

Covid 19 izaziva stres u porodici. Šta kao roditelj možete da učinite u vezi sa tim?

Autorka: Ilse Vande Valle, socijalna radnica i trenerica Razvojnih veština, Belgija

Veliki izazov je pred nama! Neizvesno vreme, koje izaziva mnogo nesigurnosti i stresa, uključujući i stres u porodici. Stres, pak, izaziva veliku napetost u porodici. Da bismo smanjili stres i napetost u porodici, nekih stvari moramo biti svesni:

- Krizna situacija izaziva nesigurnost, a nesigurnost izaziva stres.
- Strukturiranost stvara sigurnost, a sigurnost dovodi do smirenja.
- Stres u porodicama je začarani krug.

Dakle, šta možete učiniti kao roditelj da smanjite stres i napetost? Evo nekoliko saveta:

1. Razgovarajte sa svojim detetom (decom)

Krizna situacija izaziva nesigurnost, a nesigurnost izaziva stres. Baš kao i odrasli, deca imaju puno pitanja. Pitanja, ne samo u vezi sa korona virusom, već i u vezi preduzetih mera u cilju zaustavljanja virusa, izazivaju veliku neizvesnost. Mala deca zapravo ne razumeju o čemu se tačno radi. Ne moraju u školu, a nije praznik. Moraju da rade domaće zadatke i ne smeju da viđaju svoje drugare. Starija deca ili mladi često ne shvataju ozbiljnost situacije.

Ovaj nedostatak razumevanja može učiniti decu veoma ljutom i frustriranom. Pojašnjavanje je ključno.

- Razgovarajte sa detetom o korona virusu i merama koje preduzimate. Dajte iskrene odgovore na pitanja. Mnogo je nepoznatih stvari u ovom trenutku, ali se isto tako mnogo toga i zna. Ako nemate sve odgovore na pitanja, ne brinite. Samo budite iskreni sa svojim detetom.
- Razgovarajte o činjenicama i emocijama. Ne izbegavajte razgovor o svojim emocijama. Deca odmah osećaju kada se nešto dešava ili nešto nije kako treba, zato je bolje da razgovarate o tome šta osećate.
- Ne zaboravite da razgovarate o pozitivnim stvarima. Postoji više solidarnosti, ljudi pomažu jedni drugima i možda imate više vremena jedni za druge kao porodica.
- Razgovorati sa detetom nije uvek lako. Kada pogledate na internetu naći ćete puno informacija za decu o Covidu 19, neke dobre, neke ne. Uvek proverite odakle informacije dolaze, jer kruži mnogo lažnih vesti.

2. Kreirajte stabilnu strukturu

Strukturiranost stvara sigurnost, a sigurnost dovodi do smirenja. Kada strukturiranost nestane, nestaje i sigurnost. Kada nestaje sigurnost, nestaje i mir - a to izaziva stres i napetost.

Vrlo je važno da za porodicu stvorite stabilnu strukturu.

Dobar način za to je pravljenje dnevnog i nedeljnog rasporeda. Napravite raspored u saradnji sa svojim detetom. Raspored napravljen zajedno sa detetom ima veće šanse za uspeh.

Kako da to uradite?

- Zamolite sve u porodici da naprave spisak stvari koje će im biti važne tokom dana ili sedmice. Primitićete da Vaš spisak može izgledati potpuno drugačije od spiska Vašeg deteta. Možda Vi kao roditelj razmišljate o domaćim zadacima, kućnim poslovima, sređivanju stana, dok će Vaša deca možda više razmišljati o telefonu, televiziji, razgovarima sa drugarima.
- Dođite do kompromisa koji svima odgovara. Na određene teme možete dati više doprinosa kao roditelj, kao što je, na primer, vreme provedeno ispred ekrana ili vreme za spavanje. Razgovarajte o tome sa Vašim detetom. Važno je da bude svesni da previše vremena ispred ekrana i/ili nedostatak sna mogu da prouzrokuju veći stres.
- Napravite jasan vremenski raspored aktivnosti, po satima ili na pola sata, 15 minuta... kako Vama odgovara.
- Vizualizujte svoj raspored, zapišite ga, zamolite dete da ga nacрта ...
- Postavite svoj raspored na vidljivo mesto u svojoj kući kako biste i Vi i Vaša deca mogli da se upravljate prema njemu.
- Krenite u akciju!

Ako Vaš raspored ne funkcioniše kako ste planirali, ne paničite. Pogledajte samo gde su stvari krenule loše i promenite raspored. Potrebno je nekoliko promena i malo vremena pre nego što steknete utisak da to zaista funkcioniše.

Važno je da raspored radi za Vas i Vašu porodicu. Možda su Vaši prijatelji na Facebook-u ili Skype-u sposobni da rade drugačije od Vas ili dopuštaju svojoj deci da slušaju više muzike ili ih nateraju da više vremena provedu radeći domaće zadatke. Dobro za njih! Ali, važno je da Vi imate raspored koji Vama odgovara!

3. Pobrinite se za sebe!

Stres u porodicama je začarani krug. Roditeljski stres izaziva stres kod dece. A stres kod dece izaziva stres kod roditelja. Više stresa dovodi do više napetosti, više napetosti dovodi do više stresa i tako u krug.

Važno je prekinuti ovaj krug. Deca nemaju veštine da to urade. Važno je da Vi kao roditelj to učinite.

Da biste to učinili, postoji jedno zlatno pravilo: prvo se pobrinite za sebe!!! Lakše je reći nego učiniti, čujem kako razmišljate. Ali, to je presudno. Razmislite o bezbednosnim uputstvima datim u avionu. Uvek se jasno kaže da prvo sebi stavite masku za kiseonik, a tek onda svom detetu.

Sa stresom je isto. Vama je potreban kiseonik da pomognete nekom drugom! Važno je stvari isplanirati za sebe. Uradite nešto zbog čega ćete se osećati opušteno: idite na trčanje ili u šetnju, odgledajte omiljeni film, nešto na Netflixu, televizijski program, pročitajte knjigu, časkajte s prijateljem. Ako imate stariju decu, videćete da imaju dosta kontakta sa svojim drugarima. Zapamtite, Vama je isto tako dozvoljeno da kontaktirate svoje prijatelje. Razmislite šta Vam je potrebno i napravite plan. Promenu ćete primetiti odmah.

Kada Vi možete da dišete, možete biti od pomoći i svom detetu!



www.coachingmindset.be

[Ilse Vande Walle](mailto:ilse@coachingmindset.be)

ilse@coachingmindset.be