

# Dragi părinți

- Vă pierdeți deseori răbdarea?
- Vă enervează atitudinea copilului dumneavoastră?
- Certurile și trântitul ușilor este la mare modă în această perioadă?
- Simțiți aproape permanent că sunteți furioși?

ESTE CEVA NORMAL!

Haideți să vă explic:

# Ce se întâmplă cu copilul dumneavoastră în această perioadă?

- Izolarea socială, depărtarea fizică de grupul său de referință îl fac să fie iritabil, ursuz;
- Lipsa programului zilnic îl face să fie debusolat;
- Lecțiile care parcă "curg" zi de zi îl enervează: E vacanță sau ba? Dacă tot trebuie să recuperăm după ce trece pericolul la ce să mai învățăm?-auziți adesea;
- Lipsa exercițiului fizic îl face să se simtă fără energie;
- Îl îngrijorează că se îngrașă.

# Ce se întâmplă cu copilul dumneavoastră în această perioadă?

- Nu înțelege pericolul adus de coronavirus: până la cca. 18 ani copiii nu percep pericolele, se cred infailibili, de "neatins". Această percepție este alimentată și de știrile care susțin că vârstnicii sunt cei mai afectați de boală.
- Tocmai pentru că se cred ocrotiți, se simt nedreptățiți pentru că trebuie să stea în casă. Ei cred că aceste măsuri aduse de adulți sunt coercitive și abuzive. De aici rezultă furie îndreptată spre adulți, vârstnici.

# Ce vă supără cel mai tare?

- Dezordinea, care domnește în camera sa sau în zonele prin care își pierde timpul?
- Atitudinea combativă, de refuz sau autoizolarea sa în propria cameră?
- Insolența, obrăznicia cu care parcă vă sfidează?
- Faptul că își pierde timpul degeaba sau că stă pe telefon cu orele?
- Că vedeți că suferă?
- Că nici dumneavoastră nu vă simțiți confortabil în această situație, dar nu are cine să vă sprijine?

# Ce puteți face?

## Dacă trebuie să stați acasă:

- Fiți puțin egoiști și aveți grijă de dumneavoastră:
  - ✓ Treziți-vă zilnic la aceeași oră (de preferat înainte de 10 a.m....)
  - ✓ Profitați de timpul în plus pentru îngrijirea tenului, a corpului.
  - ✓ Fixați-vă un orar pentru activitățile casnice, pentru relaxare cât și pentru dezvoltare personală;
  - ✓ Delegați responsabilități pentru toți membri familiei;
  - ✓ Începeți să faceți ceva nou, ceva ce ați dorit până acum, dar nu ați avut timp;
  - ✓ Nu vă uitați la absolut toate știrile despre coronavirus. Este bine să fiți informați, dar la un moment dat informațiile devin redundante și vă aduc o stare de nervozitate.

# Ce puteți face?

## Dacă trebuie să stați acasă:

- Cum comunicați cu restul familiei:
  - ✓ Luați în considerare faptul că izolarea îi afectează pe toți. Fiecare dintre membri familiei este scos din normalitate, nu doar dumneavoastră. Așadar, aveți răbdare!
  - ✓ Este bine să stabiliți/negociați împreună un program zilnic, în care fiecare să aibă timp personal, cât și timp petrecut în comun. De exemplu: pregătirea meselor și servirea mesei să fie timp petrecut în comun.

# Ce puteți face?

## Dacă trebuie să stați acasă:

- Cum comunicați cu restul familiei:
  - ✓ Chiar dacă aveți ceva de reproșat, abțineți-vă să faceți tot timpul observații critice tuturor membrilor familiei sau copilului. Așteptați manifestările lor pozitive și apreciați acestea. Veți observa că incidența acestor comportamente va crește! (pe când critica nu va opri comportamentele nedorite, decât pe moment – poate...)

# Ce puteți face?

## Dacă trebuie să stați acasă:

- La ce să aveți grijă?
  - **Nu gătiți excesiv!** Un frigider ticsit cu bunătăți este o ispită pentru toți. Dacă nu vreți să arătați cu toții ca niște oameni de zăpadă, mai bine utilizați timpul pentru alte activități relaxante!
  - **Nu stați foarte mult pe device-uri!** (televizor, laptop, calculator, telefon, alte gadget-uri) Utilizarea acestora în exces vă sporește senzația de nervozitate, oboseală și... Inutilitate.
  - **Nu încercați să controlați totul** și să impuneți tuturor membrilor familiei ritmul/programul dumneavoastră! Totul se negociază!



# Ce puteți face?

## Dacă trebuie să stați acasă:

- Ce puteți face?
  - ✓ Organizați-vă activitatea făcând program **în scris (nu glumesc, e foarte important!!!!)** pentru fiecare zi. Treceți în acest program obiectivele pentru ziua respectivă. Seara bifați ce ați reușit să faceți și analizați cauzele pentru care nu ați atins toate obiectivele.
  - ✓ Încurajați restul familiei să facă la fel.
  - ✓ Dacă reușiți să faceți mici reparații, ajustări prin casă, de care niciodată nu ați avut suficient timp, acestea vor crește sentimentul de satisfacție și utilitate.
  - ✓ Încercați ceva nou (nu o rețetă nouă!!!!), ceva care să contribuie la dezvoltarea personală.

# GÂNDIȚI POZITIV

- Gândiți-vă la această pandemie, ca pe o oportunitate care va aduce schimbări pozitive în societate: mai multă unitate, disciplină și empatie.
- Profitați de timpul pe care-l aveți pentru a vă "încărca bateriile".
- Fiți înțelegător!
- Fiți conștient de faptul că nu putem să-i schimbăm pe cei din jurul nostru. Dar putem să schimbăm modul **nostru** de a interacționa cu ei, astfel încât să conviețuim pașnic.

# Dacă totuși nu reușiți...

- Vă stau la dispoziție de luni până vineri între orele 15 și 19 la telefonul 0774028126, pe Whatsapp sau pe e-mail ([borbelyagnes26@yahoo.com](mailto:borbelyagnes26@yahoo.com)).

Cu stimă,

Vlaic Ágnes  
consilier școlar