**Jak zorganizować życie domowe podczas pandemii koronawirusa**

Obecny czas nie jest łatwy dla wszystkich. Cierpią dzieci, które zostały „uwięzione”
w domach i nie mają możliwości kontaktu z rówieśnikami. Trudności przeżywają osoby prowadzące własną firmę lub pracujące na umowach zlecenie. Niejednokrotnie przeżywają lęk, że zostaną bez pieniędzy. Często też nawzajem nakłada się wiele trudności, takich jak praca zdalna rodziców, dzieci, które mają lekcje online oraz niepokoje ich wszystkich, co może skutkować zwiększoną ilością konfliktów domowych. Jak nad tym zapanować, żeby przetrwać ten czas? Drogi Rodzicu, przyjrzyj się naszym propozycjom:

1. Ustal priorytety

Nie jest możliwe, by być jednocześnie idealnym rodzicem, dobrym pracownikiem
i opiekunem domu. Zastanów się więc, co jest teraz najważniejsze: czy żeby dopilnować lekcje dzieci, by miały wszystko przygotowane, zadbać o swoje zadania z pracy czy lepiej zrobić dobry obiad? To nie jest tak, że któraś z tych opcji jest lepsza lub gorsza. Każda niesie za sobą inne konsekwencje, ale też możliwości. Jeśli np. odpuścimy pilnowanie dzieci podczas lekcji mogą zyskać one większą samodzielność. Jest też jednak zagrożenie z tego płynące: mogą w tym czasie zająć się innymi zajęciami (np. grami komputerowymi).

1. Daj sobie pomóc

Sytuacja rodzinna może wyglądać różnie. W niektórych rodzinach oboje rodziców pracuje zdanie. W innych jeden rodzic jest w domu, a drugi w pracy. W jeszcze innych jest tylko jeden rodzic. Jeśli jednak mamy możliwość skorzystania z pomocy tej drugiej osoby, zróbmy to. Starajmy się nie myśleć, że praca w domu to nie praca. Przeciwnie, często bywa dużo cięższa, kiedy mamy obok dystraktory w postaci dzieci czy gotowaniu obiadu. Dobrym pomysłem jest wymienianie się z partnerem zadaniami. Kiedy jedna osoba jest już zmęczona i czuje, że nie daje rady, może warto wtedy, żeby drugi rodzic zajął się dziećmi. Jeśli drugiej osoby nie ma, może można poprosić
o pomoc siostrę lub inną zaufaną osobę? Nie prośmy jednak o pomoc naszych rodziców, są wyjątkowo narażeni na działanie wirusa.

1. Zadbaj o przyjemności i czas dla siebie

Kiedy partner zajmie się dziećmi, a praca jest już skończona, warto zrobić coś dla siebie, co poprawi nam nastrój. Dla każdego może być to coś innego: przeczytanie książki, kąpiel, medytacja, ćwiczenia jogi czy obejrzenie serialu. Jeśli możemy, dobrze też pobyć choć trochę w samotności, choćby miał być to krótki spacer wokół bloku.

1. Daj sobie przestrzeń na emocje

To normalne, że w obecnej sytuacji czujemy smutek, złość czy lęk. Daj sobie przestrzeń i czas na to, żeby czuć się w taki sposób. Nie musi być idealnie, dla wszystkich jest to nowa sytuacja. Spróbuj też pomyśleć o dobrych stronach obecnej sytuacji. Może coś zmieniło się na lepsze? Więcej czasu z dziećmi? Bardziej zdrowe odżywianie? Więcej czasu na sen?

1. Czas wspólny

Postarajcie się znaleźć wspólny czas z dziećmi. Wspólnie ustalcie, co będziecie wtedy robić. Dobrym pomysłem jest zapisanie różnych pomysłów przez członków rodziny, a następnie losowanie. Zadbajcie o to, żeby czas był spędzany możliwie aktywnie, spróbujcie pominąć oglądanie filmów czy bajek, zamiast tego można zorganizować wspólną relaksację, siłowanki, gry planszowe, kalambury, pokonywanie toru przeszkód na czas lub inne gry zręcznościowe jak np.: żonglowanie itp.

1. Zadbaj o strukturę dnia

Dobrym pomysłem jest wspólne zebranie się na naradę rodzinną. Jej celem jest jasne poinformowanie dzieci, co się dzieje, co będziemy robić i jak organizujemy nasz dzień. Dobrze jest uświadomić dzieciom, że od tej pory rodzice pracują w domu i jakie niesie to ze sobą konsekwencje. Wspólnie wyznaczcie harmonogram dnia: o której wstajecie, kiedy jest czas na pracę i odpoczynek. Ramy dnia pozwalają zachować rutynę w trudnym czasie jakim teraz jesteśmy. Pozwalają też uzyskać poczucie większej kontroli. Istotne jest także to w czym pracujemy. Zalecamy by unikać pracy w piżamie, daje to poczucie, że jest to czas relaksu. Pomocne jest ustalenie list rzeczy do zrobienia. Można zaproponować zrobienie planu dnia lub listy rzeczy do zrobienia w formie kolorowego plakatu, który jest ozdobiony rysunkami dzieci. Można również zaznaczać magnesem, spinaczem, naklejką lub innym przyborem papierniczym, w którym momencie dnia teraz jesteśmy, co zrealizowaliśmy i co przed nami. Pomoże nam to lepiej „przypilnować” struktury dnia.

1. Aktywność fizyczna i odżywanie

Łatwo obecnie zalegnąć na kanapie z chipsami, podczas oglądania filmu. Takie działania nie poprawią nam jednak nastroju. W dłuższej perspektywie może to powodować negatywne konsekwencje zdrowotne (pogorszenie kondycji fizycznej, otyłość i cukrzycę, itp.). Dieta wpływa znacząco na nasz nastrój. Pozytywnie poskutkują orzechy, gorzka czekolada, owoce i warzywa. Może czas spędzony w domu zachęci Was do wypróbowania nowych, zdrowych i pysznych przepisów kulinarnych. Nawet mała aktywność fizyczna, kilka razy w tygodniu może zwiększyć nam poziom endorfin, a co za ty idzie poprawić nastrój. W obecnej chwili można znaleźć mnóstwo ćwiczeń
i treningów online dla osób poczatkujących i zaawansowanych. Ćwiczcie sami, parami oraz z dziećmi. Będzie to doskonały sposób na poprawienie sobie humoru.

1. Pandemia może być okazją do nowych umiejętności

Czas spędzony w domu niekoniecznie musi oznaczać, że popadamy w kryzys. Spróbuj na to spojrzeć jako okazję do nauczania nowych umiejętności, także dzieci. Może to czas, żeby nauczyć dziecko jak korzystać z pralki, robić śniadanie czy ćwiczyć cierpliwość. Jeśli przedstawisz to dziecku jako ciekawe wyzwanie i powiesz jakie korzyści będą z tego płynęły, jest szansa, że podejmie się spróbowania. A dzięki temu Ty zyskasz więcej czasu dla siebie i może sami zechcecie nauczyć się czegoś nowego, na przykład rozpocząć kurs języka hiszpańskiego, na który nigdy nie było czasu.

1. Spróbuj mimo wszystko myśleć pozytywnie.

Pomyśl czego, może nauczyć nas obecna sytuacja? Co dzięki niej możemy zyskać? W jaki sposób może nas to wzmocnić?

1. Świat choć zamknięty, stoi przed nami nadal otwarty, musimy tylko skorzystać z innego klucza.

Opracowały:
psycholog Paulina Mołda
psycholog Magdalena Żydek

Źródła:

* <https://swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/21456-koronawirus-jak-zachowac-motywacje-w-czterech-scianach>
* <https://www.hbrp.pl/b/praca-dom-i-koronawirus-czyli-jak-zorganizowac-zycie-w-obliczu-epidemii/PolD5aeLJ>
* <https://www.unicef.pl/Centrum-prasowe/Informacje-prasowe/6-sposobow-dla-rodzicow-jak-wspierac-dzieci-podczas-epidemii-koronawirusa>
* https://zdrowie.wprost.pl/koronawirus/10310517/psycholog-o-rodzicielstwie-w-czasie-pandemii-zdejmijmy-z-siebie-ciezar-laczenia-wszystkich-rol.html