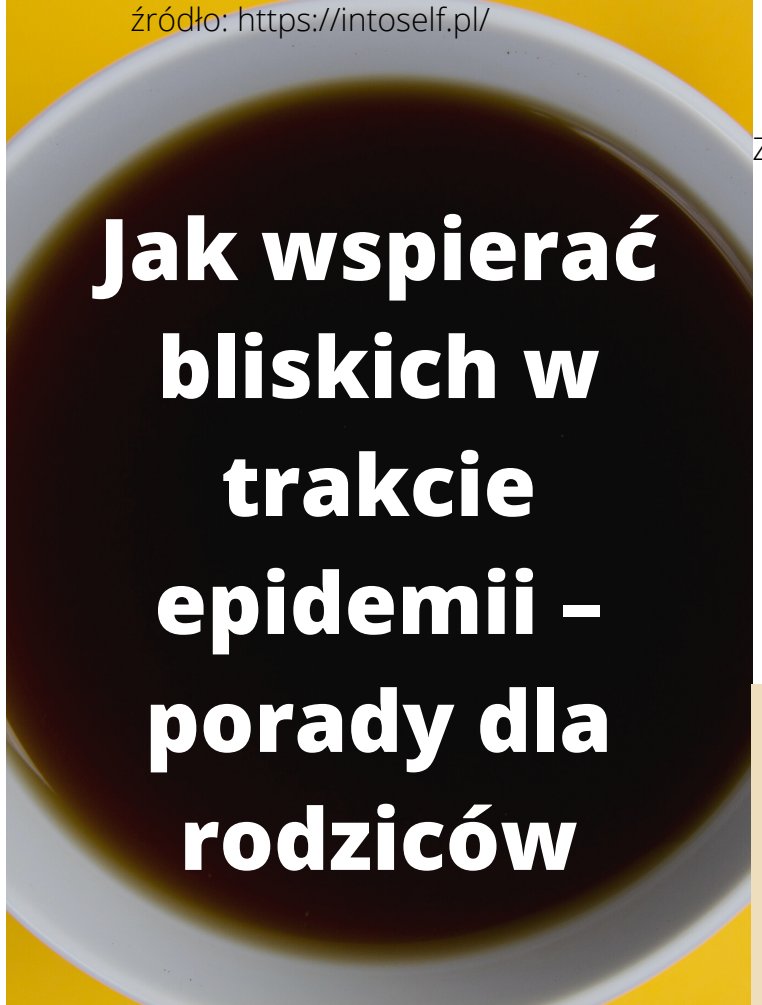
źródło: https://intoself.pl/



Jak wspierać bliskich w trakcie epidemii – porady dla rodziców

Wsparcie w czasie epidemii koronawirusa to głównie:
Obecność i pozwolenie drugiej osobie na przeżywanie tego co przeżywa.
Wysłuchanie drugiej osoby.
Uszanowanie jej potrzeb.
Pamiętajmy, że osoba przeżywająca trudne emocje nie jest bezradna. Każda osoba ma swoje własne zasoby.
Pamiętajmy o sobie i swoich potrzebach. My jesteśmy tak samo ważni jak nasi bliscy.

Dlaczego często nie potrafimy wspierać bliskich?

Zdarza się, że mamy dobre intencje, mimo to zdarza się, że nasze zachowanie i to co mówimy nie pomaga bliskiej osobie.
Dzieje się tak dlatego, że większość z nas wychowana była w domach, gdzie nie mówiło się o uczuciach.
Intensywne uczucia u bliskiej osoby nas onieśmielają, a czasami trudno je nawet znieść. Dlatego nasze komunikaty do osoby przeżywającej emocje, są często próbą ich zagłuszenia – pozwala to pozbyć się naszego dyskomfortu.

Pozwól osobie czuć, to co czuje.
Nie próbuj kogoś przekonywać, aby przestał czuć to co czuje. Wszystkie emocje są potrzebne, tłumienie ich nie sprawi, że znikną. To co może sprawić, że zmniejszy się ich intensywność to pozwolenie na ich odczuwanie.

Trudne emocje są potrzebne.
Emocje stanowią drogowskaz, który może nam wskazać nasze potrzeby. Jeśli pojawia się jakaś emocja to możemy się zatrzymać się i sprawdzić czemu ta emocja się w nas pojawiła, jaka potrzeba za nią stoi. Emocje, także te trudne, pomagają nam zrozumieć siebie i pozostać ze sobą w kontakcie. Emocje pozwalają przystosować się nam do nowej sytuacji.

Zapytaj czego teraz potrzebuje.
Może Twój bliski potrzebuje przytulenia, Twojej obecności, posiedzenia w ciszy, wspólnego wyjścia na spacer. Porozmawiaj i wysłuchaj jego potrzeb.

Nie udzielaj rad.
Nie szukaj wyjścia z sytuacji. Teraz nie jest czas na działanie i rozwiązywanie problemów – na to przyjdzie czas, gdy będziemy spokojni. Pozwalamy na przeżycie emocji, towarzyszymy osobie. Jeśli emocje „opadną" można „zabrać się" za pomoc w rozwiązaniu danej sytuacji.

Co można powiedzieć bliskiej osobie, która przeżywa trudne emocje?
Jestem tu dla Ciebie.
Chce być przy Tobie, towarzyszyć Ci.
Widzę, że to dla Ciebie trudne.
Czy mogę coś dla Ciebie zrobić?