

Rekomendacijos tėvams Kaip bendrauti šeimoje karantino metu

Nuotolinis mokymas(is) ir karantinas gali trukti tam tikrą laiką, tai ne sprintas, o maratonas, kuriam reikia tinkamai pasirengti tiek emociškai, tiek techniškai.

Svarbu objektyviai įvertinti realią situaciją ir iš anksto nusiteikti, kad ne viskas vyks sklandžiai ir lengvai, nekelti auštos kartelės aplinkinių veiksams. Tai dideli ir staigūs pokyčiai visų gyvenime: ir vaikų, ir tėvų, ir pedagogų. Reikalinga tolerancija tiek savo, tiek ir aplinkinių netobulumui.

Sunkumams įveikti reikalinga susiplanuoti šeimos gyvenimą naujomis aplinkybėmis. Svarbūs yra susitarimai ir pokalbiai šeimoje apie naujas veiklas, laiko planavimą, mokymąsi, dienos režimą, pareigų pasiskirstymą. Labai svarbus dalykas būnant namuose tiek vaikams, tiek suaugusiems – rutina. Ji suteikia aiškumo, stabilumo. Pasistenkite valgyti, eiti miegoti pastoviu laiku, kasdien raskite būdų su vaikais pasportuoti namie. Kuo aiškesnis bus dienos planas, tuo geriau jausis visa šeima.

Buvimą kartu reikia vertinti kaip galimybę suartėti, praturtinti laisvalaikį naujomis veiklomis, prisiminti vienijančias veiklas (kartu skaityti pasirinktą knygą, gaminti pasaulio virtuvių patiekalus, piešti bendrą piešinį, kurti spektaklį, sudaryti filmų repertuarą, kartu žaisti įvairius stalo žaidimus ir pan.).

Nuolatinis buvimas kartu gali sukelti daug įtampų, nerimo ir nuovargio, todėl reikia sudaryti sąlygas namiškiams pabūti vienuoje, įteisinti galimybę pabūti atskirai. Dabar labai svarbu ir patiems pasirūpinti savo psichologine ramybe. Ištikus pykčio priepuoliui - nutraukti kontaktą, išeiti į kitą kambarį, pasitraukti iš situacijos. Pusiausvyrai atstatyti gali padėti kontrastinis dušas, atpalaiduojanti vonia, skambutis artimiesiems ar psichologui, paieškoti informacijos internete.

Vaikams sunku būti ilgą laiką uždaroje erdvėje, todėl svarbu ieškoti fizinio aktyvumo galimybių (vaikų joga, judrūs žaidimai, fizinė mankšta).

Nežinomybė ir neaiškumas sukelia daug stiprių jausmų. Vaikams gali būti neaišku, kodėl jie neina į darželį ar mokyklą, o tėvai dirba namuose. Daugelis pradės ilgėtis draugų ir giminaičių, gali jaudintis dėl senelių sveikatos. Nežinomybė ir neaiškumas gali sukelti baimės, bejėgiškumo, pykčio, liūdesio, nesaugumo jausmus. Tikėtina, kad visi jie išsilies netinkamu elgesiu.

Netinkamas vaiko elgesys – tai ženklas tėvams, kad vaikas gali blogai jaustis, išgyventi sunkius jausmus, kurių įvardinti nemoka, todėl visos emocijos išsilieja per netinkamą elgesį. Stenkitės pamatyti, kokias emocijas slepia netinkamas elgesys, ir pirmiausia vaiką nuraminkite, o tik paskui aptarkite jo netinkamą elgesį ir kaip jį koreguoti.

Tegul vaikas pasidalina, kad jam baisu, neramu, pikta – akcentuokite jam, kad normalu jausti visokius jausmus. Vaikai ir paaugliai yra psichologiškai pakankamai atsparūs išgyventi dabar vykstančią nežinomybę ir riziką – svarbiausia, kad bendraudami su tėvais jie jaustų atjautą, saugumą ir galėtų kartu džiaugtis geromis akimirkomis.

Krizė galiausiai pasibaigs, mes grįšime į įprastinį gyvenimą. Svarbu, kad jos metu nepašlytų santykiai šeimoje, vaikų ir tėvų tarpusavio pasitikėjimas. Karantino laikotarpis gali tapti šeimos santykių stiprinimo laikotarpiu.