

**CDN**Centrum Doskonalenia Nauczycieli  
w Koninie

## ***Refleksje na temat rodzicielstwa w czasach #zostańwdomu***

Epidemia koronawirusa zmieniła nasze dotychczasowe życie. Zamknięto szkoły oraz niektóre zakłady pracy. Część z nas została w domach z dziećmi, rozpoczynając na niespotykaną dotąd skalę, świadczenie usług w ramach pracy zdalnej. Wielu rodziców kontynuuje pracę stacjonarnie, ale nie zmienia to faktu, że musieli zorganizować opiekę nad dzieckiem, nie mogąc często skorzystać ze wsparcia babć i dziadków, bowiem grupa ta jest najbardziej narażona na zakażenie koronawirusem. Efektem epidemii są także cięcia kosztów w firmach, w związku z czym wiele osób straciło pracę. Tym samym w rzeczywistości wypełnionej niepewnością, lękiem oraz obawami, większość rodzin zaczęła spędzać ten czas wspólnie ze sobą - bez przerwy, niestety nie zawsze z dobrymi emocjami.

Postawy Polaków wobec epidemii koronawirusa sprawdzili psychologowie z Uniwersytetu SWPS – dr Konrad Maj i prof. Krystyna Skarżyńska<sup>1</sup>. Według przeprowadzonych badań aż 82,4% respondentów zadeklarowało, że stosuje się do zaleceń bezpieczeństwa epidemicznego przekazywanych przez władzę i w związku z epidemią koronawirusa drastycznie ogranicza kontakty z ludźmi, co potwierdziło 82,3% respondentów. Wyniki badań pokazały, że Polacy wprowadzili zmiany w życiu codziennym. Dzieci nie chodzą do przedszkola, szkoły, nie mogą spotkać się z babcią, dziadkiem, rodzice pracują przy komputerze lub chwilowo nie pracują w ogóle. Jak sobie z tym wszystkim poradzić? Czy w ogóle można sobie z tym wszystkim poradzić? Wielu z nas próbuje znaleźć odpowiedzi na te trudne pytania.

**Rodzice chcą zadbać o swoje dzieci.** Wiemy, że każde dziecko może inaczej radzić sobie z emocjami, to jednak w obliczu zamkniętej szkoły, odwołanych wydarzeń i izolacji od koleżanek, kolegów, potrzebują ogromnego wsparcia i miłości najbliższych. Wynika to między innymi z raportu *Badanie edukacji zdalna w czasie pandemii*, przeprowadzonego w kwietniu 2020 r. przez Centrum Cyfrowe, Centrum Edukacji Obywatelskiej i Fundację Szkoła z klasą. Według nauczycieli uczestniczących w badaniu uczniowie:

- poddani są olbrzymiemu stresowi,
- ich życie wywróciło się do góry nogami,
- dzieci czują się osamotnione, tęsknią za kolegami i codzienną rutyną,
- często mają za mało ruchu, co dodatkowo sprzyja obniżonemu nastrojowi,
- często rodzice nie są w stanie udzielić im właściwego wsparcia.

---

<sup>1</sup> <https://www.swps.pl/centrum-prasowe/informacje-prasowe/21755-interes-firmy-czy-dobro-pracownikow-co-jest-wazniejsze-w-czasie-kryzysu-2>



**CDN**

Centrum Doskonalenia Nauczycieli  
w Koninie

Nauczyciele, organizujący zajęcia zdalne, podkreślali, że uczniowie potrzebują rozmowy ze sobą oraz zabawy, bo to wpływa pozytywnie na ich stan emocjonalny.”<sup>2</sup>

Bardzo ważnym elementem codzienności są zatem prawidłowe relacje rodzic – dziecko. Warto pomyśleć, co mogę zrobić, by zadbać o swoje emocje i zatrzymać się? Polecam lekturę całego poradnika dla rodziców „Rodzicielstwo w czasach #zostańwdomu. Potrafię się zatrzymać... ale jak to zrobić?!<sup>3</sup>”. Autorzy podkreślają, że rodzice są obecnie w trudnej sytuacji emocjonalnej, bo doświadczają podwyższonego napięcia związanego z lękiem, bezradnością i niepewnością związaną z trudnością oszacowania końca trwania pandemii. Warto więc uwzględnić kilka wskazówek w relacjach z dzieckiem zanim dojdzie do konfliktu. Oto kilka porad dla rodziców:

- ✓ Zajmij swój mózg – daj mu zadanie do wykonania, które uruchomi część odpowiedzialną za myślenie, analizę, liczenie. Ważne, aby nie była to czynność automatyczna, tylko coś, co każe Twojemu mózgowi wyhamować.
- ✓ Zorientuj się, co czuje i czego potrzebuje Twoje dziecko.
- ✓ Rzuć sobie koło ratunkowe, np. poszukaj myśli, sentencji, perspektywy, która Cię zatrzyma, pozwoli spojrzeć inaczej na to, co się dzieje.
- ✓ Spójrz z empatią na dziecko w tej trudnej sytuacji i przekieruj myśli oraz emocje w stronę rozczarowanego dziecka, a nie obserwujących przechodniów czy spojrzeń z okien mieszkań.
- ✓ Zadbaj o swój dobrostan psychiczny w tym między innymi o odpoczynek, sen, ruch fizyczny, przyjemności. Pamiętaj, że dobrze jest szukać choć najmniejszych sposobów na utrzymanie aktywności, przyjemności, aby zachować poczucie sprawstwa, a zmniejszać poczucie bezradności.

Inne wskazówki dotyczące wspierania dzieci w tym trudnym czasie można znaleźć w poradniku opublikowanym przez UNICEF<sup>4</sup>.

1. Rodzice powinni spokojnie rozmawiać ze swoimi dziećmi o koronawirusie.
2. Trzymaj się rutyny, warto przygotować harmonogram, który będzie obejmował zarówno czas na zabawę, możliwość kontaktu telefonicznego z przyjaciółmi, a także czas „wolny od technologii” i czas na prace domowe.
3. Pozwól dziecku odczuwać emocje.
4. Sprawdź, jakie informacje o koronawirusie docierają do Twoich dzieci.
5. Stwórz okazje do wspólnego spędzania czasu. Co kilka dni możecie spędzać wieczór na wspólnej zabawie lub gotować razem posiłki.
6. Kontroluj swoje zachowanie. Może to oznaczać powstrzymywanie emocji, co dla wielu okaże się bardzo trudne. Pamiętajmy, że to rodzice zapewniają swoim dzieciom poczucie bezpieczeństwa.

---

<sup>2</sup> Raport z badania „Edukacja zdalna w czasie pandemii, s. 35-36; [https://centrumcyfrowe.pl/edukacja-zdalna/?fbclid=IwAR2TAHFRbvXQKmb6kYQEGFsU0oxKjRyfor8aASAG36YPxNuOkXbF\\_svST4I](https://centrumcyfrowe.pl/edukacja-zdalna/?fbclid=IwAR2TAHFRbvXQKmb6kYQEGFsU0oxKjRyfor8aASAG36YPxNuOkXbF_svST4I)

<sup>3</sup> [https://rodzice.fdds.pl/2018/09/18/poradnik-dla-rodzicow-potrafię-się-zatrzymać-ale-jak-to-zrobić/?fbclid=IwAR3dcccFbRIdIJ3qHXCGNRVEyHEIkHAZwq6Qpp-UPcS\\_MLHq\\_UujTZXouOPQ](https://rodzice.fdds.pl/2018/09/18/poradnik-dla-rodzicow-potrafię-się-zatrzymać-ale-jak-to-zrobić/?fbclid=IwAR3dcccFbRIdIJ3qHXCGNRVEyHEIkHAZwq6Qpp-UPcS_MLHq_UujTZXouOPQ)

<sup>4</sup> <https://www.unicef.pl/Centrum-prasowe/Informacje-prasowe/6-sposobow-dla-rodzicow-jak-wspierac-dzieci-podczas-epidemii-koronawirusa>



**CDN**

Centrum Doskonalenia Nauczycieli  
w Koninie

W relacjach z dzieckiem wart znaleźć czas na wspólne czytanie. Ja polecam dwie pozycje:

- Zbiór opowiadań „Uśmiechnij się! W domu też jest fajnie”<sup>5</sup> jest odpowiedzią na potrzeby dzieci i rodziców, którzy z powodu zamknięcia szkół wywołanego pandemią koronawirusa znaleźli się w trudnej i niecodziennej sytuacji. Razem stawiają czoła izolacji, edukacji zdalnej i – niejednokrotnie – nudzie. Mamy nadzieję, że te krótkie opowiadania i ćwiczenia kreatywne dla najmłodszych pozwolą na kilka dodatkowych chwil wytchnienia i zabawy.
- Jak rozmawiać z dzieckiem o uczuciach, emocjach czy wartościach, kiedy najczęściej podejmujemy temat, dopiero gdy coś się właśnie dzieje – kiedy mierzymy się z trudną emocją czy ktoś zrobił coś, co jest wbrew naszym wartościom i czujemy potrzebę reakcji? Warto postuchać bajek „Mądre bajki z całego świata”<sup>6</sup>

**KORONAWIRUS** MEDICOVER

**NAD TYM NIE MAM KONTOLI  
WIĘC MOGĘ SIĘ NA TYM NIE SKUPIAĆ**

- Przestrzeganie zasad bezpiecznego dystansu fizycznego wobec mnie przez innych ludzi
- Zachowania innych ludzi
- Dostępność w sprzedaży papieru toaletowego lub produktów żywnościowych
- Motywy działania innych ludzi
- Przewidywanie, co się wydarzy
- Reakcje innych ludzi
- Jak długo potrwa epidemia

**NAD TYM MAM KONTOLĘ  
WIĘC MOGĘ SKUPIĆ SIĘ  
NA TYCH SPRAWACH**

- Zachowanie bezpiecznego dystansu fizycznego wobec innych
- Pozytywne nastawienie
- Ograniczenie czytania Social Mediów
- Ograniczenie oglądania wiadomości
- Znajdywanie ciekawych rzeczy do zrobienia w domu
- Postępowanie zgodnie z zaleceniami Ministerstwa Zdrowia
- Moja życzliwość wobec innych

Źródło: WHO, Medcover

<sup>5</sup> <https://dtwzskole.pl/wp-content/uploads/2020/05/usmiechnij-sie-w-domu-tez-jest-fajnie-ksi%C4%85%C5%BCeczka-rethinking-education.pdf?fbclid=IwAR0aEov9u6kBV1tryfce54ZX0eecYTXyl0owdWAEdiBf3b3KyEF87cifSZs>

<sup>6</sup> [https://kulczykfoundation.org.pl/edukacja/baza-wiedzy/Jak\\_Znalezc\\_Dobry\\_Moment\\_Na\\_Rozmowe\\_O\\_Uczuciach\\_I\\_Emocjach\\_Z\\_Dziecmi\\_Posluchajcie\\_Razem\\_Bajki?fbclid=IwAR2JfcyZEVpaW3IIDxXL2QP\\_UvAxby\\_5LwjKRDW2YQPnkcHLf8eBS09fsM](https://kulczykfoundation.org.pl/edukacja/baza-wiedzy/Jak_Znalezc_Dobry_Moment_Na_Rozmowe_O_Uczuciach_I_Emocjach_Z_Dziecmi_Posluchajcie_Razem_Bajki?fbclid=IwAR2JfcyZEVpaW3IIDxXL2QP_UvAxby_5LwjKRDW2YQPnkcHLf8eBS09fsM)



**CDN**

Centrum Doskonalenia Nauczycieli  
w Koninie

**Wielu rodziców koncentrując się wyłącznie na zapewnieniu wszechstronnego rozwoju dziecka i zapominając o swoim dobrostanie psychicznym.** Często mówią: „Mam dość!”. Warto zadbać o swoje emocje i zredukować rodzicielski stres. Kilka ciekawych propozycji pojawiło się w artykułach: „Mam dość” – co możesz zrobić dla siebie, by zredukować rodzicielski stres?”<sup>7</sup> oraz „Trudne emocje lub depresja podczas pandemii. Skąd się biorą, jak sobie z nimi radzić?”<sup>8</sup>, które w całości serdecznie Państwu polecam do przeczytania. Autorzy artykułów podkreślają, na co warto zwrócić uwagę, żeby zadbać o siebie i swoje emocje:

- ✓ Dbaj o bezpieczeństwo;
- ✓ Ogranicz media, aby zmniejszyć lęk;
- ✓ Zarządzaj czasem - nie pozwól, aby praca z odpoczynkiem nam się „zlewała”;
- ✓ Uzyskaj i zapewnij ciepłe, pocieszające, społeczne wsparcie przez wideo, telefon lub SMS;
- ✓ Znajdź sposoby wyrażania życzliwości, cierpliwości i współczucia;
- ✓ Odżywiaj się zdrowo;
- ✓ Pracuj wydajnie z domu.

**JAK SOBIE RADZIĆ ZE STRESEM?**

- Rozmowa** z ludźmi, którym ufasz, może pomóc. Skontaktuj się telefonicznie lub za pomocą komunikatorów internetowych ze znajomymi i rodziną.
- Jeśli musisz pozostać w domu, utrzymuj **zdrowy styl życia** – dbaj o odpowiednią dietę, regularny sen, ćwiczenia. Nie zapominaj o wietrzeniu mieszkania.
- Nie pal, nie używaj alkoholu czy innych substancji psychoaktywnych do radzenia sobie z emocjami. Przygotuj sobie **plan**, gdzie się udać i jak szukać pomocy w razie potrzeby.
- Zbierz informacje, które pomogą ci dokładnie określić ryzyko, aby podjąć uzasadnione środki ostrożności. Znajdź **wiarygodne** źródło, któremu możesz zaufać, takie jak strony internetowe WHO, GIS lub [www.medicover.pl](http://www.medicover.pl).
- Ogranicz** oglądanie lub słuchanie relacji w mediach.
- Stosuj treningi **relaksacyjne** lub inne sprawdzone metody radzenia sobie ze stresem

Źródło: WHO, Medicover

<sup>7</sup> <https://rodzice.fdds.pl/wiedza/mam-dosc-co-mozesz-zrobic-dla-siebie-by-zredukowac-rodzicielski-stres/>

<sup>8</sup> <https://www.medicover.pl/o-zdrowiu/trudne-emocje-lub-depresja-podczas-pandemii-skad-sie-biora-jak-sobie-z-nimi-radzic,6882,n,192>

**CDN**Centrum Doskonalenia Nauczycieli  
w Koninie

Powinniśmy sobie uświadomić, że epidemia może potrwać miesiącami więc musimy nauczyć się radzić sobie ze stresującymi wydarzeniami, które pojawiają się lub będą się jeszcze pojawiać każdego dnia. Rodzicu, to od Ciebie zależy w jakim stopniu opanujesz i nauczysz się korzystać z umiejętności rezyliencji (ang. resilience), czyli dostosowywania się do zmiennych warunków otoczenia. Warto więc cieszyć się nawet z małych rzeczy, postarać się, aby uśmiech gościł na waszych twarzach, odzyskać poczucie sprawstwa, a powróci poczucie bezpieczeństwa. Starać się również zredukować stres. Stosować wszystkie metody relaksacyjne, które lubicie, znacie, cenicie. Warto pamiętać o małych przyjemnościach każdego dnia. Korzystać z okazji, by dzielić się humorem, bo przecież *śmiech to zdrowie!* Warto sobie uświadomić, że nie tylko mną targają różne emocje związane z zaistniałą sytuacją, że każdy trudny czas się kiedyś kończy<sup>9</sup>.

Netografia:

[https://kulczykfoundation.org.pl/edukacja/baza-wiedzy/Jak\\_Znalezc\\_Dobry\\_Moment\\_Na\\_Rozmowe\\_O\\_Uczuciach\\_I\\_Emocjach\\_Z\\_Dziecmi\\_Posluchajcie\\_Razem\\_Bajki?fbclid=IwAR2JfcyZEVpaW3IIDxXL2QP\\_UvAxby\\_5LwjjKRDW2YQPnkCHLf8eBSO9fsM](https://kulczykfoundation.org.pl/edukacja/baza-wiedzy/Jak_Znalezc_Dobry_Moment_Na_Rozmowe_O_Uczuciach_I_Emocjach_Z_Dziecmi_Posluchajcie_Razem_Bajki?fbclid=IwAR2JfcyZEVpaW3IIDxXL2QP_UvAxby_5LwjjKRDW2YQPnkCHLf8eBSO9fsM)

<https://www.medicover.pl/o-zdrowiu/trudne-emocje-lub-depresja-podczas-pandemii-skad-sie-biora-jak-sobie-z-nimi-radzic,6882,n,192>

[https://www.nowaera.pl/nauka-zdalna/edukacja-na-czasie-nauka-i-relacje/szkola-w-czasie-epidemii-jak-sobie-radzic-z-narastajaca-frustracja?fbclid=IwAR1MNek7Xe1nT4wH\\_ru6YVaUewjHn4POBoQ9MKNRQDvj3GIzYSOC0Cx5vBo](https://www.nowaera.pl/nauka-zdalna/edukacja-na-czasie-nauka-i-relacje/szkola-w-czasie-epidemii-jak-sobie-radzic-z-narastajaca-frustracja?fbclid=IwAR1MNek7Xe1nT4wH_ru6YVaUewjHn4POBoQ9MKNRQDvj3GIzYSOC0Cx5vBo)

[https://rodzice.fdds.pl/2018/09/18/poradnik-dla-rodzicow-potrafie-sie-zatrzymac-ale-jak-to-zrobic/?fbclid=IwAR3dccFbRIdIJ3gHXCGNRVEyHEIkHAZwq6Qpp-UPcS\\_MLHq\\_UujTZXouOPQ](https://rodzice.fdds.pl/2018/09/18/poradnik-dla-rodzicow-potrafie-sie-zatrzymac-ale-jak-to-zrobic/?fbclid=IwAR3dccFbRIdIJ3gHXCGNRVEyHEIkHAZwq6Qpp-UPcS_MLHq_UujTZXouOPQ)

<https://rodzice.fdds.pl/wiedza/mam-dosc-co-mozesz-zrobic-dla-siebie-by-zredukowac-rodzicielski-stres/>

<https://www.swps.pl/centrum-prasowe/informacje-prasowe/21755-interes-firmy-czy-dobro-pracownikow-co-jest-wazniejsze-w-czasie-kryzysu-2>

<https://www.unicef.pl/Centrum-prasowe/Informacje-prasowe/6-sposobow-dla-rodzicow-jak-wspierac-dzieci-podczas-epidemii-koronawirusa>

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=4&v=H0mx90NbvUM&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=H0mx90NbvUM&feature=emb_title)  
(krótki film o koronawirusie dla dzieci)

<http://zdrowaglowa.pl/rezyliencja-czyli-jak-radzic-sobie-z-tym-na-co-nie-masz-wplywu/>

---

<sup>9</sup> <https://www.medicover.pl/o-zdrowiu/trudne-emocje-lub-depresja-podczas-pandemii-skad-sie-biora-jak-sobie-z-nimi-radzic,6882,n,192>