

Wyzwanie...

Dzisiejszy świat nie wiele ma wspólnego z tym, do którego byliśmy przyzwyczajeni wcześniej. Wiele naszych zwyczajów, rytuałów, odwieszone zostały na bliżej nieokreślony czas. Musimy zmierzać się z ograniczeniami dotyczącymi swobody przebywania w różnych miejscach społecznych czy przemieszczania się.

Obawy o naszych bliskich. Doniesienia medialne budzą niepokój, który towarzyszy nam każdego dnia. Dobrze być tego świadomym i radzić z nim za pomocą różnych sposobów. Każdy je ma i korzystał z nich wielokrotnie. Czasami są one bardzo indywidualne, a czasami uniwersalne. Najważniejsze, że są skuteczne, bo pozwoliły przetrwać. I pozwólą przetrwać każde kolejne wyzwanie.

A dziś czerpmy naukę z przyrody. Spoglądając przez okno, wnikliwy obserwator dostrzeże, że natura budzi się do życia z dużą mocą, nowe idzie.

Twórzmy nowe, bezpieczne, radosne we własnych domach. Jeśli potrzebujemy rytuałów, zróbmy plan dnia, który pozwoli dzieciom na lepszą orientację, przewidywalność, a tym samym wzmocni poczucie bezpieczeństwa.

Zaplanujmy i działamy wspólnie. Nauka to też to, co robimy codziennie, wielokrotnie, często szybko, aby zdążyć, a dziś mamy więcej czasu m.in. aby wyjąć produkty i przygotować z nich posiłek. Cieszymy się tym, smakujemy, poprzypalajmy 😊, eksperymentujemy wspólnie.

Poruszajmy się również w rytm ulubionej muzyki, ponaśladowujmy swoje ruchy, dodawajmy nowe, stwórz własny taniec, który pozwoli rozładować napięcie.

A może wspólny rysunek na wielkim papierze. Oddaj tam wszystko to, co Ci już nie potrzebne, a zaczerpnij energię.

Pamiętaj też, że wspólny czas rodzi wiele frustracji, więc jak czujesz, że coś ciemnego się zbliża oddychaj głęboko, przejdź się do innego pomieszczenia, uspokój się, zadzwoń do przyjaciela/przyjaciółki. Skorzystaj ze swoich doświadczeń i z tego co Ci służy.

Może też masz ochotę podzielić się swoimi pomysłami, odczuciami. Komentuj.

Kochani wytrwałości i siły dla wszystkich.