

Jedną z rzeczy, która powoduje, że czujemy się bezpiecznie jest rutyna, stałość, powtarzalność. W życiu dzieci taką stałość powodują przede wszystkim rodzice – to oni pilnują zasad, tworzą rytuały, dbają o to, by pewne rzeczy działały się mniej więcej o tej samej porze. W obecnym czasie rutyna i stałość zostały zachwiane. Przedszkola i szkoły nie działają więc dzieci siedzą w domu. Nie jest to jednak takie bycie razem jak w weekendy. Rodzice pracują zdalnie, dzieci mają zadania do wykonania. Wszyscy musimy na nowo odnaleźć się w tym czasie zmiany. Warto zadbać o to, by pewne rytuały jednak utrzymać np. wieczorne czytanie bajki lub wspólny posiłek. Inne pewnie trzeba będzie dopiero stworzyć np. zasady wspólnego bycia razem, gdy rodzice muszą pracować w domu. Stałość i powtarzalność jest potrzeba bo obniża poziom lęku, daje poczucie kontroli. W obecnej chwili jest to niezwykle ważne – w krótkim czasie bardzo dużo się zmieniło. Dzieci, a nawet dorośli, nie były przygotowane do zmiany. Dopilnujmy tego, by ich świat ponownie stał się bezpieczny.

Anna Kordzińska-Grabowska

