BIULETYN DLA RODZICÓW
Nr 34 Kwiecień 2020

„Niezapominajka”

Dwumiesięcznik dla rodziców dzieci
z Przedszkola Samorządowego nr 42 „Niezapominajka”
w Białymstoku

WIĘZI RODZINNE W CZASIE KWARANTANNY – jak budować je na odległość?

Podczas trwającej pandemii dla większości rodzin wyzwaniem będzie zachowanie dystansu fizycznego, ale nie emocjonalnego.

Dystans może być utrudnieniem w budowaniu bliskiej relacji. Dorosłe dzieci, które nie mogą otoczyć swoich rodziców bezpośrednią opieką, często czują się zdenerwowane, sfrustrowane, zmartwione i przytłoczone. Mimo że wykazują zainteresowanie i utrzymują kontakt z rodzicami, mają wrażenie, że robią niewystarczająco dużo. Jest to problem bardzo aktualny i nasilający się w ostatnich tygodniach. W związku z tym, że osoby starsze są w grupie największego ryzyka, troska o nich wyraża się w zaprzestaniu wizyt i nie narażaniu ich zdrowia. Jednocześnie, dzieci potrzebują kontaktu z dziadkami, a świadomość, że spędzają oni czas samotnie jest przykra.

Oczywiście, nie chodzi jedynie o osoby starsze. Wiele rodzin przeżywa obecnie problem separacji z powodu kwarantanny i zjawisko to będzie się rozszerzać w najbliższym czasie. Starania o utrzymanie dzieci w kontakcie z dziadkami i innymi członkami rodziny są niezwykle istotne.

Jak budować i rozwijać więzi rodzinne na odległość oraz jak pomóc dzieciom w ich budowaniu?

Warto, aby dzieci utrzymywały stały, regularny kontakt z dziadkami. **Rozmowy telefoniczne i wideorozmowy** pozwalają osobom, które są daleko czuć się częścią społeczności i zmniejszyć dzielący dystans. Członkowie rodziny deklarują że odbycie wideorozmowy

przynajmniej raz na tydzień zwiększa ich poczucie przynależności do rodziny, zmniejsza poczucie samotności. Jej plusem jest także możliwość zobaczenia swojej rodziny oraz „uczestniczenia" w jakimś stopniu w jej życiu. Dobrym pomysłem jest **zaplanowanie** takich rozmów, aby mieć pewność, że obie strony będą miały chwilę na spokojną konwersację.

Przy pomocy komunikatorów, można zagrać także w **gry słowne** (np. Skojarzenia, Słowo na literę..., Wąż słowny, O czym myślę?, Quizy tematyczne), czy takie, do których wystarczy **kartka papieru** – np. Kółko-krzyżyk, Państwa-miasta. Gry są kreatywnym sposobem spędzania czasu, zapobiegają nudzie oraz integrują poprzez zabawę.

Dziadkowie lubią czuć się potrzebni. Jeśli są w stanie **pomóc dziecku w nauce** za pomocą np. Skype'a, poproś ich o pomoc. Pozwoli im to znaleźć zajęcie w ciągu dnia. Taka aktywność może stać się dla dziadków powodem do dumy oraz sprawić, że poczują się młodziej.

Nie tylko on-line. Wyciągnij **album ze starymi zdjęciami**. Opowiedz dziecku o swojej młodości, dzieciństwie dziadków. Odpowiedz na pytania dotyczące poszczególnych zdjęć. Dzięki temu członkowie rodziny staną się bliżsi, a dzięki zabawnym historiom polubią ich jeszcze bardziej.

Zaproponuj wykonanie **własnoręcznego upominku** lub **napisanie listu** dla członków rodziny, którzy są daleko. Dzięki temu dziecko będzie mogło w jakiś sposób przelać swoją tęsknotę i uczucia w działania plastyczne oraz ucieszy się z faktu, że prezent sprawi bliskim radość.

Szanuj uczucia dzieci. Pamiętaj, że one także mogą czuć się rozdrażnione i rozżalone z powodu utrudnionych kontaktów z bliskimi. Nie bagatelizuj tych emocji, uważnie wysłuchaj. Wytłumacz, z czego wynika taka wyjątkowa sytuacja i dlaczego utrzymywanie dystansu jest teraz konieczne.

Daj przykład! Na pewno wiesz, że dzieci najskuteczniej uczą się przez naśladownictwo. Uważnie obserwują rodziców i powtarzają ich zachowania. Jeśli chcesz, żeby dziecko miało dobry kontakt z dziadkami lub innymi członkami rodziny, pierwsza/y wykonaj telefon, zapytaj o samopoczucie, zaoferuj pomoc. **Pokaż, w jaki sposób ta relacja**

jest ważna dla Ciebie. To o wiele bardziej skuteczne niż jedynie powtarzanie zachęt „zadzwoń do dziadków”, „napisz e-mail do dziadków, bo są ciekawi co u ciebie”.

Także w dobie rozmów telefonicznych i internetowych, w budowaniu więzi pomagają znane zasady dobrej komunikacji:

- poświęć rozmówcy pełną uwagę – wyłącz telewizor lub odłóż to, co robisz
- skoncentruj się na tym, co dana osoba mówi – zamiast myśleć od razu o swojej reakcji (będzie na to czas)
- wysłuchaj, jak czuje się druga osoba i postaraj się zrozumieć
- powstrzymaj się przed udzielaniem rad, dopóki nie upewnisz się, że w pełni rozumiesz, co dana osoba ma na myśli

Podczas rozmowy używaj komunikatów „Ja” zamiast „Ty”:

- te komunikaty są trudniejsze, ponieważ wymagają jasności w wyrażaniu własnych myśli i uczuć. Zwiększają one jednak szanse na wzajemne wysłuchanie i zrozumienie, a zmniejszają szanse na rozpoczęcie konfliktu.
- zachęcaj bliskich, aby w miarę możliwości używali komunikatów „ja” np. „Czuję się zdenerwowany, kiedy grasz na komputerze przed zakończeniem pracy domowej”, zamiast: „Znowu grasz przed zakończeniem pracy domowej, jesteś wkurzający”
- komunikaty „Ty” często prowadzą negatywnych emocji i wzmacniają konflikt, a rzadko prowadzą do rozwiązania sytuacji

Ostatnia myśl artykułu będzie, mamy nadzieję, pocieszeniem. Niektóre badania porównujące relacje bliskie geograficznie z relacjami na odległość sugerują, że oba typy relacji mogą być **jednakowo satysfakcjonujące**. Oznacza to, że czas spędzony na odległość nie musi osłabić więzi rodzinnych, jeśli tylko będziesz dbać o regularny kontakt z bliskimi w dostępnych obecnie formach.

Antonina Zarzycka, www.czasdzieci.pl

Z optymistycznym pozdrowieniem,

Dorota Kulikowska, Anna Sołowianiuk i Olga Stepaniuk