

JAK RADZIĆ SOBIE Z KRYZYSEM WYWOŁANYM PANDEMIĄ KORONAWIRUSA?

Nie ma żadnej jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie, która byłaby skuteczna dla każdego z nas. Wszyscy stajemy w obliczu niewiadomego. To niewątpliwie trudne wyzwanie dla dorosłych i dla dzieci w różnym wieku. W czasie pandemii każdy z nas stawia sobie kluczowe pytania dotyczące tego, co w życiu dla nas jest najważniejsze, co najbardziej się liczy. Niewątpliwie rewidujemy nasz system wartości, a może po prostu poddajemy się głębszej refleksji dotyczącej naszych relacji, więzi. Z moich rozmów z klientami Poradni, które już przeprowadziłam w pracy zdalnej- przez Skype, czy telefonicznie w zależności od potrzeb Rodziców wynika, że przewijającym się wielkim tematem jest uczucie lęku i konieczność szukania różnorodnych sposobów obchodzenia się z nim. Szczególnie dotyczy to relacji między rodzicami i dziećmi, a także projekcji /rzutowania/ na dzieci nastrojów rodziców i opiekunów zarazem.

Wyznaję zasadę, która pomaga w tkaniu relacji przesyconych zaufaniem i głęboką miłością, że „prawda leczy”. Już teraz rodzice, a szczególnie matki, które najdłużej i najczęściej przebywają ze swoimi dziećmi, które nie chodzą do szkoły i mają zajęcia on line, e-learningowe, zgłaszają wątpliwości dotyczące sposobu rozmowy z dziećmi uczęszczającymi do szkół podstawowych na temat obecnego kryzysu. Słyszę następujące pytania: Jak mam rozmawiać z moim dzieckiem z klasy trzeciej szkoły podstawowej, a jak z dzieckiem, które jest w klasie szóstej? O czym mogę mówić, a o czym nie powinnam? Na co mam zwracać uwagę podczas rozmowy z moimi dziećmi? Inne matki będąc w stresie bardzo dużo mówią i dzielą się tym, co już do tej pory zrobiły w rodzinnych relacjach, aby lepiej sobie poradzić.

Kluczowe są pytania- co pomaga nam w radzeniu sobie w tym kryzysie, a co szkodzi? Na co kierować uwagę, by spożytkować konstruktywnie w relacjach czas, który spędzamy z dziećmi i bliskimi pozostając w domu i stosując się do zaleceń jak największego ograniczenia kontaktów z innymi ludźmi z uwagi na zachowanie zdrowia i chronienie życia?

Rodzice mogą przede wszystkim zadbać o to, by być w równowadze psychicznej na tyle, na ile to tylko możliwe. Taki stan rodzica jest gwarancją odzyskiwania bezpieczeństwa dla dziecka. Koronawirus bowiem w istocie rzeczy atakuje nasze poczucie bezpieczeństwa. Pomaga więc zrównoważona rozmowa o tym, co myśli i czuje każdy członek rodziny. Pomaga przybieranie perspektywy każdego członka rodziny i słuchanie każdego z uwagą i cierpliwością. Dzieciom oczywiście służy też delikatną i taktowną pomocą w wyrażaniu myśli i uczuć na poziomie werbalnym. Może nie tylko dzieciom, ale i dorosłym brakować słów, by trafnie opisać stan uczuć i myśli, wrażenia, wyobrażenia, przypuszczenia. Wtedy zawsze istnieje możliwość skorzystania pomocy pracowników naszej Poradni i rozmowa poprzez Skype, bądź telefon. Dla dzieci zawsze rodzice bowiem pozostają osobami najbardziej znaczącymi i to właśnie nas naśladują dzieci. Gdy w czasie dobrowolnej kwarantanny pozostajemy w domach, zwracajmy uwagę na to, jak

bacznie dzieci obserwując dorosłych, potem ich naśladują, jak używają nawet podobnych sformułowań językowych dla wyrażania na przykład napięcia. Szczególną uwagę należy tu zwrócić na spójną komunikację w obrębie myśli, uczuć i zachowania. To taka właśnie komunikacja gwarantuje autentyczność przekazu, daje dzieciom poczucie zrozumienia i buduje bezpieczeństwo i zaufanie. Wiemy doskonale, że poczucie zrozumienia odczuwane na subiektywnym poziomie, przynosi ulgę w sytuacjach trudnych, wręcz traumatycznych. Wiemy też, że gdy w takiej trudnej sytuacji mamy możliwość dzielenia się z kimś, komu ufamy naszymi obawami, lękami, ale i innymi silnymi uczuciami, takimi jak złość, gniew, poczucie osamotnienia, izolacji, odrzucenia, smutku, przygnębienia, rezygnacji, przerażenia- łatwiej nam te uczucia zintegrować na głębszym poziomie. Okazując sobie i innym w tym trudnym czasie troskę, czułość, wyrozumiałość, tolerancję- pomagamy skutecznie dbać o relacje. Konstruktynne jest też snucie fantazji i wyobrażeń dotyczących tego, jak wiedzę z czasów kryzysu pandemii koronawirusa, która opanowała cały świat, wykorzystać kiedyś chcemy, by budowała nasze relacje i wzmacniała je!!! Trudny czas może więc sprzyjać refleksji dotyczących nas samych, naszego zachowania, naszych myśli, uczuć, przekonań, opinii. Przyglądać się też możemy temu, co my wnosimy w stanie izolacji do relacji i możemy się zanurzać w uczuciach, które są przecież podstawową ludzką, wewnętrzną rzeczywistością. Możemy odstąpić od oceniania i krytykowania, a skupić się właśnie na kontakcie i zrozumieniu!!! Ten czas to też czas na lepsze poznanie siebie nawzajem i jakkolwiek to stwierdzenie brzmi, fakty są takie, że Mamy, z którymi rozmawiam mówią, że pandemia przyniosła im i ich rodzinom wreszcie czas na pobycie ze sobą.

Cenną cechą tego kryzysu jest zatrzymanie się. Często powtarzam w trakcie procesów terapeutycznych, które prowadzę o wielu, wielu lat, że zatrzymanie się jest jedną z najpoważniejszych zmian, jaka jest mi znana!!!

Do czego jeszcze zatem prowadzi ta potężna zmiana? Otóż w czasie izolacji, szczególnie, gdy długo przebywamy ze sobą w małym dystansie, rodzice przede wszystkim powinni godzinę dziennie poświęcać na bycie tylko ze sobą zaspakajając choćby potrzebę intymności, spotkania z samymi sobą. Zdecydowanie nie należy nadmiarowo poświęcać się domownikom, gdyż taka postawa nieuchronnie prowadzi do kryzysu. Może być to wybuch złości, pod którym często są zablokowane, nie ujawnione w spokojnej rozmowie ważne potrzeby- jak czas na przeżywanie uczuć w samotności, czy też lęk!!! To właśnie poddając się wyważonej refleksji znajdujemy sposoby, by nie poddawać się panice i na przykład możemy zdecydować o tym, by nie oglądać od rana do wieczora wiadomości, które niewątpliwie podsycają nieznośny czasem niepokój i bezsilność, i bezradność. Zależnie od upodobań, możemy delektować się czytaniem książek, słuchaniem muzyki, oglądaniem filmów, wykonywaniem ćwiczeń fizycznych, tańczeniem, grą na instrumentach, śpiewaniem, pisaniem pamiętnika lub dziennika bądź wspomnień, rozmową z przyjaciółmi przy pomocy telefonu, bądź komunikatorów. Ważne jest, abyśmy byli świadomi, jak bardzo stanowimy przykład kreatywności dla naszych dzieci w czasie kryzysu.

W stresujących warunkach pandemii będziemy przyjmować różne postawy wobec siebie. Definicja postawy zawarta w książce Philipa G. Zimbardo pt.: „ Psychologia i życie” brzmi: „Wyuczona, stosunkowo stała tendencja do pozytywnego lub negatywnego oceniania jakiegoś człowieka, pojęcia lub zdarzenia.”(str. 734)

Możemy zatem podjąć próbę odważnego i świadomego określania siebie i postaw, które przyjmujemy wobec siebie. Jedni z nas będą współpracować, dzielić się swoimi dobrami, zasobami, czasem, inni będą walczyć o największe możliwe przywileje i korzyści dla siebie, jeszcze inni będą unikać sytuacji trudnych i izolować się, wręcz emigrować wewnątrz. Będą i tacy ludzie, którzy będą zaprzeczać zagrożeniu, bądź je minimalizować czy też lekceważyć. Jeszcze inni będą je znacząco wyolbrzymiać i będą żyli lękiem i przerażeniem. Pewne jest, że stan, w którym się obecnie znajdujemy jest swego rodzaju sprawdzianem sposobów radzenia sobie z lękiem, niepokojem, frustracją potrzeby bezpieczeństwa. Jest to też stan, w którym doświadczamy zapewne ogromnie dużo intensywne spotkań z Bliskimi, często przebywając w mieszkaniach o niezbyt dużej powierzchni. Po naszej stronie mamy wybór, jaką postawę wybieramy wobec ważnych dla nas osób w tym trudnym czasie próby. Ważne jest, by z uważnością odnosić się do tych świadomych wyborów i wyjść z kryzysu ponosząc jak najmniejsze straty w relacjach z tymi, których kochamy najbardziej.