

Nie tak łatwo z tym #zostanwdomu

Łatwiej powiedzieć niż wysiedzieć... Po kilkunastu dniach spędzonych w domu z dziećmi w wielu rodzinach okazuje się, że to nie jest takie proste i przyjemne.

Być może pomocne okażą się dla Ciebie niektóre z poniższych wskazówek, być może pozwolą Ci znaleźć nowe, własne pomysły na przetrwanie. Powodzenia!!!

Ustalaj z dziećmi szczegółowy plan na każdy kolejny dzień i trzymaj się go.

Daj również dzieciom obowiązki do wykonania – ważne jest czuć się potrzebnym.

Zadbaj o czas dla siebie (im młodsze dziecko tym rodzic odpocznie mniej, ale ważne aby ten punkt też znalazł się w planie dnia rodziny). Uczysz przy okazji dzieci uważności na potrzeby każdego członka rodziny.

Pokaż, co to znaczy dbać o innych, np. poprzez codzienny kontakt dziecka z dziadkiem, czy babcią.

Wykorzystaj Internet jako burzę pomysłów na ciekawe zadania dla dzieci w domu. Ale też ...

Pozwól na nudę. Czasami produkuje ona najciekawsze pomysły, uczy co to znaczy zająć się sobą.

Pamiętaj o codziennej aktywności fizycznej, unikaj skupisk ludzkich ale nie ruchu, nawet w domu.

Dbaj o komfort informacyjny dziecka – tu sprawdza się powiedzenie „co za dużo to niezdrowo” – mów o aktualnej sytuacji dziecka prawdę, dostosowaną do jego wieku, ale ogranicz bombardowanie go codziennymi newsami (z rozmów, telewizji).

Bądź uważny na stan dziecka. Rozmawiaj, bądź otwarty na kontakt. Słuchaj. To, co powiesz czy zrobisz, nie jest tak ważne jak okazana uważność.

Obserwuj, czy dziecko nie czuje się zbyt przytłoczone emocjonalnie sytuacją lub nie lekceważy jej. Wiedz, że nie musisz znać wszystkich odpowiedzi na zadawane pytania. Ważne byś był blisko.

Zapewnij dziecku wiedzę, jak ma dbać o siebie i innych w prostych słowach (np. myj ręce dokładnie, zadzwoń do babci).

Ustal z dzieckiem stały czas w ciągu dnia na odrabianie lekcji. Nie przekraczaj go. Śledź, czy dziecko nie jest przeciążone pracami szkolnymi. W razie takich obserwacji, informuj o tym nauczycieli.

Bądź wyrozumiałym dla siebie i innych członków rodziny. Każdy przeżywa obecną sytuację inaczej, nie zawsze dla nas może to być sposób zrozumiały. Ważne jedynie, aby był to sposób bezpieczny dla niego i innych.

Nie oczekuj zbyt wiele od siebie i innych. To czas, gdy spada nasza wydajność, efektywność, organizacja. Dotyczy to pracy zdalnej, nauki na odległość, ale również wykonywania obowiązków domowych. Wiele osób potrzebuje w tej chwili więcej odpoczynku, łatwiej się denerwują, mają mniej siły.

Agnieszka Puława - psycholog