

## Jak nie dać się pandemii – praktyczne porady dla rodziców

Radykalna i niezapowiedziana zmiana modelu życia, którą wymusiły wprowadzone przez władze przeciwdziałania epidemii Covid-19, może stanowić istotne utrudnienie w codziennym życiu. Poniżej prezentuję kilka praktycznych sposobów ułatwiających rodzinne funkcjonowanie w tym szczególnym czasie.

Ostatnie tygodnie pokazały chyba wszystkim, że żyjemy w ciekawych czasach. Czasach trudnych, które wymagają od nas przystosowania do często zupełnie nowych warunków. Bardziej niż zwykle brakuje pewności, co przyniesie następny tydzień, miesiąc. Taka sytuacja sprawia, że wiele osób czuje się niepewnie, a niektórzy są zdenerwowani i sfrustrowani. Nauka i praktyka zgodnie podpowiadają, aby w trudnych momentach tego typu, kiedy wpływ na sytuację jest ograniczony i nie bardzo wiadomo, co właściwie robić, kierować się zasadą minimalizacji strat i maksymalizacji korzyści. Dlatego chcę podzielić się moimi ulubionymi strategiami oraz wskazówkami, które pomagają ograniczyć panujący wokół chaos, a czasem nawet znaleźć trochę radości w tych trudnych czasach.

*„Nasze dzieci są odbiciem naszego zachowania i naszej energii...”*

Zanim jednak opowiem o tych konkretnych strategiach, które sprawią, że poczujesz się spokojniej, chcę Ci jednak przybliżyć jak wygląda tło dla zachowania Twojego dziecka. Nasze dzieci są odbiciem naszego zachowania i naszej energii, a to jak dostosowują się i jak sobie radzą, m.in. w tej nowej sytuacji, będzie zależeć od tego, jak my reagujemy na tę zmianę każdego dnia i jaką energię im przekazujemy. Pomyśl o swoim wczorajszym dniu, o dzisiejszym poranku. Jaki komunikat otrzymują od Ciebie Twoje dzieci? Czy taki, że jesteś spokojny i że masz sytuację pod kontrolą, że to Ty kierujesz? Czy też czują, że reagujesz jakbyś był cały czas zestresowany, w strachu i niepokoju? To, że możesz się tak czuć jest całkowicie zrozumiałe, zwłaszcza w obecnym czasie. Jednak pamiętaj o tym, że Twoje dzieci są Twoim odbiciem.

### Po pierwsze – odporność psychiczna

Jednym z popularnych w ostatnim czasie tematów jest odporność psychiczna. Odporność ta jest jedną z najważniejszych rzeczy, których musimy nauczyć nasze dzieci, aby odniosły sukces w dorosłym życiu. I właśnie teraz jest odpowiedni czas. Jeśli zastanawiasz się jak, to najważniejsze jest, abyś zaczął od siebie. Jak to zrobić? Wszystko wokół się zmieniło, czujemy się rozczarowani, że musieliśmy odłożyć nasze plany, podróże. To ogromny dyskomfort. Oczywiście można skupić się na tym swoim rozczarowaniu, zawodzie, ale przecież można też skupić się na możliwościach, które przyniosła obecna sytuacja. Będzie to niezaplanowana lekcja życia i radzenia sobie z jego przeciwnościami dla Twoich dzieci.



## Nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło

Obecna sytuacja, jak każda inna, przyniosła szereg zmian w naszym życiu. Zmiany te są zarówno złe, jak i dobre. Ponieważ te złe zazwyczaj od razu przychodzą nam do głowy, warto się skupić na tym, co dobrego pojawiło się w twojej rodzinie wskutek zaistniałej sytuacji. Może spędzasz więcej czasu ze swoimi dziećmi? Może nie ma porannych wojen o wstanie, o łazienkę, o wyjście do szkoły? Może życie wolniej... *Nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło* – to przysłowie znane każdemu. Wspólne analizowanie pozytywnych aspektów wymuszonych przez sytuację to przykładowe ćwiczenie, którego wykonanie zaproponuję i Tobie. Ważne, abyś robił je z całą rodziną raz w tygodniu, w dogodnym dla Was momencie, lecz w miarę stałym. Usiądźcie razem i zróbcie burzę mózgów – co podobało Wam się w tym tygodniu, a jest wynikiem pozostania w domu. To ćwiczenie naprawdę może zmienić sposób myślenia. Pozwoli nam zacząć inaczej postrzegać te rzeczy i pokażemy naszym dzieciom, że nie jesteśmy ofiarami okoliczności, mamy moc wpływania na to, jak reagujemy. To pomoże odnaleźć się w sytuacji, a Wy jako rodzina wyjdziecie z tego silniejsi. Jeśli będziesz wykonywał to ćwiczenie z dziećmi co tydzień, możesz zdziwić się co jest naprawdę ważne dla Twoich dzieci. Wszystkie małe dzieci, większe dzieci i nastolatki mają silną potrzebę bycia ważnym (potrzeba znaczenia) i emocjonalnej przynależności do ludzi, którzy są dla nich najważniejsi – do rodziców, dziadków, opiekunów. Muszą czuć, że emocjonalny związek z nimi jest niepodlegającą negocjacji częścią relacji z osobą bliską. Dzieci potrzebują od nas pozytywnej uwagi codziennie i kiedy jej nie dostają, źle się czują i źle się zachowują. Większość dzieci nie przyjdzie do i nie powie, że brakuje im Twojej uwagi i ciepłego związku emocjonalnego. Zamiast tego będzie próbowało zachowywać się w naprawdę denerwujący sposób, doprowadzając nas do zdenerwowania. Będzie ciągle przerywać nam czynność, którą musimy wykonać, marudzić więcej niż zwykle, kłócić się z rodzeństwem, więcej dyskutować itd. Czy któreś z tych zachowań brzmi znajomo? Dziecko zachowuje się tak, bo jego potrzeby nie są spełnione. Dziecko, które zachowuje się źle, jest dzieckiem niezadowolonym. Mechanizm działania jest dosyć prosty. Kiedy dzieci zachowują się w sposób niewłaściwy osiągają swój cel ponieważ skupiają na sobie naszą uwagę, o co właśnie im chodzi. Zachowanie niewłaściwe jest więc bardzo racjonalne, gdyż powoduje, że przerywamy czynności, które w danym momencie wykonujemy, aby zapanować nad sytuacją, nad dzieckiem. Zwracając uwagę na te negatywne zachowania, dodatkowo je wzmocniamy. Uczymy nasze dzieci, że za każdym razem kiedy zachowują się w sposób niewłaściwy, otrzymują to, czego potrzebują. Właśnie w taki sposób, my jako rodzice, dorośli, nieświadomie przyczyniamy się do wzmocnienia negatywnych zachowań naszych dzieci.

## Pozytywna uwaga

Zakazy przemieszczania i praca zdalna z dnia na dzień wywróciły codzienne nawyki do góry nogami. W domu czy mieszkaniu, gdzie dotąd spędzaliśmy znacznie mniejszą część dnia, spotykając się po południu, teraz znajduje się równocześnie szkoła naszych dzieci, a także gdzie my sami często wykonujemy również pracę zawodową. Spędzamy we własnym towarzystwie wiele dni, bez możliwości odpoczynku, wytchnienia. Czasem jesteśmy tym zestresowani i spięci. Warunki te nie



sprzyjają pozytywnej uwadze, lecz to właśnie teraz musimy szczególnie aktywnie zadbać o nasze dzieci. O to, czy mają naszą pozytywną uwagę, czy czują, że ich związek emocjonalny z rodzicem/opiekunem jest bliski. O kontakt można zadbać planując codziennie czas spędzany indywidualnie dzieckiem na robieniu tego, co dziecko chce robić oraz byciu emocjonalnie dostępnym dla dziecka w każdym czasie. To narzędzie nazywa się „Czasem dla Ciała, Umysłu i Duszy”, ponieważ przypomina nam, że w tym czasie jesteśmy w pełni obecni przy dziecku – ciałem, myślami i duszą. To bardzo ważny czas, gdyż kompletnie różni się od naszej roli przez większość dnia, w którym my, jako rodzice, jesteśmy typami kierowników delegujących zadania do wykonania. Technikę tę należy stosować minimum dwa razy w ciągu dnia, za każdym razem przez 10-15 minut. Dobrze byłoby, aby czas ten miał miejsce to o jakiejś określonej porze, np. codziennie po śniadaniu oraz przed położeniem dziecka spać. Pamiętaj, że jest to czas, w którym Twoje dziecko ma cię w 100% dla siebie. Nie musi konkurować o Twoją uwagę z rodzeństwem, z Twoim partnerem lub telefonem. Jest to niezbędne, abyśmy w tym czasie robili z dzieckiem to, co ono uwielbia robić – grali w gry, kolorowali, budowali z klocków, kopali piłkę. Cokolwiek to jest, co robicie w ciągu tych 10-15 minut, musisz być w pełni obecny przy dziecku. Właśnie w taki sposób dajesz dziecku swoją pozytywną uwagę. Kiedy będziesz stosował to narzędzie w sposób konsekwentny, zachowanie Twojego dziecka ulegnie zmianie. Dziecko przestanie skupiać na niewłaściwych aktywnościach, które mają na celu zwrócić na nie Twoją uwagę. Pomoże to także wyregulować emocje dziecka, co jest szczególnie ważne w przypadku dzieci, które zmagają się z naprawdę dużymi emocjami i często nie kontrolują swojego zachowania. Jest to absolutnie narzędzie numer jeden służące do pozytywnego wpływania na zachowanie. Jak je wprowadzić? Bardzo prosto – poinformuj rodzinę, że zaczniecie robić naprawdę fajną rzecz, która nazywa się „Czasem dla Ciała, Umysłu i Duszy” (lub jakkolwiek inaczej chcesz to nazwać). Harmonogram dnia, wraz z zaznaczonym „Czasem dla Ciała, Umysłu i Duszy” wywieś na lodówce lub w innym powszechnie dostępnym i widocznym miejscu. To podkreśli wagę tego wspólnie spędzonego czasu oraz samego harmonogramu i określonych czynności w określonym czasie w ciągu dnia. Kilka zasad, które należy spełnić, by „Czasu dla Ciała, Umysłu i Duszy” był efektywny. Zaczynaj od wyeliminowania wszystkiego, co może Wam przeszkodzić, rozpraszać Was – wyłącz telewizor, wycisz telefon, upewnij się, jeśli masz więcej niż jedno dziecko w domu, że rodzeństwo jest zajęte – wykonuje swoje szkolne obowiązki, bawi się, ogląda bajkę, spędza czas z drugim rodzicem – jest na tyle zajęte, abyś mógł spędzać czas z jego rodzeństwem bez przerwy i w pełnym skupieniu na tym, czego potrzebuje. Obiecuję ci, że gdy zaczniesz to robić, dzieci bardzo to polubią, ponieważ potrzebują tej uwagi właśnie jeden na jeden. Zmniejszą się też negatywne zachowania mające na celu przyciągnąć Twoją uwagę. Będzie między Wami więcej współpracy i energia między Wami zacznie się zmieniać.

Nie zniechęcaj się, ani nie martw, jeśli „Czas dla Ciała, Umysłu i Duszy” jest czymś nowym w Waszej rodzinie i na początku dziecko nie będzie zbyt zainteresowane spędzaniem czasu w ten sposób. Tak czy inaczej próbuj. W końcu dziecko przełamie się, a Ty przekonasz się, że naprawdę tego potrzebowało. Możesz spędzić cudowny czas z nastolatkiem i np. przeczytać mu/z nim książkę. W normalnej sytuacji raczej by przecież do tego nie doszło i jest to przykładowe „nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło”. Jeśli dziecko jest małe i spędza w towarzystwie rodzica większość czasu, to po „Czasie dla Ciała, Umysłu i Duszy”, możesz zabrać je ze sobą do kuchni. „Muszę iść do kuchni i zacząć robić obiad, a my zabierzmy Twoją książeczkę/zabawkę/przedmiot zainteresowania do kuchni, abyś mógł popracować nad nim, a my nadal możemy być razem.” W ten sposób Ty będziesz gotować obiad, a dziecko przejdzie na niezależną zabawę. Będzie jednak w naszym w naszym



sąsiedztwie. Jeśli widzisz, że to działa i jest to zgodne z Tobą, rób to codziennie. Rodziny które osiągają najlepsze wyniki, to te, które faktycznie go używają. Stosują one tzw. procedurę dozowania, tak jakbyśmy przyjmowali leki przez cały dzień. Na początku wydaje się, że zajmuje to bardzo dużo czasu, a przecież żaden rodzic nie ma za dużo czasu, ale jeśli zainwestujesz te 10-15 minut w codzienny harmonogram, to szybko dostaniesz ten czas z powrotem, bo Twoje dzieci nie będą przyciągały Twojej uwagi w negatywny sposób, ponieważ nie będą tego potrzebowały. Będą miały Cię przecież codziennie dla siebie. Zamiast spędzać tyle czasu, ile spędzasz teraz na kłopotach z niewłaściwym zachowaniem, możesz spędzić ten czas z dzieckiem w sposób konstruktywny. Jest to najważniejsze narzędzie do zastosowania w ciągu dnia. Jeśli dasz radę zastosować pozostałe narzędzia, uzyskasz lepsze wyniki.

## Czas na trening

Oprócz pozytywnej uwagi, którą dajemy dziecku poprzez wspólnie spędzony czas, dla eliminowania niepożądanych zachowań u naszych dzieci niezbędne jest wzmacnianie u dziecka poczucia własnej wartości. Robimy to przez narzędzie nazywane „Czasem na Trening”. Często, chcąc być pomocni, próbujemy za nasze dzieci zrobić rzeczy, które powinny zrobić same. Tak naprawdę w ten sposób wysyłamy naszemu dziecku komunikat, że nie ufamy mu, jego osądom i umiejętnościom, że nie poradzi sobie. Podważamy w ten sposób kompetencje naszych dzieci, zniechęcamy je do podejmowania wysiłku i wytrwałości. Teraz kiedy spędzacie dużo czasu razem w domu jest dobry moment na to, aby budować i wzmacniać samodzielność, poczucie zdolności, poświęcając czas na trening.

## Po drugie – powtarzalność i rutyna

Chcę jeszcze raz podkreślić jak ważna jest rutyna. Rutyna wprowadza porządek, przewidywalność, spokój, pozwala ustalić harmonogram. Jej brak zwiększa chaos i niepokój dzieci, i przyczynia się do ich złego zachowania. Im więcej stałości w otoczeniu dziecka, tym mniej niepokoju i więcej stabilnego zachowania. Wiem też, że bardzo trudno jej się trzymać. Często jest tak, że postanawiamy sobie, że tym razem będzie już inaczej, już od poniedziałku będziemy trzymać się nowych założeń, a potem poddajemy się w środę. Rutyna jest trudna do utrzymania, wymaga dużo samozaparcia, bardzo łatwo o wybicie się z jej rytmu. Rutyna odnosi się w tym przypadku również do snu. To kolejny ważny w kontekście naszych dzieci temat.

Zdecydowanie zalecam, abyście zachowali te same zasady, co w normalne dni szkolne. A oto kilka powodów, dla których ważne jest, aby tego przestrzegać: dzieci rosną i rozwijają się, do czego potrzebują snu. Dobry sen pomoże zachować jego stała pora. Ponadto jeśli pokażesz swojemu dziecku, że może chodzić spać, o której tylko chce godzinie, dajesz mu pole do negocjacji każdego wieczoru i zachęcasz do walki o władzę. Zapewnienie dzieciom spania w przyzwoitym czasie da również trochę czasu i prywatności rodzicom.



O ile pora pójścia spać powinna pozostać niezmieniona, o tyle pobudki nie muszą być takie same, nie musisz być tak restrykcyjny. Jeśli dzieci chcą pospać trochę dłużej, warto pozwolić im na to. Większość dzieci, w okresie dorastania w czasie szkoły, nie dostaje takiej ilości snu, jakiej potrzebują ich rosnące ciała, a teraz można to łatwo zmienić. Oczywiście nie chodzi jednak o to, by przesypiąły pół dnia. Pamiętajmy o rutynie. Możemy ustalić, że nasz dzień szkoły zaczyna się o 9:00 lub 9:30 i że czas będzie ten taki sam każdego ranka. W ten sposób wszyscy wiedzą czego oczekiwać i czego się spodziewać.

Nieco inaczej sprawa ma się z nastolatkami, ale tu znów warto odwołać się do rutyny. Zasada dla nastolatka może być taka, że o godzinie 21:30/22:00 jest już w swoim pokoju i nie kręci się po domu. Jest to też czas bez urządzeń elektronicznych. Pamiętajmy żeby nie pozwalać dzieciom mieć urządzeń takich jak komputer, tablet, smartfon itp. w nocy, ponieważ jest to przepis na kłopoty. Jeśli natomiast chcą poczytać książkę, gazetę czy cokolwiek innego, układać pasjansa, to jest to w porządku. To ważne, aby z nastolatkiem też trzymać się rutyny. Kiedy „rutyna staje się szefem”, to wyzwala rodziców od przymusu bycia szefami. Nie musisz mieć racji, nie musisz korygować, poprawiać, kierować, dyskutować, rozkazywać, nakazywać, być może nawet okazywać zniecierpliwienia, po prostu odwołujesz się do harmonogramu dnia.

Zaczynamy od poranka. I to nie tylko wtedy, kiedy idziesz do pracy. Dotyczy to również pozostałych dni, a szczególnie tej nowej sytuacji, w której wszyscy się znaleźliśmy. Jeśli to zrobisz, będzie łatwiej zachować harmonogram dnia. Swój dzień rozpoczynaj zanim wstanie Twoje dziecko. Bądź gotów, kiedy ono otworzy swoje oczy. Bądź ubrany, uczesany, po porannej higienie, jeśli robicie na co dzień makijaż nawet teraz, kiedy jesteś w domu, zrób go zanim wstanie Twoje dziecko. Wypij kawę. Bądź w pełni gotowości na kolejny nowy dzień. Gwarantuję Ci, że sprawi to, że Twój poranek i dzień staną się przyjemniejsze. To naprawdę robi różnicę dzieciom i Ty też zobaczysz jaka to różnica.

## Najpierw obowiązki

Teraz opowiem Ci o kolejnym narzędziu, które pomoże przestrzegać harmonogramu. Narzędzie to nazywa się schematem „Jeśli..., to...”. Chodzi w nim o to, aby obowiązki i sprawy, których dzieci nie lubią lub lubią mniej, były zaplanowane przed przyjemniejszymi częściami dnia, które lubią i na które czekają (np. kiedy ukończysz pracę matematyczną, wyjdziemy pobawić się w ogrodzie, lub jeśli skończyłeś swoje lekcje, to możesz cieszyć się czasem spędzonym na technologii elektronicznej.

Jednak aby to się udało, ważne jest zaplanowanie pewnych bloków dnia. Bloki te powinny uwzględniać czas na edukację (nauka zdalna), technologię rekreacyjną, a także blok będący czasem bez ekranu, w tym „Czas dla Ciała, Umysłu i Duszy”. Pamiętajmy, że o ile w przypadku młodszych dzieci ważne jest, aby ten czas był faktycznie bez technologii (jeśli dziecko jest do niej bardzo przyzwyczajone, to warto znaleźć zastępstwo dla niej – może to być gra karciana, planszowa, aktywność sportowa, plastyczna), o tyle wyjątkiem są nastolatki. Czasami jednym z najlepszych sposobów na emocjonalne nawiązanie z nimi kontaktu jest wejście do ich świata i zrobienie czegoś, co lubią. Możesz więc wybrać serial, który Twoje dziecko ogląda, możesz zagrać z nim w grę na konsoli. Raz, dwa razy w tygodniu można ustalić taki wyjątek. Jednak przez resztę czasu niech będzie to aktywność niezwiązana z technologią. Harmonogram dnia jest ustaleniem w jakiej kolejności



dziecko może korzystać z przywilejów. Pozwala więc zachować jego motywację do robienia rzeczy mniej przyjemnych, takich jak np. sprawy związane ze szkołą. Jeśli dziecko z jakąś pracą „wyrabi się” szybciej, a dobrze i dokładnie, to może mieć, np. dodatkowych kilka minut na ulubioną grę lub cokolwiek to jest normalnie przywilejem. Wskazówka: czas na technologię nie powinien podlegać licytacji. Ważne jest, aby dzieci wiedziały, że korzystanie z technologii jest przywilejem, szczególnie tej rekreacyjnej, a nie jest prawem. Wiem, że pomysł nałożenia limitów na możliwość korzystania przez dziecko z technologii często generuje napięcie, ponieważ rodzice obawiają się gniewu dzieci, ale to na dorosłych spoczywa odpowiedzialność za wyznaczenie takich granic, które są w interesie zdrowia psychicznego i spokoju emocjonalnego naszych dzieci oraz ich bezpieczeństwa. Polecam używać do pomocy klasycznego, wskazówkowego minutnika. Takie minutniki zostały wykorzystane w pracy z dziećmi z deficytami uwagi. Są duże, a dzieci mają możliwość zobaczenia na własne oczy ile czasu im jeszcze pozostało na daną czynność. To naprawdę daje im możliwość zarządzania czasem. Ważne żeby dziecko widziało wskazówki. I à propos wskazówek, to w tym miejscu jeszcze wskazówka praktyczna :-): unikajcie elektronicznych minutników, ponieważ nie są pomocne dla dzieci, a nawet dla nastolatków.

### Wkład w rodzinę

Kolejną ważną sprawą jest zaangażowanie dziecka w życie rodziny (nadanie mu znaczenia). Chodzi o podkreślenie, że bez niego, bez jego zaangażowania w rodzinę, nasza rodzina nie mogłaby funkcjonować. Uczmy dzieci tego, że jesteśmy rodziną, pracujemy razem, wszyscy przyczyniamy się do tego, że nasza rodzina nie może funkcjonować bez udziału wszystkich. Budujemy poczucie wspólnoty i tłumaczymy, że będąc i działając wspólnie możemy znacznie więcej niż gdyby każde z nas działało samemu. Zaczynamy od drobnej zmiany – zastępujemy określenie „obowiązek” - „wkładem w rodzinę”. Obowiązków nikt nie lubi, ale „wkład w rodzinę” robi różnicę. Można zrobić to na przykład w następujący sposób: Wiem, że nie lubisz rozładowywać zmywarki, ale kiedy to robisz, robisz różnicę dla naszej rodziny i jest to jest Twój wkład, dzięki któremu ja nie muszę się tym zajmować. Dzięki temu ja w tym czasie mogę odkurzyć, a więc szybciej będziemy mieć czas na przyjemności, wspólny czas, cokolwiek, czego będziesz chciał.” Jeśli Twoje dziecko nie ma żadnych zadań związanych z wykonywaniem prac domowych, to zachęcam Cię, aby teraz właśnie, kiedy jesteście w domu, to się zmieniło. Aby „wkład w rodzinę” stał się częścią harmonogramu dnia, jednym z bloków, który jeśli zostanie wykonany, to dziecko może cieszyć się czasem wolnym lub czasem spędzonym na technologii. Oprócz podkreślenia jego znaczenia dla rodziny, dodatkową korzyścią płynącą z „wkładu w rodzinę” będzie wzrost poczucia samodzielności i kompetencji, a co za tym idzie poczucia własnej wartości. Kolejnym ważnym aspektem życia człowieka w budowaniu jego dodatniej mocy, sprawstwa, jest poczucie kontroli nad własnym życiem. Poszukaj więc okazji, aby zaangażować swoje dzieci w proces decyzyjny. Nie wychodzimy teraz z domu, ale np. pozwólmy mu wziąć udział w planowaniu menu lub planowaniu sposobu, w jaki „wkład w rodzinę” zostanie zrobiony. Także w ten sposób unikniesz sporów o władzę.



## Siedem praktycznych porad

1. Jeśli Ty sam będziesz przestrzegać harmonogramu dnia, to Twoje dzieci uwierzą, że tak trzeba i zobaczą płynące z tego korzyści. Przygotujesz je w ten sposób do samodzielności, do zarządzania własnym czasem i do samokontroli. Chcemy przecież, aby nasze dzieci stawały się samodzielne i odpowiedzialne. Nie możemy całe życie być z nimi i kontrolować ich.
2. Jeśli Twoje dziecko nie potrafi spędzać czasu samodzielnie, zacznijcie od 5 minut. Następnie każdego dnia wydłużajcie czas o około minutę i w ten sposób przyzwyczajajcie dziecko do zabawy samemu. Przy okazji informujecie w ten sposób dziecko, że teraz masz coś do zrobienia, a ono w tym czasie, ma swój niezależny czas na zabawę. Może w tym czasie budować z klocków, lepić z plasteliny, malować, rysować. Użyj do tego wizualnego timera.
3. Jednym z bloków w ciągu dnia powinien być czas na regenerację i odpoczynek. Jest to bardzo ważny moment. Nawet jeśli Twoje dziecko nie śpi już w ciągu dnia, zaplanuj taki czas. Dziecko może w tym czasie leżeć i słuchać audiobooków odpowiednich do wieku, słuchać muzyki, cokolwiek, ale w swoim pokoju. To jest „Cichy czas odpoczynku dla ciała”. Nie przymuszaj dziecka do spania, nie używaj słowa drzemka, jeśli dziecko go nie lubi, bo zachęci je to do walki. Możesz powiedzieć, że to jego ciało zdecyduje, czy i jak chce spędzić ten czas – czy chce spać w ten sposób zyskując moc.
4. Jeśli zgubisz się, stracisz kontrolę, zaczniesz krzyczeć na dzieci lub zrobi to Twój partner, bądźcie wcześniej umówieni między sobą, że w takich sytuacjach drugie z Was wkracza, ale bez podważania relacji partnera z dziećmi. Chodzi o to, aby delikatnie „wyciągnąć” zdenerwowanego partnera z sytuacji bez podważania jego autorytetu w oczach dziecka. Może to być niewerbalny sygnał czy cokolwiek innego, co mówi drugiej osobie „wiesz, kochanie, widzę Twoją frustrację, pozwól mi przejąć kontrolę, jesteśmy przecież zespołem”.
5. W tym trudnym czasie ważnym tematem są też straty, których doświadczamy i my i nasze dzieci. Mieliśmy plany, one także miały – miały zaplanowane wycieczki, obozy, wyjścia, uroczystości, konkursy, koncerty, zawody sportowe. Tera stało się jasne, że żadna z tych rzeczy nie dojdzie do skutku, a w dodatku nie jest wiadomo, kiedy choć w przybliżeniu będziemy mogli ją zrealizować. Po pierwsze, uznaj, że Twoje dziecko ma powód, aby przeżywać stratę. Po drugie, nie wygłaszaaj wykładu na temat tego, jakie mamy szczęście, że wszyscy jesteśmy bezpieczni i zdrowi. Zamiast tego okaż empatię dla tego, co ono przechodzi. Podkreśl jak wielka jest to sprawa i że mają pełne prawo do zdenerwowania. Zapewnij, że jesteś gotowy, by o tym porozmawiać, i jesteś gotowy, aby być z dzieckiem, ilekroć Cię potrzebuje.
6. Przygotuj się na wzloty i upadki. Na to, że szczególnie obecnie w dniach, w których miało odbyć się coś ważnego, dziecku może towarzyszyć żal i smutek. Pomyśl, może uda Wam się celebrować to wydarzenie w inny sposób. Np. możemy urządzić przyjęcie urodzinowe w domu, a gdy to wszystko się skończy powtórzyć je ze znajomymi. Możemy też zrobić przyjęcie online i umówić się, że wszyscy się przebiorą jak na bal. Możemy skorzystać z Internetu i udać się na wirtualną wycieczkę, w miejsca, w które dziecko miało pojechać z klasą.
7. Chcę też żebyście zwrócili uwagę na to, jak często porównujemy się do innych, do obrazu jaki kreują w mediach społecznościowych. To bardzo przytłaczające. To nowa sytuacja, bądź cierpliwy wobec siebie i swoich dzieci. Nie musisz być doskonały i Twoje dziecko nie musi być doskonałe. Jeśli coś ci nie wyjdzie, jeśli coś nie wyjdzie Twojemu dziecku podczas realizowania tych zdalnych zadań, to jest w porządku, wszyscy to przeżyjemy. Pamiętaj, Twój pracodawca, Twój klienci, są w takiej samej sytuacji jak Ty – jesteś w domu z dziećmi, masz do zrobienia swoją pracę, prowadzenie domu i dopilnowanie zdalne nauki.

Bądźcie zdrowi i powodzenia!

Beata Kaczorowska – psycholog

W swojej pracy i w niniejszym opracowaniu opieram się o założenia Positive Parenting Solutions.

