

Pierwszy raz jesteśmy w takiej sytuacji. Zamknęci w naszych domach. Poczucie zamknięcia i lęk przed chorobą może niepokoić, smucić, a tym uczuciom zdarza zamieniać się na złość. Od nas będzie zależeć, czy świadomość takiego zagrożenia powstrzyma nas przed odreagowaniem napięcia na bliskich, którzy są przecież podobnie niespokojni i potrzebują wsparcia.

Ten nowy czas to wyzwanie dla naszych domów i rodzin. Może być też dla nas szansą. Na rozmowę, na którą nam zapracowanym brakowało dotychczas czasu, na spacer w lesie, nad morzem, na śmiech przy grze planszowej, wspólne rysowanie, gotowanie, śpiewanie, modlenie się, czytanie sobie na głos. Na bycie razem. Cieszenie się sobą. Uczenie się też dyscypliny i kontroli, stosowania się nakazów i zakazów powstrzymujących rozprzestrzenianie się wirusa.

Podczas rozmów nie zawsze jest nam wesoło. Czasem nasze dzieci nie wprost wyrażają niepokój o to, co się dzieje. Stawiają pytania. Niełatwo nam rozmawiać, gdy lęk w nas samych walczy z nadzieją. Jednak unikanie pozostawia nasze dziecko w poczuciu opuszczenia w lęku i smutku. Nasze dzieci, jak i my rodzice, między sobą, potrzebują wysłuchania i zrozumienia, cierpliwości w uznaniu tego, co czują: boisz się, smutno ci, złości Cię, że nie możesz wyjść.

W niejednym naszym domu zwycięża pokusa alienacji. Każdy w świetle swojej komórki, przed ekranem laptopa. Oddzielnie.

To może wzmacniać izolację. Izolujemy się od zewnątrz, od zarażenia wirusem. Izolujemy się w domach od siebie w relacjach. I od siebie, od swoich uczuć. Moim zdaniem lepiej je przeżywać razem, w rozmowie. Razem możemy podjąć wyzwanie, swoją postawą pomóc naszym dzieciom sprostać temu, co trudne, by kiedyś mogły sobie powiedzieć wobec innych trudności: spokojnie przeżyłem czas zarazy, przeżyję i to - Tamara Tokaj.