

Jak radzić sobie z wyzwaniami rodzicielskimi podczas pandemii

- wskazówki dla rodziców

Pandemia koronawirusa wpłynęła na życie rodzin na całym świecie. Zamknięte szkoły, praca zdalna, zachowanie bezpiecznego fizycznego dystansu, stanowią wyzwania dla nas wszystkich, zwłaszcza dla osób posiadających dzieci. Poniżej kilka wskazówek dla rodziców i opiekunów, które pomogą odnaleźć im się w nowej rzeczywistości.

I. Spędzaj czas sam na sam z dzieckiem

Czas spędzony sam na sam z dzieckiem może stanowić dobrą zabawę. Sprawia, że dzieci czują się kochane, bezpieczne i ważne

Wygospodaruj czas wyłącznie dla dziecka

Nie ma zasady ile czasu spędzicie razem, może to być np. 20 minut. Wszystko zależy wyłącznie od Was. Możecie ustalić stałą godzinę takich wyjątkowych spotkań.

Zapytaj swoje dziecko, co chciałoby robić

Podejmowanie przez dziecko decyzji buduje jego poczucie wartości. Jeśli zaproponowane działanie okaże się niewskazane w obecnym czasie, może stanowić to dobry moment na rozmowę o tym, czemu mają służyć obostrzenia i restrykcje.

II. Zadbaj o pozytywny klimat

Trudno jest zachować spokój, kiedy dzieci wyprowadzają nas z równowagi. Dzieci znacznie chętniej będą zachowywać się zgodnie z naszymi oczekiwaniami, jeśli przełożymy im nasze prośby w pozytywny sposób, a następnie pochwalimy je za dobre zachowanie.

Wyrażaj precyzyjnie swoje oczekiwania wobec dziecka

Używaj pozytywnych zwrotów podczas wydawania poleceń, np. „Proszę, posprzątaj swoje ubrania” (zamiast „Nie rób bałaganu”).

Wszystko zależy od przekazu

Podnoszenie głosu na dziecko sprawi jedynie, że zarówno ono jak i my poczujemy większy stres i złość. Zwróć uwagę dziecka, używając jego imienia, staraj się mówić spokojnym tonem.

Nagradzaj dobre zachowanie swojego dziecka

Pochwal swoje dziecko, jeśli zrobiło coś dobrze. Dziecko może nie zareagować na taką pochwałę od razu, ale zauważysz, że kolejnym razem postara się zachować podobnie. Pochwały wzbudzają w dziecku poczucie, że je dostrzegasz i troszczysz się o nie.

Bądź realistą

Czy Twoje dziecko jest w stanie rzeczywiście zrobić to, o co je prosisz? Komunikuj dziecku realne do spełnienia prośby.

Pomóż dziecku utrzymać kontakt z przyjaciółmi

Szczególnie nastolatki potrzebują kontaktu ze swoimi rówieśnikami. Pomóż im łączyć się z nimi za pośrednictwem serwisów społecznościowych i innych platform on-linowych. Możecie razem poznać nowe sposoby komunikowania się z najbliższymi przy wykorzystaniu nowych technologii!

III. Zaplanuj dzień

Koronawirus odebrał nam codzienność, jaką znaliśmy – codzienne zajęcia szkolne, pozalekcyjne, nasze przyzwyczajenia. To trudne dla dzieci, młodzieży i dla nas samych. To, co może nam pomóc, to budowa nowych planów.

Stwórz elastyczny, ale w miarę stały plan dnia

- Zaplanuj dzień tak, aby znalazł się w nim czas na obowiązkowe zadania, zabawę i „czas wolny”. Dzięki temu dzieci będą czuły się bezpieczniej i stabilniej.
- Możecie wspólnie stworzyć harmonogram dnia przypominający plan lekcji. Dzieci będą stosowały się do niego, zwłaszcza wtedy, kiedy będą miały wpływ na jego kształt.
- Pamiętaj o codziennych ćwiczeniach fizycznych. Pozwolą one rozładować stres i będą źródłem pozytywnej energii.

Jesteś wzorem dla swojego dziecka

Dzieci uczą się poprzez obserwację i naśladownictwo. Jeśli sami będziemy zachowywać bezpieczną odległość, dbać o higienę, traktować innych z empatią i zrozumieniem – nasze dzieci powtórzą te zachowania.

Codziennie wieczorem poświęć kilka minut na podsumowanie minionego dnia. Przypomnij dziecku o jednej pozytywnej lub zabawnej rzeczy, którą zrobiło. Pochwal je za dobre zachowanie.

IV. Zwróć uwagę na zachowanie dziecka

Wszystkie dzieci bywają niegrzeczne. To całkowicie normalne, zwłaszcza jeśli dziecko jest zmęczone, głodne, czegoś się boi lub po prostu uczy się samodzielności. Jednak w obecnym czasie, podczas zamknięcia w domach, może doprowadzać nas do skrajnych emocji.

Przekieruj uwagę

- Wyłapuj złe zachowanie jak najszybciej i przekieruj uwagę dziecka ze złego ku dobremu zachowaniu.
- Działaj prewencyjnie. Jeśli dostrzegasz, że dziecko zaczyna być niespokojne, zaproponuj mu konkretne zajęcie lub zabawę.

Zrób sobie przerwę

Czujesz, że jesteś na skraju wytrzymałości? Daj sobie chwilę. Odetchnij głęboko kilka razy, powoli wdychając i wydychając powietrze. Wróć do dziecka po chwili. Milionom rodziców to naprawdę pomaga!

Bądź konsekwentny

Konsekwencja i wyznaczanie granic pozwala nauczyć dzieci odpowiedzialności za swoje czyny.

- Daj dziecku szansę na zmianę swojego zachowania, zanim je ukążesz.
- Informuj o konsekwencjach w spokojny sposób.
- Pamiętaj, aby konsekwencje, które spotkają dziecko były realne.
- Kiedy kara się zakończy, pamiętaj, aby dać szansę dziecku na zachowanie się we właściwy sposób. Pochwal je wtedy.

Czas poświęcony dziecku, nagradzanie go i stały plan dnia poskutkują tym, że zauważysz znacząco mniej niewłaściwych zachowań u swojego dziecka.

Dawaj swoim dzieciom proste, ale odpowiedzialne zadania. Upewnij się, że są one dostosowane do ich wieku. Jeśli wykonają trudniejsze czynności, pamiętaj, aby to docenić!

Wysłuchaj swoich dzieci

Bądź otwarty i wysłuchaj swoich dzieci. One oczekują od Ciebie wsparcia i poczucia bezpieczeństwa. Poświęć im całą uwagę, kiedy chcą podzielić się swoimi przeżyciami. Akceptuj to jak się czują i staraj się je uspokajać.

V. Rozmawiaj o koronawirusie

Bądź gotowy do rozmowy. Dzieci zapewne słyszały już nieco o chorobie, którą wywołuje koronawirus. Unikanie tematu w rozmowie nie uchroni Twojego dziecka. Pomyśl, ile może rozumieć z informacji, które do niego docierają. Ty znasz je najlepiej.

Źródło: UNICEF