

## DO RODZICÓW

### Jak żyć?

Wyobrażam sobie, że lada moment przyjdzie, lub już nastał moment, w którym zabraknie Państwu argumentów wychowawczych. Sytuacja jest o tyle trudna, że zabieranie komputera, telefonu czy dostępu do telewizora, to jak strzelanie sobie w kolano. Dzieci już mają zakaz wychodzenia z domu, a co gorsza dla chwili spokoju nie możecie ich wysłać na dwór. No chyba że macie swój własny dwór ;)

Można przekupywać słodyczami.. tylko to nie prowadzi do zdrowych nawyków..

Koronawirus wymusza przemyślenie strategii wychowawczej. Metoda kija i marchewki, kar i nagród, zaspokajania zachcianek, a może coś z tą bliskością, tylko o co w tym chodzi... jak żyć? Na małej, zamkniętej powierzchni nie trudno o wybuch z bezsilności.

Frustracja pojawia się wtedy, gdy nie dzieje się to, co sobie wymyśliliśmy.

Metoda 'kija' podszeptuje, by siłą wymuszać nasze wizje.

Bo to my jesteśmy dorośli i więcej przeżyliśmy.

Jakby król i królowa wydawali dekret..

Koronawirus mówi – szach i mat.

Nie jesteś najsilniejsza/y! My dorośli też mamy swoje granice.

Nie ma idealnych rodziców.

Życzę Państwu, abyście byli wystarczająco dobrymi rodzicami. Czyli takimi, którzy zatrzymują się i dokonują refleksji wychowawczych.

Bezsilność w erze sukcesu i działania to jedno z trudniejszych przeżyć.

Nieświadomie zamieniamy je na impulsywne zachowania, a te potrafią ranić.

Jeśli ktoś z Państwa potrzebuje wsparcia, proszę sprawdzić listę dostępnych telefonów zaufania

<https://forumprzeciwdepresji.pl/wazne-telefony-antydepresyjne>

Uruchomiliśmy też bezpłatne dyżury psychologów i psychoterapeutów dla osób szczególnie narażonych na negatywne skutki psychologicznej pandemii:

<https://www.psychologowie-dla-spolesczenstwa.pl/>

Sugeruję poobserwować swoje strategie wychowawcze.

Nie ma gotowych rozwiązań.

Albert Einstein mówił, że aby znaleźć rozwiązanie problemu, trzeba 90 % energii poświęcić na jego dobre zrozumienie.

5% energii poświęcić na upewnienie się, czy na pewno się problem dobrze rozumie.

A ostatnie 5% energii na wybranie rozwiązania.

Inspiracją do przemyśleń mogą być artykuły:

<https://dziecisawazne.pl/najlepszej-metody-wychowawczej-nawet-juulowskiej-rozmowa-jesperem-juulem/>

<https://dziecisawazne.pl/7-metod-wychowawczych-ktorych-warto-unikac-w-relacji-z->

[dzieckiem/](#)

<http://zdrowaglowa.pl/rodzicielstwo-to-wyzwanie/>

Szklanka do połowy pusta, czy pełna?

Prosimy dzieci o tyle spraw, a czy sami widzimy,  
co już im wychodzi?

Najtrudniej zobaczyć niewidzialne.

A przecież o to je teraz prosimy. O niewidoczny wysiłek.

A on się dzieje w środku. Tu nie będzie spektakularnych efektów.

Serdecznie zachęcam do doceniania dzieci.

Jeśli macie Państwo wątpliwość, czy dokonały wysiłku,  
to pozwólcie im się wypowiedzieć.

To jest nie lada sztuka słuchać i nie komentować.

**Powodzenia!**

Źródło: EKO TUR Instytut Kształcenia  
pedagożka Marta Jankowska