

Całe

popołudnie tylko dla bliskich do niedawna wydawało się niemal luksusem. Odebrać dziecko ze szkoły, zawieźć na zajęcia dodatkowe, zdążyć zrobić zakupy na kolację i jeszcze przygotować strój na przedstawienie – brzmi znajomo? Pomyśl, że teraz możesz na chwilę zapomnieć o bieganinie i presji czasu. To szansa wzmocnienie więzi. Zdaniem ekspertów dobre relacje w rodzinie skutecznie chronią młodych ludzi przed sięganiem po używki i podejmowaniem innych ryzykownych zachowań. Jak efektywnie wykorzystać czas izolacji?

- Początkowo byłam przerażona – nie kryje Marta, mama dwóch córek. – Ja i mąż w trybie pracy zdalnej, dzieci na zdalnych lekcjach, do tego kot i nasze 54 metry kwadratowe. Początki były trudne, bo musieliśmy zorganizować sobie życie w nowej rzeczywistości – wyjaśnia 40-latką. W kuchni powstało więc „biuro” męża. Marta urządziła sobie miejsce pracy w sypialni. Córki podzieliły się tak, że jedna uczy się w ich wspólnym pokoju, druga – w salonie. Na szczęście na czas pandemii małżeństwo dostało do domu służbowe laptopy – odpadł więc problem walki o jeden domowy komputer, którym dzielić muszą się tylko dziewczynki.

- Po kilku dniach frustracji udało nam się zapanować nad chaosem i zaczęliśmy znajdować plusy sytuacji. Mamy dla siebie mnóstwo czasu – odpadają dojazdy i poranne „zbieranie się” z domu, więc wstajemy ponad godzinę później. Jemy niespiesznie śniadanie, a później każdy oddaje się swoim obowiązkom. Po południu robimy wspólnie obiad, później wymyślamy sposoby na nudę. Mam wrażenie, że bardzo się do siebie zbliżyliśmy – mówi Marta. Dodaje, że jej relacja ze starszą córką Olą (14 lat) jest wyjątkowo dobra, choć pierwsze dni pełne były pyskówek, które kończyły się trzaśnięciem drzwiami lub groźbami w stylu „wyjdę do Dominiki i nic mi nie zrobisz!”. Obie odbyły kilka poważnych rozmów, podczas których matka wyjaśniła swoje oczekiwania i oswoiła córkę z nową sytuacją.



## Pomysły na czas wolny

Kiedy dzieci są mniej więcej w tym samym wieku, znacznie łatwiej zorganizować wspólne zabawy. Jeśli między dziećmi różnica jest spora, staraj się wygospodarować dla każdego chwilę sam na sam z mamą lub tatą. Ten czas ma wyjątkową wartość!

## Izolacja może być szansą. Jak budować dobre relacje z dziećmi podczas pandemii?



### Z maluszkiem...

- Poczytajcie książeczkę. Angażuj dziecko w opowieść – niech pokazuje paluszkiem opisywaną postać etc.
- Ułóżcie klocki lub puzzle.
- Potańczcie do dziecięcych piosenek (jeśli maluch jeszcze nie chodzi – zabierz go na ręce).
- Pobawcie się w naśladowanie min.
- Wykorzystajcie dostępne zasoby – dzieci uwielbiają przesypywanie makaronu z garnka do garnka, budowanie namiotu z krzesel i koca etc.



### Z kilkulatkiem...

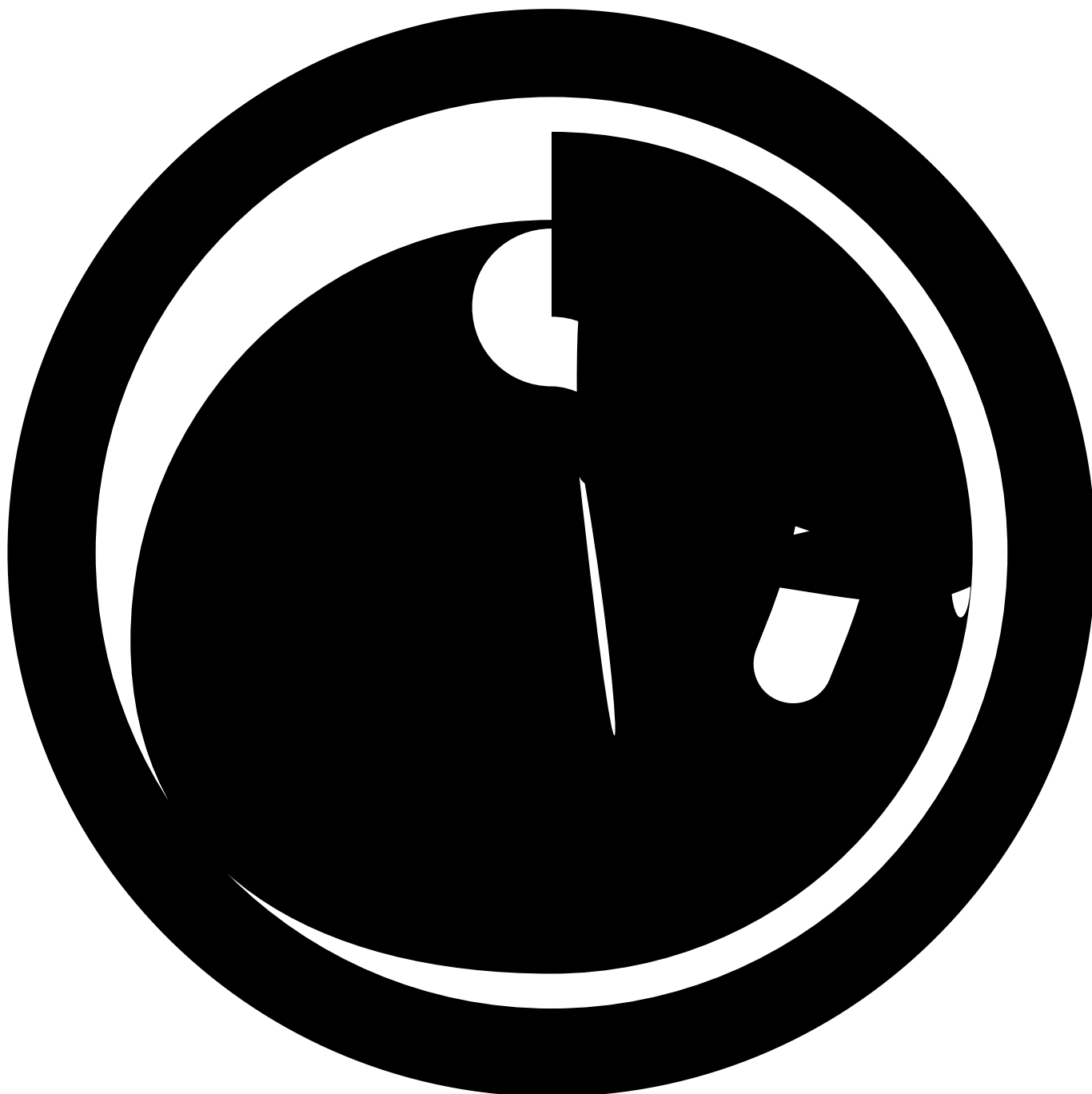
- Pooglądajcie zdjęcia i powspominajcie.
- Zagrajcie w gry planszowe.
- Zaplanujcie odkładane od dawna czynności, np. odkurzenie pluszaków, posegregowanie ubrań.
- Namalujcie albo narysujcie coś wspólnie. Możecie skleić kartki z bloku i zrobić wielki obraz, na którym każdy z członków rodziny wykona swoją część.
- Poczytajcie książkę na zmianę – raz rodzic dziecku, raz dziecko rodzicowi.



### Z nastolatkiem...

- Wykorzystaj czas na szczerą rozmowę. Dowiedz się, kogo ostatnio najbardziej lubi Twoje dziecko, z kim ma koleżeńskie problemy, czego słucha.
- Zróbcie wspólnie ulubiony posiłek.
- Poćwiczcie z trenerem online – zumba, aerobic, ćwiczenia na kregostup: w sieci jest mnóstwo filmików instruktażowych.
- Zagrajcie w coś wspólnie – karty, scrabble, odgadywanie tytułów piosenek etc.
- Zróbcie popcorn i obejrzyjcie film. Nie ograniczajcie się jednak tylko do oglądania. Po seansie przedyskutujcie wrażenia, oceńcie grę aktorską, dialogi etc.





Dobre relacje wypracowane obecnie mogą zaprocentować w przyszłości. - Jeżeli między rodzicami a dzieckiem panują bardzo dobre stosunki, oparte na zaufaniu, wzajemnym poszanowaniu oraz autorytecie i dziecko wie, jakich zachowań oczekują od niego rodzice, wówczas stanowi to bardzo silny fundament do podejmowania decyzji chroniących i nieulegania presji rówieśniczej - wyjaśnia Jolanta Terlikowska, kierownik Działu do Spraw

Rodziny i Młodzieży Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

Sytuacja izolacji może być więc szansą na stworzenie silnej „bariery”, która – po powrocie do normalności – będzie chronić młodych ludzi przed podejmowaniem niewłaściwych kroków. Warto wykorzystać dodatkowy czas na nawiązanie dobrego kontaktu z dziećmi. Aby poradzić sobie w obecnej sytuacji, można skorzystać z poniższych porad.

Zachowanie równowagi dnia – ważny jest elastyczny, ale spójny plan

Zamknięcie szkół, praca zdalna i lekcje online zapewne wywróciły wasze codzienne rytuały do góry nogami. Jak nad tym zapanować, by czas nie przeciekał przez palce?

- Ustalcie godzinę pobudki i stałe pory posiłków.
- Zaplanujcie harmonogram dni roboczych dla dorosłych i dzieci. Weźcie pod uwagę obowiązki, ale także czas wolny. Dzieci czują się bezpieczniej i są bardziej posłuszne, kiedy znają jasne reguły. Ustalcie np., że nauka i praca kończą się o 17. Od tej godziny skupiacie się na przyjemnościach i wspólnym wykonywaniu obowiązków domowych.
- Ustalcie odrębny plan na weekendy. Nawet bez wychodzenia z domu sobota i niedziela powinny czymś się wyróżniać. Pośpijcie dłużej, pozwólcie sobie na chodzenie w piżamach do obiadu, zaplanujcie popołudnie z filmami albo grami planszowymi.
- Zaangażujcie starsze dzieci w przygotowywanie planu – młody człowiek chętniej postępuje według zasad, które sam współtworzył.
- Weźcie pod uwagę aktywność. Może to być wspólny spacer, ale ćwiczyc da się także bez wychodzenia z domu. Zaplanujcie np. skoki na skakance, wspólne robienie pajacyków czy przysiadów, trening online z instruktorem albo tańce przy ulubionej muzyce. Ruch pomaga dzieciom rozładować emocje i uwolnić pokłady energii, która obecnie bywa skumulowana.

Gdy dziecko pyta o koronawirusa

Krok 1: ustal, co syn czy córka już wie.

Krok 2: nie ukrywaj trudnych faktów, ale dostosuj przekaz do wieku.

Krok 3: nie kłam. Jeśli czegoś nie wiesz, sprawdź na wiarygodnych stronach, nim udzielisz odpowiedzi.

Krok 4: wspieraj. Mów dziecku, że robicie wszystko, by wspólnie się chronić, przestrzegacie zasad, staracie się minimalizować ryzyko.

Krok 5: pociesz. Powiedz dziecku, że wirus jest groźny, ale może zupełnie nie dotknąć Waszej rodziny.

Chwal i wymagaj

- Mów precyzyjnie, czego oczekujesz i używaj pozytywnego języka.  
Zamiast: „nie rób ciągle bałaganu”, lepiej powiedz: „pozbieraj, proszę, klocki z dywanu”
- Panuj nad sobą.  
Mówiąc do dziecka, użyj jego imienia. Mów spokojnie i nie krzycz – złe emocje napędzają negatywnie obie strony.
- Zauważaj, gdy dziecko zrobi coś dobrze albo pomoże z własnej inicjatywy.
- Zadbaj o relacje zewnętrzne.  
Dzwoń do babć, dziadków i organizujcie wspólne rozmowy. Pomagaj starszemu dziecku połączyć się przez internet z przyjaciółmi, proponuj wideorozmowy etc. Kontakt z osobami spoza środowiska domowego jest bardzo ważny i działa odświeżająco.

Źródło: materiały opracowane przez Instytut Łukasiewicza na zlecenie Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.