

## Adaptacja dzieci i rodziców do nowej rzeczywistości

06.04.2020

Mijają tygodnie sytuacji, w jakiej nigdy dotąd nie musieliśmy przebywać. Pojawiają się uczucia, z jakimi nigdy się nie zmagaliśmy. Pojawia się wiele znaków zapytania, o czas trwania epidemii, o nasze własne bezpieczeństwo, o codzienność w jakiej przyszło nam żyć. Pojawiają się też myśli o tym, jak będzie wyglądało nasze „normalne” życie po epidemii i kiedy to nastąpi. **Co właściwie wtedy będzie znaczyła „normalność”?**

To co możemy w chwili obecnej zrobić dla siebie i swoich bliskich, to odkryć i zaopiekować emocje, które są w nas. Z pewnością jest ich wiele. Bycie dorosłym, który jest dla swoich dzieci emocjonalnie dostępny, to kluczowa kwestia ich poczucia bezpieczeństwa. Co to znaczy być emocjonalnie dostępnym rodzicem?

Dostępni emocjonalnie rodzice „są wyczuleni na potrzeby emocjonalne swoich dzieci, zauważają ich nastroje i interesują się ich uczuciami. Nawigując taką bliskość z rodzicem, dziecko czuje się bezpieczne – czy to szukając pocieszenia, czy dając wyraz swojemu entuzjizmowi. Dojrzały rodzic wzbudza u swojego dziecka poczucie, że wzajemne interakcje sprawiają im przyjemność, a rozmowy na tematy związane z emocjami są zawsze mile widziane” - uważa L. C. Gibson.

Dostępni emocjonalnie rodzice:

- \*spontanicznie wyrażają emocje, ich twarz nie przypomina maski z delikatnym, służalczym uśmiechem, ale żywo reaguje na emocje innych ludzi i okoliczności zewnętrzne;
- \*reagują na emocje dziecka nie tylko słowami, ale też mową ciała. Dzieci są bardzo wrażliwe na przekaz niewerbalny, wierzą mu bardziej niż słowom;
- \*pomagają dziecku nazywać emocje („Widzę, że jesteś rozgniewany”, „Jest ci smutno? Popłacz sobie”, „To sprawiło ci przykrość?”);
- \*akceptują wszystkie emocje dziecka, nie tylko radość i spokój, ale też złość, frustrację, smutek („Widzę, że jest ci teraz trudno, mam nadzieję, że sobie z tym jakoś poradzisz.”)
- \*nie krytykują dziecka za przejawianie emocji takimi komunikatami, jak: „taka ładna dziewczynka, a się złości”, „zaraz ci dam powód do płaczu”, „śmiej się śmiej, zaraz, będziesz płakać”;

Jednak jak mówi przysłowie: „Z pustego i Salomon nie naleje”, dlatego w tej sytuacji koniecznie musimy odnieść je do zasobów fizycznych i psychicznych rodzica, z których czerpie on siły właśnie do bycia dostępnym. Jeżeli rodzic zadba o swoje potrzeby fizyczne i psychiczne w sytuacji epidemii, jest spora szansa, że przez własny przykład jego dziecko w podobny sposób będzie dbało o swoje własne.

Zachęcam więc do zadbania o swoje potrzeby, podjęcia nauki odpuszczania i wybierania spraw naprawdę ważnych, przyjmowania pomocy i wykazywania się postawą asertywną ale przede wszystkim bycia tu i teraz, w rodzinnej relacji, która jest teraz priorytetowa, w której możemy pomagać sobie nawzajem.

Na ten moment to jedno z ważnych i wzmacniających nas emocjonalnie narzędzi, które może nam przetrwać tę długą fazę adaptacji do ciągłych zmian w sytuacji epidemii.

Iwona Wróbel-Przebięda  
psycholog