

WSPARCIE DO RODZICÓW

Drodzy Rodzice!

Czy naprawdę ten pusty kubek po kisielu i ta sterta papierków po czekoladowych jajeczkach na biurku w pokoju naszego dziecka powinna być powodem, że będziemy na dziecko krzyżeć? Czy kolejne: " Mamoooo" lub " Tatooo" to powód, że musimy zamknąć na chwile oczy i policzyć do dziesięciu, by nie odpowiedzieć z wściekłością : "Czeeeeegoooo???"

Każdy z nas ma już tego wszystkiego dość, każde nowe obostrzenie zaczyna nosić dla nas cechy absurdu, w głowie mamy myśl : " No i co jeszcze?".

Po internecie krążą coraz częściej tzw. "memy" dotyczące całej tej kwarantanny. Ludzie coraz bardziej obśmiewają ten temat. Jesteśmy w niektórych momentach u kresu wytrzymałości. Każdy. Bez wyjątku. Jesteśmy nerwowi, zmęczeni, rozdrażnieni i apatyczni. Nasze emocje zaczynają nami rządzić. Na szczęście z dobrych wiadomości mamy jednak to, że obostrzenia już niedługo, już za moment będą powolutku znoszone. Wiadomo, że może nie nastąpi do od razu i na raz, ale daje nadzieję na to, że będzie dobrze. W międzyczasie jednak dalej mamy nasze dzieci w domu i nowe związane z tym wyzwania. Musimy trzymać dyscyplinę, ciągle napominać, prosić, mówić i zaczynamy mieć tego dosyć. Zabieranie komputera, telefonu, czy zakaz oglądania telewizji, gdy dzieci mają już zakaz wychodzenia na dwór, spotkania się z innymi, jawi się nam jako rzecz pozbawiona sensu. Wszędzie dochodzą nas głosy, że kwarantanna może mieć na nasze relacje dobry wpływ, bo mamy w końcu czas, by o nie zadbać. Tymczasem już po takim czasie wielu odnosi zupełnie odwrotne wrażenie. Mamy dosyć zamknięcia, buduje to w nas frustrację. Mamy dosyć siedzenia w domu, zaczynamy czuć się tym wszystkim zmęczeni i niestety zaczyna się nam to wszystko kumulować. I zamiast skupiać się na polepszeniu relacji - zaczyna działać na nią i na nas samych destrukcyjnie. Ważne jest jednak to, by właśnie w tym czasie, mimo wszystko zastanowić się nad naszym postępowaniem względem dzieci. Uświadomić sobie, co tak naprawdę nas denerwuje, zasmuca i powoduje wściekłość. I oczywiście znaleźć sposób na to, jak sobie z tym poradzić. Zachęcamy zatem do chwili refleksji na ten temat.

Poniżej znajdziecie Państwo również kilka artykułów, w których być może Państwo odnajdziecie temat do przemyśleń:

<https://dziecisawazne.pl/najlepszej-metody-wychowawczej-nawet-juulowskiej-rozmowa-jesperem-juulem/>

<https://dziecisawazne.pl/7-metod-wychowawczych-ktorych-warto-unikac-w-relacji-z-dzieckiem/>

<http://zdrowaglowa.pl/rodzicielstwo-to-wyzwanie/>

Jeśli ktoś z Państwa potrzebuje wsparcia, proszę sprawdzić listę dostępnych telefonów zaufania:

<https://forumprzeciwdepresji.pl/wazne-telefony-antydepresyjne>

Pamiętajmy również o tym, że naszym dzieciom również nie jest w tym czasie łatwo, a my rodzice swoją postawą pokazujemy im jak sobie z tym wszystkim poradzić. My mamy więcej doświadczenia życiowego niż one. Czy którykolwiek z rodziców nie usłyszał jeszcze słów w stylu: " Mam już dosyć tej pandemii!" od naszych dzieci? My też słyszymy to w naszych domach.

Pozdrawiam serdecznie,
Marta Krawczyńska