



Jak zadbać o dobrą relację z dzieckiem w czasie sytuacji kryzysowej?

Czas, w którym obecnie wszyscy funkcjonujemy, jest trudny zarówno dla rodziców, jak i dzieci. Wielu rodziców pracuje zawodowo w domu, dzieci uczą się zdalnie. Pozbawione przez dłuższy czas kontaktu z rówieśnikami, mając wiele innych ograniczeń, przeżywają stres, frustrację, niepokój. Nauka zdalna dostarcza im także, jak się okazuje, różnych trudności, które muszą rozwiązywać na bieżąco.

Jak rozmawiać i dbać o dobrą relację z dzieckiem, aby pomóc mu przejść bezpiecznie przez ten czas?

Oto kilka porad:

1. Przede wszystkim, na miarę możliwości, bądź dostępny dla swego dziecka.
2. Okaż zrozumienie dla jego emocji, wysłuchaj, tego, co chce ci powiedzieć.
3. Wspólnie poszukajcie rozwiązania problemu.
4. Razem opracujcie całoniedziowy harmonogram dnia, najlepiej sporządzając go pisemnie. Dopilnuj, aby dziecko przestrzegało go systematycznie.
5. Wesprzyj dziecko w nauce, docień jego wysiłek i zaangażowanie.
6. Pamiętaj, jak ważny jest odpoczynek dla zdrowia psychicznego, zachęcaj dziecko, aby robiło przerwy w nauce, wykonując proste ćwiczenia gimnastyczne lub poprzez inne formy relaksu.
7. Stwórz atmosferę do wspólnej zabawy, znajdź czas na zajęcia, które wykonacie razem, np. oglądanie filmów rodzinnych, przygotowywanie posiłków, dekorowanie mieszkania, oglądanie zdjęć z uroczystości rodzinnych, wyjazdów wakacyjnych, itp.
8. Ważne jest, aby zadbać o swoją kondycję psychiczną. Dla dziecka Rodzice są najważniejszymi osobami, od których oczekuje zapewnienia bezpieczeństwa i stabilności.

Joanna Turos