



## Pomysły na czas wolny

Kiedy dzieci są mniej więcej w tym samym wieku, znacznie łatwiej zorganizować wspólne zabawy. Jeśli między dziećmi różnica jest spora, staraj się wygospodarować dla każdego chwilę sam na sam z mamą lub tatą. Ten czas ma wyjątkową wartość!

**Izolacja może być szansą.**  
Jak budować dobre relacje z dziećmi podczas pandemii?



### Z maluszkiem...

- Poczytajcie książeczki. Angażuj dziecko w opowieść – niech pokazuje paluszkiem opisywaną postać etc.
- Ułóżcie klocki lub puzzle.
- Potańczcie do dziecięcych piosenek (jeśli maluch jeszcze nie chodzi – zabierz go na rękę).
- Pobawcie się w naśladowanie min.
- Wykorzystajcie dostępne zasoby – dzieci uwielbiają przesypanie makaronu z garnka do garnka, budowanie namiotu z krzesel i koca etc.



### Z kilkulatekiem...

- Pooglądajcie zdjęcia i powspominajcie.
- Zagrajcie w gry planszowe.
- Zaplanujcie odkładane od dawna czynności, np. odkurzenie pluszaków, posegregowanie ubrań.
- Namalujcie albo narysujcie coś wspólnie. Możecie skleić kartki z bloku i zrobić wielki obraz, na którym każdy z członków rodziny wykona swoją część.
- Poczytajcie książkę na zmianę – raz rodzic dziecku, raz dziecko rodzicowi.



### Z nastolatkiem...

- Wykorzystaj czas na szczerą rozmowę. Dowiedz się, kogo ostatnio najbardziej lubi Twoje dziecko, z kim ma koleżeńskie problemy, czego słucha.
- Zróbcie wspólnie ulubiony posiłek.
- Poćwiczcie z trenerem online – zumba, aerobic, ćwiczenia na kręgosłup: w sieci jest mnóstwo filmików instruktażowych.
- Zagrajcie w coś wspólnie – karty, scrabble, odgadywanie tytułów piosenek etc.
- Zróbcie popcorn i obejrzyjcie film. Nie ograniczajcie się jednak tylko do oglądania. Po seansie przedyskutujcie wrażenia, oceńcie grę aktorską, dialogi etc.



**D4RPA**

## **Izolacja może być szansą. Jak budować dobre relacje z dziećmi podczas pandemii?**

Całe popołudnie tylko dla bliskich do niedawna wydawało się niemal luksusem. Odebrać dziecko ze szkoły, zawieźć na zajęcia dodatkowe, zdążyć zrobić zakupy na kolację i jeszcze przygotować strój na przedstawienie – brzmi znajomo? Pomyśl, że teraz możesz na chwilę zapomnieć o bieganinie i presji czasu. To szansa wzmocnienie więzi. Zdaniem ekspertów dobre relacje w rodzinie skutecznie chronią młodych ludzi przed sięganiem po używki i podejmowaniem innych ryzykownych zachowań. Jak efektywnie wykorzystać czas izolacji?

– Początkowo byłam przerażona – nie kryje Marta, mama dwóch córek. – Ja i mąż w trybie pracy zdalnej, dzieci na zdalnych lekcjach, do tego kot i nasze 54 metry kwadratowe. Początki były trudne, bo musieliśmy zorganizować sobie życie w nowej rzeczywistości – wyjaśnia 40-latka. W kuchni powstało więc „biuro” męża. Marta urządziła sobie miejsce pracy w sypialni. Córki podzieliły się tak, że jedna uczy się w ich wspólnym pokoju, druga – w salonie. Na szczęście na czas pandemii małżeństwo dostało do domu służbowe laptopy – odpadł więc problem walki o jeden domowy komputer, którym dzielić muszą się tylko dziewczynki.

– Po kilku dniach frustracji udało nam się zapanować nad chaosem i zaczęliśmy znajdować plusy sytuacji. Mamy dla siebie mnóstwo czasu – odpadają dojazdy i poranne „zbieranie się” z domu, więc wstajemy ponad godzinę później. Jemy niespiesznie śniadanie, a później każdy oddaje się swoim obowiązkom. Po południu robimy wspólnie obiad, później wymyślamy sposoby na nudę. Mam wrażenie, że bardzo się do siebie zbliżyliśmy – mówi Marta. Dodaje, że po niemal dwóch miesiącach izolacji jej relacja ze starszą córką Olą (14 lat) jest wyjątkowo dobra, choć pierwsze dni pełne były pyskówek, które kończyły się trzaśnięciem drzwiami lub groźbami w stylu „wyjdę do Dominiki i nic mi nie zrobisz!”. Obie odbyły kilka poważnych rozmów, podczas których matka wyjaśniła swoje oczekiwania i oswoiła córkę z nową sytuacją.

Dobre relacje wypracowane obecnie mogą zaprocentować w przyszłości. – Jeżeli między rodzicami a dzieckiem panują bardzo dobre stosunki, oparte na zaufaniu, wzajemnym poszanowaniu oraz autorytecie i dziecko wie, jakich zachowań oczekują od niego rodzice, wówczas stanowi to bardzo silny fundament do podejmowania decyzji chroniących i nieulegania presji rówieśniczej – wyjaśnia Jolanta Terlikowska, kierownik Działu do Spraw Rodziny i Młodzieży Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

Sytuacja izolacji może być więc szansą na stworzenie silnej „bariery”, która po powrocie do normalności będzie chronić młodych ludzi przed podejmowaniem niewłaściwych kroków. Warto wykorzystać dodatkowy czas na nawiązanie dobrego kontaktu z dziećmi. Aby poradzić sobie w obecnej sytuacji, można skorzystać z poniższych porad.

### **Zachowanie równowagi dnia – ważny jest elastyczny, ale spójny plan**

Zamknięcie szkół, praca zdalna i lekcje on-line zapewne wywróciły wasze codzienne rytuały do góry nogami. Jak nad tym zapanować, by czas nie przeciekał przez palce?

- Ustalcie godzinę pobudki i stałe pory posiłków.
- Zaplanujcie harmonogram dni roboczych dla dorosłych i dzieci. Weźcie pod uwagę obowiązki, ale także czas wolny. Dzieci czują się bezpieczniej i są bardziej posłuszne, kiedy znają jasne reguły. Ustalcie np., że nauka i praca kończą się o 17. Od tej godziny skupiacie się na przyjemnościach i wspólnym wykonywaniu obowiązków domowych.

- Ustalcie odrębny plan na weekendy. Nawet bez wychodzenia z domu sobota i niedziela powinny czymś się wyróżniać. Pośpijcie dłużej, pozwólcie sobie na chodzenie w piżamach do obiadu, zaplanujcie popołudnie z filmami albo grami planszowymi.
- Zaangażujcie starsze dzieci w przygotowywanie planu – młody człowiek chętniej postępuje według zasad, które sam współtworzył.
- Weźcie pod uwagę aktywność. Może to być wspólny spacer, ale ćwiczyć da się także bez wychodzenia z domu. Zaplanujcie np. skoki na skakance, wspólne robienie pajacyków czy przysiadów, trening online z instruktorem albo tańce przy ulubionej muzyce. Ruch pomaga dzieciom rozładować emocje i uwolnić pokłady energii, która obecnie bywa skumulowana.

### **Gdy dziecko pyta o koronawirusa**

**Krok 1:** ustal, co syn czy córka już wie.

**Krok 2:** nie ukrywaj trudnych faktów, ale dostosuj przekaz do wieku.

**Krok 3:** nie kłam. Jeśli czegoś nie wiesz, sprawdź na wiarygodnych stronach, nim udzielisz odpowiedzi.

**Krok 4:** wspieraj. Mów dziecku, że robicie wszystko, by wspólnie się chronić, przestrzegacie zasad, staracie się minimalizować ryzyko.

**Krok 5:** pociesz. Powiedz dziecku, że wirus jest groźny, ale może zupełnie nie dotknąć Waszej rodziny. Potrenujcie na koniec solidne mycie rąk, przećwiczcie zakładanie masek – tak, aby zakończenie rozmowy było pozytywne.

### **Chwal i wymagaj**

- Mów precyzyjnie, czego oczekujesz i używaj pozytywnego języka.  
Zamiast: „nie rób ciągle bałaganu”, lepiej powiedz: „pobierzaj, proszę, klocki z dywanu”
- Panuj nad sobą.  
Mówiąc do dziecka, użyj jego imienia. Mów spokojnie i nie krzycz – złe emocje napędzają negatywnie obie strony.
- Doceniaj.  
Zauważaj, gdy dziecko zrobi coś dobrze albo pomoże z własnej inicjatywy.
- Zadbaj o relacje zewnętrzne.  
Dzwoń do babć, dziadków i organizujcie wspólne rozmowy. Pomagaj starszemu dziecku połączyć się przez internet z przyjaciółmi, proponuj wideorozmowy etc. Kontakt z osobami spoza środowiska domowego jest bardzo ważny i działa odświeżająco.

Źródło: materiały opracowane przez Instytut Łukasiewicza na zlecenie Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych