

Dzieciaki w domu

Porady dla rodziców, jak pomóc swoim dzieciom (i sobie) przetrwać w domowej izolacji

PPP Piekary Śląskie, mgr Monika Ogrodnik

Na podstawie: <https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19-parenting-tips>

Faber, A. i Mazlish, E. (2013). Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły. Poznań: Media Rodzina Sp. z o.o.

Czas "jeden na jednego"

Ustal specjalny czas w ciągu dnia, który będziesz spędzać sam na sam ze swoim dzieckiem. Każde dziecko powinno mieć swój moment na wyłączność. Może to być 20 minut albo dłużej – zależy od nas. Zapytaj swoje dziecko, co chciałoby robić w tym czasie. Możliwość dokonywania wyboru buduje poczucie pewności siebie. Jeśli dziecko chce robić coś, co ze względu na obecną sytuację jest niedozwolone – porozmawiaj z nim o tym.

Pomysły na czas z niemowlakiem/maluchem

- powtarzanie min dziecka i odgłosów przez nie wydawanych,
- śpiewanie piosenek, robienie muzyki przy pomocy garnków i łyżek,
- układanie wieży z kubków lub klocków,
- opowiadanie historii, czytanie książek,
- pokazywanie obrazków.

Pomysły na czas z przedszkolakiem i młodszym dzieckiem szkolnym

- czytanie książek lub oglądanie obrazków dla młodszych,
- rysowanie, malowanie,
- tańczenie do muzyki lub śpiewanie piosenek,
- wspólne gotowanie i sprzątanie,
- układanie puzzli, klocków,
- gry planszowe,
- różne eksperymenty (np. ciecz nienewtonowska).

Pomysły na czas z nastolatkiem

- rozmowy o ulubionych tematach nastolatka (sport, muzyka, gwiazdy, przyjaciele...),
- wspólne gotowanie,
- wspólne ćwiczenia do muzyki,
- obejrzenie razem filmu, serialu.

Skup się na pozytywach

Dzieci chętniej będą nas słuchały, jeśli przekazemy im nasze oczekiwania w formie pozytywnej (czyli bez "nie") i docenimy ich poprawne zachowanie.

- Nazwij zachowanie, którego oczekujesz od dziecka – zamiast "Nie rób bałaganu", powiedz "Proszę odkładać ubrania do szafy".

- Twój krzyk spowoduje tylko u dziecka narastanie stresu i złości. Przywołaj uwagę dziecka używając jego imienia. Staraj się mówić spokojnie.
- Zauważaj i doceniaj pozytywne zachowania dziecka.
- Bądź realistą – czy Twoje dziecko jest w stanie wykonać to, o co je prosisz? Na przykład: To bardzo trudne dla dziecka być cicho cały dzień, gdy jest zamknięte w domu. Może da radę bawić się w ciszy przez 15 minut w czasie, gdy Ty rozmawiasz przez telefon?
- Pomóż nastolatkom utrzymywać kontakt z przyjaciółmi w bezpieczny sposób. Możecie też razem kontaktować się na odległość z rodziną.

Pomyśl o strukturze

Zróbcie razem harmonogram zajęć, który będzie zawierał zarówno obowiązki, jak i czas wolny. Struktura i rutyna dają dzieciom poczucie bezpieczeństwa. Zaangażowanie dziecka w tworzenie planu może sprawić, że nasza pociecha chętniej będzie się go trzymała. Warto w codziennym planie zapewnić miejsce na ćwiczenia fizyczne w domu – pomaga to rozładować stres i uwolnić nagromadzoną energię.

Gdy dziecko źle się zachowuje...

Powiedzmy sobie szczerze: każde dziecko czasem zachowuje się nie tak, jak powinno. Szczególnie, gdy czuje się zmęczone, głodne, przestraszone albo akurat odkrywa swoją niezależność. Plus zamknięcie w domu dodatkowo sprzyja temu, że dzieci potrafią doprowadzić nas do szału (i my je pewnie też...).

Co możesz zrobić?

Przekieruj:

- wyłapuj wczesne sygnały niewłaściwego zachowania i odwracaj wtedy uwagę dziecka, by skupiło się na pozytywnym zachowaniu,
- zatrzymaj złe zachowanie zanim się zacznie – gdy widzisz, że dziecko staje się niespokojne, przykuj jego uwagę do czegoś interesującego i fajnego, np. zaproponuj wspólną grę.

Zrób sobie przerwę

Czujesz, że zaraz zaczniesz krzyczeć? Pozwól sobie choć na chwilę przerwy. Weź w tym czasie kilka głębokich oddechów. Potem dopiero spróbuj porozmawiać na spokojnie z dzieckiem.

Konsekwencje pomagają dziecku uczyć się odpowiedzialności za swoje zachowanie.

Według Faber i Mazlish zamiast karania możesz:

- wskazać, w czym dziecko mogłoby Ci pomóc (np. dziecko rozrabia w sklepie, a my zamiast na nie nakrzyczeć, przekierowujemy jego uwagę na zadanie do wykonania)
- wyrazić swoje uczucia, ale bez atakowania charakteru dziecka (zamiast: "Jesteś leniwy, nigdy nie sprzątasz", powiedz: "Czuję się zła, gdy zostawiasz na podłodze swoje brudne ubrania")
- określić swoje oczekiwania wobec dziecka ("Oczekuję, by brudne ubrania były wkładane do kosza w łazience")
- wskazać dziecku, jak ma naprawić swoje błędy (np. jeśli dziecko pożyczyło od nas ubranie i je zaplamilo, dajemy mu wskazówki, jak je uprać)

- zaproponować wybór ("Możesz pożyczać moje ubrania, jeśli będziesz je oddawała czyste. Inaczej utracisz przywilej pożyczania ich. Decyduj")
- wspólnie rozwiązać problem (Każdy wypowiada się na temat swoich uczuć i potrzeb. Pomysły na rozwiązanie sytuacji są najpierw spisywane, potem dopiero decydujemy, które wprowadzamy w życie)

Pamiętaj!

Nie jesteś sam. Wielu ludzi przechodzi dokładnie przez to, co Ty. Szukaj osób, z którymi możesz pogadać. Unikaj nadmiernego przeglądania wiadomości w mediach – to tylko podsyca panikę.

Przede wszystkim: każdy z nas potrzebuje przerwy. Pamiętaj o tym, by znaleźć czas na relaks również dla siebie. Odrobina rozrywki, zrobienie czegoś, co lubisz, pomoże Ci łatwiej radzić sobie ze stresem.