

## Jak sobie poradzić z sytuacją długiego ograniczenia kontaktów między ludźmi (interpersonalnych)

Znaleźliśmy się w sytuacji, gdy nasze życie zmieniło znacznie swój tryb. Doszło do ograniczenia dynamiki i swobody życia społecznego. Taka sytuacja może powodować wiele pozytywnych skutków, jak również wiele sytuacji trudnych. W wielu rodzinach mogą wystąpić różne trudności w większym lub mniejszym stopniu.

Jak sobie poradzić z emocjami swoimi i innych osób?

Jak zorganizować pracę równocześnie z lekcjami dzieci, posiłkami, zakupami, a praniem i gotowaniem? Jak pogodzić różnorodne obowiązki i potrzeby rodzinne i zawodowe?

1. To naturalne, że przeżywamy trudności związane z ograniczeniami, nowymi obowiązkami i zadaniami. Dotyczy to zarówno dorosłych jak i dzieci – wiek nie ma znaczenia.
2. Dzieci i młodzież spędzają stale czas w domu. Zajęcia dodatkowe zostały odwołane w tym zajęcia rozwijające pasje, umiejętności, sprawności ruchowe i inne.
3. Dzieci i młodzież mierzą się z nową sytuacją nauki zdalnej, często jest to obarczone dużym wysiłkiem związanym z ilością materiału do powtórzenia i nauki otrzymywanego ze szkoły. Ta sytuacja wpływa też na sytuację rodziców.
4. Czynniki utrudniających jest wiele, oto niektóre z nich:
  - ograniczenie ruchu – nie można wyjść na spacer, plac zabaw, rower, hulajnogę, do kina, na lody itp.
  - ograniczenia przestrzenne – mała przestrzeń domu/mieszkania
  - ograniczenie kontaktów z innymi ludźmi – przyjaciółmi, znajomymi, osobami z różnych grup rówieśników (klasy szkolne, grupy na zajęciach dodatkowych na terenie szkoły, w klubach i innych)
  - brak możliwości rozładowania emocji np. na basenie, siłowni czy zajęciach sportowych również w trakcie gier zespołowych – rywalizacyjnych.

W sytuacji zagrożenia i ograniczeń na wielu płaszczyznach życia, mogą wystąpić sytuacje przeciążenia systemu nerwowego, możesz temu zapobiec.

#### Kilka drobnych wskazówek:

1. Wprowadźcie zarządzanie czasem – określ godziny pracy, godziny posiłków, godziny czasu wolnego itp. w miarę możliwości uwzględniając potrzeby członków rodziny;
2. Wprowadźcie zasady ułatwiające życie, do których będziecie się odwoływać;
3. Podzielcie obowiązki wynikające z nowej sytuacji, osadźcie w czasie i ustalcie osobę sprawdzającą.
4. Ustalcie, co w sytuacji niewywiązywania się z ustaleń – konsekwencje;
5. Bądźcie konsekwentni w przestrzeganiu ustaleń, jednak ważne jest też zrozumienie dla potrzeb i emocji każdego członka rodziny.

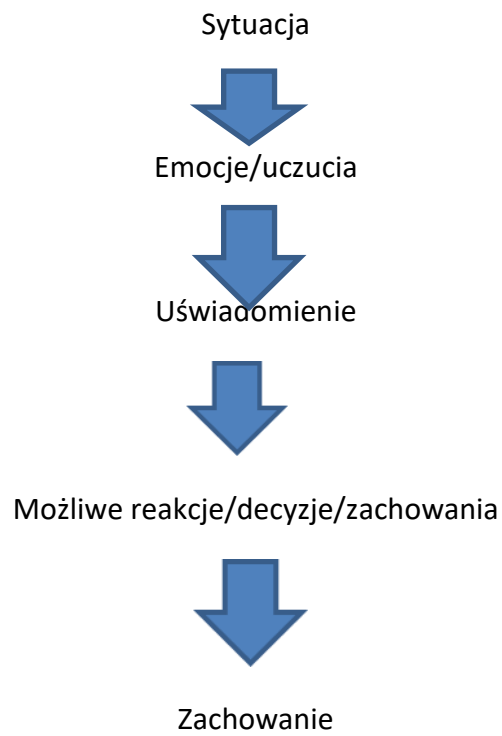
#### Jak sobie z tym poradzić, gdy wystąpi sytuacja trudna emocjonalnie?

Można wykonać kilka prostych, a zarazem przydatnych kroków:

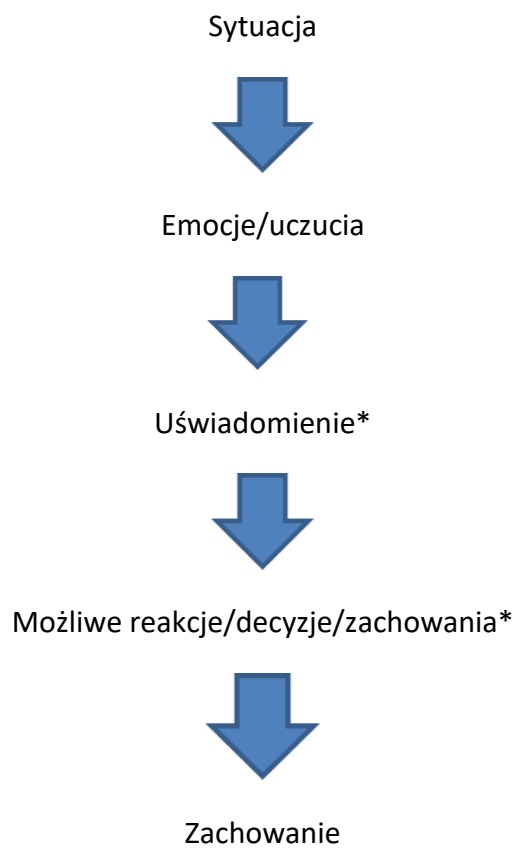
- A. Weź głęboki oddech najlepiej przy otwartym oknie (dotleń mózg), napij się wody – zatrzymaj się, policz do 10 lub więcej i inne.
- B. Nazwij emocje, które czujesz (np. złość, gniew).
- C. Zaakceptuj swoje emocje.
- D. Zastanów się co się tak naprawdę stało, co ta sytuacja oznacza dla Ciebie.
- E. Stwórz listę twoich możliwych reakcji/zachowań (choć 2 – 3 pomysły, im więcej tym lepiej).
- F. Wybierz najlepszą z nich uwzględniającą dobro twoje i innych osób, chroniącą Ciebie i relację z bliskimi osobami.
- G. Zastosuj wybrane zachowanie/reakcję.

Unikaj reagowania natychmiastowego pod wpływem wysokiego poziomu emocji (w trakcie tzw. „porwania emocjonalnego”).

Prawidłowa reakcja w sytuacji trudnej:



Schemat porwania emocjonalnego



\*Nie następuje uświadomienie i nie są brane pod uwagę możliwe reakcje. Z poziomu emocji osoba przechodzi do działania, tzw. akcja – reakcja. Porwanie emocjonalne

**Porozmawiaj o sytuacji trudnej, gdy opadną emocje:**

1. Opowiedz o sytuacji odnosząc się do faktów;
2. Powiedz jakie emocje wywołała ta sytuacja u Ciebie;
3. Powiedz o oczekiwaniach w stosunku do drugiej osoby (w przyszłości);
4. Wysłuchaj drugą osobę stosując powyższe punkty (1 – 3) niech ta osoba przedstawi swoją perspektywę zaistniałej sytuacji odnosząc się do faktów, emocji i oczekiwań;
5. Wspólnie zastanówcie się co zrobicie w podobnej sytuacji w przyszłości, aby uniknąć napięć w relacji i ochronić siebie wzajemnie.

**Pamiętaj!** Docenij wysiłki i wkład rozmówcy w budowanie relacji.

**Warto!** Rozwiązywać nawet drobne, codzienne sytuacje rodzinne domowe, a w przyszłości unikniesz większych i złożonych konfliktów obarczonych wzajemnymi pretensjami.

**Unikaj!** Działania w stanie „porwania emocjonalnego”, oskarżeń, osądów, przekrzykiwania siebie wzajemnie, mówienia naraz i tym podobne (dobrze jest mieć w rodzinie spisane zasady prowadzenia rozmów).

**Przykładowe zasady prowadzenia rozmów w rodzinie:**

1. Ustalcie czas, np. jeden dzień w tygodniu, gdy rozmawiacie o wydarzeniach z minionego tygodnia; Ograniczcie czas godzinowo, np. 1 – 2 godziny;
2. Ustalcie warunki w jakich będzie przebiegała rozmowa, atmosfera sprzyjająca skupieniu, np. wyłączony tv, komputer, telefony, w warunkach, gdy nikt się nie spieszy

itp.; Unikajcie rozpraszania uwagi, to czas dla Was i budowania relacji między bliskimi osobami;

3. Ustalcie kolejność osób wypowiadających się i osobę, która będzie udzielała głosu (ważne jest, aby osoba udzielająca głosu była jak najmniej zaangażowana w sytuację, o której mowa); podczas każdego takiego spotkania osobą udzielającą głosu może być ktoś inny;

4. Każda z osób wypowiadających się powinna mieć podobną ilość czasu na wypowiedź – zasada równowagi; Stosujcie w wypowiedziach punkty 1 – 3 prowadzenia rozmowy umieszczone powyżej;

5. Zadbajcie o punktualne rozpoczęcie spotkania – to wyraz szacunku dla siebie wzajemnie;

6. Stwórzcie listę możliwych rozwiązań;

7. Wybierzcie najlepiej wam odpowiadające i pasujące do warunków, w których życie oraz relacji jaką tworzycie;

8. Podziękujcie sobie za poświęcony czas, rozmowę i pracę nad rozwiązaniami, wkład każdego z osobna;

9. Umówcie się na kolejne spotkanie, jeśli tego wymaga sytuacja lub chcecie wprowadzić zasadę stałych spotkań.

Pamiętaj! Każda rodzina jest inna i ma inne potrzeby; każdy członek rodziny ma swoje osobiste

potrzeby;

**Ważne!** Pogodzić potrzeby wszystkich członków rodziny i zastosowanie wspólnych rozwiązań, uwzględniających potrzeby wszystkich członków rodziny.