

Jak zadbać o relacje w rodzinie w niezwykłej, trudnej, stresującej sytuacji, w jakiej znaleźliśmy się zupełnie niespodziewanie, zamknięci w czterech ścianach.



Jeszcze niedawno przygotowywałam się do konsultacji i grupowych zajęć rozwojowych dla rodziców. Tak brzmiała krótka informacja mająca wskazać charakter i kierunek tego, co chcę zaproponować:

*Zachęcamy rodziców, którzy czują potrzebę zadbania o jakość relacji z dziećmi w **pędzącej, hulaśliwej, często związanej z dużym stresem codzienności.** W takiej rzeczywistości trudno o uważność na samego siebie, a co za tym idzie również na drugiego człowieka. Kiedy tym drugim człowiekiem jest nasze dziecko... szczególnie warto.*

W tej chwili musiałabym wyrzucić słowo **pędzącej** i dodać **przepełnionej lękiem, niepewnością.**

Zupełnie niespodziewanie i gwałtownie życie zwolniło. Ta rozpędzona, ciężka i wielka maszyna zatrzymała się, a my z dnia na dzień znaleźliśmy się w zupełnie innej rzeczywistości. Nie rozumiemy jej do końca, boimy się, złościśmy, nie godzimy się na nią.

Nasze dzieci zostały zamknięte w czterech ścianach ze zdalnym nauczaniem, a my razem z nimi ze zdalną pracą (co i tak jest sytuacją komfortową, bo ogromna część rodziców nie ma możliwości pracy zdalnej). Taka sytuacja nigdy wcześniej w życiu naszych dzieci ani naszym nie miała miejsca. Towarzyszy nam wszystkim niepokój o zdrowie i życie nasze i naszych bliskich.

Czy możemy w tak trudnym czasie zadbać o uważność, o relacje z bliskimi, o siebie? Według mnie Życie nas chyba do tego zobowiązało. Jeśli nie teraz, to kiedy? Może nigdy więcej nie powtórzy się tak dogodny czas na zwolnienie, na zatroszczenie się o bliskość, o relacje?

Przede wszystkim warto przyjrzeć się tej sytuacji z uwagą i poszukać czynników, które pomagają, a także tych, które utrudniają nam zatroszczenie się o nasze relacje z dziećmi w czterech ścianach.

Czynniki utrudniające dość mocno próbują dominować nad pomagającymi, ale celowo od nich zaczynam, bo mimo wszystko w mojej analizie jest ich mniej.

- Niewątpliwie trudną do pokonania przeszkodą są nasze przekonania i nawyki, które blokują nam dostęp do naszych rodzicielskich zasobów: *muszę przypilnować dzieci z lekcjami, w domu ma być porządek itd.*). Pomijanie dbania o siebie w sposób jakiego potrzebujemy, kończy się frustracją, często skierowaną na bliskich, którzy są w tej chwili w sposób szczególny „w zasięgu ręki”.
- Sytuacja przymusu. Jesteśmy zmuszeni do bycia w domu, do bycia razem – szczególnie trudne w sytuacji nastolatków, które mają zakaz wychodzenia samodzielnie z domu. My, dorośli, możemy pojechać na odludzie i wyrzeshczyć się – oni są na nas skazani nawet na tym odludziu
- Niekorzystnie wpływa zbyt częste śledzenie informacji o stanie epidemii w kraju i na świecie; w dużym stresie te informacje odciągają nas zupełnie od bliskości z osobami, które nas potrzebują, od bycia uważnym na siebie i innych
- Niewątpliwie czynnikiem niekorzystnym i utrudniającym jest zbyt mała powierzchnia do życia, w której jakoś dawaliśmy radę w rzeczywistości przed epidemią, a obecnie jest chwilami nie do zniesienia.

Czynniki pomagające, których doświadczam sama i wiem, że warto z nich skorzystać, pojawiają się od pierwszego dnia i codziennie odkrywam nowe.

- Niewątpliwie należy docenić sytuację, w której jesteśmy. Jesteśmy zamknięci w czterech ścianach, ale nasze dzieci mają nas w tym trudnym dla siebie czasie. Oczywiście konfiguracje tej sytuacji w każdej rodzinie są inne. Niemniej jednak warto docenić to, co nam się w tym wszystkim pojawia dobrego.
- Świat zwolnił. Już nie ma powodu tak się spieszyć, można spróbować żyć uważniej i zadbać o to co jest dla nas i naszej rodziny naprawdę ważne.
- Mamy dużo czasu dla siebie nawzajem; możemy wrócić do rytuałów, na które przestaliśmy mieć czas; możemy rozmawiać, jeśli mamy na to ochotę, możemy obejrzeć filmy, na które już dawno nie mieliśmy czasu, możemy słuchać muzyki, możemy wspólnie z dziećmi marzyć o tym, co będziemy robić, kiedy życie wróci do normalności, możemy grać w planszówki, na które nie mieliśmy czasu, możemy razem trenować, nie wychodząc z domu, możemy powiedzieć „praca musi teraz chwilę poczekać”, ponieważ moje dziecko potrzebuje się przytulić, pobyć ze mną, możemy nie wrzucić prania teraz, bo przecież jesteśmy cały dzień w domu i nic się nie stanie, jak zrobimy to trochę później, nie musimy nic udawać, bo przecież dzieciom służy nasza autentyczność... **Możemy się o siebie zatroszczyć, bo inaczej nie będziemy mogli wspierać naszych dzieci.**
- Okazało się, że wiele rzeczy nie jest tak ważnych, jak nam się wydawało. Wielu rzeczy nie musimy robić ani nie musimy kupować, ani się nimi przejmować. Świat się nie zawali, a my jednak wcale tego nie potrzebujemy ani do życia, ani do szczęścia. Każdy z nas zapewne mógłby wymienić kilka takich rzeczy. Warto pomyśleć o tym pozytywnie.
- Pojawia się mnóstwo prześmiesznych filmików, które przesyłamy sobie wśród znajomych. Śmiejmy się. Śmiech jest nam teraz bardzo potrzebny. Nie martwmy się,

że żarcik jest niepoprawny politycznie. Jeśli nas rozbawił, to śmiejmy się do łez, ale uszanujmy, że kogoś może nie śmieszyć. Myślę szczególnie o drugim rodzicu w naszych czterech ścianach. Różnie przeżywamy ten czas pełen niepewności i lęku. To też dla nas możliwość praktykowania uważności, szacunku i empatii. Dzieciom nasz śmiech teraz bardzo pomaga w obniżeniu napięcia i lęku. To w jaki sposób obchodzimy się ze sobą jako dorośli wpłynie na ich strategię radzenia sobie ze stresem również w przyszłości.

- Możemy odpuścić w wielu sytuacjach, w których nie odpuszczaliśmy, bo „czas nas gonił”; wprowadzenie w nasze wspólne funkcjonowanie większego „luzu” sprzyja redukcji napięcia i lęku u wszystkich członków rodziny. Nigdzie się nie spieszymy, nikt nie przyjdzie i nie zobaczy, jaki mamy bałagan. Wreszcie możemy być tu i teraz, jeśli tylko spróbujemy czerpać z tego, co nam życie przyniosło.
- Szczególnie warto z dystansem i rozsądkiem potraktować oczekiwania szkoły wobec naszych dzieci i nas jako rodziców. To nie podstawa programowa jest teraz najważniejsza. Dzieci uczą się teraz relacji, poznają siebie, obserwują nas dorosłych i jak nigdy dotąd potrzebują naszego życzliwego przywództwa, pokazania priorytetów.
- Warto w sytuacji edukacyjno-szkolnej poszukać pozytywnych obszarów. Dostrzec dziecko w odsłonach dotąd dla nas niedostępnych. Zachwycić się tym, jak nasze dziecko rozmawia z wychowawcą i kolegami, docenić jakie jest sprawne w obsłudze komputera i z jaką swobodą porusza się w Internecie. A po zachwyceniu się i docenieniu naszego dziecka odsunmy się z tej przestrzeni i pozwólmy dzieciom znowu mieć obszar, w którym nas nie ma. Jest im to również bardzo potrzebne, a przecież zostali tej przestrzeni pozbawieni.
- Dzieci potrzebują teraz bliskości i wsparcia. Zostały pozbawione bezpośrednich kontaktów z rówieśnikami i mogą intensywniej sięgać po kontakt fizyczny z rodzicami. Różnie się to przejawia, ale pewnie wielu rodziców dostrzega te sygnały. Korzystajmy z tej ich potrzeby, bo przecież wielu rodziców tęskni za czasem, kiedy dziecko przychodziło się przytulić, kiedy było tak blisko.
- Warto umożliwić dzieciom korzystanie z kontaktów na portalach społecznościowych, tak by ograniczenia, jakich doświadczają, były mniej dotkliwe. Te ograniczenia dzieci przeżywają jak stratę, ponieważ nikt nie umie im powiedzieć, kiedy to się skończy.
- Możemy zaopiekować się sobą bardziej. Nie pomożemy naszym dzieciom, jeśli nie zatroszczymy się o siebie. Mamy teraz czas, żeby przyjrzeć się temu, co tak naprawdę daje nam ukojenie, jest dla nas wspierające, czego potrzebujemy. Jest to czas na uważny kontakt z tym, co się w nas dzieje, co przeżywamy i jak to przeżywamy. Bądźmy uważni i łagodni dla siebie i dla naszych bliskich. To może przynieść nam wiele korzyści na przyszłość.

Zachęcam serdecznie do poszukiwania i zatrzymywania dobrych myśli, o tym czego obecnie doświadczamy, o naszych bliskich, o sobie. Te myśli mogą być naszym zapleczem na kolejne dni. Możemy z nich czerpać, kiedy doświadczamy tego co trudne.

Agnieszka Galik – pedagog, socjoterapeutka