

## Rodzina 24/h - jak przetrwać?

Ograniczenia związane z pandemią mogą sprzyjać pielęgnowaniu relacji, podejmowaniu działań, na które zazwyczaj brakuje nam czasu. Jednocześnie konieczność realizowania różnych zadań w domowej przestrzeni i zaspakajania potrzeb każdego członka rodziny rodzi napięcia i może być źródłem różnych trudności.

Co może nam pomóc?

### Zadbajmy o dobre relacje między członkami rodziny poprzez skuteczną komunikację.

- Dobra komunikacja zakłada **aktywny udział** stron, gdzie każdy jest zaangażowany, a nie zajęty inną czynnością (np. rodzic pracuje zdalnie, dziecko się bawi czy uczy). Ważne jest, abyśmy znaleźli **czas** na rozmowę. Okażmy **postawą ciała**, że słuchamy drugiej osoby z uwagą (np. poprzez zwrócenie się w jej stronę, pochycenie lub kucnięcie przy małym dziecku itp.)
- Niezbędna jest autentyczna **chęć usłyszenia i zrozumienia** komunikatu drugiej osoby, poznania jej zdania. „Usłyszeć” nie musi znaczyć „zaakceptować” - bez poznania opinii rozmówcy nie ma możliwości porozumienia. Aby upewnić się, że dobrze zrozumieliśmy komunikat możemy **powtórzyć go swoimi słowami**, sparafrazować.
- Okazujemy wzajemną tolerancję i wyrozumiałość. Starajmy się mówić do siebie spokojnie. To samo powiedziane **przyjaznym tonem** może być łatwiej przyjęte. Unikajmy atakowania rozmówcy - zamiast tego **powiedzmy wprost** o swoich oczekiwaniach ( np. oczekuję, potrzebuję, zależy mi...).
- Starajmy się **problemy rozwiązywać na bieżąco** - nie dopuszczając do ich kumulacji, nawarstwiania się - poprzez spokojną, rzeczową rozmowę, ( najlepiej wówczas, kiedy opadną emocje). Pamiętaj: konflikt „zamieciony pod dywan” nadal istnieje i wpływa na nasze wzajemne relacje.
- Każdy ma swój sposób radzenia sobie ze stresem. Kiedy czujemy, że **emocje biorą górę**, pomocne może być, w zależności od preferencji, oddalenie się do naszej przestrzeni (inne pomieszczenie, balkon, wydzielony kąt pokoju), skorzystanie z dostępnego wsparcia społecznego (przez telefon, komunikatory), techniki relaksacyjne, ćwiczenia oddechowe, liczenie do 10 ...50...100, a może ... energiczne wyszorowanie garnka.
- Kiedy widzimy u dziecka lub innego domownika silne wzburzenie – „nie dolewajmy oliwy do ognia”. Spróbujmy **odczytać i nazwać uczucia**, zablokowane **potrzeby**. Poczucie zrozumienia daje ulgę.

### Ustalmy, zasady, reguły, priorytety.

- Ustalmy **rodzinny plan dnia** uwzględniający aktywności i potrzeby każdej osoby ( np. pora wstawania, korzystania z łazienki, praca, nauka, posiłki, czas wolny spędzany wspólnie i osobno). Powinniśmy określić miejsce na realizację zadań i przydzielić potrzebne pomoce.
- Przyjrzyjmy się obowiązkom domowym (np. sprząatanie, przygotowywanie posiłku, wyrzucanie śmieci, zakupy). Jeśli trzeba przystosujmy ich zakres do obecnej sytuacji. Każdy członek rodziny powinien mieć **jasno określone zadania**.
- Konieczne jest, by każdy domownik miał **wydzieloną własną**, choćby niewielką **przestrzeń**, w której będzie mógł być sam ze sobą.

- Zadbajmy o **wspólne spożywanie posiłków**. To czas przebywania razem, którego na co dzień brakuje.
- W miarę możliwości uwzględniamy **indywidualne potrzeby** każdego członka rodziny. To istotne, by każdy był zauważony w tym, co dla niego ważne. Nie narzucamy swojej woli i pomysłów dzieciom.
- Znajdźmy czas na **wspólną rozrywkę**, zabawę. Zadbajmy o uwzględnienie preferencji wszystkich domowników.
- Przeznaczajmy czas na **indywidualny kontakt** rodzica z każdym dzieckiem. Rodzice powinni też zadbać o czas dla siebie.

Opracowały:

Agnieszka Trocka, Małgorzata Charkiewicz-Kalinowska, Elżbieta Jaworowicz,