

## Być rodzicem w czasie kwarantanny

Czas, który aktualnie przeżywamy, jest trudny z kilku powodów. Wśród najpoważniejszych z nich są emocje i ograniczenia związane z planowaniem choćby kilku nadchodzących dni. To generuje całą lawinę kłopotów, z którymi musimy się zmierzyć. A sposób, w jaki sobie z nimi poradzimy, wpłynie na naszą przyszłość. Trudno być rodzicem, kiedy sami chcielibyśmy mieć kogoś, kto przytuli i powie: będzie dobrze! Jak się zmierzyć z tym wszystkim i wesprzeć dzieci?

Po pierwsze: nie zgrywaj superbohatera

Emocje, które w nas buzują, są naturalne, nie są ani dobre, ani złe. Pozwalają nam przeżywać rzeczywistość jako osobiste doświadczenie. Niektóre z nich bywają dla nas bardzo trudne, jak np. lęk przed koronawirusem i możliwymi skutkami zakażenia, obawy związane ze zmniejszonymi dochodami czy nawet utratą pracy. Dzieci – te młodsze instynktownie, a starsze z obserwacji – czują i widzą nasz niepokój. Jeśli zaprzeczamy, wzmocniamy niepewność dziecka, które co innego widzi i czuje, a co innego słyszy. Szczerą rozmową na temat obaw i lęków (zarówno tych, które dręczą dziecko, jak i rodzica), może pomóc w opanowaniu emocji i podejmowaniu działań, które są możliwe.

Po drugie: stosuj komunikację asertywną

Rozmawiając z dzieckiem, niezmiernie ważne jest, aby być z nim na tej samej płaszczyźnie porozumiewania. Oznacza to, że dziecko powinno przyjmować rolę partnera w rozmowie i mieć takie same prawa, jak my – dorośli. Sprzyja temu komunikacja asertywna, czyli komunikaty w języku JA: Widzę, że się martwisz... Chciałbyś ze mną porozmawiać? Oczekuję, że pomożesz mi... Mogłabyś mi wyjaśnić? Ustalmy wspólnie zadania na dzisiaj... Tak prowadzona rozmowa sprzyja porozumieniu, współpracy, motywuje do działania i przejmowania odpowiedzialności za podejmowanie zadania. Pozwala także ustalić – bez przemocy – priorytety w działaniu, a to ważne w czasie, gdy rodzic pracuje zdalnie, a dziecko ma do zrealizowania swoje zadania i potrzebuje wsparcia.

Po trzecie: planuj strategicznie

Wydaje się, że przebywając stale w domu, mamy więcej czasu na wszystko, także dla siebie nawzajem. A jednak rzeczywistość pokazuje, że tak nie jest. Przeszkadzają nam nasze nawyki domowe, które wpędzają w ślepa uliczkę. Praca w domu? Ale przecież od lat trenowaliśmy, żeby dom był oazą odpoczynku i relaksu. Nauka przy komputerze? Ale nieustająco pilnowaliśmy, aby nasze dzieci nie przesadzały z korzystaniem z Internetu i skracaly czas przebywania w sieci... Czas więc na strategię. Pracujemy i uczymy się przy klawiaturze, ale czas wolny spędzamy inaczej. To rewolucja w naszych nawykach, potrzeba więc sporego nakładu sił, ale korzyści będzie wiele.

**Jak planować?** Dobrze jest zacząć od ustalenia priorytetów i zadań dodatkowych, można je ustalać wspólnie przy porannej kawie. W artykule „Nauka z domu – jak zaplanować dzień i nie zwariować” znajdziesz materiały, które pomogą Ci sprostać temu zadaniu. Następnie pora na realizację swoich założeń. Praca zawodowa jest ważna, nauka dziecka też. Każdy z członków rodziny pracuje nad