C:\Program Files\Microsoft Office\MEDIA\CAGCAT10\j0185604.wmfRODZINA VS COVID-19

Kiedy byliśmy zabieganymi, zmęczonymi, obwarowani obowiązkami zawodowymi ludźmi, nie mieliśmy być może problemów z komunikacją w naszych rodzinach. Kiedy sytuacja na świecie zmusiła nas do zamknięcia się w naszych czterech ścianach i dała nam szansę na pogłębienie więzi rodzinnych, okazało się że efekt jest odwrotny. Co się stało? Nie mogliśmy przecież zmienić się w przeciągu miesiąca.

Wyjątkowe sytuacje wymagają wyjątkowego zachowania. Dlatego warto zastanowić się nad swoimi sposobami komunikowania w naszych domach i dopasować je do nowej sytuacji. Nie możemy pozwolić, żeby ten czas okazał się czasem straconym w naszych rodzinach.

Dotychczasowe sposoby odreagowywania lub rozładowywania emocji w większości przypadków zostały nam ograniczone. Dzieci nie mogą pograć w piłkę ani pójść na basen, nie mogą wykorzystać swojej energii podczas zabaw. Dorośli odreagowywali w pracy, podczas zakupów i w trakcie wielu innych obowiązków. Teraz czas poszukać nowych sposobów! A sposoby na odreagowanie nie muszą być zaczerpnięte z książek, nie muszą nawet być zrozumiałe dla innych – najważniejsze, żeby działały na mnie.

Niestety, kiedy nasze emocje sięgają zenitu, a energia jest niespożytkowana, odreagowujemy to na innych członkach rodziny. Małe, złośliwe zaczepki doprowadzają do wielkich kłótni. Rozmawiajcie o tym wprost: „wcześniej nie mówiłeś/aś do mnie w taki sposób”, „zauważyłem/am, że podnosisz na mnie głos”. Może zaczepka jest próbą zwrócenia na siebie uwagi?

Zróbcie coś razem: obejrzyjcie dobry film, odkurzcie albumy sprzed lat - czasem trzeba przypomnieć sobie „jacy byliśmy zakochani”, stwórzcie repertuar kina z wami w roli głównej - idealnie nadaje się do tego film z waszego ślubu lub z innego ważnego wydarzenia, pokażcie go swoim dzieciom.

C:\Program Files\Microsoft Office\MEDIA\CAGCAT10\j0199283.wmfWyznaczcie w trakcie dnia chwile tylko dla siebie:

Ludzie w trakcie izolacji odkrywają wiele swoich utajonych talentów w kuchni. Próbują potraw, na które nigdy nie mieli czasu. Warto też podzielić się swoimi odkryciami kulinarnymi na forach internetowych. Zaczerpnąć kolejnych inspiracji od innych osób. Może to także okazja na nowe znajomości? Może nawet będzie szansa na spotkanie się po epidemii?

C:\Program Files\Microsoft Office\MEDIA\CAGCAT10\j0252349.wmfZastanów się, co tak bardzo chciałeś zrobić przed epidemią? Może były to drobne naprawy w domu, może miały to być generalne porządki w dokumentach? Może zawsze chciałeś stworzyć w swoim domu coś nietypowego, niespotykanego? Może warto poszukać inspiracji w Internecie?   
Nie rezygnujmy z kontaktów z innymi nawet, jeśli musimy ograniczyć je do rozmów telefonicznych i przez komunikatory internetowe. Podziel się swoimi obawami, cennymi informacjami ze znajomymi, a może po prostu zapytaj, co u nich. Pozwól swoim dzieciom na utrzymywanie kontaktów internetowych ze swoimi rówieśnikami. One również chcą być na bieżąco.

Pomóż swoim dzieciom zorganizować czas po lekcjach online, dla nich ta sytuacja także jest trudna. **Oswój ich z wrogiem**, wytłumacz, czym jest wirus i co pomoże im uchronić się przed nim. Poproś, by **narysowały, czym wirus jest dla nich**. Zadbaj, by czuły się bezpiecznie. Może w domu posiadacie dawno zapomniane **gry planszowe**, a może dzieci stworzą własną dla całej rodziny. Pozwól im na odrobinę bałaganu, **zabawy w chowanego** lub z **podziałem na rywalizujące ze sobą drużyny -** to namiastka ich zabaw sprzed epidemii. **Posadźcie własne rosliny**, niech każdy opiekuje się swoją. Zaangażuj je w **pomoc w domu**: sprzątanie, wspólne gotowanie, nakrywanie do stołu. Zapewne znasz wiele innych podobnych aktywności, które pomogą Tobie i Twoim dzieciom przeżyć ten czas jak najlepiej.

Link do darmowej ksiażki o koronawirusie dla dzieci: <https://sklep.poradniak.pl/blog/aktualnosci/koronawirus-ksiazka-dla-dzieci-pobierz-za-darmo?fbclid=IwAR0kBXElYH1k0POD7ViX3yl1iC3ppMb263QIAvq_-ytToqB4OjyVkU0-j2c>

Link do strony z zabawami dla dzieci: <https://rodzicowo.pl/artykuly/co-robic-z-dzieckiem-w-domu-100-pomyslow-na-zabawy/?fbclid=IwAR0TizBdKO-IGuMcIFOxv70FxZHFEXLvc2Yy3A-nR5RNbNSQW0w5n6LDQPI>

*Joanna Mosór*

*psycholog w Ośrodku Interwencji Kryzysowej w Tomaszowie Lubelskim*

Źródło:

<https://swps.pl/centrum-prasowe/informacje-prasowe/21522-koronawirus-a-kryzysy-w-rodzinie>?

<https://dziecisawazne.pl/konflikt-rodzinie-wzmocnienie-relacji/>?