

SPECJALNY CZAS DLA RODZINY

Obecny czas jest wyzwaniem dla rodzin, spędzamy ze sobą więcej czasu niż zazwyczaj. Jest to okazja do lepszego poznania się wzajemnie, nawiązania i pogłębienia więzi rodzinnych. Może też być dużym wyzwaniem, zamknięcie w małej przestrzeni, małe dzieci, które wymagają organizowania im czasu i nieustannej uwagi, stres związany z niepewną sytuacją epidemiologiczną - to wszystko może być obciążające emocjonalnie i prowadzić do zaostrzenia ukrytych wcześniej antagonizmów, konfliktów i nieдомówień między domownikami.

Zapadł mi w pamięć artykuł z magazynu psychologicznego *Charaktery*, sprzed wielu lat. Autor przedstawiał wyniki badań mówiące o tym, że rodzinne, dwutygodniowe wyjazdy wakacyjne mogą prowadzić do spiętrzenia konfliktów. Moment krytyczny następował około 10 - tego dnia – jego pozytywne rozwiązanie owocowało, lepszą atmosferą do końca wyjazdu. Jeśli taka prawidłowość pojawia się w trakcie wakacji, to trzeba liczyć się z tym, że obecnie w warunkach zamknięcia i izolacji społecznej w czterech ścianach może pojawić się tym bardziej. Pamiętajmy, że jest to zjawisko naturalne i może być podstawą do pozytywnej zmiany. Warto też podjąć pewne kroki zapobiegawcze, by zminimalizować występowanie konfliktów. Przede wszystkim zaakceptujcie nieprzyjemne emocje, nie ukrywajcie ich i w miarę możliwości konflikty rozwiązujcie tak szybko jak to jest możliwe. Poza tym:

1. Zadbajcie, by każdy domownik miał możliwość przebywania w samotności, bądź w wyodrębnionym miejscu sam ze swoim zajęciem.
2. Organizujcie zebrania rodzinne dla omówienia harmonogramu dnia, podziału obowiązków, czasu wolnego, konfliktów. Ten czas dla wszystkich zaspokoi potrzebę przynależności i ważności. (za: J. Nelsen – *Pozytywna dyscyplina*, CoJaNaTo, Wa-wa 2015r.)

3. Zaplanuj **Specjalny Czas z Dzieckiem**, który ma się różnić zasadniczo od tego jak standardowo spędzacie czas z dzieckiem:
- ustal godzinę,
 - wyłącz telefon i telewizor,
 - stwórz listę czynności, aktywności, spośród których na zmianę z dzieckiem będziesz wybierać jak spędzić ten czas,
 - wspólny czas może dotyczyć zarówno mamy jak i taty,
 - w zależności od wieku dziecka zmienia się długość specjalnego czasu:
- a) **10-15 minut dziennie – 2-6 lat,**
 - b) **30 minut w tygodniu – 7-12 lat,**
 - c) **raz w miesiącu coś, czemu twój nastolatek nie może się oprzeć – 13 lat i więcej.** (za: J. Nelsen –Pozytywna dyscyplina, CoJaNaTo, Wa-wa 2015r.)
4. Zaplanuj **Specjalny Czas dla Rodziców** – to bardzo ważne dla waszej relacji i rodziny jako systemu, który wspólnie stworzyliście. Dbajcie o swoje potrzeby.
5. Pamiętajcie o nieprzecenionym znaczeniu **PRZYTULANIA** oraz **POCZUCIA HUMORU** – potrafią rozbroić niejedną „bombę”.
6. W miarę możliwości wykorzystajcie współczesne media komunikacyjne do wirtualnych spotkań waszego dziecka z rówieśnikami, można grać w kalambury, zagadki, wspólnie rysować, nagrać i przesyłać sobie filmiki rodzinne, zorganizować konkurs.....

Opracowała Aneta Kielan