekidno praćenje isključivo i samo vijesti o koronavirusu. Osim koronavirusa u svijetu se događaju i pozitivne stvari. Mi smo pronašli dobru staru „Tko pjeva, zlo ne misli“ – Kazalište u vašim domovima: https://www.youtube.com/watch?v=hk2ly79cc_k. Umjetnička kreativnost ne poznaje granice 😊

SLUŠAJMO preporuke i savjete stručnjaka jer ponašati se odgovorno prema sebi, svojim najbližima i drugima je puno važnije od zadovoljavanja naše trenutne želje i potrebe za druženjem. Odgovorni smo za sebe, no i za naše starije sugrađane, kronične bolesnike i osobe sa slabijim imunitetom. Pokažimo svatko svojim primjerom da brinemo jedni o drugima. #Stayhomeeeee

Smanjiti socijalne kontakte, samoizolacija ili karantena, ako do nje i dođe, nikako ne znači potpunu izolaciju od svojih bližnjih, prijatelja i okruženja u kojemu živimo. Ovo je vrijeme kada možemo zaista iskoristiti ono za što su moderne tehnologije i namijenjene – olakšavanju održavanja kontakata na daljinu (telefonskim putem, društvene mreže, aplikacije i slično).

Gledajmo pozitivno: Život ovime nije stao. Možda je samo usporio i potaknuo nas da se vratimo sebi, nekim drugim vrijednostima i svojim najbližima. Nakon dugo vremena možda imamo priliku sjesti svi zajedno, pogledati se u oči i pitati Kako si? Važno je znati da trenutna situacija neće trajati vječno, već da ima svoj početak i kraj i da ćemo uskoro opet imati „svoj život“.





Prijedlog za organizaciju zajedničkog vremena:

Nakon jutarnjeg doručka, zajednički napravite mali raspored obaveza i druženja! Važno je zadržati sigurnost i predvidljivost koju nam daje rutina, a isto je posebno značajno za vašu djecu. Uključite ih u izradu rasporeda, ideje vezane uz zadatke, pospremanje stana/kuće. U raspored uključite fizičku aktivnost, učenje, mentalne aktivnosti no i igru. Neka zajednički dogovoreni raspored bude ukrašen od kreativne dječje ručice i isti zalijepite na frižider!

U narednim danima ćemo vam prezentirati još ideja, a za početak evo dvije mogućnosti za početak ovog tjedna:

- otvorite ormare, izvucite stare društvene igre i napravite obiteljsko mini natjecanje u raznim igrama
- sigurni smo da u kuhinjskim ormarićima se može naći jedna velikaaaaaaa prazna napuštena staklenka. Ukrasite je zajedno s djecom i na kraju svakoga dana imajte malu obiteljsku rutinu prije spavanja. Sjetite se što vam je tijekom današnjeg dana bilo lijepo, događaj koji vas je nasmijao ili razveselio.

Punite staklenku pozitivom 😊

Toliko za sada od nas! Tipkamo se uskoro <3

