

## Czas na kochanie

Od kilkunastu dni dużo mniej niż zazwyczaj wychodzimy z domów, pracujemy zdalnie, nie korzystamy z rozrywek jakie proponuje nam życie miejskie, unikamy chodzenia do sklepów, nie spotykamy się z przyjaciółmi. Dzięki koronawirusowi mamy wreszcie czas na to, żeby być w domu z naszymi dziećmi- mamy czas na kochanie. Wszyscy wkoło martwią się, że nasze dzieci nie będą wiedziały co zrobić z nadmiarem wolnego czasu. Sama tego doświadczyłam w czasie gdy, że wybierałam dla młodzieży linki do różnego rodzaju aktywności dostępnych w Internecie i zamieściłam je na stronie naszej poradni. Informacje te mają być inspiracją i zabezpieczeniem dla naszych dzieci, aby czas który teraz spędzają w domach został należycie wykorzystany. Propozycji jest nieskończenie dużo. Nauczyciele zorganizowali e-lekcje, wysyłają codzienne zadania do wykonania. Młodzież narzeka, że pracy jest więcej niż wówczas gdy chodzili do szkoły. Na co dzień jesteśmy zapędzeni, nastawieni na działanie, wyniki w szkole, osiągnięcia. Możliwość zatrzymania to szansa na okazanie sobie uczuć. Zastanówmy się czy podsuwając kolejne zadania do wykonania, wypełniając każdą chwilę aktywnością, nieustająco poszukując atrakcji okazujemy dzieciom miłość? A może tylko budujemy w naszych najbliższych poczucie, że tego wszystkiego jest tak dużo, że nie można tego ani ogarnąć, ani wykonać, ani zapamiętać. Może sami, szukając najlepszych propozycji spędzania czasu dla naszych dzieci i odnajdując codzienne wieczorne opowiadania bajek w sieci, zapominamy o tym, że potrafimy wymyślić fantastyczne historie na dobranoc dla swojego synka i córeczki, że wieczorny czas spędzony na przytulaniu i szeptach odgania wszystkie niepokoje i pozwala spokojnie zasnąć. A nawet najfantastyczniej opowiedziana bajka przez obcą osobę z Internetu nie posiada takich właściwości jak bliskość z mama tatą, bratem i siostrą. Dlaczego? Ponieważ kluczem do wszystkiego jest miłość. Jak ją okazywać dziecku?

Ludzie, którzy się kochają są dla siebie mili. Gdy widzimy zakochaną parę często mówimy „Oni tak ładnie na siebie patrzą”. Tak też i my starajmy się patrzeć na nasze dzieci przyjaźnie i z akceptacją. Niech w naszym spojrzeniu zawarta będzie serdeczność i życzliwość. Mówmy do siebie miłe słowa, język miłości jest czuły i delikatny opiera się na pozytywnych emocjach spokoju, radości, szczęściu. I najważniejsze w tym jest to, że to nie jest zadanie specjalne na czas epidemii tylko ciepłym spojrzeniem i dobrymi słowami potrzeba wypełnić codzienność w kuchni i w łazience, podczas kolacji, wspólnego oglądania telewizji, sprzątania i odrabiania lekcji. Takie spokojne pełne miłości spojrzenie, dobre słowa i uśmiech budują w dziecku pewność, że jest kochane i może liczyć na swoich rodziców. Im nasze dzieci są starsze, tym często trudniej o taką zwykłą serdeczność i sprostanie takiemu wyzwaniu. Wymaga to od rodzica dużo opanowania i świadomej pracy nad sobą i swoimi przyzwyczajeniami.

Dzieci potrzebują bliskości fizycznej, przytulenia, żartobliwych przepychanek, bycia w tym samym pokoju „siedzenia na kupie”. Starajmy się jak najrzadziej odsyłać maluchy do swojego pokoju. Często wśród niezliczonej ilości przytulanki, pięknych mebelków i stosów najdziwniejszych zabawek dzieci boleśnie odczuwają samotność. A wszystko przez to, że nikt w rodzinie nie chce, aby były blisko, bo wszyscy są zajęci ważniejszymi sprawami, ponieważ dziecko tylko przeszkadza. To bliski kontakt fizyczny przytulanie, głaskanie, całowanie, wylegiwanie się pod kocem, siedzenie na kolanach, wspólne siedzenie przy stole w kuchni i szturchanie nogą dają dziecku poczucie bezpieczeństwa i radości, a dorosłym spełnienie w roli rodzica. Dzieci nawet te małe rozumieją, że przez część dnia musimy zdalnie popracować, możemy wówczas zamknąć drzwi do swojego pokoju. Po takich godzinach nie odganiajmy dzieci od siebie bo jesteśmy zmęczeni i chcemy mieć spokój. Taki dystans „zawodowy” jest

dla dziecka bardzo trudny do zrozumienia i zaakceptowania. Dzieci nie tylko te najmłodsze, chcą być ze swoimi rodzicami blisko.

Bycie z dziećmi to pierwszy dla rodzica etat. Często brakuje czasu dla siebie na odpoczynek i realizację własnych pasji i zainteresowań. Dzieci potrzebują bowiem uwagi rodzica, która jest skierowana tylko dla nich. Kiedy mamy ten wyłączny czas dla dziecka nie wykradajmy go podczytując gazetę, dzwoniąc do mamy lub przyjaciółki, zerkając w telewizor lub przeglądając najnowsze wiadomości w telefonie. Niech dziecko czuje, że gdy razem bawicie się, czytacie, gracie, oglądacie filmy czy odrabiacie zadania szkolne to ono jest najważniejsze, że wasza energia zaangażowana w to działanie sumuje się i razem robicie coś fajnego. Takie zachowanie rodzica buduje w dziecku poczucie własnej wartości, samoakceptację i wiarę we własne możliwości, uczy właściwej koncentracji na zadaniach. W czasie wspólnego działania możemy okazywać wsparcie i pomoc, dodawać otuchy, motywować do wytrwałości i doceniać. To wszystko jest okazywaniem miłości. To nie jest najważniejsze czy robimy coś co chce dziecko, czy włączamy syna lub córkę do naszych czynności tj. gotowanie, sprzątanie zakupy przecież to zależy od dnia, sytuacji, naszych możliwości. Najważniejsza jest pozytywna uwaga, chęć wysłuchania, poznania, dowiedzenia się przy tej okazji jak myśli nasze dziecko, jak czuje i rozumie w końcu wcale nie taką łatwą rzeczywistość.

Kochać, to znaleźć drogę do drugiego człowieka właśnie wtedy gdy jest trudno, gdy się zezłości, gdy nie chce pogodzić się z naszą decyzją, gdy targają nim emocje zbyt silne żeby je spokojnie wyrazić. Wszystkie emocje są ważne, bo dzięki nim wiemy o naszych zaspokojonych i niezaspokojonych potrzebach. Gdy dzieci się złością reakcja rodziców na te sytuacje wpływa na to jak dziecko traktuje swoje uczucia i samego siebie. To my dorośli potrafimy lepiej opanować nasze emocje i zrozumieć skąd one się biorą. Nie oczekujmy od dziecka, że się szybciej opanuje niż my. Dzieci uczą się widząc i słuchając rodziców. Obserwują nasze sposoby reagowania, metody komunikacji i budowania relacji z rodziną, przyjaciółmi, sąsiadami i przypadkowo spotkanymi osobami. Widzą nas w dobrym i złym nastroju, gdy jesteśmy dla innych mili, ale także wtedy gdy tracimy nad sobą panowanie i to nasze zachowania modelują późniejsze zachowania naszych dzieci.

W tych dniach, gdy mamy więcej czasu popatrzmy na siebie i na nasze dzieci oczami, w których jest życzliwość i miłość. Porozmawiajmy ze sobą przyjaźnie, troszczmy się o siebie nawzajem. W atmosferze wzajemnego wsparcia, cierpliwości i miłości łatwiej będzie znieść niepokój ostatnich dni, zrozumieć lęk i zdenerwowanie innych ludzi.

Opracowała: Ewa Iwanowska - psycholog