

Jak spędzać czas z dzieckiem w domu w tej trudnej sytuacji? Jak zaplanować dzień i zadbać o całą rodzinę?

1. Pomyśl o tym, że to **czas dany Wam całej rodzinie**, by być razem, bliżej, by porozmawiać, zrobić w końcu to, co dawno miałeś w planach.
2. Zadbaj o **rytm dnia** (to da wszystkim stałość i poczucie bezpieczeństwa):
 - pobudka,
 - wspólne posiłki (w końcu można spokojnie, bez pośpiechu zjeść, porozmawiać),
 - wspólny spacer po lesie,
 - czas na naukę/pracę,
 - czas na zabawę,
 - czas na zajęcia indywidualne (w miarę możliwości każdy trochę czasu spędza sam),
 - czas na tv/bajkę/gry komputerowe,
 - kąpiel,
 - czytanie,
 - odpowiedni sen.
3. **Zadbaj o uczucia** – zobacz ile w Tobie różnych uczuć (niepewność, niepokój, lęk, obawa, smutek, żal, złość, gniew, obojętność, spokój, radość, zdenerwowanie, panika, ciekawość, strach), a ile tych uczuć musi być w dziecku, które odczuwa swoje emocje, a także często nasze-rodziców. Znajdź czas na rozmowę, spokojne wytłumaczenie, odpowiedzenie na nurtujące dziecko pytania, często nawet trudne lub zaskakujące – stosownie do jego wieku i potrzeb.
4. **Okazuj troskę, miłość**, przytulaj, wspieraj słowem, pocieszaj – budowanie na miłości i dobrze wzmacnia obie strony.
5. Spisz **propozycje** wszystkich członków rodziny na **spędzanie wolnego czasu** i w miarę możliwości realizujcie je, tak, aby każdy poczuł, że jego pomysły są ważne.
6. Zróbcie razem coś **spontanicznego!** Szalonego! Na co zawsze mieliście ochotę, a brakowało czasu.
7. **Ogranicz oglądanie/słuchanie/czytanie treści dotyczących Koronawirusa** i sytuacji w kraju i na świecie do **niezbędnego minimum**. Najlepiej rób to nie przy dzieciach, by nie wzbudzać w nich niepotrzebnego niepokoju. Potem na spokojnie warto z dzieckiem o tym porozmawiać, wytłumaczyć, odpowiedzieć na pytania.
8. **Zadbaj o aktywność fizyczną** – spacer do lasu, obserwowanie przyrody, ćwiczenia fizyczne w domu, wspólna gimnastyka, taniec, wygłupy.
9. **Dbaj o higienę** – myj ręce, dbaj o odpowiedni sen (8-10 godzin), o regularne posiłki, wietrz mieszkanie.
10. **Zaplanuj czas wspólny** – wspólne przygotowanie posiłków, pieczenie ciasteczek, porządki (obowiązki dla każdego), gry planszowe, wspólne rysowanie, spacer, wspólne oglądanie filmu/bajki, rozmowa, zabawa, czytanie, in.
11. **Zaplanuj czas indywidualny** – żeby każdy miał trochę czasu i przestrzeni dla siebie (czytanie, audiobooki, oglądanie TV/bajki/filmu, zabawa, gra komputerowa)
12. **Jako rodzic zadbaj o siebie** – w myśl zasady „**Szczęśliwy rodzic to szczęśliwe dziecko**”. Gdy masz dość lub gdy emocje biorą górę – wyjdź na spacer, choć na pół godziny, „przewietrz głowę”, odetchnij, poczytaj lub zadzwoń do kogoś z kim możesz podzielić się niepokojem, pogadać, porozmawiaj z partnerem, przyjacielem.
13. **Dbaj o pozytywne myśli**, te przykre, negatywne ucinaj lub pozwól, by przeminęły. **Oddychaj głęboko** – zwłaszcza w sytuacji napięcia, stresu, paniki, lęku – pozwól sobie na kilka głębokich wdechów i wydechów. Słuchaj ulubionej muzyki, zadbaj o relaks, coś co lubisz, zrób coś przyjemnego. Możesz medytować lub posłuchać relaksacji nawet z dzieckiem.
14. **Zadbaj o bliskich – bądź uważny na zachowanie dzieci** – jest ono często przykrywką różnych uczuć i napięć, z którymi nie mogą sobie poradzić – dopytaj o uczucia, pomóż im je nazwać, powiedz, że to normalne – przeżywanie różnych uczuć, powiedz o sobie i swoich uczuciach, zapewnij o twojej obecności i wsparciu, pociesz, przytul, daj czas i przestrzeń.
15. **Zadzwoń do bliskich** – rodziców, przyjaciół, zapytaj jak się czują? Jak sobie radzą? Okaż zainteresowanie i troskę, gdy potrzeba – pomoc, zadbasz o nich – Ty też poczujesz się lepiej, a może ktoś następnym razem zadzwoni do Ciebie – dobro wraca!
16. **Jeśli czujesz, że sytuacja Cie przerasta i nie radzisz sobie z emocjami, skorzystaj z porad specjalisty** – wielu psychologów, terapeutów prowadzi wsparcie telefoniczne lub przez Internet, możesz z niego skorzystać.
17. **Pamiętaj ta sytuacja minie** – a teraz **musimy wszyscy się wspierać, być blisko, dbać o siebie nawzajem**, i fajnie, gdy potem będziemy mieli też co dobrego wspominać – czas wspólny, którego nikt nam nie odbierze.

Autor K.S.B.