



dr Anna Hildebrandt-Mrozek

www.movusmovere.pl

Rodzicu, jak zadbasz o siebie w dobie pandemii?

Informacje napływające zewsząd mogą nas rujnować ale mogą nas budować. Jako rodzice powinniśmy zastanowić się, jak możemy o siebie zadbać w tym pandemicznym czasie. Bo jeśli nie zadamy o siebie, nie zadamy o nasze dzieci.

Dziś to nie jest czas na oceny, wyniki szkolne, pozaszkolne, rankingi, wyścig szczurów...bo odczuwamy presję wynikającą z okoliczności pandemicznych. Dodatkowych presji nam nie potrzeba.

Jesteśmy sfrustrowani niemocą, brakiem „normalności”. My dorośli i nasze dzieci również. Nie możemy od tego uciekać. To prawda, że działanie i aktywność pozwalają nam na chwilę zapomnieć o strachu ale jeśli nie spotkamy się z naszymi trudnymi emocjami wywołanymi pandemią, nie nauczymy się z nimi żyć i nimi świadomie zarządzać. A trudne emocje „zameczone pod dywan” nie umierają nigdy.

Nasze dzieci, i te małe i te dorastające, chłoną nasze emocje jak gąbki. Dlatego tym bardziej powinniśmy o emocje zadbać.

Niech ten czas będzie czasem na bycie bliżej siebie, przyjrzenie się temu, jak my osobiście reagujemy, czego nam najbardziej potrzeba, jakie emocje nam towarzyszą?

W jaki sposób mogę zadbać o siebie?

- **Nic nie jest dane na zawsze**, nie mam pewności, co będę robić jutro, nawet, jeśli mam w planie pracę, również zdalną czy zakupy. Akceptuję ten stan braku pewności, bo chwilowo nic innego nie mogę zrobić. Ta akceptacja daje mi siłę, by przerwać. **A jaka jest Twoja strategia?**
- **Planuję z dnia na dzień** i to w każdej sferze: rodzinnej (m.in. odwołane zabiegi i wizyty u lekarzy), szkolnej (niełatwa edukacja zdalna), zawodowej (nieustanne modyfikacje). To często emocjonalne wahadło ale staram się zatrzymywać negatywne myśli – nie karmię złych scenariuszy. Nie narzekam, nie krytykuję. Nie zawężam sobie perspektywy, bo na pewne sprawy nie mam wpływu. Mogę tylko te sytuacje przyjąć i wyciągnąć z nich dobre, budujące wnioski. **Jakie wnioski Ty wyciągasz?**
- Brak pewności nie jest komfortowy, dlatego uznaję go za lekcję wychodzenia ze strefy wygody i **szukam elementów, na których mogę się oprzeć**. To stałe rytuały dnia i tygodnia oraz praktykowanie uważności – w danym momencie skupiam się na jednej sprawie. **Jakie stałe elementy Ty znajdujesz?**
- **Oparcie dają mi relacje z bliskimi** – w domu i w oddaleniu. Dbam o te relacje, ponieważ są jak poduszka, do której mogę się przytulić. Po krótkiej, pozytywnej rozmowie zmiana ulega nasz nastrój. To balsamowanie duszy, szczególnie w czasach zagrożenia zdrowia i życia. Z dziećmi rozmawiam przede wszystkim o tym, jak się czują i czego im teraz potrzeba. **A kto dla Ciebie jest wsparciem?**



- Jestem **uważna na swoje potrzeby**, badam moje myśli i emocje. Badam poziom mojego zmęczenia. Dbam o równowagę, szczególnie między pracą online i offline. **Czego Ty potrzebujesz? Jakie myśli i emocje najczęściej się Tobie pojawiają? Co z tym robisz? Ile czasu siedzisz przed komputerem, smartfonem? Jak odpoczywasz?**
- **Selekcja informacji ma znaczenie** – oglądam lub słucham informacji jeden raz dziennie. Staram się weryfikować dane i doniesienia, by nie wyciągać pochopnych wniosków. Szukam informacji, które **dla mnie konkretnie mają znaczenie i na które ja mam wpływ**. Nie mieszcę aktualnie w głowie rzeczy i spraw, na które nie mam wpływu, a którymi często ekscytuje się cały świat. **Jakie informacje Ty zbierasz i do czego się Tobie przydają? Jakie z nich czerpiesz korzyści? Jak wpływają na Twoje relacje z dziećmi?**
- **Karmię pozytywność** każdego dnia i świadomie zwracam na to uwagę. Podejmuję taką decyzję. **A jaką decyzję Ty podejmujesz?**
- **Szukam oparcia w sobie** – w poczuciu sensu, rodzicielstwie, moich celach życiowych i zawodowych, talentach, siłach charakteru, mocnych stronach, w dobrych uczuciach względem siebie i innych Osób, względem przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Przeszłość doceniam wykorzystując wdzięczność, dumę, satysfakcję, spokój. Teraźniejszość obejmuję radością, przyjemnością, życzliwością i podziwem względem innych (iluż mamy dziś Bohaterów), a przyszłość – nadzieją i optymizmem. **Co w Tobie daje Ci siłę na każdy dzień? Co znajdujesz w sobie?**

Każdego dnia możemy włączać dobre uczucia, emocje, myśli i działania w nasz zabiegany, przerażony świat. To potężna broń wobec bombardujących nas informacji, smutków, absurdów i bezradności. **Jeśli nie zadbam o siebie jako Rodzic – nie zadbam o moje dzieci.**

Co wybieram...?

O Autorce:

Anna Hildebrandt-Mrozek, **doktor nauk ekonomicznych o specjalności: ekonomika rynku pracy**, absolwentka Uniwersytetu Gdańskiego i Szkoły Trenerów Biznesu w Akademii Leona Koźmińskiego w Warszawie. Ukończyła Podyplomowe Studia Europejskie (1998) na Odense University (Dania), studia językowe (1996) na Uniwersità per Stranieri w Perugii (Włochy) oraz podyplomowe studia Psychologii Pozytywnej (2019) na Uniwersytecie Humanistycznospołecznym SWPS. Absolwentka Chief Happiness Manager Academy, zwieńczonej międzynarodową certyfikacją. Jeden z pierwszych w Polsce certyfikowanych managerów ds. szczęścia. **Pierwszy Chief Happiness Officer w dziedzinie edukacji w Polsce.**

Doświadczony coach, trener, konsultant i doradca w obszarach: zarządzania sobą, zarządzania zmianą, odkrywania talentów i mocnych stron, rozwijania inteligencji emocjonalnej. Certyfikowany trener zawodowy Kompas Kariery® (Career Direct). Jej specjalizacją trenerską jest obszar rozwijania potencjału osobistego, budowania poczucia własnej wartości, zarządzania emocjami i życia w zgodzie ze sobą. Jej domeną są talenty na rynku pracy przyszłości i profilaktyka stresu we współczesnym świecie. Doradza firmom i szkołom prowadząc liczne szkolenia w zakresie komunikacji



międzypokoleniowej i zarządzania talentami w zespołach. Współpracowała m.in. z: IKEA Polska, Grupa Wróbel – MERCEDES BENZ, Powiatowe Urzędy Pracy, Wojewódzkie Urzędy Pracy, Urzędy Miasta, Miejskie Ośrodki Pomocy Rodzinie, LECHIA Gdańsk, ARENA Gdańsk, Visit Gdańsk, szkoły i przedszkola. Stale współpracuje z Instytutem Rozwoju Osobistego GANESA.

Ekspert w dziedzinie edukacji i rynku pracy oraz komunikacji międzypokoleniowej. Autorka i współautorka ponad 100 artykułów i publikacji w tych dziedzinach. Autorka książki „Koniec z pracą?” wydanej nakładem Wydawnictwa Difin. **W październiku 2019 r. ukazała się jej kolejna książka: „Pasja życia - życie z pasją. Rodzicielstwo”.**

Pracuje na autorskich programach: **Happiness at School, Rodzicielstwo z Pasją, Warsztaty Dobrego Snu.**

Moderator sieci Edukacja i Wiedza w projekcie Foresight Pomorze 2030 i współtwórca scenariuszy rozwoju pomorskiej edukacji. Moderator panelu Pomorskiej Sieci Tematycznej ds. wysokiej jakości kształcenia zawodowego i ustawicznego Pomorskiego Obserwatorium Procesów Adaptacyjnych. Członek Gdańskiej Rady Oświatowej w latach 2011-2015. Inicjator i organizator Debat Młodych Pomorskiego Kongresu Obywatelskiego. Prowadziła w 2016 r. cykliczny program w TVP Wrocław „Czas na pracę – praca na czasie”.

Prelegentka w temacie zarządzania międzypokoleniowego na licznych konferencjach i seminariach, w tym: na dwóch konferencjach w 2019 r. w Oleśnicy: „Pasja, profesja, powołanie” (23.10.2019) oraz „Komunikacja międzypokoleniowa w pracy, w domu, w szkole” (16.11.2019), w Skierniewicach – konferencja „Pasja, profesja, powołanie” (21.10.2019). W 2018 r. na konferencji w Łodzi – „Pokolenia na rynku pracy – wartości, zasoby, kariera” (14.11.2018). Uczestniczyła w panelu eksperckim – Pierwszym Dolnośląskim Kongresie Firm Rodzinnych „Nowe horyzonty rozwoju” we Wrocławiu (6.03.2018). W 2016 r. na konferencji WUP w Gdańsku „Pokolenia X, Y, Z na rynku pracy - współpraca i komunikacja” (26.10.2016) i konferencji we Wrocławiu „Pokolenie Z weszło do gry” (16.03.2016).

Pasjonatka podróży i poezji haiku. Zgłębia tajniki fotografii przyrodniczej. **Jej TOP 5 talentów Gallupa to: Strateg, Zbieranie, Intelpekt, Empatia, Współzależność.**

Kontakt: ania@movusmovere.pl tel. 793 711 725