

Grunt to dobry plan!

Ostatnie dni dostarczyły nam dużo stresu w związku z dynamicznie zmieniającą się sytuacją i ogłoszeniem przez WHO pandemii koronawirusa. Nasze codzienne życie nagle zmieniło się. Zamknięto placówki oświatowe i centra handlowe. Rodzice zostali zobowiązani do pozostania w domu z dziećmi i jednocześnie musieli stawić czoła wielkiemu wyzwaniu, zintegrować pracę zdalną z edukacją zdalną swoich dzieci. Nie ma wątpliwości, że odgórne środki, które zostały wprowadzone są konieczne, co nie zmienia faktu, że nasz stały rytm i rytuały zostały nagle zmienione, a co za tym idzie, zachwiane zostało nasze poczucie bezpieczeństwa, a w naszych głowach może pojawiać się pytanie: jak długo i co będzie dalej?

Możemy snuć wiele przykładów bardziej lub mniej prawdopodobnych, ale czy to nam pomoże poradzić sobie z nową sytuacją? Na pewno warto przygotować się do kolejnych zmian i ewentualnych ograniczeń. Ważne jest, abyśmy zachowali tzw. "złoty środek", wykazali się rozsądkiem, spokojem i racjonalnym podejściem do nowej sytuacji.

Co nam zatem może pomóc? Plan. Plan dnia, plan tygodnia. Przewidywalność powoduje, że czujemy się bardziej bezpieczni i mamy poczucie kontroli nad naszym życiem. Pewne rzeczy są niezależne od nas, ale są takie, o które możemy, a nawet powinniśmy zadbać, żeby funkcjonować lepiej. Bezradność jest jednym z najtrudniejszych stanów z jakim człowiek musi się mierzyć, bo pozostawia w nas poczucie, że nie mamy na nic wpływu. W każdej sytuacji wiele jednak zależy od nas samych i naszego podejścia do niej. Warto spróbować spojrzeć z innej perspektywy, poszukać nowych możliwości, zweryfikować priorytety, uwolnić nowe zasoby.

Zacznijmy od planu dnia. Do niedawna życie większości z nas przebiegało według pewnego, w miarę stałego schematu. Jednak to, co jeszcze



niedawno było oczywiste, teraz przestało obowiązywać. Obecnie przeżywamy sytuację, w której potrzebujemy przystosować się do nowych, tymczasowych warunków. Trzeba ułożyć nowy plan. Zastanowić się jakie mamy zadania, obowiązki do wykonania, jakich warunków one wymagają (czy muszą być zrealizowane o określonej porze dnia, czy mogą o dowolnej), ująć osoby wymagające stałej opieki i nadzoru (np. małe dzieci), najlepiej spisać wszystko na kartce. Trzeba również ocenić nasze zasoby - ilość osób w domu, ich dyspozycyjność (czy pracują lub uczą się zdalnie, ile czasu na to potrzebują, a ile czasu im zostaje). Może trzeba podzielić się opieką nad najmłodszym członkiem rodziny, ustalić zakres obowiązków domowych, skorzystać ze wzajemnej pomocy w wykonywaniu większych prac. Ciekawym pomysłem może się okazać podzielenie mieszkania/domu na różne strefy, np. strefa pracy (gdzie obowiązuje cisza), strefa zabawy, strefa relaksu. Nic nie stoi na przeszkodzie, żeby strefa pracy nie została przeobrażona po południu, np. w strefę relaksu, gdzie można odpocząć od hałasu przy łagodnej muzyce. Wyjątkowe warunki wymagają wyjątkowych rozwiązań.

Bardzo ważne jest to, żeby wstawać najlepiej o jednej porze, co z jednej strony da nam poczucie stabilności, a z drugiej spowoduje, że będziemy mieli większe szanse na zrealizowanie wszystkich zadań, z których musimy się wywiązać. Okazuje się bowiem, że pozostałe aspekty naszego życia-zadania, które mamy do zrealizowania nie zmieniły się, zmieniły się tylko okoliczności, które wymuszają na nas inny sposób działania. Pamiętajmy również o tym, że organizm o wiele

lepiej radzi sobie z wyzwaniami, kiedy ma stały rytm i są zachowane odpowiednie proporcje czasu przeznaczonego na pracę, odpoczynek i sen.

Plan tygodnia. Niektórych rzeczy nie musimy robić od razu, ale żeby o nich pamiętać warto ująć je w planie tygodniowym. Żeby było łatwiej nad wszystkim zapanować i żeby plan tygodnia był bardziej czytelny, można rozpisać/rozrysować, np. w postaci mapy myśli, z podziałem na dni, zadania, obowiązki dla każdego członka rodziny, itp. Można stworzyć coś w rodzaju bazy, centralnego punktu dowodzenia (dzieci prawdopodobnie chętnie zaangażują się w taką aktywność), w którym będą odbywać się narady, gdzie będą zapadać ważne dla rodziny decyzje. Dzięki planowi tygodnia unikniemy przynajmniej części przykrych niespodzianek w postaci pominięcia ważnego zadania, sytuacji, w której ktoś uzna, że jego zadania są mniej ważne niż inne. Włączając dzieci w tworzenie planu, słuchając co one mają do powiedzenia, jakie mają potrzeby i pomysły,



dajemy im jednocześnie kilka istotnych komunikatów: jesteś ważną częścią naszej rodziny, liczymy się z twoim zdaniem, szanujemy cię, mamy wspólny plan i będziemy go realizować, a w razie potrzeby razem modyfikować. Oprócz tego, że taki sposób współpracy może okazać się ciekawą formą spędzania czasu, to stworzy szansę do bliższego poznania się, wspólnego przeżywania doświadczeń, co dodatkowo może przyczynić się do zmniejszenia poziomu lęku zarówno u dzieci (które zobaczą, że dorośli wiedzą co robić, nie panikują, szukają rozwiązań), jak i u dorosłych (bo stworzy przestrzeń i możliwość do realizowania zadań wynikających z pełnienia różnych ról-rodzica, pracownika, przełożonego, męża, żony, dziecka, itp.).

Ważne jest bieżące monitorowanie sytuacji, która zmienia się dynamicznie, bo to ma bezpośredni wpływ na życie każdego z nas. Należy jednak opierać się tylko na faktach, unikać śledzenia treści podawanych przez portale, które szerzą niesprawdzone informacje, często o charakterze plotek. Takie treści mogą bardziej nam zaszkodzić niż pomóc. Świadomość zmian i wyzwań, które nas czekają, spowoduje, że będziemy lepiej oswajać się z nową sytuacją a strach, który może nam towarzyszyć, możemy przekuć w konstruktywną mobilizację sił i zasobów.

To o czym warto pamiętać w najbliższych dniach i tygodniach, to, żeby być bardziej wyrozumiałym wobec siebie samych i swoich bliskich. Trudny czas wyzwala trudne emocje, nad którymi nie zawsze odpowiednio szybko będziemy w stanie zapanować. Pamiętajmy jednak o magicznej mocy słów „przepraszam” i „potrzebuję Cię”. Bądźmy razem, wspierajmy się, szukajmy wspólnie dobrych rozwiązań.

Agnieszka Bystra-Grabowska, psycholog
Urszula Rodzik, pedagog
Katarzyna Topór, psycholog