ANNA TULCZYŃSKA 08.04.2020

Dzieci i praca – jak przetrwać w domu w czasie pandemii?



W czasie kryzysu musimy spróbować stworzyć sobie nową normalność. Mogą nam w tym pomóc rytuały i określony plan dnia.

To, czego doświadczamy przez ostatnie tygodnie, jest sytuacją bez precedensu. Jak w tych trudnych warunkach radzić sobie z obowiązkami i emocjami? Jak wyjść z tej sytuacji, pozostając w dobrej relacji z bliskimi i z samym sobą? Krótko mówiąc: jak nie oszaleć?

Większość z nas zna epidemię jedynie z książek o zamierzchłej historii czy z filmów katastroficznych. Wiele osób, z którymi rozmawiam, mówi o poczuciu nierealności, o tym, że czują się tak, jak gdyby znaleźli się na planie filmu *science fiction*. Tymczasem to rzeczywistość, warunki, w których przez jakiś czas będziemy musieli pracować, pomagać w nauce naszym dzieciom i wykonywać codzienne obowiązki. Jak sobie z tym wszystkim poradzić? Postaram się przedstawić kilka propozycji, które już sprawdziły się w mojej współpracy z rodzicami i które pomogły odzyskać im równowagę i stabilność.

Przewartościowanie

W rzeczywistości sprzed pandemii większość z nas była w ciągłym biegu – praca, spotkania, projekty, dzieci, prace domowe, sprawdziany, wizyty u lekarza, klasówki, zakupy itp. Kiedy warunki zewnętrzne zmusiły nas do pozostania w domach, próbujemy robić to samo i oczekujemy od siebie takiej samej efektywności. Z jakim rezultatem? W większości przypadków pojawia się ogromny stres, zmęczenie, trudne emocje, gorsze relacje z rodziną. Zachęcam do refleksji. Nie zmienimy tego, co dzieje się wokół nas, ale możemy zmienić dużo w nas samych.

Proponuję zastanowić się nad tym, co dla nas i dla naszej rodziny jest obecnie najważniejsze. Czy są to zdrowie, dobra kondycja psychiczna, bezpieczeństwo, bliskie relacje z domownikami? Czy może jednak skupiamy się przede wszystkim na konieczności zrealizowania podstawy programowej w szkole, dobrych ocenach dziecka, perfekcyjnym porządku w domu i idealnym wywiązywaniu się ze swoich zawodowych obowiązków? Uświadomienie sobie tego, co tak naprawdę jest najważniejsze i co rzeczywiście sprzyja naszemu dobrostanowi, to kluczowa kwestia.

Warto sporządzić spis swoich priorytetów i powiesić go w widocznym miejscu. Mając go w zasięgu wzroku, łatwiej nam będzie wybierać i reagować. Zachęcam do zastanowienia się nad tym w sytuacjach konfliktowych. W tym czasie trzeba iść ze sobą na wiele kompromisów, żeby nie popaść w kryzys i nie potęgować zmęczenia.
Postawmy na elastyczność. Nie oczekujmy, że będzie idealnie ani nawet tak, jak zwykle. Przecież zmieniło się wszystko.

Stwórzmy sobie nową normalność

Wszystkie poradniki piszą o tym, by stworzyć PLAN. Ja też do tego zachęcam, ale nie po to, aby jakoś szczególnie organizował nam dzień, ale by czuć się lepiej. To ważne szczególnie dla dzieci. Nasz mózg do poczucia bezpieczeństwa potrzebuje struktury, planu, przewidywalności i rutyny. Młodsze dzieci bardzo potrzebują rytuałów. Nie po to jednak, by uprzykrzać nam życie, ale by czuć się bezpiecznie. I od razu ostrzeżenie dla perfekcjonistów: planowanie jest wszystkim, ale

sam plan jest niczym. Tu konieczna jest elastyczność. Ustawienie sobie priorytetów pozwoli radzić sobie z narastającym poczuciem winy (wczoraj czytałam list jednej z mam, która pisała o tym, że ciągle czuje się winna, a to wobec pracodawcy, że zaniedbuje pewne sprawy, a to wobec dziecka, że za mało się z nim uczy, a to wobec rodziny, że bałagan, obiady itp.).

Pamiętajmy: doba każdego z nas ma 24 godziny. Z tego czasu 8 godzin musimy przeznaczyć na sen, kilka na jedzenie i inne niezbędne czynności, a co do reszty – tu już wkracza sztuka wyboru. Jeśli decydujemy się na pracę, to nie mamy czasu na zabawę z dziećmi. Jeśli do tej pory nie gotowaliśmy obiadów, bo każdy jadł je poza domem, to ich przygotowanie, podanie, wspólne zjedzenie będzie zabierało czas i odbywało się kosztem czegoś, co kiedyś było naszą rutyną. Prosta matematyka – nie da się rozciągnąć doby na siłę. Zatem potrzebny jest nowy plan dnia. Co powinien on zawierać? Godziny posiłków, czas pracy rodziców, czas na naukę, domowe obowiązki, zabawy i – koniecznie – czas spędzany razem.

Jak pracować z domu?

Skuteczne godzenie pracy, obowiązków domowych i nauki dzieci to prawdziwa ekwilibrystyka, nawet w zwyczajnych warunkach. Teraz jest to o wiele trudniejsze, bo niejednokrotnie dzieje się w jednym lub w dwóch pomieszczeniach. Są domy, w których w tym samym momencie jeden pokój pełni funkcję sali konferencyjnej, w innym jest klasa szkolna, a w kolejnym znajduje się klub fitness czy gabinet lekarski. I to wszytko jednocześnie, online. Więc i tu potrzeba zmiany priorytetów, elastyczności i rezygnacji z bycia perfekcyjnym.

Co może pomóc? Przygotujmy sobie wcześniej wszystko, co jest potrzebne do pracy – komputer, słuchawki, dokumenty itp. Zorganizujmy sobie taką przestrzeń, która zapewni maksimum spokoju i dyskrecji. Pamiętajmy o swoim kręgosłupie – po epidemii również będzie nam potrzebny. Wygodne krzesło, poduszki pomagające ustawić odpowiednią wysokość itp. Zwróćmy uwagę na ustawienie komputera oraz wysokość ekranu. Wydaje się, że to drobiazgi, ale po kilku godzinach patrzenia w dół odcinek szyjny kręgosłupa będzie bardzo przeciążony.

W czasie pracy skupmy się tylko na niej – nie gotujmy jednocześnie, nie sprzątajmy, nie wstawiajmy prania. W trakcie wideokonferencji korzystajmy ze słuchawek i używajmy opcji „Rozmyj tło", aby nie stresować się, że nasz przełożony lub ktoś ze współpracowników zobaczy nasze pranie czy domownika spacerującego w szlafroku. Uprzedźmy dzieci, że przez najbliższą godzinę nie będziemy dostępni. Ustalmy, w jakich sprawach mogą nam wtedy przeszkadzać (np. w sytuacji zagrożenia zdrowia). Poinformujmy współpracowników, że pracujemy w towarzystwie dzieci i że może się wydarzyć coś nieprzewidzianego. Oni na pewno są w podobnej sytuacji.

Pamiętajmy: w tak trudnych warunkach wpadka może się zdarzyć każdemu. Nabierzmy do tego dystansu. Ostatnim ratunkiem jest wideorozmowa w samochodzie (na urlopie kilkakrotnie zdarzyło mi się prowadzić z auta sesje z pacjentami i tuż przed spotkaniem poszukiwać zasięgu). Jeśli to możliwe, dopasujmy harmonogram pracy do trybu funkcjonowania dzieci. Na przykład najważniejsze zobowiązania wykonujmy rano, gdy dzieci jeszcze śpią lub mają najlepszy nastrój. Pamiętajmy, że praca zdalna, zwłaszcza w takich warunkach, wymaga dużej koncentracji, cierpliwości (choćby z powodu problemów technicznych), a często także podzielności uwagi. To ogromnie męczące i nic dziwnego, że wydajność takiej pracy będzie niższa. To nie nasza wina, tak po prostu jest. Pogodzenie się z tym zaoszczędzi nam niepotrzebnej frustracji.

Najważniejsze: dobra relacja ze sobą i z bliskimi oraz zdrowie

Tych kilka tygodni narodowej kwarantanny to dla jednych stresujący czas bez pracy, dla innych praca w nowych warunkach domowego biura. Wszyscy muszą odnaleźć się w nowej rzeczywistości, często z dziećmi pozostającymi długo bez zajęcia, bez rówieśników, pasji, codziennych aktywności. Dodatkowo zostaliśmy pozbawieni zwykłych sposobów pomagających nam radzić sobie ze stresem i pozwalających się odprężyć po skończonej pracy – nie mamy możliwości spotkania ze znajomymi, wyjścia na siłownię czy spokojnego zrobienia zakupów. Na domiar złego Internet i telewizja zalewają nas

niepokojącymi informacjami o wzroście zachorowań, zaostrzeniu warunków kwarantanny itp. W głowach pojawia się mnóstwo pytań.

Jak w takiej sytuacji uspokoić umysł?

Przede wszystkim, tak jak pisałam na wstępie, ustalmy priorytety. Odpuśćmy pewne rzeczy, a poświęćmy więcej czasu na dbanie o siebie, o swoje zdrowie, o dobrą jakość czasu spędzonego z bliskimi.

Jeśli tylko to możliwe, zapewniajmy sobie odpowiednią ilość snu.

Zachowujmy rytm dnia jak najbardziej zbliżony do tego, który znamy. Twórzmy nową normalność – po wstaniu zjedzmy śniadanie, ubierzmy się tak, jakbyśmy szli do pracy – to w naturalny sposób mobilizuje do działania. Pracujmy mniej więcej w stałych godzinach.

W miarę możliwości dbajmy o posiłki, ich zbilansowanie, regularność. Jedzmy świeże owoce i warzywa, dbajmy o odpowiednią ilość wypijanych napojów.

Podczas przerw w pracy poruszajmy się chwilę, otwórzmy okno, zamieńmy kilka słów z bliskimi.

W miarę możliwości utrzymujmy kontakt ze znajomymi i z rodziną – rozmawiajmy przez telefon i inne komunikatory.

Spędzajmy codziennie czas z rodziną – rozmawiajmy przy kolacji, czytajmy przed snem, grajmy w gry planszowe, wspólne wychodźmy do domowego kina, teatru czy nawet organizujmy wirtualne wycieczki do muzeów, zwiedzajmy świat z aplikacją Google Earth. Jest wiele możliwości.

Stwórzmy nowe rytuały, takie jak wspólna kolacja z rodziną, spacer, poranna kawa z chwilą dla siebie, podsumowanie dnia z zastanowieniem się nad tym, co nam się udało zrobić. Dbajmy o małe, drobne chwile przyjemności.

Zapewnijmy sobie regularny ruch, nawet w małych dawkach – aktywność fizyczna jest uznawana za jedną z podstawowych potrzeb człowieka. Proste ćwiczenia można wykonywać samodzielnie lub z rodziną nawet bez specjalnego sprzętu.



Anna Tulczyńska

Anna Tulczyńska

Psycholog, certyfikowana psychoterapeutka poznawczo-behawioralna, socjoterapeutka. Członkini Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Poznawczo–Behawioralnej. Ukończyła studia na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego – specjalizację w Psychologii Wychowawczej i Psychoterapii. Zajmuje się terapią indywidualną dzieci i młodzieży. Prowadzi szkolenia dla rodziców i rad pedagogicznych różnorodnych placówek oświatowych. Od 20 lat związana z jednym z warszawskich liceów, gdzie zajmuje się opieką psychologiczną nad uczniami, jest też koordynatorką i autorką programu szkolnego tutoringu. Prywatnie mama trójki nastolatków – maturzysty, ucznia klasy I liceum i piątoklasistki. Aktualnie dzieli przestrzeń mieszkania na swój gabinet psychoterapii, sale lekcyjne dzieci i salę konferencyjną męża.