



Rodzicu... kilka słów do Ciebie

Wiele już powstało artykułów o tym jak pomóc dzieciom przetrwać ten trudny czas... a teraz ogromna prośba do Was, Drodzy Rodzice... **ZADBAJCIE O SIEBIE...** o swój spokój, dobre samopoczucie, o czas dla siebie...

Wielu z Was wykonuje teraz pracę w domu... a tu trzeba pomóc dziecku w lekcjach, ugotować obiad, posprzątać... może być problem z dostępem do komputera, laptopa, bo nagle okazuje się, że w tym samym czasie jest on potrzebny kilku członkom rodziny...

Co najważniejsze, pamiętaj, nie jesteś sam... ważne, aby rozmawiać ze współmałżonkiem, partnerem, jeśli jesteś rodzicem samotnym - **porozmawiaj** z koleżanką, kolegą... to czas, w którym rozmowy są niezwykle potrzebne nam wszystkim... Jeśli jest Ci trudno znaleźć wokół siebie osobę, która udzieli Ci wsparcia i pomoże odnaleźć spokój, jesteśmy dla Ciebie – na naszej stronie znajdziesz różne formy kontaktu z nami.

Rozdzielaj zadania domowe na wszystkich członków rodziny... to dobry czas, żeby nauczyć dzieci pomagania rodzicom w obowiązkach domowych. Może ten wspólny czas wykorzystacie na naukę zarządzania domem i wykonywania tych podstawowych czynności, o których dzieci czasem nie mają pojęcia (lub myślą, że to robi się samo...) – włącz dziecko w przygotowanie prania, rozwieszenie go, przygotowanie obiadu, nakrycie do stołu. Nauka przyszywania guzików to świetne ćwiczenie manualne! Może warto wymyślić z dziećmi odpowiednią strategię ścierania kurzu lub robienia domowych porządków?

Tobie i Twoim dzieciom przyda się w tym czasie wypracowanie pewnej **rutyny** – jest czas na posiłek, na pracę (lekcje), na obowiązki domowe i na przyjemności. Postaraj się nie robić wielu rzeczy jednocześnie i co ważne **unikaj „rozpraszaczy”** - zabierają bardzo dużo czasu, a później rośnie frustracja, że wielu czynności nie udało się zrobić, lub wykonujemy wszystko w pośpiechu, a pośpiech sprzyja kłótniom.

Pozwól sobie (i swoim dzieciom) na **chwilę „nicnierobienia”**... czasami krótka przerwa w wykonywaniu czynności daje możliwość nabrania sił, naładowania siebie energią do dalszych działań.

Pomyśl o tym co sprawia Ci **przyjemność** i postaraj się wygospodarować czas na tę czynność.

Poszukaj **techniki relaksacyjnej**, która pomoże Ci się odprężyć... może słuchanie muzyki, może spontaniczny taniec, może medytacja...

Daj sobie **prawo do różnych emocji** jakie mogą się teraz u Ciebie pojawić...może to być smutek, lęk, czasami złość... poświęć swoim emocjom trochę czasu... przyjrzyj się im, nazwij je, zastanów się co je wywołało... najgorsze co możesz zrobić to je tłumić, lekceważyć... one będą się kumulować i wybuchną w najmniej oczekiwanym momencie. Zawsąd słyszysz, że spokojny rodzic, to spokojne dziecko, jednak

pamiętaj, że spokoju nie uzyskuje się zaprzeczając swoim emocjom, a radząc sobie z nimi, akceptując je i znajdując dla nich miejsce w swoim dniu.

Na naszej stronie znajdą Państwo ćwiczenia zarówno dla siebie, jak i dla dzieci, które pozwolą na rozwijanie relacji, radzenie sobie z emocjami czy też zwiększenie samoświadomości.

Agnieszka Fiedorowicz

Katarzyna Pryczek-Staszczyk