

Moi Drodzy

Pomimo, że nie możemy się zobaczyć na konsultacjach, to spotkajmy się wirtualnie. Obecny czas, jakkolwiek początkowo zabawny, niespodziewany, nie do uwierzenia, „to przecież nas nie dotyczy”, zamienił się w realność i codzienność. Dla nas i naszych dzieci.

Jak możemy rozumieć to, co się dzieje z punktu wiedzy o traumie i potrzebach dziecka?

Przede wszystkim jako ponowne wrzucenie w niepokój i lęk, a co za tym idzie w pierwsze, pierwotne mechanizmy radzenia sobie z tym uczuciem. Jeśli Wasze dzieci doświadczyły wcześniej niepokojów, trudności emocjonalnych to sytuacja zagrożenia „wrzuci” je ponownie w te doświadczenia, co więcej – w mechanizmy, dzięki którym wówczas przetrwały ten czas. Mogą się pojawić znów trudne zachowania – złości, lęk separacyjny, regres w rozwoju, kłopoty w myśleniu i uczeniu się większe niż dotychczas. Może Wam towarzyszyć poczucie, że to co już tak dobrze działało – nie działa, jest nieskuteczne; Wy jesteście nieskuteczni. Nie może być inaczej – tak działa trauma. Przedłużające się wybiecie z rutyny połączone z ogólnym niepokojem i pomieszaniem nie sprzyja relaksowi i uspokojeniu mózgu (dla przypomnienia - w stresie mózg jest na poziomie „mózgu gada” – skoncentrowany na podstawowej ocenie tego, co dzieje się na zewnątrz – zagrażające/niezagrażające i 3 typach reakcji: uciekaj, walcz, zastygnij; racjonalne, krytyczne myślenie nie działa, w tym uczenie się).

Jeśli Twoje dziecko „walczy, działa” - daj mu działać, lecz nie pozwól, żeby padło ze zmęczenia; nie pozwalaj się „zabiegać”, nie zarzucaj zadaniami – dawaj tyle, ile zazwyczaj, może być bardziej urozmaicenie, angażuj w prace domowe, ale też pokazuj potrzebę odpoczynku i fakt, że za pewne sprawy Ty jako dorosły jesteś odpowiedzialny; to miłe mieć takiego pomocnika obok siebie, ale nie partnera; sama/sam też „odpuść sobie” - nie padaj na twarz ze zmęczenia, bo masz tyle zadań do wykonania; pokazując dziecku, że sama/sam potrzebujesz odpoczynku, że dzielisz sprawy na niezbędne i te mniej ważne, że prosisz o pomoc, uczysz je, tego co jest prawdą – że nie na wszystko masz wpływ, że trzeba wybierać, że można prosić o pomoc.

Gdy Twoje dziecko „ucieka” - widzisz, że się boi, może panikuje, nasila lęk separacyjny - przychodzi do Ciebie do łóżka, nie chce zostać samo, zachowuje się jak dużo młodsze; może choruje, może ma właśnie wszystkie „objawy koronawirusa” - Ty bądź jego spokojem, myślącą głową – mów, że widzisz, że się boi, a jednocześnie dawaj rzetelne informacje na temat zagrożenia

(pomocne linki na stronie FB poradni), pozwól dziecku na wcześniejsze sposoby regulacji (np.: obecność w Twoim łóżku), ale też próbuj wrócić do tego, co już wypracowaliście - bądź przy nim, nie wycofuj swoje obecności, jak najmocniej próbuj opanowywać zniecierpliwienie i złość.

Gdy Twoje dziecko „zastyga” - przede wszystkim pamiętaj, że to mechanizm obronny – coś jest tak nie do wytrzymania, że nie mogę się z tym zmierzyć ani od tego uciec, a jedno co mogę to zastygnąć, udawać, że mnie nie ma, odciąć się (pamiętacie przypowieść o Leszku, Mieszku i niedźwiedziu? - będę udawać, że mnie nie ma, to mnie nie dotknie złe, to złego nie ma) – bądź uważny, spokojnie czuwający; brak ekspresji nie oznacza, że nic się nie dzieje; przeciwnie – dzieje się bardzo dużo; tak dużo, że nie jestem w stanie o tym Tobie opowiedzieć - w takiej sytuacji jedyne co możesz robić to obserwować swoje dziecko, chwytając chwile, gdzie będziesz mógł/mogła powiedzieć mu, że to może być strasznie przytłaczające słyszeć te wszystkie wiadomości, które docierają. Ale że Ty jesteś. Może więcej między Wami rozegra się w gestach niż w słowach.

Po pierwsze więc – **stabilizuj jak tylko możesz i kiedy możesz** – utrzymuj rutyny, które są możliwe do utrzymania, bądź elastyczny tam gdzie trzeba – np.: wstajemy, jemy o tej samej porze co zwykle, ale nie musimy się tak spieszyć, (może to szansa na to by nauczyć się wyboru, „dać dziecku głos”), mamy czas na naukę, ale nie musimy robić tego na ocenę; starajmy się wpłacać obowiązki – po początkowym czasie odpoczynku (bo to też jest zrozumiałe, że możemy czuć radość z nadarzającej się przerwy), starajmy się je utrzymać – kwarantanna się skończy, wrócimy do „realu” - niech lądowanie będzie łagodniejsze a nie z turbulencją (przypomnijcie sobie powroty po wakacjach 😊). Ogranicz informacje z zewnątrz; koryguj informacje płynące od rówieśników.

Po drugie – w sytuacjach kryzysu, a to jest taka sytuacja, **utrzymanie względnie dobrego samopoczucia, spokoju, jest bazą – bez tego żadne terapia, uczenie się nie będą efektywne** – patrz informacje o „gadzim” mózgu; tam, gdzie to niezbędne – zgodnie z zasadami bezpieczeństwa prowadź terapię, tam, gdzie to możliwe – w formie online; być może jednak będzie konieczne zawieszenie terapii – wówczas Ty pozostań w kontakcie z terapeutą – proś o wskazówki, zadawaj pytania (większość towarzystw psychoterapeutycznych oraz organizacji zawodowych wydało stosowne oświadczenia i zarządzenia co do terapii). Monitorujcie sytuację dziecka.

Po trzecie zachowaj wszystkie zasady komunikacji i opieki nad dzieckiem, jeśli wymagało ono sobie właściwych dostosowań.

Po czwarte, a może po pierwsze, zgodnie z zasadą, że osoba prowadząca interwencję, powinna być bezpieczna i stabilna – **zadbaj, na tyle ile możesz, o swój komfort psychiczny. Ufaj też swojej rodzicielskiej intuicji, matczynym i ojcowskim uczuciom. Nie porzucaj swoich wartości, swojego myślenia o świecie i dziecku, rodzinie.**

Z mojej strony macie dostęp do mojej wiedzy, rozmowy online, pisania maili – wiedza i doświadczenie są do Waszej dyspozycji – pytajcie, piszcie – a.piaskowska@ppp3.gdynia.edu.pl, skype [anna.piaskowska71](#) (po wcześniejszym mailowym umówieniu).

I jeszcze na koniec anegdota z internetu (za Stowarzyszenie Psychoterapeutów Dziecięcych im Donalda Winnicotta) „W ramach pracy zdalnej zadzwoniłam do matki pacjenta. Zapytałam jak się czują, jak sobie radzą, zapewniłam o wsparciu w tej trudnej, kryzysowej sytuacji. Co usłyszałam?:- Dobrze, dziękuję, wiem, wiem, że mogę dzwonić ... Pani! Ja mam trojkę dzieci do ogarnięcia. I nie umiem matematyki." Wniosek? Psycholodzy, dajcie życ ludziom w tej kwarantannie 😊,,

A mój dodatkowo jest taki – my też chcemy się czuć potrzebni, by poradzić sobie z kryzysem 😊, ale głęboko rozumiemy, że obecnie inne sprawy są ważne.

Pozdrawiam Was wszystkich bardzo serdecznie - Anna Piaskowska