

КЪМ РОДИТЕЛИТЕ....
(В УСЛОВИЯТА НА COVID-19 И ОБЯВЕНАТА
ИЗВЪНРЕДНА СИТУАЦИЯ)



от Маргарита Бакрачева и Цецка Коларова
СУ „Св. Климент Охридски“, ФНОИ

COVID-19...

- Ситуацията е неочаквана и непозната и това създава усещане за липса на контрол и несигурност на различни нива.
- Никой не е подготвен и е нормално да се страхуваме - за здравето, за плановете си, в икономически аспект ...
- Това, което със сигурност е единственото, върху което имаме контрол, е ежедневието ни. Ако се опитаме да мислим краткосрочно и се концентрираме върху "какво мога да направя тук и сега", във всеки един момент, ще върнем малко от усещането си за контрол и ще си донесем повече усмивки.
- Спазвайки правилата, можем да използваме времето за отлагани лични неща и да обърнем внимание на тази перспектива.
- Животът продължава...

КАКВО МОЖЕМ ДА НАПРАВИМ КАТО РОДИТЕЛИ?

- 1. На първо място, не се опитвайте да се преструвате, че нищо не се е случило или да изпадате в другата крайност - непрекъснато да сте вътре в проблема.



- **2. Много важно е вие да се запазите в максимална степен**, за да намалите тревожността си. Така ще бъдете максимално полезни за децата и за цялото семейство.
- Можете да покажете пред децата и тийнейджърите, че ви е страх и да им кажете, че това е нормална ситуация, както да не си подготвен и да не знаеш дали ще те изпитат. За всеки страх обаче има решение и именно там е вашият основен пример. Децата не очакват родителите им да бъдат безгрешни. Напротив. Това, което е важно за тях, е да получат модел - че има затруднения, но родителите им се справят с тях.
- Не се опитвайте, независимо от възрастта на детето, да говорите за отсрочени заплахи. Не забравяйте, че за малките деца нещата са черно и бяло, те нямат абстрактно мислене. Тийнейджърите пък живеят с мисълта тук и сега и че нищо няма да им се случи точно на тях.
- Не очаквайте повече, отколкото е нормално за възрастта им.
- Подходът на плашене и даване на насоки „един ден...” може да бъде заменен с много по-успешното говорене на техни език: какво можем да направим днес. Какво не можем е ясно, но кои са нещата, които могат да ни накарат да се усмихнем.



- **3. Страхувайте се.** Опитайте се да конкретизирате нещата. Страхът от провалените планове и несигурността, здравето. Колкото повече разделите страховете си на отделни обекти, толкова по-лесно и успешно може да намерите дейности и занимания, които да ви откъсват от тях.





- **4. Помислете за мерки в дома и как да не са прекалени.** Добре е те да бъдат изготвени от цялото семейство, което включва мотивация за участие. Какъв антибактериален сапун да изберем? Кога и колко време да мием ръцете си? Колкото повече нещата се получават като общо решение или забавна игра, толкова по-успешно действащи и ефективни са. Може да си играете и на поощрения и наказания - при нарушаване на някое правило да пускате глоба от 1 или 2 лева в един буркан. Важно е да споделите заедно като покупка после съдържанието на буркана, като послание, че правилата са полезни.

- **5. В тези обстоятелства е важно личното пространство.** Едно от най-големите предизвикателства е новият живот, никой не излиза, споделянето на едно пространство. Направете всичко възможно за отделяне на лични кътчета. Това е особено важно за децата.



- **6. Важно е да се постараете да направите график, който максимално уплътнява времето на всички с лично значими занимания.**
 - Сега е добър момент и за **разпределяне на задълженията и ролите**. Включвайте и децата в домакинските задължения.
 - Организирайте **кулинарни състезания** - така задълженията се придобият забавен характер.
 - **Почистете дома заедно, но на малки части**, а не като голямо пролетно почистване.



- **7. Постарайте се да правите повече неща заедно.**
- Помислете за различните **настолни игри**. Те често са забавни и за децата, и за тийнейджърите, в тях има надпревара, мислене, а децата често могат да блеснат (без да им се дават аванси, разбира се).
- За разтоварване за вас и особено за децата е препоръчително да измислите **и двигателни игри** в зависимост от това какво позволява жилището.



- **8. Поддържайте социални контакти.** Но не прекалявайте, защото е изтощително. Изпълнете служебните си задължения и се обадете на близките си.



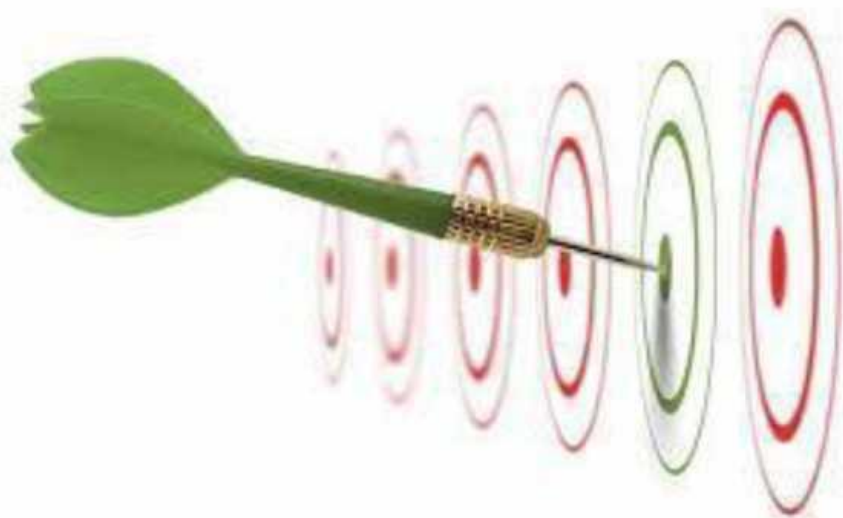
- **9. Поговорете с децата** за техните проблеми, за приятелите, за близките и по-далечните им планове, за неприятностите и страховете им. Ще откриете, че не сте знаели много факти от живота на децата си, но ги вижте спокойно и от тяхна гледна точка.



- **10. Доставяйте си максимални радости всеки ден.** Всички неща, които стимулират игра и креативност, ще ви доставят положителни емоции и ще ви сплотят. Може да рисувате заедно картина, да измайсторите нещо ... в зависимост от това с какви материали разполагате. Салфетките дават неограничени възможности например.



- **11. Опитайте си да си поставите индивидуални цели** (за всеки член на семейството). Какво ще направя през тези две седмици? Какво ще науча? Ще репетирам песен? Ще правя гимнастика за отслабване? Ще се погрижа за косата си? Целта тушира липсата на контрол върху ситуацията и възвръща усещането за смисъл.



- **12. Може да превърнете всичко в изкуство.** Мрежата предоставя неограничени възможности да направите свое видео. Разглеждате снимки, направете си семеен филм.



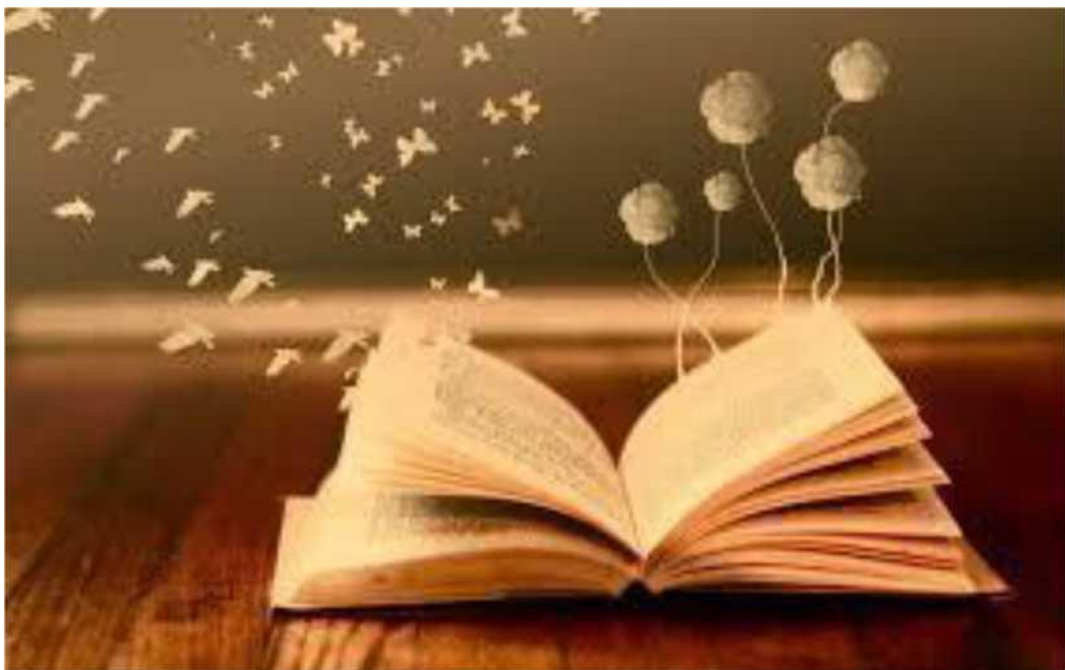
- **13. Може да спортувате и в домашни условия** и да правите сериозни физически упражнения и натоварвания. Всеки спортист може да потвърди това. Не е нужно да сте във фитнес-залата. Обездвижването е противоестествено и вредно за всички, а децата трудно го понасят.



- **14. Помагайте на децата с уроците**, новата ситуация е стресова за всички. Но не е необходимо при всяко колебание да звъните в училището или да търсите класния ръководител. Стимулирайте децата да се справят сами.



- **15. Периодът е чудесен за четене на книги** - книгите, които винаги сте искали да прочетете, които искате да прочетете на децата, които искате децата ви да прочетат сами. Направете си литературна вечер. Рецитирайте пред децата стиховете, които помните. Научете нови стихове. Направете състезание кой по-бързо ще научи стихотворението.



**16. Успокойте се. Вие сте добри родители.
И правилно се грижите за децата си.**
Когато се успокоите, ще измислите много
по-интересни идеи от предложените...

