

Rodzicielstwo w czasach pandemii: Promowanie dobrego samopoczucia psychicznego



Prawie dwa lata po wybuchu pandemii COVID-19 wielu rodziców wciąż boryka się z ogromnymi wyzwaniami. W niektórych miejscach szkoły nie wróciły w pełni do zajęć stacjonarnych. Tam, gdzie wróciły, stres związany z nagłą kwarantanną, gdy zachoruje kolega z klasy, może sprawić, że rodzice muszą pilnie szukać opieki nad dzieckiem lub nie iść do pracy.

To dużo pracy, a to tylko dodatek do strachu rodziców przed zachorowaniem na COVID-19 przez rodzinę. Nawet w krajach, w których szczepionki były łatwe do zdobycia, nie są jeszcze dostępne dla młodszych dzieci. A niektórzy przechodzą zakażenia nawet po szczepieniu.

Jeśli jesteś rodzicem, który odczuwa codzienną presję pandemii, nie jesteś sam. Normalne jest, że czujesz się bardziej zestresowany, smutny lub sfrustrowany niż zwykle. Chociaż nie możesz kontrolować pandemii, możesz wypróbować następujące pomysły na stworzenie domu zdrowego psychicznie.

Pokaż, że można się zrelaksować. Jeśli twój dom nie zostanie posprzątny jednego dnia, nic się nie stanie. W stresujących czasach ważne jest, aby wiedzieć, jak ustalać priorytety. Zachowanie zdrowia psychicznego jest ważniejsze niż spełnianie oczekiwań, które nas stresują. W domu i w szkole upewnij się, że twoja rodzina nie bierze na siebie zbyt wielkiej presji. Tak, edukacja jest bardzo ważna. Ale oczekiwanie perfekcji — lub czegoś bliskiego — może prowadzić do niezwykle zestresowanych dzieci, nastolatków i studentów.¹

Pozwól dzieciom być dziećmi. Ponieważ niektóre zorganizowane zajęcia zostały odwołane, a niektóre dzieci są w domu częściej niż zwykle, rodzice mogą odczuwać presję, aby zapewnić dzieciom rozrywkę. Podczas gdy wspólne pieczenie ciasteczek lub granie w grę planszową świetnie nadaje się do budowania więzi rodzinnych, nie musisz planować każdej chwili. Badania pokazują, że ważne jest, aby dzieci miały wolny czas. Wtedy są kreatywne, bawią się i znajdują inne sposoby zajęcia czasu.²

Przyjrzyj się uważnie złemu zachowaniu. Kiedy twoje dziecko lub nastolatek jest niegrzeczny, zrozum go. Zachowanie jest często napędzane emocjami. Dzieci i nastolatki mogą odczuwać smutek, złość lub stres. Zamiast sięgać po karę, stwórz warunki do rozmowy o uczuciach. Jeśli sam otwarcie mówisz o swoich uczuciach, dzieci będą bardziej skłonne do podzielenia się swoimi. Może się okazać, że dzieje się coś więcej niż tylko dziecko, które jest „niegrzeczne”³

Zastanów się, czego potrzebuje młódzież. Podczas gdy niektórzy wyprowadzają się po ukończeniu szkoły średniej — do akademików lub własnego mieszkania — inni nadal mieszkają ze swoimi rodzinami. Podczas pandemii pozostanie w domu stało się bardziej powszechne, niektóre uczelnie oferowały zajęcia wyłącznie online, a niektórzy młodzi ludzie tracili pracę i wracali do domu. Na przykład w USA liczba osób w wieku od 18 do 24 lat mieszkających z rodzicami wzrosła z 63% do 71%.⁴ Dla niektórych rodzin przebywanie w tym samym domu może być trudne. Dziecko jest teraz dorosłą osobą i ewolucja związku wymaga otwartej komunikacji. Pamiętaj, że w tych latach ważna jest nauka samodzielności. Daj swojej młodej osobie przestrzeń do samodzielnej odpowiedzialności, jednocześnie wyraźnie określając swoje zasady i oczekiwania.

Jeśli dziecko jest na studiach, ważne jest również, aby wspierać je emocjonalnie, jednocześnie dając mu przestrzeń do rozwoju. Badanie przeprowadzone przed pandemią wykazało, że 85% studentów poczuło się „przytłoczone” i, w pewnym momencie w ciągu roku, czuło, że „sprawy były beznadziejne”.⁵ Biorąc pod uwagę, że podczas pandemii studenci stanęli przed dodatkowymi wyzwaniami, potrzeba wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego jest z pewnością jeszcze większa. Upewnij się, że wie, że okres przejściowy może być trudny dla wszystkich i zmaganie się z trudnymi zajęciami lub trudnościami w znalezieniu przyjaciół nie są niczym niezwykłym. Poinformuj ich o zasobach, z którymi mogą się połączyć w kampusie lub za pośrednictwem programu wsparcia dla pracowników (EAP), jeśli potrzebują profesjonalnego wsparcia.

Dbaj o siebie. Jeśli ty i twoja rodzina jesteście teraz w domu częściej niż zwykle, może być trudno znaleźć kilka minut samotności. Jest to ważne, nawet jeśli to tylko spacer po okolicy. Kiedy nie możesz zostawić dzieci, spróbuj medytować w innym pokoju lub wziąć długą kąpiel lub prysznic.¹ Pomóż swoim dzieciom nauczyć się dbać o siebie. Dowiedz się, co sprawia, że czują się lepiej, gdy są zestresowani i znajdź sposoby na znalezienie spokoju.⁶

Emocje takie jak stres, smutek i frustracja są powszechne podczas pandemii – i tak naprawdę w każdym momencie. Ale jeśli odkryjesz, że wpływają one na twoje relacje lub pracę, być może nadszedł czas, aby poszukać wsparcia. Zwróć się do swojego EAP. I pamiętaj, że robisz wszystko, co w twojej mocy, i to wystarczy.

1. American Psychological Association (APA). Parenting during the COVID-19 pandemic. [apa.org/topics/covid-19/parenting-during-pandemic](https://www.apa.org/topics/covid-19/parenting-during-pandemic). April 20, 2020. Accessed September 23, 2021.

2. Clay RA. The serious business of play. APA. [apa.org/topics/covid-19/children-unstructured-play](https://www.apa.org/topics/covid-19/children-unstructured-play). May 11, 2020. Accessed September 23, 2021.

3. APA. Fostering children's emotional well-being during COVID-19. [apa.org/topics/covid-19/parenting-caregiving/childrens-emotional-well-being.pdf](https://www.apa.org/topics/covid-19/parenting-caregiving/childrens-emotional-well-being.pdf). August 2020. Accessed September 23, 2021.

4. Fry R, Passel JS, Cohn D. A majority of young adults in the U.S. live with their parents for the first time since the Great Depression. Pew Research Center. [pewresearch.org/fact-tank/2020/09/04/a-majority-of-young-adults-in-the-u-s-live-with-their-parents-for-the-first-time-since-the-great-depression/](https://www.pewresearch.org/fact-tank/2020/09/04/a-majority-of-young-adults-in-the-u-s-live-with-their-parents-for-the-first-time-since-the-great-depression/). September 4, 2020. Accessed October 3, 2021.

5. Rostain A, Hibbs BJ. Is your child emotionally ready for college? The Wall Street Journal. [wsj.com/articles/is-your-child-emotionally-ready-for-college-11566490377](https://www.wsj.com/articles/is-your-child-emotionally-ready-for-college-11566490377). August 22, 2019. Accessed October 3, 2021.

6. Burch JM, PhD. Kids feeling stressed? Help them learn self-care skills! APA. [maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/](https://www.maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/). April 2, 2020. Accessed September 23, 2021.

Z programu nie należy korzystać w nagłych przypadkach albo w razie potrzeby pomocy doraźnej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 911 (na terenie Stanów Zjednoczonych), albo pod lokalny numer awaryjny lub udać się na najbliższe pogotowie. Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej albo porad specjalisty. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i wszystkie jego elementy, zwłaszcza usługi skierowane do członków rodziny poniżej 16 r.ż., mogą nie być wszędzie dostępne i podlegają zmianie bez wcześniejszego powiadomienia. Doświadczenie i wykształcenie zespołu programu wsparcia dla pracowników może się różnić w zależności od wymagań kontraktowych albo przepisów obowiązujących w danym kraju. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń. Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i innych obszarach prawnych. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.

© 2021 Optum, Inc. Wszystkie prawa zastrzeżone. WF5370758 215584-122021 OHC