

PSYCHOLOG – DO RODZICÓW.

Kochani!

Piszę tych parę słów do rodziców, którzy, jak my wszyscy, próbują odnaleźć się w nowej rzeczywistości.

Nie będzie tu złotych rad, jak radzić sobie w tej trudnej sytuacji – bo w gruncie rzeczy każdy z nas musi osobiście „ułożyć się” z tą traumą. Chciałabym natomiast, aby Państwo wiedzieli i czuli, że nie są sami i że w każdej chwili służę pomocą.

Wiem, iż dla wielu z nas izolacja, wyrwanie z rutyny dnia i coraz większa tęsknota za normalnością, staje się nie do zniesienia.

Ważne jest, żeby wtedy zadbać o siebie i fundować sobie momenty odcięcia się od przykrych informacji w mediach – próbować dać wytchnąć udręczonemu, przebodźcowanemu umysłowi.

Widzę, że póki co, ratujemy się poczuciem humoru (czasami czarnego :)) - i oby, jak najdłużej – chwała twórcom memów! To prosty mechanizm obronny człowieka – niebezpieczeństwo obśmiane, wydaje się mniejsze i bardziej oswojone.

To, że tak ciężko znosimy zamknięcie w domach, dobitnie świadczy o tym, iż człowiek w dalszym ciągu jest istotą stadną, która do zdrowego funkcjonowania potrzebuje kontaktów społecznych. Nie zaniedbujmy ich w tych dniach – niech bezpośrednie spotkania zostaną zastąpione przez rozmowy telefoniczne, e - mail, komunikatory itp.

Nawet na odległość możemy budować poczucie więzi i dawać wyraz troski o bliskie nam osoby.

A jeśli chcieliby Państwo zadbać o swoje samopoczucie i trochę odprężyć się polecam pewną technikę - TRENING AUTOGENNY SCHULTZA.

Trening autogenny ma ponad 80 lat, a wciąż jest szeroko stosowany. Jest prosty na tyle, by mógł go wykonać każdy, choćby w domu, chodzi tylko o to, aby się w odpowiedni sposób odprężyć... Metoda przynosi wymierne efekty, i to potwierdzone naukowo.

W trakcie ćwiczeń i autosugestii ciało odpręża się i rozładowuje silne napięcia, także w psychice. W konsekwencji trening autogenny wzmacnia nie tylko zdrowie, ale i charakter, pomaga pracować nad wytrzymałością i konsekwencją, pozwala wziąć odpowiedzialność za własne zdrowie. Poza tym daje ważną umiejętność: wywoływania stanu relaksu „na zawołanie”, co może się przydać w chwilach wyczerpania, zmęczenia, ale także sytuacjach stresowych. Dla osób, które nie potrafią odpoczywać, na początku może to być trudne, ale warto spróbować, by po pierwsze – kontaktować się z własnym ciałem, a po drugie – zrobić coś dla siebie naprawdę dobrego i ważnego.



Podaję link do filmiku z treningiem:

<https://www.youtube.com/watch?v=DAXYabx1ELQ>

A jeśli Państwo chcecie, zapraszam również na wspólny trening – we wtorek - 31.03. ukaże się na naszym kanale na youtube filmik, proszę śledzić naszą stronę internetową gdzie będą Państwo mogli znaleźć link do filmiku.

Pozdrawiam i życzę dużo zdrowia, hartu ducha oraz cierpliwości.

Basia Gierusz

P.S. Uściski dla wszystkich moich podopiecznych.

