

ferie zimowe, ale nie bojowe

Instrukcja obsługi wolnego czasu z dziećmi.

Dziękujemy za ściągnięcie e-booka

W razie pytań zapraszam do kontaktu:

dr hab. Marlena Stradomska

kontakt@stradomska.com



Koordynator projektu:

dr hab. z zakresu bezpieczeństwa narodowego Marlena Stradomska



Przygotowanie:

Julia Baszak, Patrycja Babulewicz, Bartosz Kiński, Olga Nowińska



Redakcja naukowa:

dr hab. z zakresu bezpieczeństwa narodowego Marlena Stradomska



Partnerzy:

Lumen Minds

Polskie Towarzystwo Suicydologiczne – Oddział Lublin

Lubelska Inicjatywa Społeczna



Wydawnictwo:

Wydawnictwo Naukowe ArchaeGraph Diana Łukomiak



Łerie zimowe to szczególny moment w roku

Z jednej strony pachnie kakao, śniegiem i obietnicą wspólnego czasu, a z drugiej... przypomina test wytrzymałości psychicznej na poziomie „MasterChef: edycja rodzinna”.

Nagle wszyscy są w domu.

Zawsze.

Cały czas.

Bez przerw reklamowych.



Rodzice planują ferie jak strategiczną kampanię wojenną: „**będzie spokojnie, kreatywnie i rozwojowo**”, dzieci zaś wchodzą w ten czas z hasłem „**będzie głośno, chaotycznie i na naszych zasadach**”. I gdzieś pomiędzy tymi dwiema wizjami toczy się prawdziwe życie rodzinne.

Czy da się spędzić wartościowy czas rodzinny podczas ferii, *nie tracąc przy tym zdrowych nerwów, resztek cierpliwości i wiary w ludzkość?*

Tak. Ale pod pewnymi warunkami.

Czas rodzinny – czyli co właściwie?

Zacznijmy od podstaw. Wartościowy czas rodzinny **nie oznacza**, że:



wszyscy są szczęśliwi przez 24 godziny na dobę,



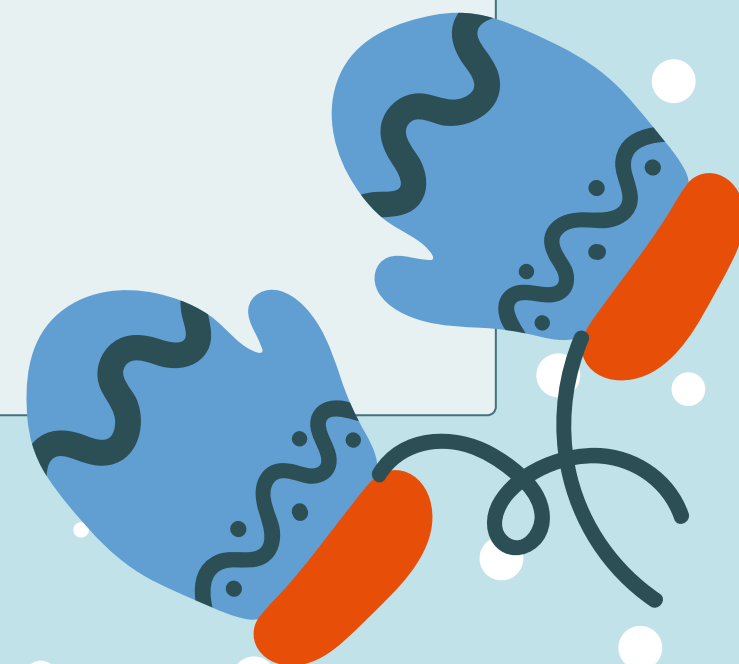
nikt się nie kłóci,



dzieci nagle odkrywają pasję do sprzątania,



a rodzice wchodzą na wyższy poziom zen.





Wartościowy czas rodzinny to raczej **czas autentyczny, a nie idealny**. To chwile, w których jesteśmy razem naprawdę, a nie tylko logistycznie. To momenty rozmów, śmiechu, wspólnych działań i... czasem frustracji, która też jest częścią relacji.

Rodzina w ferie to trochę jak wspólna wycieczka w góry bez mapy. *Niby wszyscy idą w tym samym kierunku, ale każdy ma inne tempo, inne buty i inne zdanie na temat sensu całej wyprawy.*



Mit idealnych ferii

Internet, media społecznościowe i kolorowe reklamy skutecznie podsycają mit „idealnych ferii rodzinnych”. Na zdjęciach: uśmiechnięte dzieci, schludne wnętrza, wspólne pieczenie ciasteczek bez mąki na suficie i kakao bez rozlanej plamy na kanapie.

Rzeczywistość bywa mniej instagramowa, niż by się chciało...

- ktoś płacze, bo rękawiczki są „nie takie jak potrzeba”,
- ktoś się nudzi już pięć minut po rozpoczęciu „super kreatywnej zabawy”,
- ktoś inny pyta po raz dwudziesty: „co będziemy robić?” lub „ile jeszcze?”
- a rodzic zastanawia się czy to normalne, że cisza w domu zaczyna być podejrzana.



I właśnie tutaj pojawia się pierwszy klucz do niezwarowania:

Odpuścić perfekcję.

Walka z obrazkiem „idealnych ferii” to prosta droga do frustracji. **Prawdziwe życie rodzinne nie potrzebuje filtrów, a bałagan, nuda i marudzenie są tak samo naturalne jak zimowy śnieg.** Prawdziwa ulga przychodzi w momencie, gdy zamiast gonić za nierealnym ideałem z ekranu telefonu, *zaakceptujemy nasze własne, nieco chaotyczne, ale autentyczne tu i teraz.*



Nuda – wróg czy sprzymierzeniec?



Jednym z największych lęków rodziców podczas ferii jest nuda dzieci. **Nuda traktowana jest często jak groźna choroba zakaźna, której trzeba zapobiegać wszelkimi możliwymi metodami:** zajęciami dodatkowymi, planami, harmonogramami, animacjami.

Tymczasem nuda:

- *rozwija kreatywność,*
- *uczy samodzielności,*
- *daje przestrzeń na odkrywanie własnych zainteresowań,*
- *i – co najważniejsze – rozwija – mimo wszelkich wątpliwości.*

Nuda jest jak pusty pokój. Na początku echo i niewygoda, ale po chwili ktoś przynosi klocki, ktoś inny rysuje, a ktoś zaczyna budować fort z krzeseł i koca. Oczywiście, bywa też tak, że nuda kończy się kłótnią o pilota. I to też jest lekcja życia.

Jeśli dziecko chce jechać na „zimowisko” to **również fantastycznie**, bo to zależy od różnic indywidualnych i też ***nie warto mieć wyrzutów sumienia***, że dziecko wyjeżdża, a ja jestem wyrodną matką czy ojcem, bo się z tego cieszę (*czas wolny*), a jednocześnie martwię (*czy da radę i mam nutkę wątpliwości czy mu się uda*).



Plan minimum zamiast planu idealnego

Zamiast tworzyć feriowy grafik przypominający rozkład jazdy pociągów, warto postawić na **plan minimum**

- jeden wspólny posiłek dziennie bez ekranów,
- jedna aktywność „razem”, nawet krótka,
- jeden moment rozmowy – prawdziwej, a nie logistycznej.

Czasem **wartościowy czas rodzinny** to także:

- wspólne lepienie pierogów (nawet jeśli połowa się rozpada),
- wieczór gier planszowych zakończony śmiechem i małą awanturą o zasady,
- spacer, podczas którego nikt nie chce iść w tę samą stronę,
- czy oglądanie filmu, który widzieliśmy już pięć razy, ale „to ulubiony”.

Humor jako strategia przetrwania



Jeśli coś naprawdę ratuje rodzinne ferie, to **poczucie humoru**. Humor nie rozwiązuje problemów, ale sprawia, że stają się znośniejsze.

Rodzic, który potrafi się zaśmiać z:

- bałaganu większego od tornada,
- pytań w stylu "a dlaczego?", zadanych dokładnie wtedy, gdy kawa stygnie,
- własnej bezradności,
ma większą szansę przetrwać ferie bez uszczerbku na zdrowiu psychicznym.

Rodzina bez humoru podczas ferii to jak sanki bez śniegu – niby da się, ale po co?

Każdy potrzebuje przerwy

Paradoksalnie, wartościowy czas rodzinny **nie polega na byciu razem non stop.**

Każdy członek rodziny potrzebuje czasem:

- ciszy,
- samotności,
- przestrzeni tylko dla siebie.

Dzieci, które mają chwilę na swoje sprawy i dorośli, którzy mogą napić się w spokoju kawy, wracają do relacji z większą gotowością. Wspólny czas jest wtedy **wyborem**, a nie przymusem.

Rozmowy, które nie są przesłuchaniem

Ferie to dobra okazja do rozmów,
ale nie tych w stylu:

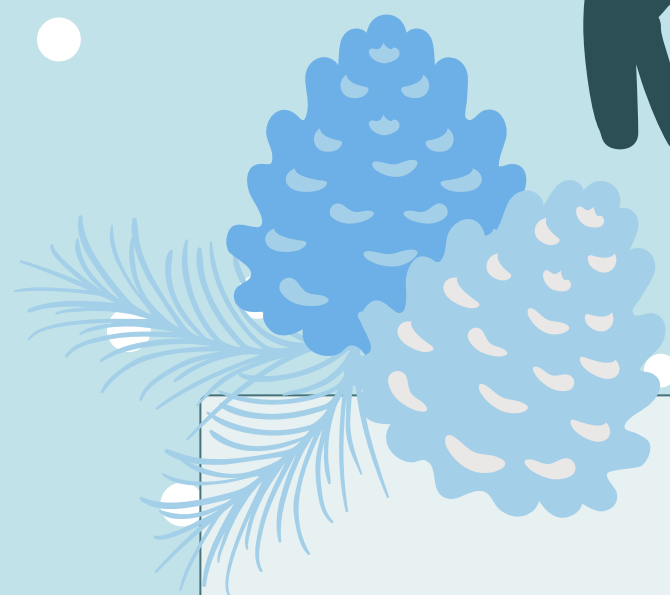
- "Jak było?"
- "Dobrze."
- "Co robiłeś?"
- "Nic."

Warto postawić na pytania
otwarte, lekkie, czasem
absurdalne:

- Co było dziś najdziwniejsze?
- Co dziś podobało Ci się najbardziej?
- Czy coś było dla Ciebie zaskakujące?
- Gdyby ten dzień był zwierzęciem, to jakim?
- Co byś zmienił/a, gdybyś mógł/a?

Czasem z takich rozmów rodzą się historie, które zostają na długo.

Kłótnie też są częścią ferii



Nie oszukujmy się – **ferie bez konfliktów nie istnieją**. Różnice charakterów, zmęczenie, brak rutyny – wszystko to sprzyja spięciom. Kluczem nie jest ich brak, lecz **sposób radzenia sobie z nimi**.

Kłótnia nie musi oznaczać porażki wychowawczej. Może być okazją do:

- nauki komunikacji;
- stawiania granic;
- pokazywania, że emocje są w porządku.

Rodzina to nie idealnie zsynchronizowany chór, raczej zespół jazzowy – dużo improwizacji i czasem fałszywe nuty.

Co zostaje po feriach?

Po feriach rzadko pamiętamy:

- *Czy dom był idealnie posprzątany.*
- *Czy plan dnia został zrealizowany co do minuty.*
- *Czy każda aktywność miała walor edukacyjny.*

Pamiętamy natomiast:

- śmieszne sytuacje,
- wspólne rytuały,
- rozmowy,
- chwile bliskości.

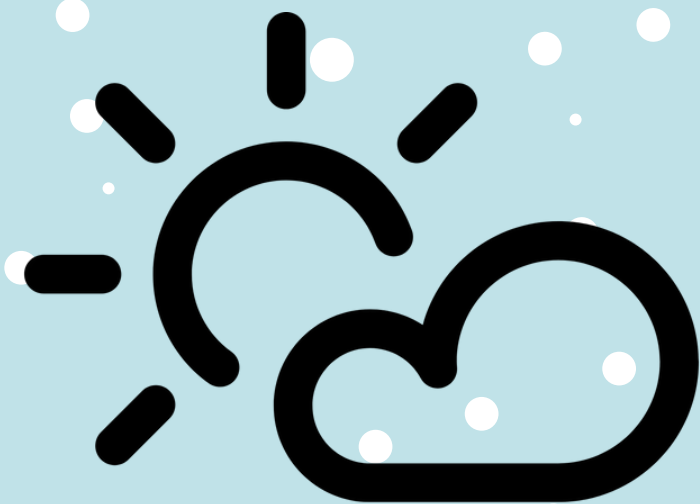
I właśnie o to chodzi w wartościowym czasie rodzinnym.

Na zakończenie...

Wartościowy czas rodzinny podczas ferii to nie instrukcja obsługi rodziny ani gotowy przepis na sukces. To raczej **sztuka uważności, dystansu i akceptacji niedoskonałości**. Nie trzeba być idealnym rodzicem ani idealnym dzieckiem. Wystarczy być obecnym. Z humorem, z życzliwością i z przekonaniem, że nawet jeśli czasem mamy ochotę uciec na Antarktydę, to jednak razem jest... jakoś lepiej. A jeśli nie – zawsze można zrobić herbatę, zamknąć oczy na pięć minut i przypomnieć sobie, że **ferie nie trwają wiecznie**. W końcu ferie to nie test, który trzeba zdać na szóstkę, ale wspólna podróż, w której najważniejsze jest to, że idziemy **razem**.



Dziękujemy za uwagę



dr hab. Marlena Stradomska

Dla lepszego jutra

PARTNERZY:



LUBELSKA
INICJATYWA
SPOŁECZNA



LUMEN MINDS



ARCHAEOGRAPH
Wydawnictwo Naukowe