

Ebeveynler olarak kendimize dikkat etmek

Ebeveynlerin uzun süredir büyük bir baskı altında olduğunu biliyoruz. Salgın süreci kısa mesafe koşudan bir maratona döndü, bu yüzden kendimize dikkat etmemiz çok daha önemli bir hale geldi. Kendi ihtiyaçlarımız karşılandığında başkalarıyla ilgilenmek çok daha kolaydır - boğulan birini kurtarmaya çalışmadan önce kendi can yeleğimizi giymemiz gibi bir şey.

30-3-30 yaklaşımı (learn4 Mental Health web sitesinden alınmıştır)

30 saniyeniz olsa, kendinizle ilgilenmek için ne yapabilirsiniz?

- Üç kez derin nefes alın, üç kez nefes alın ve beş kez nefes verin
- Sizi güldüreceğini veya sakin hissettireceğini bildiğiniz kısa bir video izleyin
- Dışarıya bakın - görebildiklerinize ve duyabildiklerinize odaklanın
- Kendinize biraz dikkat edin - biraz nemlendirici kullanın, yüzünüzü yıkayın veya saçınızı fırçalayın
- Mutlu olduğunuz bir anı düşünün - olabildiğince ayrıntılı bir şekilde özel bir anı düşünün.

Üç dakikanız olsa, ne yapabilirsiniz?

- Sıcak bir içecek hazırlayın ve bardağın sıcaklığını ellerinizde hissedin
- Biriyle iletişim kurun - mesaj veya fotoğraf gönderin
- Kapınızın önünde veya açık pencerenizde önünde durun - havanın nasıl olduğunu hissedin.
- Egzersiz yapın - üç dakika boyunca olduğunuz yerde koşun veya bir duvara karşı esneyin
- Hızlı bir duş alın!

30 dakikanız olsa, ne deneyebilirsiniz?

- Banyoda rahatlayın - bazı mumlar ve bir kitap veya en sevdiğiniz film ya da müzikle rahatlayın
- Egzersiz yapın - Müzik veya podcast eşliğinde yürüyüşe çıkmak için evden ayrılabilir misiniz? Bunu yapamıyorsanız, evde bir yoga videosu izlemeyi deneyin.
- Eğlenin - iyi bir kitap, dergi, podcast, sesli kitap veya iyi bir dizi bölümüyle eğlenin.
- Bir şey yaratın - kendin yap projesiyle uğraşın, çocuğunuzun resim malzemelerini kullanın, ikramlık yiyecekler pişirin, örgü, tığ işi veya dikiş yapın.
- Sevdiğiniz bir arkadaşınızla veya akrabanızla görüntülü görüşme yapın.

Deneyebileceğiniz bazı fikirlerin bir listesini yapın. Zamanınız olduğunda, bu listeden bir fikir seçin. Sizin için en yararlı fikirleri bulmak biraz deneme yanılma gerektirebilir - sorun değil.