

## **RELACJE RODZINNE W DOBIE PANDEMII KORONAWIRUSA**

Sytuacja, w której się znaleźliśmy zmusza nas do adaptacji do nowych warunków i odmiennej, czasowej (miejmy nadzieję ☺) sytuacji. W związku z rozprzestrzenianiem się wirusa, szkoły zostały zamknięte,



większość firm, w których było to możliwe wprowadziła system pracy zdalnej. Dużo mówi się o tych zmianach, a zapomina się o jednym z najważniejszych aspektów – o tym, jak rozwój epidemii i spowodowane nią obostrzenia wpłynęły na styl życia i funkcjonowanie rodzin.

### **NAPOTKANE PROBLEMY:**

- Dla wielu rodziców pandemia i izolacja społeczna oznaczała konieczność pogodzenia pracy z opieką nad dziećmi. Często oznaczało i nadal oznacza to zajęcie się nimi w godzinach pracy, przez co jest ona mniej efektywna, co z kolei powoduje napięcie i frustrację.
- Unikanie się i wychodzenie z domu przestało być możliwą strategią rozładowywania napięć.
- Brak konieczności wychodzenia z domu nasilił problemy związane z używaniem substancji psychoaktywnych, przede wszystkim alkoholu, u osób, które już go nadużywały.

W tym czasie, bardziej niż kiedykolwiek wcześniej musimy wykazać się cierpliwością, organizacją życia codziennego, a do tego musimy poradzić sobie z własnymi emocjami, które mogą wpływać na zakłócenie relacji z bliskimi. Napięcia i sytuacje kryzysowe, często wynikają z przeciążenia obowiązkami, niepokoju o zdrowie, a także brakiem własnej przestrzeni i „chwili wytchnienia”. Czas pandemii sprawił, że zostaliśmy uwięzieni we własnych domach, często małych i dzielonych z wieloma osobami. I choć zacieśnianie relacji rodzinnych jest niezwykle ważne, dziś w niejednej rodzinie, ten przedłużający się wspólny czas budzi liczne przeciążenia, wywołuje rozdrażnienia czy frustrację.

## WSKAZÓWKI:

- Warto pamiętać o tym, że emocje odczuwane przez rodziców udzielają się również dzieciom (zwłaszcza lęk, strach, niepokój, poczucie zagrożenia), dlatego też ważne jest, aby dzieci wiedziały, że mogą na nas polegać. Nie przekazujemy im nieuzasadnionych lęków i obaw!
- Warto zachęcać dzieci do spędzania razem czasu poprzez różne zabawy (w tym kreatywne, ruchowe, manualne) lub podczas prostych, codziennych czynności np. gotowanie, pomoc w sprzątanii, układanie w szafach. Przy wspólnej realizacji ważne jest, abyś spontanicznie bawił się z dzieckiem! Pamiętaj - nastolatki potrzebują kontaktu z rówieśnikami (nawet w tym trudnym dla nas społecznie czasie) poprzez media społecznościowe w formie czatów lub innych komunikatorów.
- Dzieci potrzebują rutyny. Jasno określone ramy naszego działania zapewniają dzieciom poczucie bezpieczeństwa, a dorosłym ułatwiają codzienne funkcjonowanie. Pomocne może być stworzenie harmonogramu, który obejmuje czas na zabawę, czas na prace domowe, możliwość kontaktu telefonicznego ze znajomymi, a także czas „wolny od technologii”.
- Kiedy przebywamy razem, na niewielkiej przestrzeni, nieuniknione jest pojawienie się sytuacji konfliktowych. Warto rozmawiać i doskonalić swoją komunikację. Porozumiewanie bez przemocy jest sposobem komunikacji, użytecznym w czasie wszelkich konfliktów. Ta metoda komunikacji opracowana przez **Marshalla Rosenberga** znana, jako „język żyrafy” lub język empatii. Metoda opiera się na umiejętności rozpoznawania naszych uczuć i potrzeb oraz na jasnym sposobie ich wyrażania. Składa się z czterech kroków:



**SPOSTRZEŻENIA** – polega na tym, żeby nauczyć się widzieć rzeczy takimi jakie one są, a nie takimi na jakie wyglądają. Jest to ważne, ponieważ gdy połączymy obserwację z oceną,

jest bardzo prawdopodobne, że inni usłyszą w naszej wypowiedzi krytykę.

**UCZUCIA** - na tym etapie mówimy o tym, co czujemy, stosując komunikaty typu „Ja”. Mówimy, jakie emocje wzbudza w nas zachowanie drugiej osoby. Staramy się unikać wzajemnego obwiniania. My sami jesteśmy odpowiedzialni za własne stany emocjonalne, nikt inny.



**POTRZEBY** – to czas na wyrażanie własnych potrzeb, które ukrywają się za nazywanymi uczuciami – czas odpowiedzieć na pytanie: „Czego chcę?”.

**CZYNY** – czyli sformułowanie konkretnego działania, które jest możliwe do realizacji. Zdefiniowanie prośby służy wzbogaceniu życia, nie zaś zobowiązania drugiego do oddania przysługi. O ile pierwsze trzy kroki są niezbędne do nawiązania pełnego porozumienia, o tyle ten czwarty krok nie zawsze musi się pojawić. Czasem wystarczy wypowiedzieć, nazwać to, co czujemy i czego potrzebujemy, aby poczuć ulgę i zrozumienie.



#### **Przykład 1:**

(1) Kiedy widzę cały zlew niepozmywanych naczyń, (2) to jest mi przykro, (3) bo potrzebuję pomocy/współpracy w pracach domowych. (4) Czy mógłbyś pozmywać naczynia zanim pójdziesz spać?

#### **Przykład 2:**

(1) Kiedy słyszę Twoje „nie”, (2) czy to znaczy, że jesteś zła (3) i czy chciałabyś mi w ten sposób powiedzieć, że sama chcesz zdecydować z kim podzielić się zabawkami?

**Przykład 3:**

Rysunek, który dzisiaj rano dostałam od Ciebie, (2) bardzo mnie ucieszył, (3) bo fajnie jest wiedzieć, że jestem dla Ciebie ważna.

Wystarczy tak naprawdę chwila skupienia, a nasza komunikacja może naprawdę wiele zyskać, pozwoli to, z pewnością uniknąć wielu konfliktów wynikających z niezrozumienia naszych uczuć i intencji przez drugą osobę.

**Jeśli chcesz skorzystać z konsultacji telefonicznej lub on-line zapraszamy do kontaktu z Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną w Ciechanowie tel. 23 6722673!**

Opracowanie artykułu: Olga Szczepankowska (studentka psychologii, praktykantka)

Wykorzystano obrazy ze strony pixabay.com

**BIBLIOGRAFIA:**

Markiewicz, A., & Sosnowska, P. (2018). Porozumienie bez przemocy, jako forma profilaktyki dysfunkcji komunikacji międzyludzkiej. *Zeszyt Naukowy. pl/Wyższa Szkoła Zarządzania i Bankowości w Krakowie*, (48), 24-29.