

Nagle całą rodziną spotkaliśmy się w domu. Nie z własnej woli, w biegu, podczas ważnych spraw, zaangażowani pracą i domem. Być może wcale tego nie chcieliśmy. Nie planowaliśmy. Tym bardziej nam trudno to zaakceptować. Jeszcze w sytuacji, kiedy nie widać końca. Tym bardziej to trudne dla nas dorosłych, a jeszcze tym bardziej dla naszych dzieci. Został im przerwany rytm codziennego życia, ich małe sprawy, relacje, obowiązki, zainteresowania, przedszkole, dom... Pojawiały i pojawiają się pytania do nas dorosłych, na które często sami nie znamy odpowiedzi: "Kiedy będzie można pójść do przedszkola?", "Czy my także zachorujemy?", "Dlaczego nie mogę iść na plac zabaw?".

Sami musimy sobie na nowo zaprojektować swój obecny świat, swoje obowiązki, swój rytm życia oraz sposób spędzania czasu razem i stale ze swoim dzieckiem. Dla wszystkich to jest trudny czas, ale możemy go sobie ułatwić. To, co dzieciom pomaga w trudnych momentach, to z pewnością dobra umiejętność radzenia sobie z tą sytuacją przez dorosłego. Dziecko obserwuje i się uczy. Odbiera też żywo emocje dorosłego. Im lepiej rodzice zadbać o **powtarzalność i rytmiczność** zajęć i obowiązków codziennych, tym dzieci będą bardziej spokojne i bezpieczne. Stałe godziny snu, zajęć, zabaw, godzin spacerów i posiłków, dadzą dzieciom poczucie bezpieczeństwa, a nam dorosłym sensu.

Dbajmy o **rytuały rodzinne**, włączmy w ich realizację dzieci, wymieniamy się opieką nawzajem z drugim rodzicem, aby mieć czas również dla siebie. Dobrym momentem jest czas świąteczny, podczas którego możemy wspólnie z dzieckiem przygotować święta – upiec ciasta, przystroić pisanki, udekorować stół świąteczny i mieszkanie. Ważne aby każdy domownik miał swoje obowiązki – rozpisane i zaakceptowane przez wszystkich. Pamiętajmy, że wypoczęty i spokojny rodzic jest niezbędnym warunkiem dobrej atmosfery w domu! Skupiamy się z naszymi dziećmi **na chwili obecnej** – znajdziemy im ciekawe zajęcia, wydrukujemy z ciekawych stron internetowych dla nich propozycje, skorzystamy z sugestii stron internetowych, poszukajmy wiedzy w programach telewizyjnych i książkach. Wprowadźmy stały punkt dnia na tego typu rozwijające zajęcia. Nie zapominajmy o dzieciach ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Warto skonsultować się ze specjalistą, aby wiedzieć co można z dzieckiem przerabiać w domu i przy użyciu jakich pomocy.

Rozmawiamy z naszymi dziećmi na temat epidemii, weryfikujemy ich niewłaściwe spostrzeżenia, sami szukajmy sprawdzonych informacji od ekspertów i autorytetów odpowiadając na ich pytania. Sytuacje kryzysowe zawsze mają swój początek i koniec, zapewniamy, że epidemia kiedyś się skończy. Nie pozwalajmy na oglądanie przez dzieci dzienników, które niestety przekazują w dużej mierze lęk i niepokój. Sami również dbajmy o nasze **granice**. Wymieniamy się z domownikami w opiece nad małym dzieckiem. Rodzicu, pamiętaj o czasie tylko dla siebie!

Mówmy dzieciom, że należy zaakceptować to, na co nie mamy wpływu i spróbować wyciągnąć dla siebie z tej sytuacji jak najwięcej korzyści. Tym razem to może być wolny

czas, którego w codziennym biegu mamy wspólnie tak mało. Jest to dobry też moment na zadbanie o swoje zdrowie – na dobry sen, jakość odżywiania, gimnastykę domową. Może dzieci same zaproponują ćwiczenia dla wszystkich?

Szukajmy tego, co nas **wycisza**, może to być wspólne oglądanie zdjęć, może gry planszowe, może wspólne zabawy ruchowe, czytanie bajek i opowiadań oraz słuchanie muzyki czy karaoke. Dbajmy o relaks i uspokojenie całej rodziny, uwzględniajmy nasze tempo i tempo naszego dziecka.

Twórzmy z naszymi dziećmi **plany na przyszłość** – zaplanujmy co będziemy robić, jak się epidemia skończy, zaplanujmy nasze działania rodzinne, wyjazdy, wakacje, a może to, co jest bardziej bliższe przyszłości np. remont pokoju dzieciennego, nowe meble, kolory ścian, szafki, obrazy, które można samemu stworzyć. Zaproponujmy, aby nasze dziecko narysowało np. swój wymarzony pokój.

Przeorganizujmy **rodzinne priorytety**. Zastanówmy się, co teraz jest dla nas i naszych dzieci ważne. Dbajmy szczególnie o sieć wsparcia, zachęcajmy nasze dzieci do pomocy i kontaktu ze starszymi członkami rodziny. Może trzeba im zrobić zakupy, posprzątać w domu lub tylko porozmawiać?

Pamiętajmy, że trudne sytuacje nas mogą wiele nauczyć. Nie zmarnujmy tego czasu, wykorzystajmy go dla siebie i swoich dzieci najlepiej, jak potrafimy.

Psycholog Katarzyna Jaworska

<https://www.metis.pl/content/view/3448/105/>