Emoce v rodině aneb život v karanténě s dětmi

Milí rodiče, milí spolubojovníci.
Vím, toto není zrovna jednoduché období a já sama nejsem fanouškem zlehčování ani hledání pozitivity na všem. Na druhé straně, je to, jak to je a musíme se tomu novému postavit čelem a přijmout realitu takovou, jaká je. Věřme, že vláda ví, co dělá a proč to dělá a že ta všechna omezení, izolace bude nám všem ku prospěchu a ochrání ty, pro které je řádící virus nejvíce nebezpečný.
Vím, moc dobře vím - dny jsou chvílemi nekonečné a chvílemi plné chaosu, že člověk neví, kam by dřív skočil. Najít klid a minutu ticha je skoro nemožné.

Jak my to máme a jak přistupujeme k emocím v rodině?
Můj muž stále chodí do práce, já jsem s dětmi doma, nemáme zahradu, jsme tedy opravdu DOMA, v centru Brna, nechodíme ani do parku, do obchodu, nikam, já, i mé tři děti jsme stále doma, spolu. Učíme se, staráme se o byt, povídáme si. Je důležité spolu mluvit.
MLUVÍME S DĚTMI O SVÝCH POCITECH. Někdy i ty nejmenší, ačkoli ještě zcela neumí vyjádřit slovy svoje emoce, je cítí velmi hluboce, vnímají, co se děje, nerozumí však emocím nás dospělých tak důkladně, pokud to s nimi neprobereme. Mohou je vnímat zkresleně a často intenzivnější, než jsou.
Vím, i v nás dospělých se mísí různé emoce. Všechno je nové. Nebojte se dětem říct, že vy sami máte strach, cítíte nejistotu, zmatek nebo naopak se cítíte v pohodě, neohroženě ačkoli ony se bojí. My rodiče jsme jako majáky v moři pro emoce našich dětí. Pevné body. Ne neomylné, ale pevné, ty, kterých se mohou chytit a nechat se jimi s láskou a bezpečně neznámou cestou vést.
VYTVÁŘÍME SI Z DOMU BEZPEČNÝ ÚKRYT, svoji pevnost, kde je všechno v nejlepším pořádku a žádné nebezpečí nehrozí. Nedělejte vše sami, zapojte děti do všech prací co nejvíce to jde.
Mohu sama za sebe napsat, že toto nám všem, myslím, moc pomáhá udržet co největší pohodu. S dětmi společně vaříme, pečeme, každý den jinak pečujeme o prostředí okolo nás. Rovnáme knihy, češeme pejska, otíráme květinám listy, vysáváme, děti společně krásně

Veronika Maierová, průvodce ve školce Mateřinka Brno

spolupracují, zapojuje se i nejmladší, 2,5letý syn, vidí sourozence a chce také. S dětmi si moc nehraji, nevytvářím jim zábavu, hodně je vyzývám, aby trávily čas spolu nebo i každý sám za sebe a nevadí mi, když se nudí.

Veronika Maierová, průvodce ve školce Mateřinka Brno

Emoce v rodině aneb život v karanténě s dětmi

ČAS PRO KAŽDÉHO

Každý den mám vyčleněno 20-30min, kdy se jednomu z nich věnuji JEN jemu, různě to střídám podle toho, jak cítím, že děti potřebují. Jsou však i dny, kdy to není vůbec třeba. Děti si tak nějak zvykly, že mají okolo sebe mnoho věcí, jak se zabavit a je potřeba aby nad tím samy co nejvíce přemýšlely. I o tom s nimi mluvím.

Veronika Maierová, průvodce ve školce Mateřinka Brno

Emoce v rodině aneb život v karanténě s dětmi

Že i my rodiče potřebujeme chvíle ticha, chvíle, kdy chceme být sami, aby si naše mysl odpočinula a stejně jako my dětem dáváme svobodu při jejich hře, tak aby oni sami nás chvílemi nechaly samotné pracovat, vypít kávu, uvařit, udělat práci na počítači nebo jen tak si chvíli číst.

Role rodiče není, aby celé dny tvořil zábavu a aktivity dítěti, které se nudí. Je důležité, aby se toto děti naučily, pochopily a teď je pro to skvělá příležitost. Toto umění se vysoce zúročí nejen vám, ale zejména jim samotným. Umět se velmi zamyslet CO zrovna chci dělat a jít za tím. Nebo jen tak sedět, ležet, koukat z okna... Dnešní děti jsou o tyto chvíle často ochuzeny a myslí si, že každá jejich chvíle musí být vyplněna aktivitou. Nemusí ☺¨

Dejme dětem důvěru, že to dokážou a objeví i svůj vnitřní svět, zjistí, co je moc baví ačkoli by jim to někdo servíroval na stříbrném podnose.

NA ZÁVĚR

Vím, mnoho z vás chodí do práce, někteří máte starší děti a musíte se s nimi učit, také mám školáka, není to lehké období. Nedovolte ale, aby to narušilo pohodu našich rodin. Protože ta rodinná pohoda, troufám si napsat, je alfou a omegou toho, jak to u nás všech celé z hlediska atmosféry bude probíhat.

Mluvme s dětmi o tom, že i pro nás jsou to náročné časy, že se bojíme o naše blízké. Že bychom se také rádi venku prošli na sluníčku a projeli na kole, jenže není to možné a jsou k tomu pádné důvody.

Mým dětem pomáhá, že se spolu každý den díváme s manželem na Události. Nemáme televizi a sledujeme je online na počítači de facto jako jediný pořad k tomu co se děje. Ačkoli všemu děti nerozumí, vycítí, že co se děje má nějaký vyšší význam.. Že i když třeba NÁM se nic neděje a jsme zdraví, ne všude to tak je, a proto se děje to, co se děje. Proto nemůžeme ven, nosíme roušky atp. Nedívají se na vše, ale vždy projdou okolo, na chvíli se zastaví a vnímají to. Stačí to.

Veronika Maierová, průvodce ve školce Mateřinka Brno

Emoce v rodině aneb život v karanténě s dětmi

Vím, všichni se těšíme a přejeme si, aby toto bylo co nejdříve za námi. Stačil tak krátký čas a hodně se toho obrátilo vzhůru nohama. Jedno ale zůstává stále - my a naše rodiny. Naše domovy, naše vztahy, to, jak spolu mluvíme, jak se k sobě a druhým chováme. Jak si dokážeme pomoci, jak dokážeme táhnout za jeden provaz.
VÍM, že děti umí být v těchto situacích silnými tahouny nás dospělých. Jejich emoce jsou čisté, hluboké a mají velké pochopení, když s nimi narovinu a fér mluvíme.
Moc nám všem držím palce, aby u nás všech doma vládla co největší pohoda. Aby na pozadí všech vnějších událostí naše rodiny toto vše sblížilo více k sobě a dokázali jsme vše překonat a staly se z nás všech ještě více láskyplnější, semknutější rodiny.
PS - A mazleme se hodně s dětmi, objímejme, pinkejme jim na nosy a rozcuchávejme vlasy, lechtejme... to je totiž, jak jistě už dávno víte, ten nejlepší a nejrychlejší lék na každý smutek ☺

S láskou Veronika

Mateřinka Brno

Veronika Maierová, průvodce ve školce Mateřinka Brno