

Jak przetrwać ten trudny czas?

Wprawdzie już jakiś czas jesteśmy zmuszeni być w domach i pewnie większość z nas jakoś ten czas nauczyła się sobie organizować, ale bez wątplenia są i tacy, którym pomysły się wyczerpały. Wielu z nas już zdążyło nacieszyć się brakiem tempa, w jakim zazwyczaj żyjemy. Do naszego życia zaczął wkradać się marazm i rozleniwienie. Dlatego przygotowałam kilka wskazówek, które można wprowadzić również teraz i spróbować uporządkować chociaż ten mały, najbliższy nam świątek.

W czasie, kiedy jesteśmy zmuszeni większość naszego czasu spędzać w domu realizując w nim zadania zarówno domowe jak i zawodowe ważne jest wprowadzenie pewnego rytmu i planu dnia. Jest to konieczne, aby jak najdłużej cieszyć się dobrą kondycją psychiczną. Okazuje się, że właśnie w domu plan działania jest bardzo ważny. Należy pamiętać, że rodzina to grupa społeczna, która nie tylko musi współdziałać ze sobą, ale jest również od siebie zależna. Musi na sobie polegać w zaspakajaniu potrzeb i realizacji nawet drobnych codziennych celów. Dlatego niezwykle istotne jest, aby w tworzeniu planu działania brali udział wszyscy domownicy, by każdy miał wpływ na to, co będzie się działo każdego dnia.

Ważną sprawą jest ustalenie zasad, które umożliwią wszystkim sprawne funkcjonowanie. Warto zasady te spisać na kartce w postaci tzw. rodzinnego kontraktu, który wyznaczy granice dotyczące zachowania jak i współpracy pomiędzy osobami w domu. Istotne jest, aby pod nim podpisali się wszyscy domownicy. Oznaczać to będzie zarówno akceptację jego warunków jak i wzięcie odpowiedzialności za realizację zawartych w nim ustaleń.

W kontrakcie mogą znaleźć się zasady dotyczące:

- czasu na pracę i naukę,
- czasu na odpoczynek,
- posiłków i ich przygotowania,
- domowych obowiązków, takich jak: sprzątanie, opieka nad domowymi zwierzętami,
- sposobu spędzania czasu wolnego indywidualnie i wspólnie,
- innych ważnych dla Twojej rodziny kwestii.

Przygotowanie kontraktu stanowi początek, gdyż kolejnym krokiem jest opracowanie planu dnia, który oczywiście sporządzany jest w obecności wszystkich domowników. Plan dnia jest zmienny. Każdego dnia może być inny i ustalany wieczorem na dzień następny.

Ważne, żebyśmy pamiętali, że zarówno plan dnia jaki i kontrakt służą głównie zapewnieniu zarówno nam jak i naszym dzieciom poczucia bezpieczeństwa. Dom, w którym wiadomo, co robić i gdzie są stałe ramy daje poczucie spokoju, a gdy czujemy się bezpiecznie to mamy szansę efektywnie zająć się samorozwojem. Dzieci potrzebują wyznaczenia granic, planów i podobnie jak my dorośli, chcą wiedzieć, jakie zadania na nich czekają, nie lubią być zaskakiwane.

Teraz tylko po krótko o zdalnej nauce. Owszem, jest to duże wyzwanie dla rodziców, ale w przypadku dzieci starszych jest to również doskonały moment, by dziecko nauczyło

się odpowiedzialności za swoją naukę. Należy pamiętać, że mamy pomagać, kontrolować ale nie wyręczać. Rola rodzica powinna się sprowadzać do sprawdzenia pracy domowej przed wysłaniem do nauczyciela, sprawdzenia, czy są zrobione wszystkie zadania czy odpytania dziecka tak, jak odbywało się to wcześniej.

Nawiązując zarówno do nauki zdalnej, kontraktu i planu dnia należy pamiętać, aby razem z dzieckiem zaplanować również czas na przyjemności oraz wirtualny kontakt z rówieśnikami. Potrzeba kontaktu z rówieśnikami jest jedną z ważniejszych potrzeb dla dziecka, dlatego warto umożliwić mu ten spotkania on-line. Lista przyjemności stworzona przez całą rodzinę, powinna zawierać takie działania, które dla wszystkich są atrakcyjne. Rodzice często zgłaszają, że mają kłopot ze zmotywowaniem dzieci do pracy zdalnej, myślę więc, że taka lista przyjemności może zmotywować opornych do działania, a stworzony plan dnia ujmie pracę zdalną w ramy, które nadadzą jej początek i koniec. Ważne, aby na liście przyjemności zawarte były również tzw. przyjemności indywidualne każdego członka rodziny. Niech znajdą się na niej rzeczy, które zarówno my jak i dzieci mogą robić indywidualnie. Pracujemy i uczymy się przy klawiaturze, ale czas wolny spędzamy inaczej. To rewolucja w naszych nawykach, potrzeba więc sporego nakładu sił, aby dotychczasowe przyzwyczajenia pozmieniać.

Pamiętajmy, abyśmy ten trudny czas potraktowali, jako wyzwanie, dzięki któremu możemy się sprawdzić i zmienić to co do tej pory było trudne do zmiany z braku czasu czy zwykłej rutyny. Zamiast skupiać się na analizowaniu *Co by było gdyby?*, skupmy się na tym co możemy robić tu i teraz.

Magdalena Musiał-Ogrodnik

Źródła:

Podręcznik „ Szkoła dla rodziców i wychowawców
Portal- Librus Rodzina Webinary Strefy Psyche