

## Jak utrzymać dobre relacje w rodzinie?

**Drodzy Rodzice,**

Czas, w którym aktualnie się znajdujemy bez pytania nas o zgodę wprowadził zmiany do naszej codzienności. W pierwszym momencie większość z nas „zachłystnęła się” wolnym czasem, dłuższym snem czy luźnym planem dnia. Przed epidemią sami decydowaliśmy o tym jak spędzamy czas, równocześnie dzieląc go na pracę i swoje dodatkowe zajęcia. Bardzo mała część tego czasu przypadała rodzinie. Narzekaliśmy na to, że nie mamy czasu dla najbliższych, równocześnie tłumacząc to faktem przepracowania.

Wystarczyło kilkanaście dni a sytuacja diametralnie się zmieniła. Obowiązkowe domowe życie odebrało nam swego rodzaju możliwość samostanowienia o sobie. Jesteśmy 24 godziny na dobę z najbliższymi i okazuje się, że w takiej sytuacji nie umiemy się odnaleźć. Przeszkadza nam to, że ciągle dzieci czegoś chcą, mąż „odbija piłeczkę” kto teraz robi jedzenie, itd. Wyłażą „zamiecione pod dywan” nieporozumienia i niedopowiedzenia. Coraz łatwiej o znudzenie, frustrację i nieumiejętność czerpania „fajdy” z bycia razem w rodzinie.

Zamiast jednak popadać w rozgoryczenie i niezadowolenie z aktualnego stanu rzeczy, lepiej podjąć działania, które pozwolą dobrze przetrwać najbliższy czas i „odświeżyć” oraz umocnić więzy rodzinne.

Wyjątkowa sytuacja wymaga niecodziennych działań. Jeśli jeszcze tego nie zrobiliście, teraz **ustalcie rodzinne zasady współżycia na najbliższy czas**. Spróbujcie usiąść razem do stołu i porozmawiajcie ze sobą szczerze, jak każdy członek rodziny widzi czas spędzany z rodziną. Pamiętajcie warto w tej kwestii wysłuchać tego co chcą nam powiedzieć dzieci (Córka moich znajomych odrabiając zdalnie pracę domową napisała, że rodzice i brat długo siedzą przed komputerem i według niej są chyba uzależnieni 😊). Ciekawe spostrzeżenie jak na 11-latkę Pojawia się pytanie: Członkowie rodziny pracują/uczą się czy rzeczywiście w nadmiarze korzystają z komputera?)

Spróbujcie odpowiedzieć sobie wspólnie na poniższe pytania:

- 1. Jakie dla każdego z Was mogą być najtrudniejsze rzeczy w czasie izolacji?*
- 2. W jaki sposób możecie się nawzajem wspierać?*
- 3. Jakie są mocne strony każdego członka rodziny, które pomogą rodzinie przejść przez ten czas?*

Poznając punkty widzenia wszystkich członków rodziny, odkrywając obawy oraz pomysły na przetrwanie tych trudnych chwil, dowiecie się jak możecie lepiej się wspierać i pomagać sobie.

Następnie w myśl zasady, że Wasza rodzina jest zespołem opracujcie plan dnia, w którym znajdzie się czas pracy i nauki każdego z Was. Nie zapominajcie o domowych obowiązkach i czasie wolnym, spędzanym zarówno razem, jak i osobno. Współpracujcie, uczciwie dzielcie się obowiązkami i ułatwiajcie sobie to co wymaga niezbędnego zrobienia. Ważne jest, aby w Waszym rodzinnym planie dnia była rutyna, by każdy wiedział co i kiedy ma do zrobienia, bo tylko taka organizacja dnia daje poczucie bezpieczeństwa i ogranicza frustrację. Zaplanujcie rzeczy, których do tej pory nie robiliście, np. Dzień/Wieczór Filmowy, Wieczór Masażu, Poranek Wspólnego Delektowania się Herbatą/Kawą, Dzień Czytania, Turniej Gier Planszowych, itp. (Liczę na Rodzinną Kreatywność zwłaszcza w okresie okołoswiątecznym 😊).

Zadbajcie o ruch i aktywność fizyczną a także o bezruch. Może to będzie czas kiedy tata nauczy dzieci robić pompki a mama przyszyć guzika. Pamiętajcie, że nawet na ograniczonej powierzchni można podjąć rodzinne wyzwanie do codziennej gimnastyki czy tańca które przyniosą korzyść Wszystkim. Mobilizujcie się i dopingujcie wzajemnie. Prędzej czy później przebywając ze sobą będziecie mieli potrzebę spędzenia czasu w samotności i spokoju, niech inni członkowie rodziny uszanują Wasze potrzeby. Zadbajcie również o to, by każdy członek rodziny mógł podelektować się w spokoju herbatą, wziąć dłuższą kąpiel czy poczytać książkę.

Pamiętajcie o podtrzymywaniu relacji. Dziś jest to możliwe przy wykorzystaniu komunikatorów czy mediów społecznościowych. Kontakt z przyjaciółmi czy rodziną pomaga w poradzeniu sobie z izolacją i wymianie informacji, jak radzą sobie w tej sytuacji nasi najbliżsi.

No i najważniejsze na koniec.

Pamiętajcie, że w tej nadzwyczajnej sytuacji będziecie doświadczać rozmaitych, często skrajnych emocji. Od „głupawki”, niekontrolowanego śmiechu z niczego, przez złość na to co się dzieje aż do zamknięcia w sobie i smutnego nastroju. Nie wypierajcie emocji i uczuć, które się pojawiają. Wręcz przeciwnie – zmierzcie się z nimi.



**Drodzy Rodzice,**

To na Was spoczywa ciężar mądrego zrozumienia emocji Waszych dzieci i pokazania im jak sobie z nimi radzić. Jeśli zaś Wam samym trudno jest radzić sobie z nimi nie bójcie się prosić o pomoc i wsparcie nauczycieli, psychologa czy innych rodziców. Czas kwarantanny niech będzie czasem dbania o siebie i swoich najbliższych. Niech będzie momentem, w którym na nowo odkryjecie jak wspierali członkowie tworzą Waszą rodzinę.

Zapraszam Państwa do obejrzenia filmów poruszających tematykę relacji rodzinnych

„Rodzina od zaraz”

"Pani Doubtfire"

"Król Lew"

„Rodzinny dom wariatów”

Pozdrawiam ciepło  
Aneta Kruk – psycholog szkolny