



1. WYBIERZ TYLKO 1 LUB 2 OKREŚLONE CHWILE W CZASIE DNIA, ABY SPRAWDZIĆ INFORMACJE.



TWOJE DZIECKO WYCZUWA TWOJE EMOCJE. NIE NARAŻAJ BEZ POTRZEBY SIEBIE I DZIECKA NA OBRAZY ZWIĄZANE Z KORONAWIRUSEM. ZASIĘGAJ INFORMACJI JEDYNIĘ Z OFICJALNYCH ŹRÓDEŁ.

2. NIECH CZAS IZOLACJI BĘDZIE CHWIŁĄ TROSKI I GŁĘBOKIEJ WIĘZI Z DZIECKIEM.

OTACZAJ SIEBIE I DZIECKO KOMUNIKATAMI PŁYNĄCYMI OD PARTNERA, UCZ SIĘ TECHNIK RELAKSACYJNYCH LUB ĆWICZ JOGĘ. NA INTERNECIE ZNAJDZIESZ WIELE FILMÓW DOTYCZĄCYCH RELAKSACJI, ODDECHU I JOGI.

3. IZOLACJA SPOŁECZNA NIE OZNACZA SAMOTNOŚCI.



MOŻESZ SPĘDZAĆ TE UNIKALNE CHWILE Z UKOCHANYMI ŁĄCZĄC SIĘ PRZEZ TELEFON, POŁĄCZENIA WIDEO LUB DOWOLNY INNY SPOSÓB DAJĄCY POCZUCIE BLISKOŚCI INNYCH OSÓB.



4. MASZ PRAWO SIĘ BAĆ.

WIESZ, ŻE JEST W TOBIE MAŁA ISTOTA POTRZEBUJĄCA OCHRONY I ŻE STARASZ SIĘ JEJ POMÓC. JEŚLI CZASEM PŁACZESZ, NIE CZUJ SIĘ WINNA. W TEN SPOSÓB UCHODZI Z CIEBIE LĘK, ZŁOŚĆ LUB SMUTEK.

5. KORONAWIRUS NIE POWINIEN ZABIERAĆ CI CZASU CIĄŻY, ALE DAWAĆ CI CZAS, NA PRZYGOTOWANIE SIĘ NA PORÓD.



PRZYGOTUJ POWOLI I STARANNIE WSZYSTKO, CZEGO MOŻESZ POTRZEBOWAĆ. CZYTAJ KSIĄŻKI O MACIERZYŃSTWIE, KARMIENIU PIERSIĄ. POSZUKAJ KURSÓW DLA MATEK I SŁUCHAJ RAD ZAUFANEJ POŁOŻNEJ.

6. WZMACNIAJ UKŁAD IMMUNOLOGICZNY



POZYTYWNYMI EMOCJAMI ORAZ ULUBIONYMI CZYNNOŚCIAMI. ZWRACAJ SZCZEGÓLNA UWAGĘ NA ODŻYWIENIE I NIE ZAPOMINAJ O ĆWICZENIACH FIZYCZNYCH, ABY POZOSTAWAĆ ZDROWĄ I ZMNIEJSZĄC NAPIĘCIE.



7. TO NORMALNE, ŻE OBAWIASZ SIĘ O PRACĘ.

TERAZ, GDY MA POJAWIĆ SIĘ NOWY CZŁONEK RODZINY, MASZ PRAWO OBAWIAĆ SIĘ O ZMNIEJSZENIE ILOŚCI PRACY LUB UTRATĘ PRACY. POWINNAŚ MYŚLEĆ TYLKO O TYM, CO MOŻNA ZROBIĆ Z DNIA NA DZIEŃ. RÓB KROK PO KROKU, ŻYJ DZIEŃ ZA DNIEM.

8. PAMIĘTAJ O ODPOCZYNKU.



LEPIEJ NIE OGLĄDAĆ INFORMACJI CZY SPECJALNYCH RAPORTÓW NT. KORONAWIRUSA PRZED SNEM, ABY UNIKAĆ NEGATYWNYCH EMOCJI I NIE PODSYCAĆ CZUJNOŚCI. MOŻESZ WYPIĆ HERBATKĘ ZIOŁOWĄ, WZIĄĆ CIEPŁĄ KĄPIEL LUB POSŁUCHAĆ RELAKSUJĄCEJ MUZYKI, ABY UZYSKAĆ SPOKÓJ I DOBRY SEN.



9. STARAJ SIĘ W JAK NAJMNIEJSZYM STOPNIU ZABURZAĆ RUTYNĘ.

ZAKOTWICZ SWÓJ DZIEŃ W ZNANYCH I PRZEWIDYWALNYCH CZYNNOŚCIACH. W TYM CELU PRACUJ I PODTRZYMUJ SWOJE STAŁE ZWYCZAJE WSZĘDZIE, GDZIE TO MOŻLIWE, NP. UPRAWIAJ HOBBY RÓWNIĘ CZĘSTO, CO WCZEŚNIEJ, A MOŻE.. CZĘŚCIEJ?!

10. ODBLOKUJ SIĘ!



PAMIĘTAJ, ŻEBY ROZMAWIAĆ O INNYCH RZECZACH, ŻEBY ODWRACAĆ SWOJĄ UWAGĘ OD NIEPOKOJĄCYCH I STRASZNYCH MYŚLI. W TEN SPOSÓB STANIESZ SIĘ SILNIEJSZA, NIŻ MYŚLISZ, A POZYTYWNE EMOCJE, KTÓRYCH DOŚWIADCZYSZ BĘDĄ "KARMIC" RÓWNIĘZ TWOJE DZIECKO.