

PORADNIK

opracowany przez psychologa szkolnego

Agnieszka Kowalczyk

CZEŚĆ I:

RODZINA W NOWEJ RZECZYWISTOŚCI

- 1. ODROBINĘ O NOWEJ SYTUACJI*
- 2. TROCHĘ O EMOCJACH I UCZUCIACH*
- 3. I JESZCZE PARĘ SŁÓW O STRESIE I TĘSKNOCIE*

1. ODROBINĘ O NOWEJ SYTUACJI

Pewnego dnia obudziliśmy się w nowej rzeczywistości.

Nie jest to rzeczywistość, w której pojawiała się możliwości szybkich lotów na odległe planety, ale jest to rzeczywistość życia na Ziemi, w naszym kraju, ale w sposób ograniczający swobodę – w sytuacji ciągłego zagrożenia zdrowia i życia naszego oraz naszych bliskich.

Z każdej strony dochodzą do nas komunikaty: KORONAWIRUS, ZOSTAŃ W DOMU, OGRANICZ KONTAKTY Z INNYMI LUDŹMI, OGRANICZ ZAKUPY W SKLEPIE, ZAMKNIĘTE KOLEJNE INSTYTUCJE, KOLEJNE ZACHOROWANIA, itp.

Obecnie fakty są takie, że z powodu epidemii m.in. instytucje oświatowe są zamknięte, uczniowie nie chodzą do szkoły, a my dorośli pracujemy zdalnie z domu, chodzimy do pracy jak zwykle lub w ograniczonym wymiarze ale z nowymi obowiązkami, tzn. musimy w trochę innym zakresie objąć opieką nasze dzieci (mam tu na myśli pomoc w realizowaniu obowiązku szkolnego, wsparcie w lekcjach, w nauce, w organizowaniu czasu – w odnalezieniu się w obecnej sytuacji).

Jak sobie poradzić z nagłą zmianą wszystkiego?

W wielu rodzinach dzień wyglądał podobnie: poranny bieg z przeszkodami, podczas którego przygotowywaliśmy się do wyjścia, ciągle w niedoczasie, aby tylko zdążyć przed dzwonkiem. Potem jeszcze praca, kilka godzin stresu, napięcia i wreszcie powrót do domu – a tam... "drugi etat". Aktualnie większość z nas codziennie od rana realizuje scenariusz dwóch lub trzech etatów w tym samym czasie, martwiąc się jednocześnie, że nie ma czasu, siły i pomysłu na spędzanie czasu z dziećmi, nie wie jak zorganizować edukację i odpoczynek swoim podopiecznym.

Życie w ciągłym pośpiechu i chęć pogodzenia wszystkiego mogą utrudniać budowanie rodzinnych więzi i zacieśnianiu relacji. Obecnie wszyscy w większości jesteśmy w domu, lub staramy się ograniczać jego opuszczanie więc może teraz właśnie jest czas, by poświęcić temu tematowi więcej uwagi, by spojrzeć na naszych bliskich trochę inaczej. Zatrzymajmy się na chwilę i zastanówmy. Skoro my – dorośli czujemy się trochę nieswojo, zagubieni w nowej rzeczywistości „w zamknięciu”, to co mogą czuć, przeżywać nasze dzieci, które mają do dyspozycji arsenal różnych informacji z internetu lub zdawkowe informacje od nas dorosłych? My dorośli – rodzice musimy działać, a jeszcze lepiej by było gdybyśmy po prostu chcieli działać w trosce o nasze potomstwo.

Myślę, że na początku najważniejsze z naszej strony jest zaopiekowanie się naszymi dziećmi. Zadbajmy o ich wypoczynek, dobry sen, odpowiedni nastrój, porozmawiajmy na temat zaistniałej sytuacji.

Jak rozmawiać z dziećmi?

Szczególną uwagę powinniśmy zwrócić na to, jak dziecko emocjonalnie radzi sobie z zastaną rzeczywistością. Przypomnijmy sobie, jak zwykle nasze dziecko zachowuje się w relacji z nami, jak reaguje na trudne sytuacje, na konflikty z rówieśnikami w szkole na podwórku, na duży natłok obowiązków, słabszą ocenę. Zobaczmy następnie w jaki sposób reaguje na tę sytuację. Czy w naszej ocenie radzi sobie z sytuacją, jak się zachowuje, czy dopytuje o sytuację na „na zewnątrz”, czy może unika rozmów (a jest to dla niego np. nietypowe), wydaje się przytłoczone faktami. Zobaczmy w jakim stopniu nasza postawa „nakreca” zachowanie dziecka. Czy w każdej naszej wypowiedzi pojawia się obawa dotycząca epidemii, czy ciągle jesteśmy zaniepokojeni, nie możemy się skupić na wykonywanych czynnościach, stale potrzebujemy odświeżać swoją wiedzę o kolejne artykuły i relacje internetowe. Być może unikamy tematu, a nasze dziecko postępuje podobnie. Z dużym prawdopodobieństwem postawa rodziców, zachowanie, rozmowy na ten temat rzutują na dziecko – na jego myślenie, postępowanie.

Ważne jest by obserwować siebie i dziecko i w razie potrzeby być gotowym na reakcję względem syna czy córki: np. na rozmowę i tę o błahostkach jak i poważnych kwestiach, na zabawę, pobycie chwilę razem, przytulenie itd. Do rozmowy o epidemii postarajmy się być przygotowani. Przygotujmy się merytorycznie, opracujmy sobie zestaw kilku rzetelnych faktów, którymi możemy się podzielić z naszym dzieckiem.

Przekazując informacje o epidemii warto przekazywać je w sposób dostosowany do wieku, etapu rozwoju dziecka, w sposób delikatny i rzetelny, bez wzbudzania sensacji czy niepokoju (np. zamiast w dużym pobudzeniu w „nerwach”: Jest kolejny zgon! Nie ma ratunku! Lepiej na spokojnie: Dzisiaj z powodu koronawirusa umarł człowiek, nie udało się go wyleczyć, lekarze robili co w ich mocy by go uratować, ale się nie udało). W rozmowach na trudne, nawet dla nas, tematy powinniśmy być spokojni, opanowani i rzeczowi. Mówmy tyle ile rzeczywiście wiemy i szczerze o tym czego nie wiemy (bo przecież nikt nie wie wszystkiego). Nie bójmy się pytań, np. czy ja też zachoruję? czy umrzemy? ile to jeszcze potrwa? kiedy pójdę do szkoły? kiedy spotkam się z Zosią? Takie pytania mogą się powtarzać, zaskakiwać, irytować. Zamiast złościć się na kolejne pytanie tej samej treści, zachęcam do tego, by cieszyć się, że dzieci traktują nas jako ważne źródło informacji, mają do nas zaufanie. Czasem możemy ostudzić różne niepokoje, jednak na niektóre pytania nie znamy przecież

odpowiedzi. Nikt z nas nie wie, ile będzie trwała ta sytuacja, a o swojej niewiedzy też warto szczerze mówić. Choć czasem boimy się okazać dziecku swoją słabość, to jednak zwykle jest tak, że szczerść buduje zaufanie, sprawia że relacja jest bardziej prawdziwa, oparta na wzajemnym szacunku. Jeśli zdarzy się, że jakiś temat nas przerasta, poprośmy o chwilę przerwy na odzyskanie równowagi, uspokojenie się. Do rozmowy zawsze można przecież wrócić trochę później, kiedy „trudne” emocje ulegną wyciszeniu. Bądźmy ludźmi: z prawdziwymi emocjami i uczuciami, reakcjami, niepokojami, lękami. Bądźmy po prostu naturalni w swoich reakcjach.

Rozmawiajmy z naszymi dziećmi nie tylko o sprawach łatwych i przyjemnych ale także o tym co nas trapi, martwi, o tym, jak radzić sobie z lękiem, złością. Opowiedzmy dzieciom, jak my sobie radzimy w trudnych sytuacjach, co robimy w sytuacjach stresujących (rozmowa z kimś bliskim, relaks, odpoczynek, czytanie książek, oglądanie filmów). Dopytujmy, co im pomaga, co się u nich sprawdza? Czego potrzebują w tej sytuacji. Dzieci zachęcane do takiej rozmowy chętnie dzielą się swoimi pomysłami (gry, rozmowa na czacie, śpiewanie, pisanie wierszy, malowanie). Jako rodzice możemy się wiele nauczyć od naszych pociech. Dzieci są bardzo kreatywne a wzajemna wymiana sprawia, że obie strony korzystają, czerpią coś dla siebie. Zastanówmy się, co możemy wspólnie zrobić, aby zachować dobry nastrój i równowagę psychiczną (rozmowa, bycie razem, przytulenie, zapewnienie, że my tu jesteśmy i czekamy!). Bądźmy przygotowani na sytuację, że u naszego dziecka prędzej czy później pojawi się słabszy nastrój, kiepskie samopoczucie. To jest normalne, nie bójmy się tego. My dorośli także przeżywamy trudne emocje, słabsze momenty. Ważne jest by pozwolić dziecku na przeżywanie jego emocji, dajmy mu przestrzeń na płacz, złość, inne niełatwe uczucia, przeżycia. Dajmy możliwość odreagowania emocji, pozwólmy by wyrzuciło je na zewnątrz, by nie tłumilo ich w sobie.

Unikajmy zmuszania dziecka do opowiadania o tym, co czuje w tej trudnej sytuacji. To wprawdzie ważna dla nas wiedza, ale nie zawsze i nie dla każdego dostępna. Jeśli dziecko stawia opór – nie zmuszajmy! Przypominajmy, że jesteśmy na tę rozmowę gotowi, ale czekamy na jego sygnał. Możemy też dopytać, czy jest coś, co ułatwiłoby taką rozmowę. Nie sugerujmy też dziecku, co powinno czuć w danej sytuacji. Pamiętajmy, że dziecko jest odrębną jednostką, mającą własne emocje, potrzeby. Ważne jest by nie mówić dziecku, że „wszystko będzie dobrze” (skoro sami w to nie wierzymy lub po prostu nie wiemy). Nie składajmy obietnic, których nie możemy dotrzymać.

Dla nikogo obecna sytuacja nie jest łatwa, podkreślajmy, że wprowadzone ograniczenia są czasowe, prędzej czy później się skończą. Młodsze dzieci mogą mieć problem ze zrozumieniem pozostawania w domu bez wychodzenia na dwór, plac zabaw, zwłaszcza że dni

są co raz dłuższe, pogoda coraz przyjemniejsza. Nastolatki mogą mieć poczucie zamachu na ich podstawowe prawa i ograniczanie wolności. Rozmawiajmy z nimi o tym. Pokazujemy terminowość tych rozwiązań i to, czemu one mają służyć – a celem nadrzędnym jest przecież nasze zdrowie, bezpieczeństwo.

Teraz jest moment na wspólne spędzanie czasu. Zastanówmy się w jaki sposób możemy go uatrakcyjnić. Co zrobić by mieć go więcej?

- Przeanalizuj swój dzień i ustal hierarchię ważności: zrób listę najbardziej pracochłonnych zajęć, wystarczy kilka minut z kalendarzem w rękę, aby przeanalizować z jakich czynności możecie zrezygnować lub ograniczyć czas na ich realizację, a zaoszczędzony czas poświęć swoim dzieciom i rodzinie. Obecnie możemy odliczyć czas dojazdów do pracy, na zakupy, rozwożenia dzieci na dodatkowe zajęcia.
- Zaplanuj czas tak – aby przygotować wspólnie i spędzić razem przynajmniej jeden posiłek dziennie. Niech to będzie czas zasiadania przy stole i rozmowy na codzienne i niecodzienne tematy. Dzielcie się przeżyciami i pomysłami.
- Planuj wspólnie spędzony czas: kiedy zapytamy dzieci, co czyni rodzinę szczęśliwą, najczęściej odpowiadają: robienie różnych rzeczy razem! Choć jest to oczywiste, pozostaje często niezauważane lub pomijane. Warto planować wspólne zajęcia i nie musi to być coś nadzwyczajnego.
- Wyłącz telewizor – badania dowodzą, że rodzice nie spędzają wystarczająco dużo czasu umacniając więzi z dziećmi. Przez ok. 3 godziny dziennie oglądają razem z nimi telewizję, podczas gdy mniej niż pół godziny poświęcają na inne wspólne zajęcia. Telewizja może być przysłowiowym „złodziejem czasu”, który warto zamiast tego spędzić razem. Oglądaj wspólnie z dziećmi te programy, które są wartościowe.
- Ogranicz sobie i dzieciom czas przesiadywania przy komputerze i elektronicznych gadżetach (i mam tu na myśli czas wolny od nauki – wiadomo, że obecnie edukacja odbywa się głównie w oparciu o internet). Ustal zasady pomagające w eliminowaniu nieumiarkowanego korzystania z komputera, tableta i telefonu.
- Wspólnie wykonujcie domowe obowiązki – w wielu rodzinach prace domowe podzielone są między rodziców i dzieci. Aby je wykonać, każdy pracuje sam. Rodzina może spędzić więcej czasu razem, razem wypełniając swoje obowiązki. To wnosi poczucie jedności i solidarności, a poszczególne czynności mogą być wykonane szybciej i sprawniej. Podczas pracy rozmawiajcie o tym, co ciekawego wydarzyło się danego dnia. Pytajcie dzieci o ich osiągnięcia i czekające je zadania. Celowo starajcie

się znajdować czynności, które można wykonać w gronie rodzinnym. Poproście dzieci, by pracowały razem, to pozwoli im nauczyć się współdziałania i współpracy.

- Wyznacz jeden wieczór w tygodniu i nazwijcie go „wieczorem rodzinnym” – wykorzystujcie go na przekazywanie dzieciom wartości oraz rozmowy na interesujące tematy, grajcie w różne gry – to buduje rodzinną jedność i solidarność.
- Staraj się znajdować okazje do spędzania czasu z każdym z dzieci indywidualnie – silne więzi pomiędzy rodzicami i dziećmi dają dzieciom poczucie bezpieczeństwa oraz umacniają poczucie własnej wartości. Relacje te mogą stać się jeszcze silniejsze właśnie dzięki spędzaniu przez rodziców czasu z każdym dzieckiem indywidualnie.
- Pomagaj dziecku w nauce, odrabianiu lekcji: pomóżcie dzieciom zaplanować i zorganizować sprawy szkolne – tak aby nagromadzone zadania nie sprawiły, że dzieci poczują się przytłoczone. Rodzice, którzy znajdują czas na pomoc dziecku, ułatwiają im radzenie sobie z tą presją. Dzieci uczą się w ten sposób zaufania i szacunku do rodziców, a rodzice mają okazję do przekazania im swoich wartości.

Dla dzieci najważniejsze jest wspólne przebywanie, rozmowy na różne tematy, opowiedzenie wieczorem o mijającym dniu, o planach na kolejny, przytulenie, bliskość, ale może te pomysły zabaw okażą się przydatne:

- wspólne gotowanie, pieczenie – od burzy mózgów co przyrządzimy, przez przygotowanie aż do jedzenia i sprzątnięcia;
- zabawa tematyczna: dzieci budzą się rano i dostają tajemniczy list, że muszą szukać śladów domu (to oczywiście wymaga naszego wcześniejszego zaangażowania);
- mini turniej z fajnymi nagrodami (np. główna nagroda do bon na zwolnienie z dowolnego obowiązku domowego do wykorzystania w dowolnym momencie);
- wspólne czytanie (z podziałem na role, rozdziały);
- wymyślanie różnych historii: zaczyna jedna osoba, kontynuuje kolejna aż każdy doda coś od siebie;
- gimnastyka w gronie rodzinnym;
- wojna na poduszki;
- gry planszowe;
- prace plastyczne, techniczne;
- wspólne śpiewanie;
- oglądanie koncertów, filmów w gronie najbliższych;
- zwiedzanie muzeów, oglądanie wystaw i przedstawień w teatrze on line.

Możliwości jest wiele. Ponadto każda rodzina jest inna, każdy potrzebuje czegoś innego i każdy ma swoje pomysły lub od lat sprawdzone zabawy – więc sądzę, że fantazji nie zabraknie.

Oprócz czasu spędzanego rodzinnie każdy, zarówno dorosły, dziecko, jak i nastolatek potrzebują kontaktu z rówieśnikami, przyjaciółmi. Zadbajmy zatem także o realizację tej potrzeby. W dobie nowych technologii nie będzie to trudne. Zachęcajmy dzieci do rozmów z kolegami koleżankami, do czatowania, itp. Dzieci chcą wiedzieć co się dzieje u ich znajomych, chcą pielęgnować relacje. Podtrzymywanie przyjaźni daje szansę na „przegadanie” różnych kwestii, wsparcia w nowej rzeczywistości, omówienia nowej formy edukacji, innych możliwości spędzania wolnego czasu.

Ważne jest także by pozwolić dziecku na chwilę samotności by mogło skupić się na swoich zainteresowaniach, hobby, czytaniu książek, miało czas na zadumę, zastanowienie się, chwilę na swoje własne przemyślenia.

2. TROCHE O EMOCJACH I UCZUCIACH

Emocje, uczucia są bardzo ważną i potrzebną częścią naszego życia. Dzięki nim przygotowujemy się do tego, by poradzić sobie w różnych sytuacjach, jakie przynosi życie codzienne. Mogą nam pomóc rozwiązać jakiś problem, uniknąć niebezpieczeństwa, poprosić o pomoc albo zmotywować do stawienia czoła nowej sytuacji. Mogą też przyczynić się do poprawy naszych relacji z otoczeniem oraz samym sobą.

Kiedy kontrolujemy nasze uczucia, wszystko działa idealnie. Problem jest wtedy, gdy nasze emocje płatają nam figła. Może się tak zdarzyć, kiedy pojawiają się one w nieodpowiedniej chwili, kiedy są bardzo intensywne albo trwają zbyt długo.

Naturalnym zjawiskiem, zwłaszcza w trudnej sytuacji życiowej, są silne reakcje emocjonalne człowieka. Stanowią one odpowiedź na zagrożenie zdrowia i życia w obliczu niebezpieczeństwa.

Wszystkie emocje są ważne bo informują nas o potrzebach. Dziecko płacze bo jest smutne (np. tęskni za przyjaciółmi), krzyczy, obraża – są to objawy złości. Przyczyną może być konieczność pozostawania w domu. Nie chodzi o to, by dzieci nie okazywały emocji (Nie płacz, nie krzycz, nie złość się). Chodzi o to, by okazywało je w akceptowalny sposób.

Co to są „trudne” emocje ?

Silnie przeżywane emocje bywają źródłem dyskomfortu psychicznego, a także fizycznego. Na przykład lęk objawia się m. in. drżeniem ciała, przyspieszoną akcją serca,

suchością w ustach. Taki stan jest przykry dla każdego. Dlatego postrzegany bywa jako zbędny i niechciany. Należy jednak pamiętać, że lęk jest ważny i znaczący w adaptacji do nowej sytuacji (dzięki niemu wiemy np., że sytuacja jest niebezpieczna i należy uciekać). Trudno jest przeżywać utratę bez smutku albo sytuację przekroczenia granic bez złości na agresora. Wtedy też trudno się obronić czy wezwać pomoc.

Podobnie inne, „trudne” emocje, takie jak: niepokój, strach, gniew, złość, żal, smutek są właściwe. To za ich sprawą ludzie najczęściej szukają wsparcia psychologicznego. Poszukują wtedy odpowiedzi na pytanie – jak mogą radzić sobie z przykrymi emocjami, by mimo trudności nie zamykać się w sobie, ale wciąż korzystać z życia.

Zadaniem rodzica jest być z dzieckiem w tym trudnym momencie i pomóc doświadczyć niełatwej sytuacji. Chodzi o to, by dziecko uczyło się, że można mieć w sobie różne uczucia. W tej sytuacji warto przyjąć to, co dziecko przeżywa i być z nim (widzę, że jesteś zdenerwowany, że jest ci smutno).

Skąd biorą się emocje ?

Zanim padnie odpowiedź na zadane pytanie – co robić, gdy „trudne” dla nas emocje są przyczyną złego samopoczucia, także bezsennych nocy – ważne jest, by poznać ich źródło. Wg poznawczej teorii Ellisa, nasze emocje (C) są konsekwencją naszych myśli i przekonań (B) na temat różnych sytuacji i wydarzeń życiowych (A). Zależność tę można zilustrować w następujący sposób:

A (wydarzenie) - > B (myśli, przekonania) - > C (emocje) - > D (działanie).

Dowiedzieliśmy się o epidemii koronawirusa (A). Jednocześnie wiemy, że są spore szanse na niezarażenie lub wyleczenie. Jednak pod wpływem silnie doświadczanego stresu, nie bierzemy tych faktów pod uwagę. Na pewien czas o nich zapominamy. W naszej głowie natomiast nieustannie pojawiały się myśli o chorobie, o śmierci (B). Wraz z nimi silny lęk i niepokój (C) o losy najbliższych oraz o nas samych. Naszym głównym przekonaniem stają się przykre myśli - „wkrótce zachoruję, umrę”. Konsekwencją jest rezygnacja z dotychczasowej aktywności, rozmów z bliskimi, wspólnie spędzanie czasu (D).

Jak radzić sobie z „trudnymi” emocjami

W radzeniu sobie z „trudnymi” emocjami przyja m.in:

- nazywanie przeżywanych uczuć i emocji, np. „boję się”, „martwię się”
- uświadamianie sobie ich źródła, np. „boję się, że wkrótce umrę”, „boję się straty pracy”
- analizowanie faktów, które miałyby potwierdzać lub zaprzeczać przyjętym przekonaniom, np. „czy aktualny etap epidemii wskazuje na zarażenie, śmierć ?”

Ponadto warto:

- ❖ szukać wsparcia wśród bliskich;
- ❖ odwoływać się do pomocy i wiedzy pochodzącej z wiarygodnych źródeł.

Należy także zachować świadomość, że przykre stany emocjonalne są zjawiskiem naturalnym i przemijającym. Co oznacza, że przy odpowiednim postępowaniu możliwe jest uzyskanie lepszego samopoczucia psychicznego.

Obecnie wszyscy jesteśmy w trudnej sytuacji, ważne jest by dać dziecku możliwość pokazania i odreagowania emocji. Tak samo my, dorośli – rodzice powinniśmy okazywać swoje uczucia. Pokażmy dziecku nasze emocje, opowiedzmy, co teraz czujemy. Dla prawidłowych relacji w rodzinie korzystne jest mówienie o swoich przeżyciach. Dzieci potrzebują znać swoich rodziców i wiedzieć, jak reagują w różnych sytuacjach. Warto komunikować swoje uczucia i potrzeby bo to buduje też poczucie bezpieczeństwa (które obecnie tak bardzo zostało zachwiane).

Rozmowa z dzieckiem jest najważniejsza i mimo trudnej sytuacji, natłoku obowiązków powinniśmy na nią znaleźć czas.

3. I JESZCZE PARĘ SŁÓW O STRESIE I TĘSKNOCIE

Do tej pory poruszałam, moim zdaniem ważne w obecnej sytuacji zagadnienia. W tym miejscu chciałabym zwrócić uwagę, że obecna sytuacja jest na pewno stresująca (w różnym stopniu) zarówno dla dzieci jak i dorosłych. Trwa nasza narodowa kwarantanna. Napięcie, które opiekunowie odczuwają na co dzień, może przyczyniać się do nasilenia konfliktów między nimi samymi ale także między dziećmi, rodzicami i dziećmi.

Stresu nie jesteśmy w stanie uniknąć. Długotrwałe lub nasilone działanie stresu może prowadzić do rozregulowania organizmu i naszej psychiki. Konsekwencje stresu mogą ujawniać się w różnych obszarach naszego funkcjonowania. Możemy jednak mieć nad nim kontrolę i zarządzać jego skutkom.

W obecnej sytuacji, każdy z nas może reagować trochę inaczej na nową sytuację. My dorośli różnimy się między sobą i różnią się też nasze dzieci. Są takie, które w obecnej sytuacji czują pewne podekscytowanie, ciekawość, a nawet radość. W końcu nie trzeba chodzić do szkoły i tyle nowych ciekawych rzeczy dzieje się wokół. Są jednak i takie, które z dużym niepokojem i lękiem stale sprawdzają portale informacyjne, dopytują dorosłych, poszukują informacji o zagrożeniu. Jeszcze inne już nie mogą oglądać, słuchać, czytać i rozmawiać na temat zagrożenia koronawirusem. Wszystkie, nawet te szczęśliwe, z różnym

natężeniem i częstotliwością odczuwają nieprzyjemne emocje. Ten strach, zupełnie zrozumiały w obecnej sytuacji, wymaga od rodziców szczególnego zaopiekowania się swoimi dziećmi. Musimy zrozumieć, że tak jak dla nas, tak i dla dzieci jest to nowa sytuacja. Uczniowie zostali wyrwani ze swojej szkolnej rzeczywistości. Nie spotykają się jak co dzień z wychowawcami, nauczycielami, kolegami, koleżankami z klasy, rówieśnikami na podwórku.

Dzieci tęsknią za „wcześniejszym” życiem. Tęsknota, to uczucie jak każde inne, jako dorośli też je przeżywamy. Odczuwamy brak czegoś lub kogoś istotnego dla nas. Często pojawia się odczuwanie niepokoju, smutku, zamyślenia. Im bardziej odczuwany jest brak kogoś lub czegoś, tym bardziej wzmagają się cierpienia psychiczne. W obecnej sytuacji powodem tęsknoty może być brak fizycznego kontaktu z bliskimi (za szkołą, kolegami, koleżankami z klasy, nauczycielami, rówieśnikami z podwórka), spowodowany epidemią. Pokażmy dziecku, jak może sobie radzić z tęsknotą. Nazywaj swoje uczucia, w ten sposób dziecko/nastolatek będzie się tego uczył od ciebie. To pierwszy krok do oczyszczenia się z nich. Poszukaj metody, która pomoże wam koić tęsknotę za bliskimi. Może to będzie oglądanie wspólnych zdjęć, filmów, może rozmowa telefoniczna, na czacie lub dla młodszych dzieci przygotowanie laurki dla osoby za którą tęsknicie i jej wysłanie?

Bezradność to jedna z najtrudniejszych emocji, z jakimi musimy się mierzyć. Jej naturalnym celem jest wskazanie sytuacji, na które nie mamy wpływu, choćby po to, żebyśmy zaczęli oszczędzać nasze siły. Dzięki temu możemy wykorzystać swoje siły tam, gdzie mogą okazać się rzeczywiście przydatne.

Skuteczność radzenia sobie ze stresem zależy od naszych relacji z otoczeniem. Wsparcie w rodzinie, od osób bliskich czy od kolegów może w istotny sposób pomóc w przechodzeniu sytuacji trudnych i pozwoli uniknąć przykrych konsekwencji związanych z nadmiernym stresem (osłabienie, brak motywacji, co przekłada się na jakość pracy, relacje z najbliższymi, generalne samopoczucie i stan zdrowia). Starajmy się także odpoczywać, relaksować, spędzać miło czas. Zadbajmy o realizację naszych potrzeb, spróbujmy zająć się naszą kondycją fizyczną (gimnastykę można uprawiać w gronie rodzinnym), zjedzmy smaczny posiłek, wyśpijmy się.

Podsumowując, z mojej strony mogę powiedzieć, że w każdej sytuacji warto szukać plusów. Związane z nową sytuacją zmiany w codziennym funkcjonowaniu rodziny mogą mieć także aspekty pozytywne. Z pewnością jest to czas do zweryfikowania podejścia do obowiązków (zarówno swoich, jak i dziecka), relacji, jaką nawiązaliśmy z synem czy córką do tej pory, postaw wychowawczych itp.