



Jak radzić sobie w sytuacjach konfliktowych w rodzinie podczas ograniczeń jakie niesie pandemia?

Kolejne tygodnie funkcjonowania w bliskich relacjach w rodzinie podczas pandemii przynoszą nowe doświadczenia. Przed pandemią każdy członek rodziny miał swój harmonogram, swoje aktywności na zewnątrz, kontakty z innymi w pracy, w szkole, przedszkolu. Czas spędzany z bliskimi przed pandemią stanowił określoną część dnia. Ponadto wiele aktywności rodzinnych można było realizować poza domem (sport, spotkania ze znajomymi, wakacje itp.)

Sytuacja pandemii z jednej strony daje możliwość zaspokojenia potrzeby bliskości, szczególnie gdy wcześniej narzekaliśmy na małą ilość czasu spędzaną razem z partnerem, z dziećmi, a z drugiej strony może wywoływać wiele trudnych, nieprzyjemnych, niezrozumiałych uczuć.

Nadszedł czas, kiedy sprawdzamy siebie i weryfikujemy koncepcje naszego życia rodzinnego. Okazuje się, że już po tak krótkim czasie możemy dowiedzieć się wiele nowego o nas samych, naszych partnerach i najbliższych.

Okazuje się, że mamy różne sposoby na radzenie sobie z trudnymi, konfliktowymi sytuacjami.

Niektórzy ten okres wykorzystują konstruktywnie na rozmowę, powiedzenie wprost o swoich odczuciach, obserwacjach, potrzebach, wypracowanie kompromisu, uwzględnienie uczuć i potrzeb członka rodziny. Nie mamy wpływu na drugą osobę ale jasno możemy określić swoje granice, wyrazić sprzeciw, wypracować wspólne zasady, które ułatwią funkcjonowanie w ograniczeniach, których doświadczamy.

Trudniej jest jeśli któryś z członków rodziny stosuje destrukcyjne sposoby radzenia sobie z aktualną sytuacją.

Niektórzy regulują trudne uczucia za pomocą używek takich jak alkohol lub inne substancje psychoaktywne, co może potęgować agresję, utratę kontroli i zachowania przemocowe. Obowiązuje tu jedna zasada aby nie kontynuować rozmowy z osobą, która jest pod wpływem alkoholu lub innych używek. Taką rozmowę można przeprowadzić gdy będzie trzeźwa. Warto wtedy powiedzieć o swoich spostrzeżeniach dotyczących częstości i ilości wypijanego alkoholu, niepokojach, związanych z agresywnym zachowaniem, ukazać konsekwencje jakie to niesie dla relacji rodzinnych, zaproponować poszukanie pomocy u specjalisty.

Osoby, które już wcześniej reagowały impulsywnie w sytuacji stresu, w dodatkowych ograniczeniach mogą przejawiać podwyższony poziom frustracji i rozładowywać te emocje w

relacjach z dziećmi, partnerem, innymi członkami rodziny.

Przemocowe zachowania mogą przejawiać się w formie zaczepek, złośliwości, ironii, wyśmiewania, krytyki agresywnej, aż wreszcie agresji fizycznej, ekonomicznej. Czasem zaczepki są wołaniem „zauważ mnie”. Można wtedy wprost zapytać, co masz na myśli, kiedy tak mnie krytykujesz? Co chcesz mi przekazać? Nawet niewinne żarty w trudnym dla nas wszystkich momencie prowadzą do eskalacji emocji.

W rodzinne awantury, często mimowolnie, wmieszane są dzieci, które obserwują świat dorosłych i starają się zrozumieć ich emocje i reakcje. Najmłodszy w czasie konfliktów często milczy, ale jeśli nie przepracujemy z nimi tych trudnych doświadczeń, to one zostaną w nich na wiele lat i wpłyną na ich życie. Powinniśmy z dziećmi rozmawiać i tłumaczyć, co dzieje się w domu, wyjaśniać, że rodzice się czasem kłócą, ale jak emocje opadną pogodzą się.

Gorzej jest gdy dzieci zostają same z trudnymi emocjami, tracą poczucie bezpieczeństwa, oparcie, ich świat się rozpada.

Ważne abyśmy nie byli bierni, bez względu na to, jaką rolę pełniemy w konflikcie. Jeśli jesteśmy jego częścią, obserwatorem, nie pozwalajmy na przemoc. Każdy z nas może doświadczyć poczucia uwięzienia i bezradności wywołanego zamknięciem w „czterech ścianach”. Poszukajmy w sobie siły, aby chronić siebie i najbliższych.

Aktualna koncentracja wszelkich służb na radzeniu sobie z pandemią może powodować, iż wiele osób będzie myślało, że nikt nie zainteresuje się ich problemem. Jednakże gdy w rodzinie występuje przemoc konieczne jest proszenie Policji o pomoc, aby sprawca wiedział, że jest pod obserwacją i gdy Sądy będą działać grozi mu postępowanie karne.

Ważne i możliwe jest wsparcie psychologiczne i tutaj można dzwonić na „Niebieską Linie” telefon 800 12 00 02, Centrum Praw Kobiet 600 07 07 17,

Fundacja „Dajemy Dzieciom Siłę” 800 100 100

Możecie Państwo także dzwonić do Pracowników naszej Poradni. Jesteśmy do Państwa dyspozycji od poniedziałku do piątku pod numerami telefonów:

515 557 833

515 557 880

oraz proponujemy pisać do Nas na adres: psychologowary@wp.pl

Jolanta Kałuzińska- Góra – psycholog, certyfikowany specjalista terapii uzależnień.