

Zarażanie emocjami

Kochani Rodzice, dzisiaj coś dla was? Mamy za sobą dwa tygodnie ograniczeń związanych z zagrożeniem koronawirusa. Przy tym napięciu, które przeżywamy, my jako rodzice staramy się zadbać o to, aby dzieci w jak najmniejszym stopniu odczuły aktualną sytuację, dbamy o ich zdrowie, naukę, staramy się zapewnić im różne zabawy.

W większości jesteśmy razem z rodzinami w domach. Dzieci uczą się on-line (niejednokrotnie potrzebując przy tym wsparcia dorosłych), rodzice często pracują zdalnie – dzieje się to najczęściej na niezbyt dużej przestrzeni, czasami z ograniczonymi możliwościami związanymi z ilością sprzętu komputerowego, drukarek, niezbędnych do wykonywania obowiązków. Nasze pociechy nie do końca są zadowolone, chcą się spotykać z kolegami, bawić się na placu zabaw, bycie w domu po prostu je nudzi.

Dużo ostatnio słyszymy, iż ten czas izolacji, jest dobrą okazją na zacieśnienie więzi między domownikami. Jednak gdy posłuchamy bądź też poczytamy wpisy na portalach społecznościowych rodziców, możemy usłyszeć o takich emocjach jak: rozdrażnienie, lęk, niepewność, przemęczenie, złość (związane jest to z tym, co wcześniej zostało napisane: wszyscy jesteśmy w domach, niepewni w związku z sytuacją na świecie, przepełnieni obowiązkami, ograniczeniami).

Zauważamy jednak, że nasze pociechy nie zawsze chcą z nami współpracować, złością się, robią „nam na przekór”. Jak tu dać sobie radę? O co chodzi, przecież tak się staramy.

Czy o czymś zapominamy?

„Zarażanie emocjami” – nasze napięcie emocjonalne związane z aktualną sytuacją (każdy może wpisać tu to co czuje w ostatnim czasie) udziela się naszym dzieciom. One czują, nawet wtedy, gdy staramy się tego nie okazywać. Nasze dzieciaki jednak nie zawsze wyrażają swoje napięcie słowami, często jednak krzyczą, kłócą się, stawiają żądania, obrażają się.

Jak sobie z tym poradzić?

Czasem wystarczy prosta rzecz. Po prostu chwilę odpocznij. Wiem, że może wydawać się to trudne do realizacji w aktualnej sytuacji, ale ważne jest aby o to zadbać. Spróbuj znaleźć spokojne miejsce w swoim domu, powiedz reszcie domowników, że jest to czas dla Ciebie. Poproś współmałżonka, partnera aby zajął się dziećmi w tym czasie, a później zróbcie zamianę. Zrób to co lubisz, poczytaj książkę, poleż i posłuchaj muzyki, weź gorącą kąpiel, a może spróbuj poćwiczyć, wymyśl coś. Ale pamiętaj, to nie jest chwila na wstawienie prania, zmywanie, odkurzanie... To ma być chwila na relaks i zresetowanie.

Kochany rodzicu, gdy znajdziesz choć trochę czasu dla siebie będziesz spokojniejszy, przy tym spokojniejsze będzie Twoje dziecko, a atmosfera panująca w rodzinie będzie mniej napięta. Pamiętaj, zadbaj o siebie, a tym samym zadbasz o swoich bliskich.