

Sănătatea emoțională a părinților în această perioadă

Psiholog BOJIN EMESE ROBERTA



Despre sănătatea emoțională a copiilor în pandemie se vehiculează foarte multe informații, atât pe rețelele de socializare, în mass media cât și în cursuri și webinarii gratuite de educație parentală. Toți știm că pentru un copil contează enorm petrecerea timpului de calitate împreună cu părinții. Însă acum, în această perioadă, când instituțiile de învățământ sunt închise deja de atât de mult timp, copiii fiind în permanență acasă, locurile de joacă, cinematografele, teatrele, muzeele, restaurantele, cafenelele și alte locuri de cultură, relaxare și socializare sunt inaccesibile, părinții pot fi copleșiți și este posibil să ajungă la limita răbdării.

Pentru ca un părinte să fie disponibil emoțional pentru a se conecta cu propriul copil, el însuși are nevoie de echilibru interior, momente de reîncărcare a energiei și deconectare de problemele de zi cu zi. Astfel de momente de multe ori sunt practic imposibile, având în vedere multitudinea de griji și îndatoriri cărora suntem nevoiți să le facem față în contextul actual.

Grijile unui părinte în contextul actual:

- Sănătatea familiei și a celor dragi (purtarea măștii, dezinfectarea permanentă, distanțarea și toate precauțiile necesare care nu garantează evitarea infectării)
- Școala online a copilului/copiilor (dacă se poate conecta la ore, dacă se descurcă și înțelege ceea ce se predă, dacă se poate concentra având atâtea alte tentații în jur fiind acasă, dacă își face sarcinile conștiincios, dacă nu cumva petrece prea mult timp cu ochii în ecrane)
- Situația financiară a familiei (poate banii sunt mai puțini din cauza pierderii locului de muncă a unui părinte sau din cauza concediului pentru a sta acasă cu copiii)

- Programul schimbat al tuturor membrilor familiei (ritmul meselor, al programului de studiu, recreere, treburi casnice, muncă, toate acestea se desfășoară într-un ritm haotic și parcă nu mai putem avea un plan ordonat pe care să îl putem respecta)
- Lipsa timpului personal de recreere și deconectare (părinții nu mai au timpul necesar și posibilitatea de a avea grijă de propriile nevoi)

Toate aceste griji creează un stres permanent părinților deoarece trecem printr-o perioadă fără precedent, în care părinții trebuie să facă față multor provocări noi, să se adapteze din mers într-un ritm alert. Copiii simt și ei tensiunea părinților și reacționează nedorit, exact atunci când ne e mai greu. Ei percep anxietatea, grijile și stresul părinților și se încarcă și ei cu emoții negative. Astfel, relațiile din familie sunt mult mai tensionate, apar certuri mai frecvente și neînțelegeri.

Relațiile dintre părinți sunt și ele afectate de contextul pandemic și este nevoie de mai multă toleranță pentru a nu izbucni în certuri și neînțelegeri frecvente, care ar putea avea consecințe nedorite asupra relației de cuplu și de familie.

Sfaturi pentru părinți privind păstrarea sănătății emoționale

Fiecare părinte este dator să se îngrijească de propria sănătate emoțională, de a-și umple rezervorul de energie pozitivă pentru a putea fi echilibrat și disponibil emoțional pentru cei dragi din familie. Chiar dacă haosul specific acestei perioade ne copleșește, alături de atribuțiile suplimentare pe care le avem de bifat, suntem datori nouă să avem grijă de noi și să ne acordăm un timp special de reconectare cu noi înșine.

Idei de "timp special" pentru părinții ocupați

- 5 minute pe zi de exersare a unor tehnici de relaxare, de reconectare cu sine,
- 5 minute de punere în practică a unor tehnici de gestionare a emoțiilor negative,
- să găsiți momente în care să vă acordați mici recompense (să ne cumărăm ceva ce ne-am dorit de mult timp sau un mic răsfăț culinar),
- să vă organizați un mic spa acasă (o baie relaxantă cu spumă sau uleiuri esențiale)
- 20 de minute de plimbare la aer curat pe jos, alergare sau exerciții fizice acasă cu geamul deschis
- 15 minute pentru meditație și rugăciune dimineața devreme înainte ca cei din casă să se trezească
- Frecventarea, chiar și online, a unui grup de suport pentru părinți (în această perioadă se organizează în mod gratuit astfel de grupuri de către psihologi voluntari în toată țara și sunt ușor de găsit printr-o căutare pe internet; de asemenea, șispecialiștii din cadrul acestui proiect sunt la dispoziția beneficiarilor pentru sprijin emoțional).

Deoarece se apropie sărbătorile de iarnă și implicit vacanța/concediul, putem genera o atmosferă plăcută, favorabilă sănătății emoționale, cu puțină creativitate și dorință conștientă de a ne crea starea de bine.

Iată câteva sfaturi pentru starea de bine, ale campaniei ”Thrive Global Romania” promovate pe internet și Virgin Radio Romania, despre ce pot face părinții ca întreaga familie să se bucure de spiritul sărbătorilor în aceste vremuri neobișnuite.

1. Ascultați colinde.

Suntem în postul Crăciunului, perioada colindelor. Muzica are un impact deosebit asupra emoțiilor noastre. Puneți muzica preferată de Crăciun să se audă în casă în surdina atunci când gătiți, când faceți curățenie, când lucrați la laptop. Oricât de stresantă ar fi această perioadă, creierul va face conexiunea cu starea de bine specifică sărbătorilor din ceilalți ani și veți trăi emoții pozitive.

2. Împodobiți casa și bradul mai repede în acest an!

Mediul în care stăm toată ziua ne determină, în mare măsură, starea de spirit. Acesta are impact asupra subconștientului, emoțiilor și modului în care percepem realitatea.

3. Gătiți ceva cu scorțișoară!

Simțul mirosului creează cele mai uimitoare sinestezii: pornind de la o aromă, puteți activa celelalte simțuri și astfel amintiri olfactive din copilărie pot fi readuse în prezent, conferind o stare emoțională aparte: aroma unei tăvi cu turtă dulce sau poate o prăjitură cu scorțișoară ori câteva coji de portocală lăsate pe calorifer. Orice știți că vă amintește, olfactiv, de Crăciunul copilăriei este perfect. Coaceți o rețetă dulce din copilărie.

4. Confeționați propriile felicitări de Crăciun!

Munca manuală migăloasă este un exercițiu de mindfulness pentru a vă reconecta cu prezentul. Chemați copiii în ajutor să faceți un atelier de creație pentru a confeționa propriile felicitări de Crăciun. Căutați idei drăguțe pe internet. În loc de urările tradiționale, scrieți mesaje de recunoștință în care le spuneți celor dragi de ce vă bucurați că sunt în viața voastră.

5. Ocupați-vă de cadouri personalizate, cu valoare sentimentală, nu financiară!

Anul acesta, cadourile deosebite și apreciate sunt despre atenție, recunoștință, gânduri bune și dragoste. Faceți cadouri personalizate, făcute manual sau din obiecte cu buget mic. Trimiteți cadouri și prin poștă sau curier, chiar dacă nu puteți ajunge la unii membri ai familiei, pentru a le face o bucurie.

Aceste idei, alături de un inventar al valorilor personale la cumpăna dintre ani, pot readuce echilibrul interior și starea de bine pe care fiecare părinte o merită în această perioadă atât de stresantă. Sărbători fericite!

Surse bibliografice:

www.thriveglobal.ro