

AKTUÁLNA TÉMA

Korona vírus z pohľadu psychologičky *alebo* ako psychicky zvládať núdzový stav



ŽITE „TU A TERAZ“

Nenechajte sa pohltiť katastrofickými scénármi a panikou typu: „čo by mohlo v budúcnosti nastať...“ Prípadné komplikácie by ste mali riešiť až keď nastanú (ak vôbec nastanú) a to postupne.

NEBUĎTE PASÍVNI

Pohyb je dôležitý. Či už cvičenie v pohodlí domova, prípadne prechádzka mimo dosahu ľudí v prírode. Dôležité je nezdržiavať sa v skupinách, netráviť čas na zaľudnených miestach.

KOMUNIKUJTE

Všímajte si jeden druhého. Pýtajte sa. Rozprávajte sa. Počúvajte sa. Overtite si, či dieťa chápe aktuálne dianie bez toho, aby bolo negatívne ovplyvnené skreslenými informáciami či „hoaxami“ vo virtuálnom prostredí.

AKO ZVLÁDAŤ S DEŤMI DNI, KEDY MUSÍTE BYŤ IBA DOMA?

V prvom rade je vhodné deťom nastaviť denný režim. Tzn. dohodnúť sa s nimi, od kedy do kedy môžu relaxovať (hrať sa na PC, četovať s kamošmi, a i.) a kedy a v akom časovom rozmedzí sa budú venovať školským povinnostiam. Ak trávite s deťmi čas doma, môžete ich vyzvať, nech sami navrhnú ako chcú tráviť voľné chvíle- môžete si napr. spolu zahrať nejaké spoločenské hry. Počas takýchto dní máte možnosť viac sledovať svoje dieťa- do akej miery sa venuje školským úlohám, ako sa správa s svojim súrodencom, na akých web stránkach trávi svoj voľný čas, či sa stará o domáceho maznáčika... Ak sa vám niečo nepozdáva, využite voľný čas na zjednanie nápravy, na rozhovor, sústreďte sa hlavne na konštruktívne riešenie záťažových situácií, vyhnite sa konfliktom, zbytočným hádkam a napätiu. Prečo? Pretože musíme byť spolu. V aktuálnej situácii nie je pre dieťa také jednoduché odísť z domu a stretnúť sa s kamarátmi na obvyklých miestach.

AKO SA O SITUÁCII S DEŤMI ROZPRÁVAŤ?

Otvorene a hlavne pokojne. Je dôležité vysvetliť deťom, že vírusy nás sprevádzajú „od nepamäti“ a my s nimi môžeme bojovať a zvíťaziť.

AKTUÁLNA TÉMA

NENECHAJTE SA ZAHLIŤ INFORMÁCIAMI

Nečítajte neustále. Nenaháňajte sa za informáciami na internete (najmä nie za tými negatívnymi). Dajte si pauzu a „prečistite si hlavu“. Vyvenčíte psíka, choďte na prechádzku, venujte sa práci v rámci home office, porozprávajte sa s blízkymi.

NESTRÁCAJTE ZMYSEL PRE HUMOR A BUĎTE V KONTAKTE S ĽUĎMI

Cítite obavy, nervozitu, ovládajú vás negatívne pocity? Smejte sa. Smiech pomáha. Ak nemáte v okolí „pozitívneho“ človeka, tak skrátka napíšte alebo zavolajte svojmu pozitívne naladenému známemu, kamarátovi či kamarátke a porozprávajte sa.

MYSLITE NA SEBA A UROBTE SI RADOSŤ

Mali by ste myslieť na svoju psychickú pohodu. Doprajte si to, čo máte radi. Turistika, malý darček (veď kuriér prinesie), čítanie obľúbenej knihy či dobré jedlo. Čokoľvek, čo vám urobí radosť.

Máte otázky? Potrebujete radu psychológa?

Napíšte mi!

Rada Vám odpoviem na e-mailovej adrese:

psycholog@sostar.sk, počas pracovných dní v čase medzi 10:00 a 14:00 hod.

Mgr. Bibiana Filípková (školská psychologička)