

JAK W DOBREJ KONDYCJI „PRZETRWAĆ” Z DZIEĆMI W DOMU?

Do niedawna narzekaliśmy na brak czasu dla swojej rodziny i dzieci... Teraz mamy sytuację odwrotną: mnóstwo czasu, który trzeba rodzinnie, wspólnie zagospodarować w domu. Przebywanie z aktywnymi dziećmi na niewielkiej przestrzeni może być trudne. Poniżej prezentuję kilka psychologicznych pomysłów jak przetrwać z dziećmi na społecznej kwarantannie i nie zwariować;):

1. Nie rezygnuj z rytmu dnia

Rytm życia jest ważny. Nawet my, dorośli, mamy trudności, kiedy sami musimy organizować sobie dzień. Dzieci dużo lepiej funkcjonują w stałym, przewidywalnym rytmie, kiedy codziennie rozkład dnia jest podobny. To je stabilizuje i uspokaja. Przeplatanie różnorodnych aktywności reguluje ich poziom pobudzenia, łatwiej dzieciom rozładować energię, skupić się, wyciszyć. Rytm dzieciom wyznacza nie zegar (na którym często się jeszcze nie znają), ale pory dnia i posiłków: rano, czas śniadania, po śniadaniu, przed obiadem, po obiedzie, w porze podwieczorku, wieczorem, przed snem. Aby komfortowo spędzić dłuższy czas z dziećmi w domu:

- pamiętaj - dzieci nie potrafią zająć się sobą przez cały dzień w sposób bezpieczny i konstruktywny! - potrzebują pomocy osób dorosłych w organizacji czasu
- w miarę możliwości pilnuj stałych godzin snu i posiłków dzieci,
- pomiędzy nimi rozplanuj dzieciom różnorodne aktywności,
- kiedy widzisz, że dzieci są w gorszej kondycji (kłócą się, są płaczliwe itp.) - zmień aktywność lub sprawdź, czy nie potrzebują relaksu/wyciszenia.

Co zatem proponować dzieciom w czasie dnia?

- spokojnie zjadane posiłki (codziennie o podobnych porach),
- poobiedni sen/relaks,
- zajęcia edukacyjne (rysowanie, kolorowanie, zagadki),
- swobodne zabawy dziecka/dzieci,
- zabawy z rodzicami (gry planszowe, karciane, wspólne układanie klocków, puzzli),
- czynności organizacyjno-porządkowe (sprzątanie zabawek, drobne porządki),
- pomoc w czynnościach kulinarnych (wspólne gotowanie, pieczenie, pomoc w przygotowaniu do posiłków, sprzątaniu po posiłkach),
- czas na TV i gry elektroniczne (głównie bezpieczne bajki i filmy i gry edukacyjne, pod kontrolą rodzica),

- czas na ćwiczenia ruchowe (wspólna gimnastyka, zumba czy elementy jogi),
- odrobinę szaleństwa (zabawy bańkami, balonami, bitwę na poduszki),
- wieczorne/popołudniowe wyciszenie (czytanie, słuchanie bajek, dziecięce masażyki, muzyka relaksacyjna).
- Jeżeli wychodzicie z dziećmi na zewnątrz wybierajcie ustronne miejsca, uważajcie na windy (przyciski), klamki i inne elementy dotykane przez wiele osób, unikajcie jedzenia na zewnątrz (trudno zagwarantować, że dziecko ma czyste ręce).

Plan dnia dobrze jest schematycznie narysować na dużej kartce, tablicy lub poprosić dziecko o rysowanie na kolejnych kartkach kolejnych jego części. Rytm planu dnia dobrze jest dopasować do rytmu dorosłych: czas na TV czy swobodne zabawy dzieci to czas wolny dorosłych, czy też czas na pracę zdalną. Dobrze to mieć wcześniej zaplanowane, aby uniknąć sytuacji, że rodzice muszą coś zrobić w czasie, który dziecko miało obiecane, jako czas wspólnej zabawy z rodzicami.

2. Róbcie to, na co brakowało ciągle czasu:

- przygotujcie razem posiłki,
- wspólnie sprzątajcie,
- miejcie czas na swobodną rozmowę,
- wydłużajcie te części dnia, które zawsze były pełne pośpiechu (wspólne budzenie się, spokojny start, kąpiele dziecka, wieczorne przytulanie). W końcu jest na to czas...
- pokażcie stare zdjęcia, filmy z nagraniem dzieckiem, kiedy było małe, wspominajcie i opowiadajcie rodzinne historie,
- rozwijajcie zainteresowania dziecka (książeczki, filmy i gry edukacyjne),
- ułóżcie puzzle, na które nie było nigdy czasu, nauczcie się reguł nowej gry,
- upieczcie dawno obiecane ciasto czy pizzę, pokażcie dziecku w praktyce, jak się robi lody czy mydło,
- zróbcie zaległe porządki, posegregujcie ubrania i zabawki,
- pobawcie się w szpital dla zepsutych zabawek: naprawcie, zaszyjcie, sklejcie,
- pobawcie się w basen dla brudnych zabawek i klocków – pierzcie, myjcie, suszcie. To dobra zabawa, a przy tym dezynfekcja.

Powodzenia, dużo radości z bycia razem z dziećmi. I oczywiście zdrowia:)