

Sposób na kwarantannę ;)

Dla mnie, mamy niepełnosprawnego dziecka, ta przymusowa izolacja ze względu na pandemię korona wirusa nie jest nowością.



Ze względu na ciężkie napady padaczki u Córeczki wiele miesięcy spędziłam z nią w różnych szpitalach oczekując na diagnozę. Po jej uzyskaniu i aż do tej pory niestabilny stan zdrowia Córeczki wymaga ode mnie ograniczenia wychodzenia z domu, nawet na spacer czy zakupy (jeszcze przed wybuchem pandemii) – pisałam o tym [tutaj](#). Różnica teraz jest taka, że

cała nasza rodzina przebywa ze sobą 24 godziny na dobę – jak większość rodzin. I niestety zakaz wychodzenia z domu daje się we znaki.

O ile wcześniej dla synków cała sytuacja z niechodzeniem do szkoły i przedszkola i spędzania całych dni w domu była nowością, o tyle teraz zaczyna im przeszkadzać, a ładna pogoda za oknem „psuje nam humory” ☹ To naprawdę trudno wytłumaczyć przedszkolakowi, dlaczego nie możemy iść do parku... Rozmawiam ze starszym synem o zagrożeniach i środkach zapobiegawczych, ale z młodszym jest trudniej. Obaj się mocno złością na zakaz wychodzenia, ale młodszy wręcz płacze... Bywa, że dużo muszę się nagimnastykować, żeby odwrócić jego uwagę od pragnienia pójścia na plac zabaw, zjechania na zjeżdżalni i pohuśtania na ulubionej huśtawce... Nie jest łatwo, ale robimy co możemy, żeby ten czas urozmaicić i uatrakcyjnić. Przygotowujemy wspólnie posiłki, dużo gramy w gry planszowe, szachy, w piłkę (na razie bez szkód materialnych ☹), czytamy i oglądamy, chłopcy pomagają mi też w prowadzeniu zajęć z Córeczką – z uwagą słuchają jej materiałów edukacyjnych przesłanych przez nasze panie nauczycielki i już kilka wierszyków umieją na pamięć ☹ . Synowie pomagają też bardzo poprzez włączanie filmików i wyświetlanie symboli AAC (komunikacji alternatywnej i wspomagającej – pisałam o tym [tutaj](#))Na załączonym filmiku Księżniczka w czasie takich zajęć. Pełna współpraca!

Zachęcamy Was: “zostań w domu”. Ubierz się w swoje najlepsze ciuchy, zjedz obiad w odświeżonej zastawie, napij się wody lub owocowo-warzywnego koktajlu z fikuśnej szklanki i ciesz się tym. Po prostu żyj!

Nie czekaj aż skończy się pandemia i będziesz mógł wyjść do pracy, sklepu czy znajomych i założyć najlepsze ubranie, najnowsze kolczyki czy mieć powód, żeby zrobić sobie makijaż. Każdy dzień jest wart, żeby ładnie wyglądać i fajnie się czuć!
☹☹

Ktoś powie, że takie podejście jest nieżyciowe i

niepraktyczne, bo przecież w domu tyle pracy i okazji, żeby się ubrudzić i szkoda zniszczyć przez przypadek ślubny zestaw obiadowy ☐ Wystarczy zachować zdrowy rozsądek. A wiem, co mówię, bo mam już wieloletnie doświadczenie w tzw. „siedzeniu w domu” ☐ Dla mnie od lat jest naturalne, że każdego dnia po porannej toalecie stroję Córeczkę w ładne ubranko i zaczesuję włoski w fajną fryzurkę ☺☐. Nie ma znaczenia, czy ktoś nas odwiedzi czy nie. I o wystrojeniu samej siebie też nie zapominam ☐ Po prostu chcę, żebyśmy przywitały każdy nowy dzień ładnie ☐

Cieszymy się, że nasza rodzina jest zdrowa, że Mąż może pracować z domu, a wychodzi tylko po zakupy. Czujemy, że wcale nie jest nam razem źle. Nasze dni są spokojniejsze – synowie tak jak zwykle biegają energicznie po domu ☐ – ale nasze relacje są spokojniejsze. Jest czas uważnie posłuchać drugiej osoby, dopytać, podciekać. Nie musimy się spieszyć, żeby wyprawić i odprowadzić synów do szkoły i przedszkola, czy żeby wyjść z domu na zajęcia terapeutyczne Córki. Zatem plusy całej sytuacji też widzimy ☐

A jak Wy i Wasze dzieci znosicie ten czas izolacji?

Pozdrawiam serdecznie,

Mariola ☐

P.S. Więcej wpisów z serii “Życie z letalną chorobą dziecka” znajdziecie [tutaj](#) .

- **Spodobał Ci się ten artykuł? To bardzo się cieszę ☐ Będzie mi miło, jeśli skomentujesz i udostępnisz! Dzięki Tobie będzie on miał szansę dotrzeć do kogoś, kto być może potrzebuje go przeczytać.**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [lamarida.pl](#) FB**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida.pl](#) Instagram**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☐**