**RODIČ V DOBĚ KORONAVIROVÉ**

PhDr. Ing. Mgr. Leona HOZOVÁ, PhD. MBA

26. 4. 2020

Jistě je nám známo, že klid dítěte se odvíjí od toho, jakými jsou jeho rodiče. Klidný rodič má klidné dítě, nepohodový rodič má nepohodové dítě. V situaci, ve které se nyní nacházíme je pro všechny dospěláky důležité ošetřit své vlastní potřeby, kterými jsou například jídlo, spánek, taktéž i potřeba uklidňovat své emoce. Člověk se nemá stydět za to, že se potřebuje vypovídat, či vyplakat. Nestyďme se své emoce projevovat i před dětmi.

I nejmladší člen rodiny umí vycítit, že něco není v pořádku. Následující projevy nám mohou napovědět, že je dítě ve stresu a potřebuje naši pomoc. Všímejme si ale hlavně projevů, které nejsou pro dítě typickými, nyní se však objevily a přetrvávají. Jak můžeme uklidnit naše dítě, když je neklidné, plačtivé a plné strachů?

Nastiňme si nyní 7 tipů pro zklidnění našeho dítěte:

* Zkusme zachovat klid v každé situaci.
* Mějme na mysli, že naše dítě je stále dítětem! Přistupujme k němu tak!
* Zkusme dát svým dětem to, co potřebují, ne, to, o čem si myslíme my, že to potřebují.
* Jako rodiče změňme svá očekávání! I v době koronavirové, je toto nutné brát na zřetel!
* Učme se relaxační techniky, které zklidní nás, poté i naše dítě.
* Poskytujme dětem pravidelnost v denním režimu. I v době, kdy máme omezené možnosti, děti nenavštěvují žádné školy, školky apod., je potřeba dbát na rutinní návyky.
* Dejme dětem prostor vnímat situace, které přicházejí, prožívat jejich děje a vnímat i sami sebe.

Je pravdou, že rodiče, kteří uznávají volnou výchovu svých dětí, často nechtějí zasahovat do různých jejich projevů. Je však důležité, abychom nenechávaly jejich projevené emoce běžet cestou do neznáma. Klidné rodičovství neznamená rodičovství v rámci klidné výchovy. Klidné ho nazýváme proto, že se jedná o pokojné, harmonické souznění rodičů s dětmi, které následně vede děti do emocionální pohody.

V této době se nám však může lehce stát, že své napětí a nejistotu z budoucnosti můžeme nevědomky přetransformovávat nejenom do své vnitřní nepohody, ale i do nepohody všech členů rodiny. Začínáme být rozmrzelí, vše už nám leze na nervy, a k tomu všemu za námi chodí děti s otázkami, na které bychom jim měli odpovídat. Naše nervy jsou napjaté jako špagát před prasknutím a stačilo by opravdu málo do velkého emocionálního třesku, který by zasáhl všechny přítomné, včetně dětí. Jak to, tedy, všechno zvládnout bez úhony?

Mějme na mysli, že nemusíme být dokonalými, každý z nás je chybujícím tvorem. Titul na rodiče jsme neobdrželi na univerzitě, ale v rámci školy života a cest, skládajících se z pokusů a omylů. A tak jsme postupně nabývali dovednosti vedoucí k výchově svých potomků. Když už jsme si mysleli, že to nějak zvládáme, přijde si doba koronavirová, která nám vše naučené zboří a chce po nás další nové kompetence. No jo, ale, jak to všechno zvládnout? Najednou se ocitáme v několika rolích současně – nejenom v roli rodiče, ale i v roli učitele, kuchaře, partnera, pracovníka v režimu home office apod. K tomu všemu musíme dodržovat pravidelnost denního harmonogramu pro všechny členy rodiny, tzn. včas poskytovat základní potřeby (jídlo, pití, spánek apod.), vymýšlet jídelníčky na delší období, nastudovávat pokyny učitelů, týkající se denních rozvrhů učení pro děti, účastnit se vzdělávacích aktivit vedených rodiči a být přítomni on-line prohlídek světových muzeí, které naplánovala naše drahá polovička…

Stop! Takhle by to nešlo! Je důležité dát si pauzu! I v této době je nutné vyhradit si čas sám pro sebe. Mít prostor pro své zájmy a koníčky. Přečíst si pěknou knížku, pustit si oblíbený film, s partnerem si udělat večer při svíčkách a víně (podotýkám – bez dětí), jít si na zahrádku zasadit rajčata, zavolat si s přáteli či s členy širší rodiny anebo si sednout jen tak ke kávičce… Je důležité, abychom se z toho všeho nezbláznili!

Tato doba je složitou pro nás pro všechny. Je dobré si připomínat, že v této situaci nejsme sami. Je spousta rodičů, kteří tuto zvládají dále hůře než my. Nepodceňujme se, spíše se chvalme za to, jak vše dobře zvládáme. Usmívejme se na děti, usmívejme se na partnery, usmívejme se i sami na sebe. Snažme se být co nejvíce v pohodě. A když to nejde? Nevadí, mějme pouze na paměti, že i dítě je vnímavé a umí vycítit, že se něco děje. Dělejme vše proto, abychom nepředávali našemu dítěti negativní vibrace, které z nás mohou vystupovat. Všímejme si projevů svých dětí a snažme se neprohlubovat jejich strachy! Odpovídejme jim pravdivě na jejich otázky (samozřejmě s ohledem na jejich věk a mentální nastavení), i když už na to často nemáme sílu. Jako rodiče se nesnažme ztrácet v pohodě svých prožitků. Zkusme se vyvarovávat napjatých situací, zkusme věci řešit v klidu a s nadhledem. A pokud nám to nepůjde, nebojme se obrátit se na odborníky! Nestyďme se za to, že potřebujeme pomoc a zkusme si o pomoc říci! Možná tím zachráníme klid ve své rodině a emocionální stabilitu svých dětí.