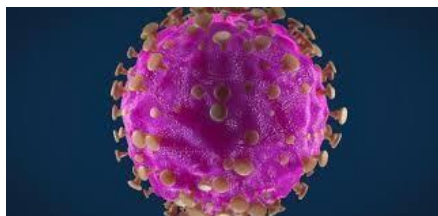


Rodzina – koronakryzys – przetrwanie



Na początku epidemii jeszcze żartowaliśmy z siedzenia w domu... Teraz, pytając o powrót do normalności, nastroje nam się pogarszają... i nic dziwnego, mamy do czynienia z sytuacją, co do której nie mamy własnych doświadczeń. Nie mamy nawet doświadczeń starszego pokolenia. Sytuacja jest zupełnie nieoczywista, zaskakująca z bardzo wieloma zmiennymi.

Kolejny dzień przynosi nowe informacje...i nawet autorytety nie wypowiadają się jednoznacznie co do długości i intensywności tego światowego zagrożenia.

Wszystko to powoduje, że pojawiają się u nas i trudne, i silne emocje. W tym czasie dowiemy się nowych rzeczy o sobie, o własnych reakcjach i zachowaniach.

Mała powierzchnia mieszkalna, przytłoczenie pracą, zdalna nauka naszych dzieci, ...

Wszystko to powoduje, że napięcie w rodzinach rośnie



Długotrwała izolacja = głęboka frustracja wynikająca z braku kontroli nad sytuacją, w której się znaleźliśmy. Nagromadzone napięcia i wewnętrzne frustracje wyładowujemy na osobach znajdujących się najbliżej....domownikach...

Jak urządzić to życie rodzinne, żeby było w miarę spokojne?



Warto zwrócić uwagę **na co mamy wpływ**. Pomocne będą plany dnia, przygotowanie dorosłych i dzieci do pewnej ramówki. Wstajemy mniej więcej o tej samej porze, mamy plan dnia, który realizujemy.

Wiem, że już o tym pisałam, ale to realna rzecz, na którą mamy wpływ i która pomoże nam przetrwać...

Ważne jest miejsce na czas wspólny i – co jest szalenie ważne – czas, który każdy z nas ma dla siebie.

**Nie dokładajmy sobie dodatkowych zadań i obowiązków.
Skupmy się na naszym PRZETRWANIU w DOBREJ FORMIE**



Odpuśćmy rzeczy, na które nie mamy wpływu i na które nie warto wydatkować energii.

Koncentrujmy się na zaleceniach, które mają nas ochronić przed zachorowaniem i mają spowolnić epidemię, to jest to działanie w dobrym kierunku i tutaj warto dokładać starań. Izolacja, obostrzenia administracyjne mają czemuś służyć.

Starajmy się skoncentrować uwagę na dobrych wiadomościach, bo one też się pojawiają.

Nasze przetrwanie w dobrej formie psychicznej jest bezpośrednio zależne od tego, w jaki sposób będziemy się do sytuacji dostosowywać.

Im bardziej wykluczmy wszystkie działania, które nie sprzyjają tej dobrej adaptacji lub ją zaburzają, tym lepiej.



...Nasze plany na nadchodzące miesiące... Co z nimi? Tak po prostu do kosza?

W obecnej sytuacji powinniśmy wdrożyć **tryb „na przetrwanie”**. **Nie** powinniśmy sobie **mówić, że „jutro będzie lepiej”**, bo tego nie wiemy, **ale** powinniśmy **wzmacniać się myślą, że „damy radę”**.

Wiele rzeczy trzeba odroczyć, ze znacznej części nawet zrezygnować, ale to wszystko jest po coś i sprzyja naszej ochronie, ochronie naszych bliskich...

Myśli o przyszłości, o swojej pracy... Jak sobie radzić z tymi lękami?

Nie da się uciec od przeżywania trudnych emocji. Nie można ich stłamsić, bo i tak wrócą ze zdwojoną siłą, w mocniejszej postaci. Ważne by starać się te emocje odreagowywać. Pomocne dla każdego z osobna będzie to, w jaki sposób kiedyś radził sobie z kryzysami, bo przecież każdy z nas już jakieś kryzysy w życiu przechodził. Mamy pole własnych doświadczeń i wiemy, co nam przynosiło ulgę i pomagało. Każdy z nas może wrócić do tych zasobów i spróbować zaadaptować je do nowej sytuacji.

To co ważne....rozmawiajmy o emocjach.

Już samo podzielenie się nimi w czasie rozmowy ma działanie terapeutyczne.

Każdy kontakt z drugą osobą, wymiana myśli, rozmowa będzie dla nas pomocna.

Możemy też taką rozmowę potraktować jako rodzaj inspiracji.

Jeżeli jakieś działania i przejawy kreatywności możliwe do zrealizowania w ramach domowej izolacji pomogły komuś, możemy je wypróbować u siebie.

Zwracajmy uwagę, w jakich słowach będziemy wyrażać nasze emocje. Jeżeli będziemy używać sformułowań typu: „dramatyczne”, „okropne”, „przerażające”, to nasze emocje będą jeszcze bardziej się podnosiły... a przecież nie o to chodzi.

Myślimy i mówimy pozytywnie



Myślimy pozytywnie, że to wszystko w dobrej sprawie i **wspólnie damy radę**.

A kiedy przychodzą złe chwile, to staramy się te emocje odreagować tak, jak każdy z nas umie, ale w sposób akceptowalny dla innych domowników. Jeden idzie pobiegać, drugi sobie popłacze, ktoś inny wyjdzie z psem na spacer, siądzie do gry komputerowej lub wykona trening relaksacyjny.

Każdy będzie te swoje zasoby odbudowywał w taki sposób, w jaki mu najbardziej pasuje.

Wróćmy na chwilę do rodziny... dziadków...warto pielęgnować te relacje...nawet bez osobistego kontaktu.



W dobie internetu kontakt z osobą, która nie może wyjść z domu, jest bardzo ułatwiony. Korzystajmy z tego! Inicjujmy rozmowy, wymieniamy informacje. Możemy też np. w ramach telekonferencji zasiąść razem do posiłku czy pograć w jakąś grę. Tu otwiera się kolejne pole dla naszej kreatywności i pomysłowości. I oczywiście pomagajmy bezpośrednio na tyle, na ile to możliwe...

Życzę Państwu wiele pozytywnej energii

Katarzyna Malikiewicz

