

RODZICIELSTWO W CZASIE PANDEMII

Jak sobie radzić z gniewem i frustracją?

Wszyscy wiemy, że nie powinniśmy krzyczeć na dzieci. Ale w dobie pandemii rodzice są zestresowani, a frustracja i gniew są często nieuniknione. Przytłoczeni obowiązkami, często tracimy cierpliwość wobec dzieci, których zachowania z uwagi na okoliczności stają się trudne. Warunki, w których aktualnie żyjemy nie są normalne, więc nasze rodzicielskie obowiązki i zachowania też będą często nie takie jak zwykle.

Zaraz po zamknięciu szkół i zakładów pracy wielu rodziców było zachęcanych do tego, aby znaleźć ekstra czas dla swoich dzieci, epidemię potraktować jako okazję do „podciągnięcia” szkolnych umiejętności dzieci, wyrównywania ewentualnych zaległości w nauce. To oczekiwanie wydaje się być zupełnie nierealistyczne. Znacznie ważniejsze jest przejście przez ten trudny okres i radzenie sobie z naszymi emocjami tak dobrze jak tylko jesteśmy w stanie. To jest czas, by obniżyć swoje oczekiwania. Musimy pogodzić się z tym, że nie będziemy w stanie robić tak wiele jako rodzice, jak w czasie sprzed pandemii. Zamiast koncentrować się na stronie edukacyjnej powinniśmy skupić się głównie na stanie emocjonalnym naszych dzieci i swoim własnym. „Jeśli nie robisz nic edukacyjnego, a skupiasz się na swojej relacji z dzieckiem, to będzie to dobrze spędzony czas. Dzieci nie mogą się uczyć, przyswajając wiadomości i umiejętności szkolnych jeśli nie czują się bezpieczne i kochane” wyjaśnia psycholog kliniczny Rebecca Schrag Hersberg. Jeśli w relacjach w rodzinie, w komunikacji coś szwankuje, dzieci boleśnie to odczuwają i są nieszczęśliwe. Mózg dziecka nie przyjmuje tego czego się uczy, bo jest zestresowany i zły. Twoja relacja z dzieckiem jest podstawą, prekursorem wszystkiego, co jest przez niego przyswajane.

Jest wiele rodzicielskich wyzwań w obecnym czasie i pozostawanie spokojnym nie zawsze jest łatwe. Oto kilka sposobów radzenia sobie z najtrudniejszymi problemami:

Dużo wrzeszczysz, krzyczysz.

Dzieci są w domu przez cały czas, często dochodzi do kłótni, wrzasków między nimi. Rodzice nie wytrzymują napięcia i sami zaczynają na nie wrzeszczeć.

Bądźmy szczerzy, rodzicom zdarzało się krzyczeć na dzieci także przed pandemią. Ale odkąd wydarzyła się pandemia, wszystko staje się bardziej stresujące. Rodzice potrzebują obecnie szczególnej uważności i świadomości dotyczącej tzw. „wielkiej triady” tj: właściwe odżywianie, aktywność i sen. Te trzy rzeczy wpływają na nasz nastrój tak samo jak nasze indywidualne zdolności

do radzenia sobie z problemami, pozostawania spokojnym i skoncentrowanym. Jeśli któraś z tych trzech rzeczy aktualnie nie działa, co jest prawdopodobne w obecnych warunkach, to ma to duży wpływ na nasze zachowanie, na naszą zdolność do bycia najlepszą wersją siebie. Jeśli tracisz panowanie nad sobą i wrzeszczysz poczekaj z przeprosinami, aż wszyscy uczestnicy sytuacji, łącznie z tobą, uspokoją się. Bądź szczerzy ze swoimi dziećmi i powiedz im, jeśli jesteś zmęczony, głodny, zmagasz się z jakimiś problemami, czujesz się przytłoczony. Przepraszaj za swój język i obiecaj, że postarasz się pracować nad swoimi emocjami. Możesz nawet włączyć dzieci do wspólnego szukania rozwiązania, gdyby podobny problem zdarzył się w przyszłości, możesz zadać pytanie co możemy zrobić inaczej następnym razem.

Wszyscy potrzebują twojej pomocy w tym samym czasie.

Obecnie rodzic często czuje się jednocześnie jak nauczyciel, dyrektor, woźny, służący, kucharz, pracznia, szef, itp. To, o co są proszeni rodzice, nie jest możliwe do zrobienia w tym samym czasie, więc konieczne jest ustalenie priorytetów. Najważniejsze jest upewnienie się, że wszyscy są bezpieczni, a ich podstawowe potrzeby są zaspokojone. Następnie warto określić, co wy i wasze dzieci możecie realistycznie zrobić każdego dnia, spróbować ustrukturyzować dzień każdego z was, tak by nie czuć się przytłoczonym. Może to np. oznaczać, że każde dziecko wykonuje swoją pracę domową w innym czasie. Może się zdarzyć, że nauczyciele zadają zbyt wiele pracy i ich oczekiwania wobec dzieci nie są realistyczne. Jeśli nie uda się wykonać wszystkich zadanych prac, nic się nie stanie. Nauczyciel zrozumie, jeśli wytłumaczymy, że nie było możliwe ich wykonanie danego dnia. Rodzina musi określić, co jest możliwe dziś, co jesteśmy w stanie zrobić. Jeśli z listy pięciu spraw, które mamy „załatwić” wypadnie jedna, nic się nie stanie. Będzie wiele sytuacji, wiele prób i błędów, podczas których dowiesz się, czego potrzebują twoje dzieci i jak możesz im pomóc. Przyglądaj się im uważnie i ustal priorytety.

Masz napady złości.

Kiedy wpadasz w złość, trudno ją powstrzymać, więc planuj z wyprzedzeniem. Kiedy czujesz, że zaczynasz się denerwować, poświęć trochę czasu dla siebie, gdy możesz się wyciszyć i uspokoić, nawet jeśli jest to zaledwie pięć minut w łazience. Podchodź aktywnie do zbierania się i kumulowania złości. Planowanie niewielkich ilości czasu na robienie rzeczy, które szczególnie lubisz może być świetnym sposobem na pozbycie się własnej frustracji, zanim się ona zacznie. Spróbuj wygospodarować 15 minut dziennie na ćwiczenia, czytanie, czy cokolwiek innego, co powoduje, że poczujesz się spokojny, zrównoważony. Świadomość, że ten czas jest dla ciebie, może być źródłem spokoju w szczególnie trudnych chwilach.

Czasem jednak musisz poprosić o pomoc.

„ Życie nie jest o tym jak zrealizujesz plan A, życie jest o tym jak sobie poradzisz z planem B”. Właśnie teraz jesteśmy przy planie B, jeśli nie C. Musimy się upewnić, że modelujemy zachowanie, które chcemy przywrócić (czyli wrócić do równowagi), ale powinniśmy również wzorować się na zachowaniu polegającym na szukaniu pomocy, gdy jej potrzebujemy. Brak przyjemnych zajęć, pojawienie się stresujących wydarzeń lub sytuacji utrudnia bycie najlepszą wersją siebie. Pomyśl o tym, do kogo się zwykle zwracasz, zadzwoń do swojej dalszej rodziny lub umów się z przyjaciółmi na wspólny chat online.

Twoje dzieci nie mogą spać i chcą spać w twoim łóżku.

Kłopoty z zaśnięciem są normalne w czasie niepewności, w czasie zmian w naszym życiu. Nawet przy zachowaniu rytuałów związanych ze snem i odpowiedniej higienie snu dzieci w różnym wieku mogą doświadczać trudności z zasypianiem, potrzebują teraz swoich rodziców bardziej niż kiedykolwiek. Jeśli spojrzymy na to z ich perspektywy, jesteśmy dla nich bezpiecznym miejscem, ostoją. Jesteśmy tą osobą, u której szukają otuchy i mogą nas potrzebować nadal po tym jak zegar wybija dziewiątą czy dziesiątą wieczorem. Dziecko chce doświadczać więzi z rodzicem i jest mnóstwo powodów do zmiany zwyczajów i pozwolenie na spanie dziecka w twoim łóżku, jeśli jest to dla ciebie do zaakceptowania. Jeśli nie, pomyśl o tym jak możesz dać im to czego potrzebują. Może to będzie ekstra przytulenie przed snem, danie dziecku czegoś, co należy do ciebie, żeby miało to ze sobą w czasie snu. Może to być przyrzeczenie, że będziemy zaglądać do nich co 15 minut, tak długo jak będą cicho. Dla dzieci, które są niespokojne omawianie ich lęków tuż przed snem nie będzie korzystne. Daj dzieciom czas na mówienie o swoich lękach każdego rana lub popołudnia. Przed snem warto angażować dziecko w pozytywną rozmowę o dobrych wspomnieniach, rzeczach, które lubią lub planach na jutro.

Twoje dzieci nie są obeznane z technologią komputerową.

Dzieci często mają kłopot z zalogowaniem się, prawidłowym używaniem myszki, zarządzaniem różnymi aplikacjami czy wysłaniem maila. Pozostawanie oazą spokoju jest dla rodzica często w tej sytuacji trudne. Weź pod uwagę, w jakiej sytuacji jest twoje dziecko.

Jeśli twoje dziecko nie wie jak używać komputera, jest to sytuacja zbliżona do tej, w której jesteś poproszony nagle do uczenia się w języku japońskim nie znając tego języka. Nauczyciel jest niecierpliwy, bo nie rozumiesz jego rodzimego języka. Aby złagodzić frustrację, poświęć trochę czasu na wspólny przegląd technologii, abyś mógł nauczyć swoje dzieci umiejętności, których

potrzebują. Można popracować nad najgorszym scenariuszem, tzn. stworzyć listę typowych problemów z komputerem i zapytać dziecko czego się obawia, co może pójść nie tak. Stwórz plan, co może zrobić jeśli problem się pojawi, a następnie zapisz go na kartce.

Redukuj stres przez celebrowanie sukcesów, nawet tych najmniejszych.

Bez względu na to, w jaki sposób próbujemy sobie radzić z problemami, jest to wyjątkowo trudny czas. Nawet rodzice publikujący kolorowe wykresy, zdjęcia i skomplikowane projekty rzemieślnicze w mediach społecznościowych mają trudności. Przypominaj sobie, że jesteś dobrym rodzicem, który daje z siebie wszystko w bardzo trudnej sytuacji, codziennie celebrowaj małe zwycięstwa. Rób codziennie listę, co zrobiłeś/zrobiłaś dobrze. „czy wszyscy jesteśmy ubrani czy na wpół ubrani, czy wszyscy się dziś umyli, czy wykonaliśmy połowę pracy, a potem poszliśmy na rodzinny spacer”. To wszystko są zwycięstwa.

Barbara Witkowska - psycholog

Artykuł opracowano na podstawie stron Internetowych: www.healthychildren.org, nyulangone.org