

Sytuacja pandemii, w jakiej się znajdujemy, wymaga od nas wielu zmian – zarówno w obszarze codziennego funkcjonowania, jak i sposobu radzenia sobie z emocjami. Ze względu na znaczne ograniczenie naszej swobody w przemieszczaniu się i całkowitą koncentrację naszych ról społecznych w jednej, często niewielkiej, przestrzeni, pojawiają się nie tylko nowe emocje, ale również zmienia się ich natężenie. Jesteśmy w domu zarówno rodzicem, żoną/mężem, jak i pracownikiem, a czasem też dzieckiem (jeśli mieszka z nami starsze pokolenie). Wielość ról powoduje, że trudniej jest zorganizować funkcjonowanie w sposób bezkonfliktowy. Coraz częściej słyszy się, że ludzie, którzy przecież na co dzień są dla siebie ważni, mają już dość wspólnego, nieustającego bycia razem. Drobne rzeczy zaczynają drażnić, złościć, irytować. Często frustracja związana z poczuciem bezsilności i bezradności oraz utratą kontroli nad sytuacją, wywołuje nawet reakcje agresywne (słowne lub fizyczne).

Jak temu przeciwdziałać, jak pomóc sobie i bliskim przetrwać ten trudny czas, by nie naruszyć więzi jakie istnieją w rodzinie?

Przede wszystkim warto pamiętać, że zmiana ta ma **charakter czasowy** – pojawia się nowa sytuacja, ale nie będzie trwać bez końca. Ponadto przebiega ona **fazami** – od szoku, szukania sposobów na poradzenie sobie (stosowanie się do wszelkich zaleceń), duża mobilizację, poprzez złość, gniew, frustrację, a także rezygnację, bierność i apatię, aż do całkowitego przystosowania się. Musimy też wiedzieć, że sytuacje kryzysowe, a taka teraz trwa, mocno eksponują nasze postawy i powodują, że **emocje na ogół są silniejsze**, bardziej widoczne, a często skrajne.

W tak trudnym czasie ważne jest, by starać się opanować chaos, podzielić dzień na czas pracy, obowiązków domowych, wypoczynku. Dobrą praktyką jest - wspólne z domownikami - przedyskutowanie nowego planu dnia, zadbanie o potrzeby wszystkich członków rodziny. Ale jednocześnie warto zachować psychiczny dystans, korzystać z humoru, żartu (i tu przydają się wszechobecne memy), czasem odraczać swoje reakcje. Każdy powinien mieć swoją, choćby małą, przestrzeń, w której czuje się spokojnie i bezpiecznie (nie musi to być oddzielny pokój, czasem wystarczy fotel i słuchawki/książka). Pamiętajmy: jakość naszych reakcji będzie mocno wpływać na zachowanie dzieci i odwrotnie – to system sprzężenia zwrotnego. Nazywajmy więc swoje emocje, zauważajmy i pytajmy co czują dzieci – to da podstawę do rozmowy i ewentualnej zmiany zachowania. Lepsze korzyści przyniesie stwierdzenie: *„Widzę, że sobie nie radzisz z tym zadaniem/widzę, że się złościś, co mogę zrobić, żeby ci pomóc, zmniejszyć twoją złość?”* niż krzyk: *„Przestań się wściekać, mam już wszystkiego dość!”*. To co pomaga, to też zachowanie pewnej ciągłości tego, co wcześniej było oczywiste oraz ustalenie rytmu, powtarzalności zachowań/zadań. Przewidywalność zawsze zmniejsza nasz lęk i niepokój, a niewiadoma go wzmacnia. Ustalmy też obszary, w których mamy kontrolę (np. co ugotować na obiad, jak spędzić czas po południu, z kim się kontaktować za pomocą telefonu/Internetu) od tych, na które nie mamy żadnego wpływu (na pogodę, zakres rozprzestrzeniania się koronawirusa, decyzje władz itp.).

I nie zapominajmy jednego: najważniejsze jest nasze ŻYCIE - nie praca, szkoła, oceny dzieci, obowiązki – to czas kiedy powinniśmy zadbać o zdrowie nie tylko fizyczne, ale również psychiczne. Czy dziś już przytuliłam/przytuliłem swoje dziecko, czy powiedziałam/powiedziałem mu coś miłego, czy wyraziłam/wyraziłem zadowolenie z tego, że jesteśmy razem? Tylko przykładem możemy uczyć nasze dzieci radzenia sobie nawet w trudnych czasach.