

Być rodzicem w czasie kwarantanny

Czas, który aktualnie przeżywamy, jest trudny z kilku powodów. Wśród najpoważniejszych z nich są emocje i ograniczenia związane z planowaniem choćby kilku nadchodzących dni. To generuje całą lawinę kłopotów, z którymi musimy się zmierzyć. A sposób, w jaki sobie z nimi poradzimy, wpłynie na naszą przyszłość. Trudno być rodzicem, kiedy sami chcielibyśmy mieć kogoś, kto przytuli i powie: będzie dobrze! Jak się zmierzyć z tym wszystkim i wesprzeć dzieci?

Po pierwsze: nie zgrywaj superbohatera

Emocje, które w nas buzują, są naturalne, nie są ani dobre, ani złe. Pozwalają nam przeżywać rzeczywistość jako osobiste doświadczenie. Niektóre z nich bywają dla nas bardzo trudne, jak np. lęk przed koronawirusem i możliwymi skutkami zakażenia, obawy związane ze zmniejszonymi dochodami czy nawet utratą pracy. Dzieci – te młodsze instynktownie, a starsze z obserwacji – czują i widzą nasz niepokój. Jeśli zaprzeczamy, wzmacniamy niepewność dziecka, które co innego widzi i czuje, a co innego słyszy. **Szczera rozmowa na temat obaw i lęków (zarówno tych, które dręczą dziecko, jak i rodzica), może pomóc w opanowaniu emocji i podejmowaniu działań, które są możliwe.**

Po drugie: stosuj komunikację asertywną

Rozmawiając z dzieckiem, niezmiernie ważne jest, aby być z nim na tej samej płaszczyźnie porozumiewania. Oznacza to, że **dziecko powinno przyjmować rolę partnera w rozmowie**



i mieć takie same prawa, jak my – dorośli. Sprzyja temu komunikacja asertywna, czyli komunikaty w języku JA: *Widzę, że się martwisz... Chciałbyś ze mną porozmawiać? Oczekuję, że pomożesz mi... Mogłabyś mi wyjaśnić? Ustalmy wspólnie zadania na dzisiaj...*

Tak prowadzona rozmowa sprzyja porozumieniu, współpracy, motywuje do działania i przejmowania odpowiedzialności za podejmowanie zadania. Pozwala także ustalić – bez przemocy – priorytety w działaniu, a to ważne w czasie, gdy rodzic pracuje zdalnie, a dziecko ma do zrealizowania swoje zadania i potrzebuje wsparcia.

Po trzecie: planuj strategicznie

Wydaje się, że przebywając stale w domu, mamy więcej czasu na wszystko, także dla siebie nawzajem. A jednak rzeczywistość pokazuje, że tak nie jest. Przeszkadzają nam nasze nawyki domowe, które wpędzają w ślepią uliczkę. Praca w domu? Ale przecież od lat trenowaliśmy, żeby dom był oazą odpoczynku i relaksu. Nauka przy komputerze? Ale nieustająco pilnowaliśmy, aby nasze dzieci nie przesadzały z korzystaniem z Internetu i skracaly czas przebywania w sieci... Czas więc na strategię: **Pracujemy i uczymy się przy klawiaturze, ale czas wolny spędzamy inaczej.** To rewolucja w naszych nawykach, potrzeba więc sporego nakładu sił, ale korzyści będzie wiele. Jak planować? **Dobrze jest zacząć od ustalenia priorytetów i zadań dodatkowych,** można je ustalać wspólnie przy porannej kawie. W artykule [„Nauka z domu – jak zaplanować dzień i nie zwariować”](#) znajdziesz materiały, które pomogą Ci sprostać temu zadaniu. Następnie pora na realizację swoich założeń. Praca zawodowa jest ważna, nauka dziecka też. Każdy z członków rodziny pracuje nad realizacją swoich zadań. Jeśli dziecko potrzebuje pomocy w wykonaniu szkolnych instrukcji, nie musi nam stale przerywać. **Ustalmy, że wykonuje to, co może zrobić bez naszej pomocy, a my wkraczamy wtedy, gdy tylko będzie to możliwe.** Dobrym pomysłem będzie sporządzenie przez dziecko listy tych działań, w których potrzebna mu pomoc. Może okazać się, że wsparcie otrzyma od swojego nauczyciela, z którym ma kontakt online na czacie lub też samo spróbuje sobie poradzić i osiągnie sukces samodzielnie. **Oferowanie pomocy w każdej chwili powoduje, że dzieci uczą się bezradności wobec napotykanym trudności.** Jeśli wiedzą, że taką pomoc będą mogły otrzymać, ale np. za dwie godziny – większość z nich podejmie działania, aby poradzić sobie samodzielnie. A nawet jeśli skonsultuje zadanie z kolegami, to także możemy nazwać to samodzielnym działaniem w celu osiągnięcia efektu.

Po czwarte: pamiętaj o odpoczynku

Praca i nauka zdalna może spowodować, że zgubimy rytm pracy i odpoczynku. **Pomieszanie zadań zawodowych i domowych skutkuje często chaosem nie tylko w rodzinie, ale także w głowie.** Ustalone zasady planowania pomogą zadbać o odpoczynek. Ważne, aby oderwać się od pracy zawodowej i nauki, więc jeśli spędziliśmy kilka godzin przy komputerach i telefonie, wyłączmy je teraz i skupmy się na innych formach relaksu. Odpoczynek z dziećmi także jest możliwy. Jeśli mamy ogródek, możemy wyjść choćby na kilka lub kilkanaście minut na zewnątrz, pooddychać świeżym powietrzem, pospacerować, zagrać z dziećmi z piłką lub inne ogrodowe gry. Jeśli dysponujemy tylko balkonem, to wyjście także może być efektywnym relaksem. Drobne ćwiczenia gimnastyczne, pozwolenie, aby nasz wzrok błędził daleko, głębokie oddechy, może jakieś techniki relaksacyjne.



Zapomnianą i często niedocenianą formą odpoczynku są **gry planszowe i towarzyskie**. W zależności od wieku dzieci, możemy grać w karty, scrabble, monopole, memory, bierki, szachy, warcaby czy chińczyka, a może w państwa i miasta, w kółko i krzyżyk, kalambury? **Oczywiście Internet też dostarcza pomysłów na różne gry, jednak ważne, aby po wielu godzinach spędzonych przy laptopie pozwolić sobie na odpoczynek bez migotania ekranu.** Dobrze jest pamiętać także o tym, żeby nie organizować dziecku czasu co do minuty. Jeśli pozwolimy mu się czasem ponudzić, pobudzi swoją kreatywność i wymyśli sobie nowe zajęcia.

Po piąte: zadbaj o siebie

Czas spędzany nieustająco w mieszkaniu w gronie tych samych osób (mimo że najbliższych, to ciągle tych samych), jest wyzwaniem dla każdej rodziny. Żeby wyjść z tego zwycięskim, trzeba myśleć także o swoich potrzebach. Więc może kiedy już ogarniesz zadania zaplanowane na dzisiaj, zjesz kolację, a dzieci trafią do łóżek, to **zadbaj o siebie!** Zorganizuj sobie kąpiel, usiądź z książką, poćwicz jogę lub obejrzyj jakiś film, aby oderwać myśli od kłopotów, które niesie rzeczywistość. Wieczór nie jest dobrym czasem na rozważanie możliwych scenariuszy, planowanie strategii przetrwania w kryzysie – jest czasem wyciszenia koniecznym, aby noc przyniosła dobry sen sprzyjający regeneracji ciała i umysłu.

Podsumowując

Trudny czas można przeżyć w ogromnym stresie, wpływającym na kondycję naszego ciała i umysłu. Można także pozwolić sobie na przeżywanie tego czasu jako wyzwania, które może nas wzmocnić. Stanie się tak tylko w momencie, gdy zamiast snuć ponure myśli o tym, jak mogłoby być, skupimy się na przeżywaniu rzeczywistości takiej, jaka jest, a więc dostosować swoje myślenie do wymogów czasu i zacząć działać zgodnie z potrzebami chwili.

autor Maria Tuchowska - Nauczyciel dyplomowany, polonista i teolog. Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy z dziećmi i młodzieżą w placówkach integracyjnych różnego poziomu, edukator, coach, przeprowadziła ok. 600 szkoleń z zakresu kompetencji psychospołecznych nauczycieli, prawa oświatowego, pracy z dziećmi i młodzieżą z różnego typu zaburzeniami. Specjalizuje się również w tematyce dotyczącej zagadnień związanych z obecnością rodziców w szkole.