

Кратък наръчник

„Как да бъдем осъзнати родители по време на карантина?“

Всяка трудна ситуация, крие в себе си **шанс за промяна към по-добро**, защото това което всъщност ни помага да израснем като хора не са щастливите моменти, а трудностите, които трябва да преодолеем.

Пандемията предизвика неочаквана криза във всички нива на живот и внезапно промени ежедневието на хората. Чувството за внезапна загуба на сигурност носи след себе си отрицание, гняв, страх, паника и дори скръб. Тези чувства ще ни владеят с различен интензитет и продължителност, но накрая ще отслабнат и ще дойде момент, в който ще **ПРИЕМЕМ** ситуацията и фактът, че нямаме власт над нея, а само над собствените си чувства, мисли и действия.

Необходимостта да останем по домовете си постави пред изпитание много семействата, които са принудени да споделят цялото си време заедно. В този момент, когато ни се налага да забавим значително темпа си на живот и да променим ежедневието си, ние като родители получаваме най-ценния дар, а **именно споделено време с децата ни!**



Много от нас ще научат нови и интересни неща за децата, които може да ни изненадат както в приятен, така и в не толкова приятен аспект, защото не само ще имаме време да видим неща, които преди забързани в ежедневието си сме пропускали, но и да общуваме спокойно помежду си. Може да се окаже, че не сме съвсем готови за тази лична среща с най-близките ни хора, защото въпреки общото мнение, че родителството е нещо естествено, всъщност то е единственият аспект в живота ни, който не само не е вроден, но и отделяме най-малко време и ресурс за подготовка. През целия си живот посещаваме всевъзможни курсове и уроци, които смятаме за важни, изучаваме различни науки и се подготвяме в професионален план, но не отделяме почти никакво време да се „научим“ как да бъдем родители.

А това не е ли нашата най-значима и важна роля в живота!?



Ето защо сега можем да поставим началото с няколко лесни стъпки:

1. В момента всички курсове и уроци, които обикновено посещават деца ни, са спрени или се провеждат онлайн поради независещи от нас обстоятелства, но това ни дава възможност да отстъпим крачка в страни, за да видим какво наистина вълнува и се харесва на детето ни! Разбирането на неговите лични интереси, като оставим настрана нашите собствени виждания и стремежи, ще ни даде възможност да чуем детето и да го оставим да изрази своите вътрешни желаниа и мисли! Нека обърнем внимание коя дейност му доставя най-много радост?: дали това е рисуването или танците, дали харесва най-много да решава задачи или да чете книжка, дали мечтае да рита топка навън или предпочита да си остане въщи за игра на шах? **Независимо какво е нашето откритие, нека насърчим детето да се занимава с това, което му доставя удоволствие.** Така не само му даваме шанс да се разтоварва с любима дейност от стресовата ситуация в момента, но и да изразява себе си по един спокоен, естествен и приет начин!

2. Да се опитаме **да не поставяме етикети на детето** като „добро“ или „лошо“, без значение дали използваме позитивни или негативни такива, защото детето е такова, каквото е, и най-доброто което можем да направим е да го приемем и обичаме безусловно! Можем да определяме единствено постъпките, което ще помогне на детето да разбере, че не човек, а действията му могат да бъдат оценявани и независимо от тях, любовта на родителите не се променя! Именно **тази безусловна любов ще научи детето да бъде съпричастно, да проявява емпатия и разбиране, и да бъде внимателно с околните!** Нека не забравяме, че най-важно е да бъдем добър пример за децата си с нашите собствени действия, защото няма по-саботиращ метод за възпитание от четенето на лекции за „вредите от тютюнопушенето, докато самите ние пушим“.

3. Нека си позволим да разбираме и назоваваме собствените си емоции, защото **осъзнатото родителство означава да обърнем фокуса към себе си.** За да бъдем добри родители за нашите деца, първо трябва да проявим търпение и грижа към нас самите, да се научим **да се обичаме и да се грижим за собственото си тяло и чувства!** Само когато извървим пътя към себе си, можем да стигнем и до нашите деца! Нека отделим време да помислим за неосъществените си мечти и желаниа, може би е възможно да ги сбъднем сега, нека си дадем време за хоби или дейности, които ни доставят удоволствие и най-вече **да обърнем внимание на това какво изпитваме, да назовем емоциите си!** Важно е да помним, че всички ние, активно или пасивно участваме в създаването на собствения си живот и изборите, които правим, определят реалността, в която живеем! Колкото по осъзнати сме относно нашите мисли, стремежи и чувства, толкова по сигурно ще вървим по пътя, който искаме за нас самите, а и за нашите деца. Трудно ще се потисне дете, чиито родители са спокойни, усмихват се и му отделят качествено внимание. Това означава, че родителят не бива да пропуска възможност да се погрижи и за себе си. **Най-голямото**

наказание за едно дете е нещастният родител, а щастливият е най-големият подарък и пример за начина, по който то самото да се отнася към себе си в своя живот.

4. Детето има нужда да бъде „видяно“, да усети, **че е важно за семейството си!** Нека проявяваме уважение към детето, като към отделен човек, защото с появата му на този свят, то вече е цял и завършен индивид. Няма да ни навреди, ако попитаме за мнението му следващия път, когато избираме каква храна да приготвим за вечеря или кой филм да гледаме заедно. Важно е да намерим баланса в това да дадем време и пространство на детето си, като в същото време създадем чувство за семейна принадлежност и подкрепа. Няма по-добър метод за това от определянето на семейно време за смях и игри! ☺ Попитайте децата си какво искат да правят. Когато им давате възможност да избират, расте увереността им. Смейте се и се забавлявайте заедно, това не само сплотява семейството, но също така ще ни помогне по-лесно да преминем през трудностите. Нека не забравяме, че „Светът е оцелял, защото се е смял!“ **Не трябва да пропускаме възможност да си казваме, че се обичаме и ценим времето си заедно!**

5. Хайде да се опитаме да не поправяме това, което не ни харесва, а вместо това да го адаптираме и да го превърнем в ресурс! „Традиционното“ родителство набляга върху дисциплинирането и коригирането на детето като за целта разполагаме с цял арсенал от методи като: наказания, заплахи, режими, викове и дори физически наказания! Всичко това не само не ни води до желанния резултат, но дори напротив, увеличава дистанцията помежду ни! **А сега повече от всякога имаме нужда от разбиране и подкрепа!** Осъзнатият родител не трябва да се притеснява да поставя граници. Това дори успокоява децата, ако е направено със спокойна сила и топла категоричност. Децата се нуждаят от тях. Те лесно усещат нашето настроение, страхове, гняв и тревоги! Нека се опитаме да ги успокоим, но също така не бива да ги лъжем. Всеки понякога е гневен, ядосан, разстроен, злобен, тъжен и има право да бъде такъв, без да бъде съден. Нека се опитаме да разберем: защо тази ситуация ни ядосва, какво не ни харесва и защо ни разстройва? Ако успеем да си зададем тези въпроси в момент на конфликт, може би ще успеем да погледнем проблемната ситуация от друг ъгъл, а при всички положения, смяната на перспективата ще ни даде по-широк набор от възможности за реакция и адаптация към новите условия. Така **вместо да „поправяме“ ситуацията или детето, ще създадем възможност за свързване, разбиране и приемане!**

6. Да дадем възможност на **децата да бъдат самостоятелни!** Нека им дадем шанс да контролират това, което зависи от тях! Да изработят собствен план/програма на своето ежедневие, който да включва хигиена и учене, почивка и спорт, време за творчество и игри, училище и подготовка, сън и време с приятели и семейство. С личен пример от нашата собствена програма можем да им помогнем да съставят свой дневен режим с конкретни дейности по часове, което не само ще им помогне да бъдат по-добре организирани, но и ще създаде чувство за сигурност, порастване и последователност!



Повечето родители мислим и дълбоко вярваме, че всички наши действия се ръководят от любовта ни към децата и доста често използваме това, като оправдание за редица наши действия, които в последствие може и да не одобрим. **Всъщност така маскираме собствените ни страхове като родители:**

- **Страхуваме се, че ако детето не се социализира добре в детската градина, в последствие като възрастен няма да има приятели;**
- **Страхуваме се, че ако не се справя добре в училище, като възрастен няма да успее да си намери добра работа;**
- **Страхуваме се какво ще си помислят другите хора, за нас като родители, ако детето ни не може да свири на пиано, да кара ски, да рисува, да плува и т.н.**

Списъкът може да бъде безкраен и той отразява нашите собствени страхове или неосъществени желания! Това обаче няма нищо общо с децата ни, защото трябва да запомним едно: всяко дете е отделна личност със собствен път, желания и стремежи! **Нашата роля като родители не е да го „поправяме“, така че да го моделираме спрямо нашите виждания и желания, а да го подкрепим с обич и разбиране, за да върви смело по своя собствен път!** А самите ние като родители, да се научим да бъдем по-добри към себе си, защото където и да се намирате сега по вашия собствен път, вярвам, че се справяме добре заедно!! ☺