

JAK NIE ZWARIOWAĆ RAZEM W DOMU?

Epidemia koronawirusa spowodowała poważne zakłócenia codziennego rytmu życia wielu rodzin. Zarówno dzieci, jak ich rodzice wypełniają teraz sporą część swoich dotychczasowych obowiązków szkolnych i zawodowych poprzez różnego rodzaju platformy internetowe, komunikatory i aplikacje umożliwiające pracę online. Obecnie wiele rodzin przebywa wspólnie „*pod jednym dachem*” prawie 24 godziny na dobę i to przez okres wielu tygodni. Jest to swoisty test dla członków rodziny. Wszystko to, może powodować lęk, niepewność, frustrację oraz trudności z opanowaniem własnych emocji.

Mimo wszystko i wbrew wszystkiemu chciałabym przedstawić Państwu kilka wskazówek, jak wspierać się wzajemnie w tym trudnym okresie społecznej izolacji.

1. Poćwiczmy empatię i bądźmy tolerancyjni, sięgnijmy po rezerwy cierpliwości.

Zadbajmy o dobre relacje w rodzinie, starajmy się zrozumieć, że zaistniała sytuacja jest trudna dla każdego członka rodziny. Dzieci, choć początkowo zapewne cieszyły się, że nie muszą chodzić do szkoły, teraz zostały często „przytłoczone” różnymi zdaniem, z którymi nie zawsze potrafią sobie poradzić. W rodzicach narasta frustracja, że oprócz obowiązków zawodowych muszą pełnić w domu również rolę „nauczycieli”. Emocje często biorą wówczas górę. Warto pamiętać, że rodzice nie mogą przerzucać swoich lęków i złości na dzieci. Spróbujmy okazywać sobie jak najwięcej wsparcia i wyrozumiałości.

2. Stwórzmy plan działania – namiastkę normalnego trybu życia.

Dzieci w tym trudnym okresie jeszcze bardziej potrzebują rutyny. Brak określonej dyscypliny, która tworzyła do tej pory naszą codzienność, może sprawić, że w domach będą narastać konflikty, a wokół nas kłębić się negatywne emocje. Zaplanujcie, przy współudziale dzieci, swój harmonogram dnia, uwzględniając w nim porę wstawania, posiłków, czas na pracę rodziców oraz naukę dzieci. Warto zaznaczyć w takim planie dnia także czas na wspólną zabawę oraz czas wolny do indywidualnego zagospodarowania. Stwórzmy nowy podział domowych obowiązków. Trzymanie się, w miarę możliwości dosyć ściśle, takiego opracowanego planu działania, z pewnością wpłynie pozytywnie na nasze samopoczucie.

3. Szukajmy pozytywów, w sytuacji, z którą się mierzymy.

Czas epidemii to może być czas na bliższe poznanie się członków rodziny, odkrycie własnych talentów lub nieznanych dotąd umiejętności własnych dzieci. Może warto zorganizować w tygodniu popołudnie na wspólną grę w karty, gry planszowe, „odświeżyć” zapomniane zabawy (*np. ciuciubabkę, kalambury, ciepło – zimno*). Kolejne popołudnia mogą być wstępem do rozwijania talentów kulinarnych poszczególnych członków rodziny. Dajmy dzieciom trochę samodzielności podczas przygotowywania posiłków, doceńmy ich nieskażoną wyobraźnię kulinarną.

4. Zadbajmy o „kawalek własnej przestrzeni”.

To normalne, że rodzice chcą czasem odpocząć od własnych dzieci. Tak samo, nastolatki potrzebują czasem odpoczynku od swoich rodziców. To nie jest dobry czas na wprowadzanie domowych „restrykcji”. Dajmy naszym dzieciom, zwłaszcza tym nastoletnim trochę więcej swobody. Dla nich to trudny czas, głównie z powodu niepokoju i niepewności związanych z ich dalszą edukacją, przyszłością, ale także z powodu izolacji od przyjaciół, znajomych. Nie dziwny się, że młodzież spędza teraz więcej czasu „w telefonie” i na forach społecznościowych. Ustalcie wspólnie zasady korzystania z telefonu, mając na uwadze, że młodzież potrzebuje kontaktów rówieśniczych, a aktualnie jedynie urządzenia multimedialne im to umożliwiają.

5. Nie zapominajmy o aktywności fizycznej!

Mimo, że zostaliśmy „zamknięci” w domach i nie mamy możliwości pójścia na spacer, basen czy siłownię postarajmy się znaleźć czas w tygodniu na ćwiczenia fizyczne. Pamiętajmy, że ruch to zdrowie. Może warto przyłączyć się do dziecka i wykonać z nim ćwiczenia przesłane przez nauczyciela wychowania fizycznego. Wspólne ćwiczenia, oprócz oczywistych korzyści zdrowotnych, mogą okazać się wesołą rozrywką dla wszystkich członków rodziny, a także pozwolą nam zacieśnić więzy z najbliższymi.

6. Obserwujmy bacznie dzieci.

W przypadku pojawiających się trudności wychowawczych, problemów emocjonalnych, społecznych, potrzeby konsultacji z psychologiem, pedagogiem, logopedą czy doradcą zawodowym zgłoś się do nas telefonicznie lub mailowo. Powiatowe Centrum Rozwoju Edukacji w Iławie, Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Iławie pełni dyżury telefoniczne oraz udziela pomocy psychologiczno – pedagogicznej, zgodnie z obecnie obowiązującymi przepisami prawa w formie pomocy elektronicznej.

Katarzyna Białek – pedagog, logopeda
Powiatowe Centrum Rozwoju Edukacji w Iławie,
Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Iławie