



Dziecko w domu w czasie epidemii

Zabaw dla dzieci i sposobów na spędzanie wolnego czasu znajdują Państwo mnóstwo w Internecie. Ważniejszym zagadnieniem wydaje się jednak odpowiedź na pytanie: co zrobić, żeby i nam, i dzieciom chciało się w te zabawy bawić? Żeby zabawa czy też szeroko pojęta nauka w domu nie stała się walką, obłożoną pretensjami i przemocą próbą sił. Warto uświadomić sobie (przypomnieć?) kilka rzeczy oraz poszukać odpowiedzi na kilka pytań.

1. Czy twoje dziecko wie na pewno, dlaczego znalazło się w sytuacji uwięzienia w domu?

Nie chodzi o to, czy wie, że jest pandemia. Wie. Słyszy, o czym rozmawiają wszyscy wokół, o czym mowa w każdym wiadomościach. Możliwe natomiast, że – pomimo obecności tematu koronawirusa wszędzie – twoje dziecko nie wie, jakie są zagrożenia dla niego i najbliższych, jak długo ma pozostać w domu i od czego to zależy, czym są zalecenia Sanepidu i z czego wynikają. Jeśli nie rozmawiałeś o zaistniałej sytuacji z dzieckiem ale jedynie PRZY dziecku, warto to zmienić. Ważne jest, aby usiąść z dzieckiem i wyjaśnić. Nie strasz i nie lekceważ. Jeśli sam się bardzo boisz lub zbyt lekceważysz – może jest w rodzinie ktoś, kto tę rozmowę przeprowadzi lepiej. Nie zniechęcaj się, jeśli twoje dziecko zacznie od powiedzenia Ci „ale ja wszystko wiem”. Nie wie. A jeśli wie – warto spytać, co wie i tym samym sprawdzić rzetelność informacji (często będzie to zlepek nagłówków w internetowych portalach, pierwszych zdań z wiadomości, obrazów z włoskich ulic i fragmenty zdań zapamiętanych ze szkoły, z rozmów dorosłych między sobą). Jeśli Twoja wiedza opiera się o te same źródła, które zostały wymienione w nawiasie – najpierw ją uzupełnij, potem bierz się do rozmowy z dzieckiem.

2. Czy czujesz się nadmiernie przytłoczony nagłą nieustającą obecnością dziecka w domu?

Nie obwiniaj dziecka. Nie obwiniaj siebie. Przyczyna sytuacji, w której znalazła się Wasza rodzina (nagła izolacja, lęk, brak kontaktu z rówieśnikami) leży poza Wami. Przyczyną Waszych kłótni, złego nastroju, marudzenia i szukania zaczepki jest prawdopodobnie sytuacja izolacji i lęk o przyszłość. Zrozumienie tego oznacza zrozumienie, że reagujecie krzykiem i awanturą nie dlatego, że dziecko WYJĄTKOWO źle się zachowało, ale dlatego, że jesteście w WYJĄTKOWO TRUDNEJ SYTUACJI. Dziecko jest nadmiernie nerwowe, reaguje nieadekwatnie, płacze lub krzyczy o najmniejsze „pierdoły”? To nie dlatego, że jesteś WYJĄTKOWO ZŁYM rodzicem i sobie nie radzisz. To dlatego, że dziecko też jest w WYJĄTKOWO TRUDNEJ SYTUACJI. To czas na zastosowanie wszystkich znanych Ci technik uspokajania się, relaksacji, łapania dystansu, odreagowywania bez udziału innych osób. Nie odreagowuj na dziecku swojej frustracji. I zaakceptuj, że ono – jako że jest młodsze i jeszcze niewiele zna technik samouspokajania się – będzie na tobie próbowało swoją frustrację odreagowywać. To nie jest zarzut wobec Ciebie, że sobie nie radzisz z dzieckiem. To informacja, że dziecko sobie nie radzi, że mu trudno.

Ustal harmonogram dnia wspólnie z dzieckiem i nie obwiniaj nikogo (siebie też nie!), jeśli nastąpią w nimienne „zawirowania”. W harmonogramie koniecznie uwzględnij czas, który spędzasz bez dziecka, ładując własne baterie. Dzieci nuda nie zabija. Te, które nie potrafią zorganizować sobie czasu same – mogą tego niezagospodarowanego czasu mieć najpierw niewiele. Niewątpliwie na początku dzieci zostawione same sobie będą płakać, krzyczeć, marudzić. To normalne. Dorośli również rzadko przyjmują trudy nauki i związane z tym porażki z wdziękiem. Oczywiście nie jest czasem

wolnym dla dziecka oglądanie filmów/bajek/youtuberów itp, granie w gry. Czasem wolnym nazywam czas bez dostępu do mediów. Konsekwencje spędzania kilku godzin przed ekranem, zwłaszcza dla młodszych dzieci są nie tylko długofalowe (patrz m.in. <https://www.psychiatria-dziecieca.pl/blog/tablet-i-telewizja-dla-dziecka-nowe-wytyczne>), ale również doraźne – dzieci po „odłączeniu” od ekranu są niespokojne, nadmiernie pobudzone, nie potrafią znaleźć sobie miejsca, trudno im przejść do innych zajęć i czerpać z nich przyjemność. WAŻNE. To nie twoje dziecko decyduje, ile czasu spędza przed telewizorem/komputerem. To ty. Nawet jeśli dziecko krzyczy, płacze, wymusza na różne sposoby – jego prawo prosić (żądać), twoja odpowiedzialność – decydować. Odpowiedzialny za to jest zawsze dorosły. Lepszą dla dziecka sytuacją jest, kiedy dorosły mu odmówi niż, kiedy pozwoli a potem ma pretensje. Cytując Jespera Juula „Dzieci nie uświadamiają sobie różnicy między tym, na co w tej chwili mają ochotę, a tym, czego naprawdę potrzebują” (J.Juul, „NIE z miłości”, Wydawnictwo MIND Dariusz Syska 2011).

Wszystkie najtrudniejsze cechy twojego dziecka na przykład nadmierna ruchliwość, nieuważność, lękliwość, wycofanie (ta lista jest nie do wyczerpania, każdy rodzic najlepiej zna swoje dziecko i wie, o czym mówię) dadzą o sobie znać ze zdwojoną siłą. Nie działaj spontanicznie. Zastanów się, jak sobie z tym radzić. Nie ma nic złego w szukaniu dobrych sposobów radzenia sobie. SZUKANIE zakłada jednak, że czegoś nie wiesz, musisz dopytać, przeczytać, porozmawiać, zapisać, zaplanować. Nareszcie masz na to czas. Każde pięć procent zdobytej i wykorzystanej wiedzy – to o pięć procent lepsza jakość dnia dla Ciebie i dziecka. UCZYĆ się czegoś nie znaczy od razu to umieć.

Założ, że wiesz o swoim dziecku mniej niż ci się wydaje (czy też – na pewno jest kilka rzeczy, których o nim/niej nie „wiesz”, tylko Ci się wydają) i wykorzystaj ten czas do poznania go/jej. Jest takie ćwiczenie, przedstawione w książce autorstwa Snel Eline „Daj przestrzeń i bądź blisko” (Wydawnictwo CoJaNaTo, 2018), w którym zadaniem rodzica jest spojrzeć na swoje dziecko tak, jakby się widziało je po raz pierwszy i poszukać w sobie zachwyty, który tak łatwo znajdowało się w sobie, kiedy dziecko było niemowlęciem. Dokładny opis ćwiczenia znajdą Państwo w książce, ale dla tych, którzy do książki dostępu nie mają niech przewodnią będzie wskazówka „popatrz na dziecko jak na kogoś, kogo nie znasz (ważne, żeby z życzliwym nastawieniem)”.

Powyższy tekst jest wstępem i zarysem różnych porad, wymiany myśli i informacji, których specjaliści Specjalistycznej Poradni Wspierania Rozwoju i Terapii mogą udzielić Państwu za pomocą kontaktu mailowego lub telefonicznego. Wszystkich rodziców, którym w trakcie czytania tekstu pojawiło się pytanie „a co jeśli..” zachęcamy do kontaktu.

Opracowanie:

Ewelina Bednarska - psycholog