

**RODITELJSTVO U DOBA KORONAVIRUSA I SOCIJALNOG DISTANCIRANJA**

Biti roditelj može biti zahtjevno u mnogim okolnostima, a naša trenutna stvarnost to čini još stresnijim.

Mnoge obitelji su kod kuće 24/7 dana i biti će još neko vrijeme. Ritam naših dana i tjedana se potpuno promijenio, zatvorene su škole i ograničeni resursi u zajednici. Dok upravljamo tim promjenama, također se bavimo vrlo stvarnim stresorima u vezi sa zdravljem, financijama i drugim bitnim stvarima.

Za roditelje, briga o sebi često je pri dnu liste. Ali ona nije luksuz. Bitna je, a u ovo izazovno vrijeme, važnija je nego ikad prije.

Dvije stvari koje trenutno zasigurno trebaju biti na popisu obaveza roditelja su briga o sebi i povezivanje sa svojom djecom.

Prvo što roditelji mogu učiniti je pronaći vrijeme koje će kvalitetno provesti sa svojom djecom preko dana. Pri tom nije realno za očekivati angažiranost oko djece cijelo vrijeme, ponajviše ako roditelj trenutno radi od kuće, kao niti stvaranje detaljnih aktivnosti koje pokrivaju svaku minutu dana. Potrebno je razmisliti o načinima za ugodno druženje sa svojom djecom, dijeljenju trenutaka njegovanja i ljubavi, izvan njihovih i dječjih obveza. Moguće je pročitati zajedno knjigu, odigrati igru, gledati djecu kako se igraju ili ih zamoliti za pomoć u kuhanju ili nekoj drugoj aktivnosti. No, iako je djeci zabavno igrati se s roditeljima, također je važno da djeca imaju vremena za samostalnu igru ili s roditeljima u blizini. U vrijeme intenzivnih promjena djeca se osjećaju sigurno čak i zbog roditeljske fizičke prisutnosti. Tada se osjećaju slobodni raditi svoj "posao" - igrati se, učiti, istraživati i stvarati. Vrijeme za neovisnu igru gradi djetetove vještine rješavanja problema, pažnje i upornosti - a roditeljima također daje nekoliko potrebnih minuta odmaka.

Ovo je podsjetnik da se moramo pobrinuti za sebe kako bismo se mogli brinuti o svojoj djeci. Stoga se roditelji ne trebaju osjećati loše kad svaki dan odvoje vrijeme kako bi radili nešto zbog čega će se osjećati dobro, bilo da je to vježbanje, čitanje omiljene knjige i sl.

Izdvojili smo neke od savjeta, kako si roditelji u ovo vrijeme mogu pomoći da bi svojoj djeci mogli pružiti najbolju verziju sebe.

## 1. Odvojite vrijeme za sebe

U trenutnoj situaciji, vrijeme koje smo imali za sebe (putujući na posao, u trgovini, biti sami kod kuće, druženje s prijateljima) je privremeno nestalo iz naše rutine. Stoga smo u potrebi prilagođavati se i tražiti mjesto i vrijeme za sebe kako bismo se opustili i „napunili baterije“ za dalje. To može biti kupka, uzimanje vremena za čitanje ili jednostavno opuštanje nakon što djeca odu u krevet.

## 2. Donosite zdrave odluke

Stres uzrokovan novonastalom situacijom vezanom uz koronavirus može biti okidač za neke nezdrave navike kao što su prekomjerno jedenje, spavanje, fizička neaktivnost. Iako si možete dati malo oduška, važno je da zadržite svoje zdravlje i dugoročno zadovoljstvo na umu.

## 3. Postavite realna očekivanja

Perfekcionizam i koronavirus ne idu zajedno. U ovom razdoblju izbjegnite sagorijevanje postavljajući realistična očekivanja od samih sebe vezano uz posao i roditeljstvo. Dajte sve od sebe, ali budite blagi i skloni opraštanju sebi na manjim pogreškama koje Vam se sada mogu događati. Podsjetite se da su ovo nepredvidiva vremena za koja ne postoji priručnik.

## 4. Postavite granice

Tjeskoba i strah su trenutno intenzivni u našoj okolini i vjerojatno je da će drugi ljudi biti skloniji dijeliti te osjećaje s Vama. Iako je suosjećanje i dijeljenje problema u ovim trenucima važno, dopustite si isključiti se na neko vrijeme od uznemirujućih vijesti i tuđih negativnih emocija.

## 5. Vratite se stvarima koje volite

Razmislite što možete učiniti s ovim nametnutim provođenjem vremena kod kuće. Aktivirajte neke hobije u kojima ste nekoć uživali ili koje ste oduvijek htjeli probati. Ako ipak zbog male djece ne stignete uživati u samostalnim aktivnostima, potražite aktivnosti u kojima možete uživati zajedno, poput pripreme omiljene hrane, kreativnih aktivnosti ili umjetničkog izražavanja.

Na kraju, briga prema sebi ne samo da će Vam pomoći da ostanete mirni tijekom ovog teškog vremena, već će Vam osigurati potrebnu energiju da biste mogli dobro brinuti o svojoj obitelji.

Izvori: <https://childmind.org/article/self-care-in-the-time-of-coronavirus/>  
<https://www.firstthingsfirst.org/first-things/parenting-in-the-time-of-coronavirus/>