

Jak dbać o więzi rodzinne w czasie epidemii?

*Liście szukają
światła i powietrza,
-korzenie
oparcia i pożywienia,
-człowiek
bliskości
drugiego człowieka.
Niczego mu więcej
do szczęścia nie trzeba
-ani do życia.
Tylko tyle:
bliskości czułości
Po prostu –chleba.*

Anna Kajtochowa

Wielu psychologów podkreśla, że o efektach wychowania dzieci nie decydują „specjalne” metody, lecz **więzi rodziców z dziećmi**. Carl Rogers (amerykański psycholog) twierdził, że prawdziwe relacje z innymi prowadzą do wzrastania, ulepszania się osób, dojrzewania i rozwoju. U podstaw takich relacji leży **autentyczność** – czyli to, czy wchodząc w relacje z innymi człowiek jest sobą, czy jest szczery, otwarty, prostolinijny. Aby relacje były prawidłowe potrzebne jest **poszanowanie godności drugiego człowieka**. Prawidłowy rozwój dziecka zależy od wielu czynników. Należy do nich **akceptowanie dziecka** takim, jakim ono jest (tzn. jego wyglądu zewnętrznego, uzdolnień, potrzeb i osiągnięć). Ważną rolę odgrywa tu nie tylko **przeżywanie przez rodziców uczuć do dziecka**, ale także ich **okazywanie**, które pozwala mu na ukształtowanie postawy wiary w to, że jest osobą kochaną, godną miłości. Do **mądrej miłości** należy poszanowanie praw dziecka, jako pełnoprawnego członka rodziny, stawianie mu rozsądnych wymagań dostosowanych do jego możliwości rozwojowych, współdziałanie z nim w jego aktywności, a także dawanie dziecku właściwej swobody, zgodnej z jego poziomem rozwoju. Dziecko kochane wierzy, że jest osobą wartościową, godną miłości, wierzy w siebie, w swoje zdolności i chce się rozwijać. W kochającej się rodzinie zaspokajane są podstawowe potrzeby psychiczne dziecka, takie jak doznawanie i odwzajemnianie miłości, potrzeba akceptacji i afiliacji, bezpieczeństwa, uznania i współdziałania. W prawidłowej relacji dorosły – dziecko liczy się jakoś spędzanego wspólnie z dzieckiem czasu, nie ilość. Podczas kwarantanny domowej czy przebywania w domu z powodu epidemii koronawirusa (**#zostańwdomu**) teoretycznie mamy go pod dostatkiem. Zakładając oczywiście, że nie pracujemy poza domem, nie wykonujemy zawodu niezbędnego pacjentom na pierwszej linii walki z wirusem (lekarz, pielęgniarka, ratownik medyczny, policjant, etc.).

Na pielęgnowanie więzi rodzinnych w „czasach zarazy” warto przeznaczyć czas z uwzględnieniem obowiązków zarówno dzieci jak i dorosłych. Szkoły są zamknięte, ale nasze dzieci dostają zadania domowe przez internet, uczą się zdalnie. Wielu z nas zadaje sobie pytanie : Jak to będzie wyglądało ? Czy sobie damy radę z wymaganiami edukacyjnymi? Jak wypadną egzaminy klas ósmych, matura? To poważne pytania, bo chodzi o przyszłość naszych dzieci.

Strach o zdrowie swoje i bliskich, niepewność finansowa, edukacyjna, dotycząca przebiegu epidemii w kraju, bezradność, brak wpływu na rzeczywistość, przytłoczenie nadmiarem obowiązków, zmienione formy świadczenia pracy (np. praca zdalna), zmiana

miejsca pracy – to nasza codzienność od kiedy maleńki, niewidoczny gołym okiem patogen postanowił bez pytania złożyć nam wizytę i rozgościć się w naszym domu. To nieproszony, niespodziewany i niechciany gość. Przez niego wielu z nas tęskni za tymi, którzy zostają w pracy – nie wracają do domu, nie kontaktują się bezpośrednio z rodzinami, bo ich kochają i nie chcą narażać bliskich na zakażenie. My ludzie XXI wieku, wysoko zaawansowani technologicznie, dla których świat nie ma granic, zostajemy w domu, aby zapobiec namnażaniu się wirusa, aby chronić zdrowie nasze i najbliższych, aby zwiększyć prawdopodobieństwo wyzdrowienia tych, którzy już chorują.

Im szybciej się zaadaptujemy do nowej i trudnej sytuacji, tym szybciej będziemy mogli się skupić na zadbaniu o nasze relacje i więzi rodzinne. To czas próby dla naszej dojrzałości i umiejętności przystosowania do trudnych, nagłych i silnych bodźców.

Jak dbać o więzi rodzinne w „czasach zarazy” ?

Najpierw zaopiekujmy się samym/samą sobą, o swój spokój, dystans, postawmy limit strachowi, nie dopuścimy do tego, aby lęk czy przerażenie objął nas ramionami czy odebrał sen w nocy. Lęk narasta, gdy bezustannie i ciągle śledzimy wiadomości telewizyjne czy internetowe z rankingami przebiegu epidemii w Polsce i na świecie.

Jedni się modlą, wstawiają do pokoju rower stacjonarny, rozmawiają przez telefon z zaufaną bliską osobą – która cierpliwie i z wyrozumiałością wysłucha, oglądają film, czytają książkę, szydelkują, głaszczą psa lub kota, idą do lasu. Niech każdy robi to, co mu daje radość i spokój.

Spokojny opiekun, matka, ojciec, rodzice = spokojne dzieci.

Bądźmy razem.

Zaplanujmy wspólną aktywność domową: nadrabianie zaległego sprzątnia, grajmy w gry planszowe, komputerowe, gotujmy, urządzmy rodzinny koncert gry na instrumentach, rysujmy, malujmy, śpiewajmy, tańczmy, ćwiczmy judo, grajmy w szachy (lub się uczmy od dzieci gdy sami nie umiemy).

Pozwólmy sobie na pielęgnowanie indywidualnych pasji i hobby. Pozwólmy sobie wyrażać emocje. Wykonajmy ćwiczenia oddechowe, medytujmy, ćwiczmy jogę lub skorzystajmy z zaleceń Mindfulness lub Jaspera Juula.

Pamiętajmy, że każda burza ma swój kres i po niej nastaje słoneczny dzień.

Bądźmy cierpliwi i spokojni.

Do zobaczenia w Poradni.

Literatura:

1. Maria Ryś „Systemy rodzinne”. CMPP, Warszawa 2001,
2. Cytat wiersza pochodzi z książki Marii Łopatkowej: „Dziecko a polityka czyli walka o miłość”. Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, Warszawa 2001