

Kako pomoci porodici da lakse funkcionise tokom perioda izolacije

Porodice su ovih dana u svojim domovima. U većini njih, češće nego obično, vlada napetost i nelagoda. To je očekivano i normalno. Porodice nisu u domovima zbog odmora I svojevoljno, već zato što je to način da se kao zajednica izborimo sa situacijom koja je napeta, neizvesna, potencijalno bolna, izaziva strah, nelagodu i svakodnevni niz pitanja na koja cesto ne nalazimo odgovor.

Kako da u ovim okolnostima postignemo da deca istražuju, igraju se, budu smirena i radoznala, a da istovremeno odrasli uspeju da rade od kuće, imaju vreme za sebe, da srede i razreše svoje zabrinutosti, obave kucne obaveze, da brinu o svojim roditeljima i slično?

Iako se neprestano ukazuje na to da je vreme za decu i sa decom, podjednako važno koliko i vreme za odrasle i obaveze odraslih, te da je „posao“ roditelja da nekako naprave dobar balans medju aktivnostima i osećanjima u porodici - to zaista jeste izazov. U ovim neuobicajenim okolnostima uobicajeno porodično funkcionisanje se menja i to je ogroman stres za celu porodicu. Uz stres vezan za neizvesnost, zabrinutost oko oboljevanja i slično, odrasli u porodici, mogu osećati veliki pritisak, nelagodu, tugu i strah, pa i nedostatak veština da uredе porodični život i svakodnevno funkcionisanje. Od njih se očekuje da upravljaju porodičnim relacijama, bolje regulišu svoje emocije i imaju veštine da pomognu deci da sto lakse prodju kroz različita, za njih nepoznata, neprijatna iskustva. Zabrinute, razdražljive roditelje, deca opažaju kao odsutne, i njihov osećaj sigurnosti biva poljuljan. To dodatno podiže stres kod dece, a ona osećaj brige mogu da pokažu na najrazličitije načine- povlačenjem, ćutljivošću, razdražljivošću, nemogućnošću organizovanja aktivnosti, brzim promenama aktivnosti, nemogućnošću da zadrže pažnju, plačljivošću, regresijom (vraćanje na funkcionisanje karakteristično za mlađi uzrast) i slično. Ovakvo ponašanje dece dodatno frustrira roditelje i traži dodatne snage da bi se detetu imenovala osećanja, pomoglo da ih reguliše i da bi se deca umirila. Krug brige i straha u porodici ume da bude veoma snažan i trajan i odrasli često osećaju da imaju preveliku odgovornost i da su nemoćni.

Porodica ipak ima moć da doprinese tome da se svi članovi osećaju bolje. Cilj nam je da deca budu zauzeta ali i opuštena u igri i učenju, kao i da roditelji obave za njih važne stvari (kucne obaveze, briga o sebi i svom mentalnom zdravlju, rad od kuće,...) i nađu vreme i kapacitete za zajedničko kvalitetno porodično vreme. Ključni korak u dostizanju ovog cilja je pravljenje nove porodične rutine. Iako izgleda jednostavno, to je zapravo izazovan zadatak i treba da uključuje sve članove porodice, sve njihove želje, potrebe i obaveze, te da se oslanja na veštinu da se i najmlađi članovi uključe u donošenje odluka o aktivnostima u porodici. Za dete je važno da učestvuje u kreiranju porodične rutine i u uobičajenim aktivnostima porodice- priprema obroka, postavljanje i pospremanje stola, pakovanje garderobe i slično. Ove aktivnosti su dobra prilika za učenje. One se oslanjaju na veštinu roditelja da vide i čuju inicijative-pitanja i interesovanja deteta, i podrže ih kroz razgovor ili zajedničke aktivnosti, kao i da doživljaj sigurnosti, pripadanja, nove veštine i samopouzdanje deteta grade podržavajući njegovo učešće i dajući mu priliku da nešto radi, da se pita, da zaključuje, da doprinosi i donosi odluke o stvarima koje se njega tiču.

Predvidiva rutina podrazumeva okvir u kome će se porodica kretati- vreme koje će članovi izdvajati za svoje obaveze i potrebe, kao i vreme i aktivnosti koje će biti zajedničke.

Nastojte da iskoristite maksimalno uobičajene aktivnosti u porodici- jutarnje aktivnosti (oblačenje, doručak, raspremanje kreveta) ili večernje aktivnosti. Ovo su odlične prilike da se detetu da autonomija (dete npr. bira šta ćete pripremiti za doručak, koju odecu će obući), podsticaj na samostalnost (dete samostalno rasprema krevet- vi ne popravljate), da se pruži pohvala za samostalnost, pokazanu veštinu i slično, ali i prilika da dete učestvuje i doprinese aktivnostima u porodici. Takođe, ovo su prilike za bogatu razmenu (i reci i neznosti) među odraslima i decom.

Uvek dozvolite deci vreme kojim sami treba da upravljaju, a koje mogu provesti u igri, crtanju, pravljenju nečega, listanju knjiga i slično. Da biste im pomogli, možete tokom rutina da razgovarate o tome koje su sve aktivnosti dostupne i šta u njima dete može da radi. Pažnja deteta traje određeno vreme- dozvolite detetu pauzu od samostalnih aktivnosti, tako što ćete ga pozvati na užinu, sok, čaj i tada

porazgovarati sa njim o tome šta radi, ili o nekim sasvim drugim temama. Uvek ostavite vreme u kom ćete i vi učestvovati u istraživanju i učenju sa decom. To mogu da budu namerne situacije učenja (rešavate rebuse, zagonetke, učite slova i sl), ali i prirodni „eksperimenti“ i prirodan tok saznavanja(kada dete postavi neko pitanje bavite se ne samo odgovorom, nego načinom kako do odgovora može doći). Učite ga da istražuje i saznaje i vodite ga kroz taj put- pokažite mu kako se koristi enciklopedija, internet, kako se o tom pitanju govori u pričama, kako se koriste znanja drugih ljudi koje može da pozove i slično. Neka se dan završi nekom zajedničkom aktivnošću - pogledajte zajedno neku predstavu za decu ili film, uživajte u muzici, priči, društvenoj igri,....

Zelim vam pun dom radosti i zdravlja!
