26 Μαΐου 2020

Μαμά να Παίξουμε, μαμά Πεινάω, μαμά με Πονάει η κοιλιά μου, μαμά Πάρε με αγκαλιά, μαμά Διάβασε μου παραμύθι… Σε λίγο! Τώρα πρέπει να δουλέψω παιδί μου!

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Κοινωνιολογικά (κοινωνική πρόνοια & οικογενειακά θέματα)



Κάθομαι στον υπολογιστή και προσπαθώ να τελειώσω όσο πιο γρήγορα και αποτελεσματικά γίνεται όλα όσα έχω να κάνω για τη δουλειά μου γιατί πολύ σύντομα ο γιος μου θα ξυπνήσει. Θα χρειαστεί να τον θηλάσω, να παίξουμε, να κάνουμε μπάνιο… Στην άλλη γραμμή του τηλεφώνου η Χαρά. Προσπαθούμε να συνεννοηθούμε για το πώς θα γράψουμε αυτό το άρθρο. Ο γιος της φτιάχνει κολάζ, ζωγραφίζει, της μιλάει συνεχώς, ενώ η μικρή μόλις έχει ξυπνήσει. Κλείνουμε τελικά το τηλέφωνο και αποφασίζουμε να τα πούμε αργά το βράδυ όταν τα παιδιά μας θα ξαπλώσουν για ύπνο.



Επάγγελμα; Μητέρα Πλήρους Απασχόλησης

Η πανδημία του κορωνοϊού έχει αλλάξει μέσα σε μια μέρα όλη μας τη ζωή. Την κάθε ρουτίνα της καθημερινότητάς μας. Αυτή η πανδημία που μαστίζει τον πλανήτη το τελευταίο διάστημα, έχει απομονώσει τις οικογένειες στα σπίτια τους. Μια πρωτόγνωρη κατάσταση την οποία καλούμαστε να διαχειριστούμε χωρίς να έχουμε προετοιμαστεί. Δεν είχαμε το χρόνο να προετοιμαστούμε. Δεν φανταστήκαμε ποτέ ότι ξαφνικά θα βρισκόμασταν κλεισμένοι στο σπίτι, χωρίς καμία κοινωνική συναναστροφή. Ότι θα κάναμε τα πάντα από το σπίτι μας. Ο χώρος του σπιτιού ξαφνικά μετατράπηκε σε σχολείο, σε χώρο εργασίας, σε εστιατόριο, σε παιδότοπο... 'Ό,τι μπορεί να φανταστεί ο ανθρώπινος νους. Οι μητέρες εργάζονται, φροντίζουν και παίζουν με τα παιδιά τους, μαγειρεύουν, τακτοποιούν το σπίτι και συνεχώς είναι σε εγρήγορση.

Πολλές φορές, εξαιτίας όλων αυτών των υποχρεώσεων, δικαιολογημένα, αρκετές μαμάδες κυριεύονται από άγχος, ένταση και κούραση. Ο πλέον μη-εγωιστικός ρόλος του ανθρώπου, το πιο απαιτητικό ... επάγγελμα• ο ρόλος της σύγχρονης γυναίκας – μητέρας είναι πολυδιάστατος. Η μητέρα από την πρώτη στιγμή που θ΄ ανοίξει τα μάτια της το πρωί (αν τα έχει κλείσει και καθ' όλη τη διάρκεια της νύχτας), έρχεται αντιμέτωπη με πολλές προκλήσεις τις οποίες καλείται να διαχειριστεί. Ιδιαίτερα αυτή την περίοδο, του εγκλεισμού και της απομόνωσης οι καταστάσεις είναι ακόμη πιο δύσκολες και απαιτητικές. Η κάθε γυναίκα – μητέρα

η οποία βρίσκεται στο σπίτι μαζί με τα παιδιά της, χρειάζεται να φροντίζει, να ψυχαγωγεί, να εκπαιδεύει και ταυτόχρονα να εργάζεται στον ίδιο χώρο.

Κορωνοϊός: Μητέρα και Παιδιά στο Σπίτι

Η δυναμική μιας μητέρας που έχει καταφέρει να «εργαστεί» έτσι, τα σημερινά δεδομένα και γεγονότα δεν θα της είναι στην πραγματικότητα τόσο δύσκολα. Οι μητέρες είναι φτιαγμένες εκ φύσεως ν΄ αντιμετωπίζουν την κούραση, την αϋπνία, την φροντίδα των παιδιών, την οργάνωση του νοικοκυριού και τόσα άλλα. Κοιτάζοντας όμως στα μάτια τα παιδιά της δεν θα άλλαζε με τίποτα όλα όσα ζει μαζί με την οικογένεια της, και παρά την κούραση και τις αντιξοότητες, η περίοδος της μητρότητας είναι η καλύτερη φάση της ζωής της.

Ίσως αυτή η περίοδος του εγκλεισμού να είναι στην πραγματικότητα μια ευκαιρία για την κάθε μητέρα να περάσει μαζί με τα παιδιά της περισσότερο δημιουργικό χρόνο. Άλλωστε οι περισσότερες μητέρες πάντα εύχονταν να είχαν έστω μια ώρα περισσότερη τη μέρα μαζί με τα παιδιά τους.

Προγραμματιστείτε και Οργανώστε το χρόνο σας

Η επιτυχία στο να ανταπεξέλθει μια μητέρα στις πολλαπλές ευθύνες και ταυτόχρονα να είναι αποτελεσματική, βρίσκεται στο σωστό προγραμματισμό και την πολύ καλή διαχείριση του χρόνου της.

Συγκεκριμένα:

Από το προηγούμενο βράδυ συζητήστε με τον σύντροφο σας για το πρόγραμμα της επομένης ημέρας. Συμφωνήστε για το ποιος θα είναι μαζί με τα παιδιά και ποιες ώρες συγκεκριμένα. Ακόμη, μιλήστε και ορίστε υπευθυνότητες ο καθένας σε θέματα τα οποία αφορούν την φροντίδα του σπιτιού και των παιδιών. Σε περίπτωση μονογονεϊκής οικογένειας θέστε τους στόχους της ημέρας και περιοριστείτε στα σημαντικά και στα απαραίτητα. Ζητήστε βοήθεια από άτομα του οικογενειακού σας περιβάλλοντος (πάντα με βάση τα μέτρα ασφάλειας και υγείας για την προστασία από τον κορωνοϊό) έτσι ώστε να μπορείτε να οργανωθείτε καλύτερα και να φέρετε εις πέρας τις καθημερινές σας υποχρεώσεις ως μητέρα και ως εργαζόμενη. Είναι πολύ σημαντικό να ζητάτε βοήθεια όταν την χρειάζεστε ούτως ώστε να είστε πιο ήρεμη και να πετυχαίνετε τους στόχους σας.
Με βάση το πιο πάνω πρόγραμμα που θα έχετε αποφασίσει, προγραμματίστε τις εκκρεμότητες που έχετε στη δουλειά σας και τι ακριβώς χρειάζεται να κάνετε. Σημειώστε τα όλα σε μια λίστα έτσι ώστε να μην ξεχάσετε οτιδήποτε σημαντικό.
Καθημερινά κατά τη διάρκεια του πρωινού γεύματος, ενημερώστε τα παιδιά για το πρόγραμμα της ημέρας σας, για να είναι προετοιμασμένα και να γνωρίζουν τι θα

κάνετε τη συγκεκριμένη μέρα, αλλά και τι θα χρειαστεί τα ίδια να κάνουν κατά τη διάρκεια της ημέρας.
Εμπλέξτε τα παιδιά στις δουλειές του σπιτιού, με βάση πάντα την ηλικία και τις δυνατότητες τους. Με αυτό τον τρόπο ενδυναμώνετε τον τομέα της αυτοεξυπηρέτησης, της έγνοιας για την φροντίδα του σπιτιού, της ανάληψης πρωτοβουλιών, της συνεργασίας. Ενθαρρύνετε τα μεγαλύτερα παιδιά να φροντίσουν τα μικρότερα, να παίξουν μαζί τους να αλληλοεπιδράσουν. Με αυτό τον τρόπο ενισχύετε την αυτοπεποίθηση των μεγαλύτερων παιδιών και τις νοητικές διεργασίες των μικρότερων οι οποίοι μιμούνται τους μεγαλύτερους.
Προσπαθήστε να κρατήσετε σταθερή τη ρουτίνα και τις ώρες των παιδιών όσον αφορά το πρωινό ξύπνημα, το παιχνίδι, τα γεύματα και τον βραδινό ύπνο.
Ορίστε συγκεκριμένη ώρα για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων/ ασκήσεων που στέλνονται από το σχολείο και συμφωνήστε κάποιο σημείο του σπιτιού για μελέτη.
Χορέψτε και παίξτε μαζί τους, γυμναστείτε έτσι ώστε όλοι μαζί να εκτονώσετε την ενέργεια σας, βγείτε στην αυλή, παίξτε, γελάστε, πάρτε τα μια μεγάλη αγκαλιά και ακούστε τις ανησυχίες και τους προβληματισμούς τους.
Οργανώστε σωστά το περιβάλλον του σπιτιού σας έτσι ώστε ότι χρειάζονται τα παιδιά να είναι εύκολα προσβάσιμο και να μην χρειάζονται συνεχώς τη δική σας βοήθεια. Επιπρόσθετα ένας τακτοποιημένος και οργανωμένος χώρος βοηθά να εντοπίζετε άμεσα ό, τι χρειάζεστε κερδίζοντας πολύτιμο χρόνο.
Δημιουργήστε ένα χώρο αποκλειστικά για τα παιδιά. Εκεί θα βρίσκονται τα παιχνίδια, ο χώρος μελέτης τους, τα βιβλία και ό,τι άλλο επιθυμούν τα ίδια. Τα παιδιά μπορούν να διαμορφώσουν το χώρο τους όπως τα ίδια επιθυμούν.
Θέστε όρια και κανόνες στη συμπεριφορά και στις πράξεις των παιδιών. Συμφωνήστε μαζί τους κανόνες και αφού τα παιδιά τους γράψουν και τους εικονογραφήσουν, τοποθετήστε τους σε μια περίοπτη θέση στο σπίτι που όλοι θα μπορούν να τους δουν. Αν η κατάσταση της συμπεριφοράς των παιδιών, εξαιτίας του εγκλεισμού, ξεφεύγει χρησιμοποιήστε τον πίνακα επιβράβευσης.
Αφιερώστε λίγο χρόνο κάθε βράδυ για τον εαυτό σας, έτσι ώστε να χαλαρώσετε και να ανακτήσετε δυνάμεις.
Ενδεικτικό Ημερήσιο Πρόγραμμα για την περίοδο του περιορισμού στο σπίτι

Η κάθε οικογένεια καθορίζει το ημερήσιο της πρόγραμμα με βάση τις δικές της ανάγκες και καθημερινές απαιτήσεις. Το πιο κάτω πρόγραμμα είναι ενδεικτικό και έχει σκοπό να βοηθήσει στην καλύτερη οργάνωση μιας ολόκληρης μέρας στο σπίτι μαζί με τα παιδιά.

Όπως αναφέρθηκε και πιο πάνω είναι απαραίτητο να προγραμματίζονται και οι δύο γονείς, ώστε να υπάρχει ο απαραίτητος για τον καθένα εργασιακός χρόνος, αλλά και χρόνος για αποσυμφόρηση. Στις περιπτώσεις που η μητέρα είναι με τα παιδιά

στο σπίτι και ο πατέρας εργάζεται, είναι αναγκαίο για τη μητέρα, με την άφιξη του πατέρα στο σπίτι να της δίνεται χρόνος για εργασία ή προσωπικός χρόνος, και πάλι με βάση τα δεδομένα και τις ανάγκες της κάθε οικογένειας.

Πρωινό Ξύπνημα
Κρατήστε σταθερή την ώρα που το παιδί ξυπνούσε και πήγαινε στο σχολείο. Το παιδί έτσι, θα συνεχίσει να έχει σταθερότητα στο πρόγραμμα του και θα νοιώθει μεγαλύτερη ασφάλεια. Εμπλέξτε το παιδί σε όλες τις διαδικασίες του πρωινού ξυπνήματος (επιλογή ρούχων, συγύρισμα δωματίου, πλύσιμο δοντιών κ.ά.). Οι εργαζόμενοι γονείς μπορούν να ξυπνήσουν νωρίτερα έτσι ώστε να εκτελέσουν κάποια σημαντικά θέματα της δουλειάς τους ή να προετοιμαστούν για αυτήν.

Πρόγευμα
Ετοιμασία προγεύματος από όλα τα μέλη της οικογένειας. Τα παιδιά αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες λαμβάνοντας ενεργά μέρος τοποθετώντας όλα τα απαραίτητα στο τραπέζι, συμμετέχοντας στη διαδικασία ετοιμασίας του πρωινού γεύματος και βοηθώντας στο τέλος στην τακτοποίηση της κουζίνας.

Παιχνίδι – Δημιουργικές Εργασίες
Χειροτεχνίες, κατασκευές, σχολικές εργασίες, κατασκευαστικά παιχνίδια, ζωγραφική, παιχνίδια ρόλων, μαθηματικά παιχνίδια, ανάγνωση παραμυθιών κ.ά.

Μεσημεριανό Φαγητό
Ενεργή εμπλοκή των παιδιών στην ετοιμασία του μεσημεριανού φαγητού. Εκτέλεση συνταγών – ανάπτυξη μαθηματικής σκέψης.

Χρόνος ξεκούρασης
Ύπνος, χαλάρωση, ή ήσυχα παιχνίδια στο δωμάτιο του κάθε παιδιού (παζλ, ανάγνωση παραμυθιών, ζωγραφική).

Δημιουργικές Δραστηριότητες- Απογευματινό Γεύμα – Ηλεκτρονική Επικοινωνία
Παιχνίδια ρόλων, χειροτεχνίες, μαγειρική (ετοιμασία φρουτοσαλάτας, κάποιου γλυκού ή αλμυρού κ.ά.) – Ηλεκτρονική Επικοινωνία με παππούδες και γιαγιάδες, φίλους από το σχολείο και άλλους που θα ήθελαν τα παιδιά να δουν και να συνομιλήσουν. Η καθημερινή επικοινωνία των παιδιών με τα αγαπημένα τους πρόσωπα τους βοηθά να εκφράσουν τα συναισθήματα τους, τους δίνει χαρά και ενισχύει τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες.

Ομαδικά παιχνίδια- Υπαίθριο Παιχνίδι
Επιτραπέζια παιχνίδια, υπαίθριο παιχνίδι, γυμναστική, βόλτα με ποδήλατο, μουσική

– χορός, συμμετοχή σε δραματικό παιχνίδι, παρακολούθηση ταινίας (για συγκεκριμένο χρονικό πλαίσιο με βάση την ηλικία των παιδιών) από όλα τα μέλη της οικογένειας όποτε αυτό είναι εφικτό.

Μπάνιο & Δείπνο
Το μπάνιο της ημέρας το οποίο θα χαλαρώσει τα παιδιά για να κοιμηθούν συνοδευμένο από ένα ελαφρύ γεύμα για βραδινό. Χαλαρωτική μουσική.

Ύπνος -Ξεκούραση
Κρατήστε σταθερές τις βραδινές ρουτίνες, για παράδειγμα παραμύθι, νανούρισμα, μασάζ (αποφύγετε αυτή την ώρα την χρήση ηλεκτρονικών παιχνιδιών ή τηλεόρασης για να μην διεγείρεται ο εγκέφαλος) για χαλάρωση ώστε τα παιδιά να κοιμηθούν και να ξεκουραστούν. Προσπαθήστε τα παιδιά να κοιμούνται νωρίς το βράδυ έτσι ώστε να έχετε και εσείς τον απαραίτητο χρόνο για ηρεμία, ξεκούραση, εκτέλεση εργασίας και προγραμματισμό.

Αγαπημένες μαμάδες,

Αυτή τη δύσκολη περίοδο που βιώνουμε προσπαθήστε να προγραμματιστείτε και να οργανωθείτε σωστά έτσι ώστε η ορθή κατανομή του χρόνου σας, να βοηθήσει κι εσάς, αλλά και όλη την οικογένεια την δύσκολη αυτή περίοδο που βιώνουμε όλοι. Δείτε το ως μια μοναδική ευκαιρία να συσφίξουμε τις σχέσεις μας με τις οικογένειες μας, να μάθουμε καλύτερα τα παιδιά μας, να περάσουμε χρόνο μαζί τους και ταυτόχρονα να ξεπεράσουμε τα όρια μας ως μητέρες. Υπομονή, επιμονή, καλός προγραμματισμός, καθορισμός προτεραιοτήτων, χαμόγελο, θετική διάθεση και ΘΑ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΟΥΜΕ!

«Τίποτα δε θα σε κάνει τόσο χαρούμενη ή τόσο λυπημένη, τόσο περήφανη ή τόσο κουρασμένη, όσο η μητρότητα»
Ella Parsons

Πηγή: bebemou.com