



Centrum Terapii  
Mutyzmu, Nieśmiałości i Lęku



Rodzinna kwarantanna Nowaków

[mutyzm.pl](http://mutyzm.pl)  
...aby inni usłyszeli Twoje dziecko



Centrum Terapii  
Mutyzmu, Nieśmiałości i Lęku

## Rozdział I

-Słyszeliście, odwołali lekcje w szkołach!! – Dawid z radości podrzucił w górę swój plecak – ale czad. Ja nie mogę... Znowu ferie!

Pani Kasia spojrzała na syna zaskoczona.

-Jak to odwołali? – wyrzała z pokoju, w którym właśnie pomagała Asi układać maskotki na szafie.

-No, tak, nie ma szkoły – Dawid szedł już do siebie i przez cały czas klikał w klawiaturę smartfonu.

Pani Kasia podążyła za nim. A za nią, jak nieodłączny ogonek, pięcioletnia Asia.

-Ale co się stało? – dopytywała syna.

-Oj, mama. Nie wiem dokładnie. Ktoś tam na coś był chory czy coś i wezwali karetkę. A potem nauczyciele kazali nam wracać do domu – odrzekł porytowany trzynastolatek. Kobieta doskonale znała swojego syna i wiedziała, że wypytywanie go o cokolwiek w celu uzyskania wyczerpującej odpowiedzi to nierealne wyzwanie. Uznała, że zadzwoni do znajomej, której syn też chodził do tej samej klasy co Dawid. Chwyciła swoją komórkę, szybko wybierając pożądany numer.

-Dzień dobry pani Aniu – zaczęła – czy pani coś wie o odwołaniu zajęć w szkole u chłopców?

-To pani nic nie wie? – usłyszała zdziwiony głos po drugiej stronie – przecież mamy zakażenie

w mieście.

Jakaś rodzina trafiła do szpitala. Koronawirus. Szkoły zamykają. Ja właśnie jestem w sklepie. Ludzie zakupy robią. Muszę kończyć. Wie pani, trzeba zapasy zrobić, bo nie wiadomo do będzie. Wszystko wykupują!

Połączenie zostało przerwane. Pani Kasia stała oniemiała. „O czym ona mówi? Co się dzieje? Jakie zapasy?” – w jej głowie kotłowały się różne myśli.

-Mama, co się dzieje? – teraz dopiero spojrzała na stojącą obok córkę. Niebieskie oczy dziewczynki wpatrywały się w nią uważnie.

„Oj, chyba widać po mnie, że się denerwuję...” – pomyślała kobieta.

-Wiesz, co kochanie, mama musi coś ustalić. Sama słyszałaś, że Dawid wrócił szybciej ze szkoły. Chcę dowiedzieć się, czemu odwołali im lekcje. Zaraz spróbuję to zrobić, ok? I potem porozmawiamy.

-Dobrze, ale chodź szybko do mnie – Asia przystała na propozycję mamy i wróciła do siebie.

Pani Katarzyna Nowak usiadła do komputera. Zaczęła przeglądać stronę internetową placówki, do której uczęszczał Dawid. Nie znalazła żadnej wzmianki o odwołaniu zajęć w szkole syna. W czasie, kiedy ona surfowała w sieci, usłyszała odgłos otwieranych drzwi.

„Pewnie Julia wraca” – pomyślała. Najstarsza córka chodziła do liceum. Udało jej się w tym roku dostać do klasy z rozszerzonym językiem angielskim. Planowała związać swoją przyszłość właśnie z tym językiem.

Autorka: mgr Beata Bartczak – psycholog CTM Centrum Terapii

-Cześć. Jestem! - krzyknęła nastolatka i z uśmiechem zajrzała do pokoju, w którym siedziała pani Kasia – co robisz? – zainteresowała się, gdy ujrzała matkę, która jak zahipnotyzowana wpatrywała się w ekran komputera.

-Sprawdzam informacje – odpowiedziała krótko kobieta, po czym zapytała: -A wy mieliście normalnie lekcje?

-Tak, a co? – zdziwiła się Julia – czemu nie mielibyśmy mieć?

Nastolatka wbiła zęby w soczyste jabłko, które zdążyła po drodze zabrać z kuchni.

-Bo u Dawida odwołali. Ponoć z powodu przypadku koronawirusa.

-Co ty mówisz? – Julia odłożyła nadjedzony owoc na stolik i wyciągnęła z kieszeni komórkę. Sprawdzała wiadomości od znajomych z facebooka. Szukała jakichś wyjaśnień. „Może ktoś coś wrzucił do sieci i czegoś się dowie’ – myślała.

Pani Kasia dowiedziała, że z powodu zakażeń koronawirusem w Polsce zamykane są niektóre placówki oświatowe. Dowiedziała też, że rząd dopiero zapowiada konkretne posunięcia.

Wszyscy na razie czekali na te decyzje.

-Dobra, słuchajcie – klasnęła w dłonie – my tu szukamy, sprawdzamy, a w brzuchach na pewno z głodu wam burczy! Na obiad marsz!!! Wszyscy do kuchni!!

Julia nadal wpatrywała się w swój smartfon.

-Julka! Dalej, chodź, idziemy coś zjeść – poprosiła córkę i zaczęła przywoływać pozostałe dzieciaki: - Dawid!!! Asia!! Na obiad!

Po chwili siedzieli przy stole i pałaszowali kotleciki, ziemniaki z buraczkami. Asia krzywiła się spoglądając w stronę warzyw.

-Nie lubię buraków. Nie chcę – protestowała.

-Spróbuj troszeczkę – radziła mama – razem z ziemniakami. Jeśli nie będzie ci smakowało, to wtedy zostawisz, ok?

-No, dobrze – Asia nabrała niewielką ilość buraków i razem z ziemniakami połknęła.

-I co? Smakowało?

-Może być, ale wolę marchewkę – oświadczyła pięciolatka.

## Rozdział II

Wkrótce już wszystko było jasne. Zamknięte były w Polsce wszystkie szkoły i przedszkola.

Pani Kasia, póki co, przebywała na L4. Miała opiekę nad Asią, która tydzień temu rozchorowała się i pozostawała w domu. Dziewczynka miała typowe objawy grypopodobne, ale tydzień spędzony w domu okazał się lekarstwem. Teraz była niemal zupełnie zdrowa. Pani

Kasia została jednak pouczona, że przynajmniej przez tydzień powinny pozostać z córką w

Autorka: mgr Beata Bartczak – psycholog CTM Centrum Terapii

domu, a wyjścia na powietrze dozować stopniowo.

Tyle powiedział lekarz. Ale teraz, w nowej sytuacji wszystko ulegało zmianie. Wiedziała, że musi w jakiś sposób porozmawiać z dziećmi na ten temat. Za chwilę zresztą sami zaczną pytać. Tak czuła.

Media, zarówno telewizyjne, jak i internetowe, tylko o tym nadawały.

Nie można udawać, że nic się nie dzieje.

-Mama, a jak ten wirus, ten kolona, ten koro... - najmłodsza Asia miała nawet trudności z wypowiedzeniem nazwy wirusa.

-Koronawirus – poprawiła pani Kasia – jak ten koronawirus, o co chciałaś zapytać?

-Jak on przyjdzie i będę znowu chora? – niepokoili się dziewczynka – ja nie chcę być znowu chora. Nie lubię chorować.

-Rozumiem. Nikt chyba nie lubi chorować. To nic przyjemnego – stwierdziła mama – widzę, że się boisz?

-Tak, a Dawid mnie starszy, że wszędzie jest ten wirus i że jest na wszystkich meblach. I że wchodzi do buzi jak się kicha – jednym tchem wyrzucała z siebie dziewczynka.

-Chodź do mnie – pani Kasia uśmiechnęła się, posadziła sobie córkę na kolanach i przytuliła – Wiesz co, ten koronawirus to taki, wyobraź sobie, stworek-potworek, który odwiedza niektórych ludzi i przynosi im zamiast przyjemnych prezentów takie niezbyt miłe: katar, gorączkę, kaszel, ból mięśni. Wtedy ludzie chorują i bardzo źle się czują.

Autorka: mgr Beata Bartczak – psycholog CTM Centrum Terapii

Ale lekarze mówią, że można sobie z tym gościem poradzić.

-A jak? – dopytywała Asia.

-Pamiętasz, jak mama i tata zawsze mówią o tym, żeby myć ręce?

-Tak – zgodziła się Asia – ciągle to mówicie, a Dawid nie myje. Widziałam.

-Asieńko, zdarza się, że człowiek zapomina. I dlatego teraz ważne jest, aby o tym bardzo mocno pamiętać.

-A jak ja nie umyłam, to będę chora na tego stwora? – pięciolatka znowu spojrzała na mamę przerażona.

-Mamy taki trudny czas, kiedy dużo ludzi choruje i trzeba o wiele bardziej dbać o czystość rąk.

Wiesz co, mam pomysł. Pójdziemy do łazienki i razem to zrobimy, dobrze?

Asia zerwała się pierwsza i w podskokach pobiegła do łazienki. Obie na przemian sięgały po mydło z dozownika, mydliły całe ręce, łącznie z paliczkami.

-A jak mi skóra zejdzie? – pytała Asia.

-Nie zejdzie. Możemy myjąc rączki śpiewać sobie piosenkę. A wiesz jaką? Włazł kotek na płótek i mruga...

Obie śpiewały ochoczo aż tym, co dzieje się w łazience, zainteresował się Dawid.

-Co wam tak wesoło? – spojrzał zadowolony.

-Musisz myć ręce Dawid – poinstruowała brata młodsza siostra – dokładnie tak jak my. To wirus nie dopadnie nas.

-E tam.... – chłopak wzruszył tylko ramionami.

-No, niestety, Dawid. Asia ma rację. To jest ważna rzecz, aby radzić sobie z koronawirusem – poparła córkę matka.

No, ciekawe, że takie mycie pomoże? Ja w to nie wierzę – oświadczył Dawid.

Pani Kasia wiedziała, że czeka ją kolejna rozmowa, tym razem z trzynastolatkiem.

-Mama, ja muszę teraz wszystkim moim lalkom umyć ręce – Asia niezwykle mocno przejęła się czystością – i maskotkom!

Pani Nowak oczami wyobraźni już widziała sterty zabawek piętrzące się w łazience, oblewane wodą i mydłem, więc uznała, że woli działać zawczasu.

-Dobrze, ale zrób dla nich taką niby łazienkę w pokoju u siebie. Dobrze?

-Ale mydło muszę wziąć dla nich – upierała się pięciolatka.

-A pomyśl, co może udawać mydło i też można myć nim lalki?

-To wezmę klocek i to będzie mydło. Zaraz je umyję – córka pobiegła do swojego królestwa i za chwilę słychać było, jak objaśnia zabawkom tajniki higieny.

-Dawid, chciałabym pogadać... - pani Kasia uznała, że czas na rozwianie wątpliwości i obaw u syna.

Autorka: mgr Beata Bartczak – psycholog CTM Centrum Terapii



-A nie możemy później? –trzynastolatek zmarszczył czoło – teraz chciałem coś pooglądać.

-Nie zajmę ci dużo czasu – zapewniała mama.

Usiedli obok. Dawid bawił się podrzucając w dłoniach drobne monety, które leżały u niego na biurku.

-Wiesz co, gdy przychodzi taki czas jak ten, ludzie różnie się zachowują - pani Kasia sama nie widziała jak zacząć, ale uznała, że będzie z synem szczerą – jedni zaczynają panikować, jedni pokazują, że się nie przejmują.

Są też tacy, którzy lekceważą to, co inni na ten temat mówią. Zwłaszcza osoby, które naprawdę wiedzą na ten temat więcej i lepiej. Ja, wiesz dobrze, nie jestem lekarzem, nie znam się na wirusach, na tym, jak to się dzieje, że zaczynamy chorować. Nie znam się tym bardziej na tym nowym wirusie, o którym tyle teraz się mówi. I nie będę udawać, że wiem. Jasne, że teraz wszyscy przeglądają strony internetowe, czytają i są tacy, którzy próbują pokazywać, że wiedzą więcej i nie potrzebują nikogo, żeby im mówił, co mają robić. Ale to tak nie jest. Teraz jest czas, że trzeba stosować się do zaleceń i tego, co mówią nam lekarze, naukowcy. Oni konsultują się z najważniejszymi osobami w kraju, czyli rządem.

-Wiem, co to jest rząd – przerwał Dawid – oni ciągle występują w telewizji i noszą garnitury.

-No, niech ci będzie – pani Kasia wiedziała, że tłumaczenie teraz synowi, czym jest rząd, jakie ma kompetencje, jest bezzasadne – ale to są ci ludzie, którzy decydują o bezpieczeństwie  
Autorka: mgr Beata Bartczak – psycholog CTM Centrum Terapii

wszystkich Polaków, o naszej rodzinie też.

Spotykają się z tymi naukowcami, lekarzami, czytają informacje o tym, co się dzieje w kraju i podejmują decyzje, żeby nas jak najlepiej ochronić.

I dlatego np. szkoły i przedszkola są teraz przez dwa tygodnie zamknięte.

-To akurat dobrze – trzynastolatek nie krył zadowolenia – bo mamy ferie i nie trzeba się uczyć.

-No i tu się mylisz. Dawid, wiem, że możesz się nawet o to złościć, ale ten czas to nie będą ferie. To nie jest odpoczynek.

-Ale ja dzisiaj mam trening – stwierdził chłopak.

-Nie pójdziesz dzisiaj na trening, bardzo żałuję, ale tam bylibyście w grupie. A to zwiększa możliwość zakażenia - tłumaczyła łagodnie pani Kasia.

-Idę i koniec – upierał się trzynastolatek – za tydzień mamy mecz.

-Dawid, wiem, że to może być dla ciebie trudne i niezbyt przyjemne, ale wygląda na to, że w najbliższym czasie będziesz musiał przetrwać bez treningów.

Chłopak całą swoją postawą prezentował opór i bunt. Pani Kasia nie dziwiła mu się. To, do czego się przyzwyczał, nagle miało się zmienić. To, z czym żył na co dzień, miało być zawieszony. Na razie, na dwa tygodnie. „A jeśli ten okres zostanie wydłużony?” – zastanawiała się. Wiedziała jednak, że musi zachować spokój, szczególnie w tym okresie, gdy jej dzieci będą tego od niej potrzebować.

Autorka: mgr Beata Bartczak – psycholog CTM Centrum Terapii

- Nie chcę już gadać – burknął Dawid – nie mam ochoty.

Matka postanowiła nie nalegać.

-Ok, masz prawo być wściekły – dodała – jeśli będziesz chciał pogadać, jestem obok w pokoju.

Wyszła pozostawiając syna, który od razu nałożył słuchawki na uszy i odizolował się od całego świata.

### Rozdział III

W kraju został ogłoszony stan zagrożenia epidemicznego. Pani Kasia i pan Artur siedzieli wpatrując się w ekran telewizora. Słuchali któryś raz już wystąpienia premiera i ministra zdrowia.

-A mieliśmy iść do kina z dziećmiakami – pan Artur spojrzał na żonę wymownie –no to trzeba będzie zorganizować naradę rodzinną. I przygotować się na zmiany. Co ty na to? Trzeba sobie radzić.

Kobieta spojrzała na męża. Nie tracił dobrego humoru. Była mu za to wdzięczna.

Autorka: mgr Beata Bartczak – psycholog CTM Centrum Terapii

-Dzieciaki!!! –pan Artur po kolei otwierał drzwi do poszczególnych pomieszczeń, w których skryli się ich potomkowie – narada bojowa za pół godziny!!! Obecność obowiązkowa.

Wszyscy stawili się bez wyjątków. Pani Kasia wyciągnęła arkusz szarego papieru i markery.

-A to po co? – zdziwiła się Julia.

-Jak to? Będziemy zapisywać nasze decyzje. Jak sztab kryzysowy działa w Polsce, to my go też uruchamiamy w naszym domu – wyjaśniła pani Kasia.

-No to tak... Sytuacja wygląda następująco. Mamy epidemię. Szkoły zamknięte. Przedszkola zamknięte.

-Oj, tato. Nie wygłupiaj się – Dawid nie był przekonany do pomysłów rodziców.

-Naświetlam wam sytuację – pan Artur nie zrażał się – mamy zamknięte kina, kluby, baseny, galerie handlowe.

Wyjścia do miejsc, gdzie jest dużo ludzi, nie wchodzą w grę.

To co planujemy?

-A co można zaplanować, jak nic nie można – westchnęła z rezygnacją 16-letnia Julia.

-Oj, ludzie małej wiary, bardzo dużo można – uśmiechał się pan Artur.

-Weź tato, jak nie można nigdzie iść, to po co taka narada? – siostrze wtórował młodszy brat.

-Czyli rozumiem, że waszym zdaniem, jeśli nie ma otwartej galerii i kina, to już nic nie da się ciekawego zrobić? – kontynuował pan Artur.

Autorka: mgr Beata Bartczak – psycholog CTM Centrum Terapii

-Tak, no zostaje jeszcze Internet, no i gry – stwierdził Dawid.

-To w takim razie robimy burzę mózgow – zaproponował ojciec – każdy z nas dostaje teraz kartkę i zapisuje na niej propozycje spędzenia tego czasu dla całej rodziny.

-Ale ja nie umiem pisać – zauważyła Asia.

-Masz rację. To ty rysujesz swoje propozycje, co moglibyśmy robić w tym czasie, ok?

-Super! – ucieszyła się pięciolatka, która bardzo chciała uczestniczyć w rodzinnej burzy mózgow.

Po chwili wszyscy przedstawili swoje koncepcje.

Kartka Dawida:

-słuchanie muzyki

-gry w telefonie

-spanie

-Youtube

Kartka Julii:

-słuchanie muzyki

-chaty

-rozmowy telefoniczne z koleżankami

-czytanie książek (e-booki)

Autorka: mgr Beata Bartczak – psycholog CTM Centrum Terapii



## Centrum Terapii Mutyzmu, Nieśmiałości i Lęku

- wyspanie się
- pobawienie się z Asią
- ugotować coś dla rodziny

Kartka Asi (w formie rysunku):

- zabawa
- rysowanie
- czytanie bajek z mamą
- zabawy z rodzicami
- oglądanie bajek

Kartka mamy:

- gotowanie wspólne z rodziną
- wspólne porządki w domu i w ogrodzie
- gry planszowe
- zabawa w teatr
- zabawa w grę, którą wymyśli się samemu i ją stworzy
- kalambury
- karaoke
- pomoc dzieciom przy lekcjach

Autorka: mgr Beata Bartczak – psycholog CTM Centrum Terapii

Kartka taty:

- gry planszowe
- nauczenie się nowych gier, np. szachów
- codzienne rozmowy na jakiś wyznaczony przez rodzinę temat
- wspólne czytanie jakiejś książki z rodziną
- konkursy wiedzy dla rodziny z różnych tematów
- męskie gotowanie (gotują mężczyźni)
- codzienna gimnastyka i trening przy skorzystaniu już z gotowych propozycji w Internecie
- No i co myślicie? – zagadnęła pani Kasia.
- Ty i tata najwięcej wymyśliliście – skrzywił się Dawid – i co? I to wszystko będziemy musieli robić?
- To są nasze propozycje – wyjaśnił pan Artur – coś wam się szczególnie w nich spodobało?
- Zabawa w teatr może być fajna – przyznała Julia – no i gotowanie. Reszta też, ale nie wiem, czy ja szachów jestem w stanie się nauczyć...
- Na pewno jesteś - zapewnił tata – każdy jest w stanie zrobić coś, czego dotychczas nie robił albo na co nie miał czasu. Popatrzcie na to, jak na szansę a nie na stratę.
- No, dobra, ale to będzie nuda – powiedział Dawid.

-Tak myślisz? – ojciec spojrział na niego uważnie – a może nie... to że czegoś nie robiliśmy albo nie poświęciliśmy na to czasu, nie oznacza, że to od razu będzie nudne. Na pewno inne. To będzie czas na inny styl życia niż ten, do którego się przyzwyczailiśmy.

-Wiem, że każdemu z nas może być ciężko. Na pewno. Może być tak, że jednego dnia będzie się miało więcej energii, a drugiego mniej. Może być tak, że będziemy się złościć, smucić, ale i się śmiać. Takie uczucia u człowieka są naturalne.

Mamy je i teraz jeszcze bardziej trzeba o siebie zadbać.

-Ale jak?... –dopytywała się Julia – ja się boję, że nie wytrzymam tak siedzieć w domu.

-Nawet lekarze zalecają, że krótki spacer bez uczestniczenia w skupiskach jest potrzebny. Nie można tylko tworzyć dużych grup ludzi, gdzie wirusy szybciej się przenoszą. Zaplanujemy spacer w bezpiecznym dla nas miejscu, ok?

Uff – odetchnęła z ulgą Julia.

Najważniejsze, żeby nie wychodzić bez potrzeby. No i nie zwoływać się z kumplami. Ale młodzi ludzie mogą mieć oczywiście ochotę, żeby to zrobić – wyjaśnił tata .

Czyli żadnych korona party? – zapytał z rezygnacją Dawid.

Niestety – potwierdził spokojnie tata. Rozumiał, że to ograniczenie może stanowić dla nastolatka spore wyzwanie i ma prawo czuć się z tego powodu rozżłoszczony.

-A moje propozycje są dobre? – mała Asia domagała się pochwały.

Autorka: mgr Beata Bartczak – psycholog CTM Centrum Terapii



-No pewnie, a czytanie bajek wieczorem, nie tylko przez mamę, ale przez nas wszystkich po kolei jest doskonałym pomysłem - pan Artur spojrzał na córkę z dumą.

#### Rozdział IV

-Mama, a czemu my musimy być w domu? – Asia siedziała przy stole kuchennym i popijała kakao – mówiłaś, że na tego wirusa działa mycie rąk. A musimy siedzieć w domu.

Pani Kasia akurat zmywała szklanki. Odwiesiła ręcznik i usiadła przy córce na taborecie:

-Taki czas, kiedy jesteśmy w domu, jest potrzebny, żeby nie zarażać innych. Lekarze mówią, że to najlepszy sposób, żeby nie wpuszczać wirusa do swoich mieszkań. Zobacz, nasz kotek Filuś był z nami kiedyś u weterynarza, bo miał pchły. Zgadza się?

-Tak, pamiętam.

-Najlepszą ochroną dla Filutka byłoby, gdyby trzymało się go z daleka od pcheł. Ale nie musieliśmy tak robić, bo wtedy lekarka dała mu lekarstwo i wyzdrowiał. A na tego wirusa jeszcze nie mamy lekarstwa, które można podać i się wyleczyć. Są ludzie, którzy próbują takie lekarstwo wymyślić. Ale zanim to się stanie, możemy starać się chronić przed nim. Wiemy, że koronawirus przenosi się od człowieka do człowieka, gdy ktoś kaszle i kicha, ale też poprzez  
Autorka: mgr Beata Bartczak – psycholog CTM Centrum Terapii

brudne ręce.

Dlatego je myjemy. Wiemy też, że ten wirus jest naszym nieprzyjacielem.

Jeśli koronawirus nie będzie na swojej drodze spotykał ludzi, bo zamkną mu drzwi przed nosem, wtedy nie zrobi nam krzywdy. I dlatego przez jakiś czas musimy być w domu i zamknąć przed nim drzwi, żeby do nas nie wszedł.

-A jak długo to będzie? – pytała Asia – czy ja wrócę do przedszkola?

-Tak. Wrócisz. To jest sytuacja na jakiś czas. Musimy być cierpliwi. Ale sobie poradzimy. Jeśli wszyscy będziemy słuchać i zostaniemy w domu. A wiesz co... teraz przedszkole i szkoła będą przychodzić do dzieci do ich domów.

-Jak to? – Asia patrzyła z niedowierzaniem – całe przedszkole?

-Nie cały budynek oczywiście, ale będzie można z komputera wydrukować różne ciekawe karty pracy dla przedszkolaków i je wykonać. A potem odesłać paniom – opowiadała pani Kasia.

Rodzina codziennie spoglądała na plan dnia. Od chwili, gdy w ramach narady rodzinnej ustalili, że będą każdego dnia wieczorem opracowywać plan na następny dzień, starali się tego trzymać. Dzisiaj był dzień męskiego gotowania. Miał też odbyć się konkurs wiedzy o sporcie, wspólne czytanie bajki, którą miała wybrać Asia, no i tzw. Obrady Sejmu Rodzinnego, czyli rozmowy na jakiś wybrany temat. Dzisiaj dyskusje miały dotyczyć spraw związanych z życiem kotów. Członkowie rodziny mieli przygotować jak najwięcej ciekawostek o tych

Autorka: mgr Beata Bartczak – psycholog CTM Centrum Terapii

zwierzętach, aby podzielić się nimi z pozostałymi.

Pani Kasia cieszyła się, ponieważ ustalenie planu znacznie ułatwiło organizację każdego dnia i zmotywowało wszystkich do angażowania się.

Każdy dzień to było wyzwanie, ale od kiedy obowiązywał plan, czuli, że muszą o określonej godzinie wykonać jakąś aktywność, a niejednokrotnie przedtem przygotować się do jej realizacji. Dawid, początkowo sceptyczny, włączył się w ten nowy rytuał z oddaniem. Rodzina, dzięki wspólnie spędzonym chwilom zyskiwała coś bardzo cennego. Siebie. Wzmacniała więzi, na co przedtem nie zawsze wystarczało czasu i motywacji.

Dbali oczywiście też o indywidualny czas dla wszystkich. Pani Kasia doskonale wiedziała, że przebywanie ze sobą 24h na dobę może generować różne konflikty. Potrzebna była równowaga, więc każdy miał do tego prawo. Miał prawo też na swoje emocje. Nawet jeśli kogoś mogły one zaskakiwać czy dziwić albo irytować. Naczelne obowiązujące hasło było jedno: Do emocji masz prawo, nawet takiej jak złość, ale nie do krzywdzenia innych.

-Wydaje mi się, że musimy więcej uwagi poświęcić na ruch. Na ćwiczenia. Obawiam się, że za moment, gdy czas kwarantanny się przedłuży, będzie ich roznosić – wyznała pani Kasia swojemu mężowi.

-Chyba masz rację – pan Artur zgadzał się z żoną – może codzienne treningi z Internetem?

Może jakieś zapasy z Dawidem? Co o tym myślisz? Jak się go trochę wymęczy, poprzeciąga, powyciska, to też na niego dobrze wpłynie. Spróbujemy.

Autorka: mgr Beata Bartczak – psycholog CTM Centrum Terapii

-Szkoda, że nie mamy siłowni z prawdziwego zdarzenia – westchnęła pani Kasia.

-A co stoi na przeszkodzie? – pan Artur nie tracił ducha – zrobi się siłownię. Nawet jeśli będzie tylko taka prowizoryczna.

I rzeczywiście. W pokoju dziennym mężczyzna ułożył maty, wyciągnął jakieś stare, długo nieużywane hantle. Ustawił rower stacjonarny, który wyszarpał z piwnicy. I wkrótce domowa siłownia zainicjowała swoją działalność. Pan Artur zaproponował synowi, aby wspólnie przygotowali playlistę i podczas ćwiczeń można było słuchać muzyki.

Chętnie korzystała z tej aktywności Julia, która uznała, że musi zadbać o sylwetkę podczas kwarantanny, bo gdy ten okres minie, nie może wyglądać gorzej niż przed.

## Rozdział V

-Mamo, boję się.

Katarzyna Nowak patrzyła na córkę ze zrozumieniem. Tym razem nie chodziło o Asię. To nastolatka była w gorszym nastroju.

-A jeśli to się nie skończy? A jeśli to nie pomoże? – dziewczyna miała w oczach łzy – zobacz, co się dzieje we Włoszech. Tam wciąż umiera tylu ludzi. Wszędzie o tym piszą. A jeśli do nas też dojdzie ta epidemia? I też będzie tyle ofiar?

-Julka, to, że się boisz, jest normalne. Pamiętasz, gdy mówiłam, że i u nas będą pojawiały się różne nastroje. Raz będzie lepiej, a potem trochę gorzej. Ta epidemia nie pojawiła się w Europie. Ona do nas dotarła. I dlatego polski rząd zamknął granice. Właśnie po to, aby ograniczyć rozprzestrzenianie się tej epidemii.

W związku z tym, że tylu Polaków zaczęło wracać do kraju, istnieje możliwość i o niej mówi minister zdrowia, że ilość chorych się znacznie zwiększy. Trzeba ten okres przetrwać, chociaż jest to uciążliwe. I zmieniło nasz styl życia.

-Ja nie dam chyba rady. Już mam dosyć – Julia leżała na łóżku.

-Julka, powiem ci tak. Można myśleć o tym, co się dzieje i słuchać bez przerwy informacji, sprawdzać social media. Oczywiście. Ale uważam, że najlepiej jest zająć się czymś. Mówiłaś, że chciałaś pouczyć się.

-Ale ja nie mogę się skupić – wycedziła Julia.

-A jak myślisz, dlaczego?

-Bo za dużo czytam o tym?

-Pewnie. A im więcej czytasz, to się nakręcasz. To tak, jakbyś karmiła swój lęk. Im więcej mu dajesz pożywienia, tym jest większy i ma możliwości, żeby cię paraliżować. Odpowiedni poziom lęku chroni nas przed zagrożeniem, ale gdy jest za duży przeszkadza nam cieszyć się życiem. A chyba tego nie chcesz? A tak przy okazji, co zrobiłaś dzisiaj przyjemnego dla siebie?

Autorka: mgr Beata Bartczak – psycholog CTM Centrum Terapii

– dopytywała mama.

-Nic – odburknęła dziewczyna.

-No właśnie. Może kąpiel z pianką poprawi ci humor? Co?

-Może masz rację – Julia kiwała głową.

-A co ty na to, gdybyśmy upiekły coś wspólnie? – pani Katarzyna miała kolejny pomysł.

-Ok. To najpierw kąpiel, a potem ciasto albo muffinki – Julka podskoczyła ochoczo i już jej nie było.

„W sumie to chyba po Julce sama sobie zrobię taką kąpiel” – pomyślała pani Kasia. Wiedziała, że najlepsze w tym okresie przymusowego przebywania w domu, jest zadbanie o siebie.

Na jutro zaplanowała porządki w kuchni. No cóż, nigdy nie ma na to czasu. A warto by przejrzeć zawartość szafek.

Po południu okazało się, że mąż przywiózł nową informację. Przechodzi na pracę zdalną. Jego pracodawca też postanowił wprowadzić to rozwiązanie. Pani Kasia z jednej strony cieszyła się, że będą razem z mężem, ale z drugiej zastanawiała, jak poradzą sobie teraz przez tyle dni wszyscy razem.

-Mama, ja nie chcę żebyśmy umierali – wypaliła nagle Asia – nie chcę!

-Kochanie, coś się stało?

-Słyszałam, jak Julka z kimś rozmawiała, że będziemy umierać. Że wszyscy umierają. Czy my też umrzemy na tego wirusa?

Autorka: mgr Beata Bartczak – psycholog CTM Centrum Terapii

Pani Kasia przykucnęła przed córką.

-Widzę, że się martwisz, prawda? – zagadnęła.

Asia pokiwała głową.

-Możesz słyszeć teraz różne informacje, czy to od Dawida, czy od Julii, nawet z telewizji. Na pewno nie wszystko rozumiesz, prawda?

Dziewczynka podniosła głowę. Czuła od mamy wsparcie.

-Dorośli używają czasem języka, który jest trudny dla dzieci. Zawsze w takich sytuacjach dobrze, gdy tak jak teraz, przyjdiesz do mnie albo do taty. Chodzi o to, żebyś nie martwiła się sama. Bo wtedy w głowie mogą powstawać różne złe myśli i jeszcze bardziej cię martwić lub smucić. Takie myśli potrafią wtedy rosnąć i stawać się bardzo duże. A przecież ich nie potrzebujemy, prawda? Pamiętaj, że mama i tata są dorośli i się tobą opiekują, i robimy, co możemy i co potrafimy, aby sobie poradzić z tym wirusem, ok?

-Ok. Czyli nie zachorujemy?

-Nie powiem ci, że na pewno nie zachorujemy. Człowiek zawsze może zachorować. Zwłaszcza, gdy będzie nieostrożny, gdy nie będzie przestrzegał zasad czystości, gdy będzie spotykał się z dużą ilością ludzi. Ale wiemy, co robić, żeby się chronić. Rozumiesz?

-Tak. A jak będziemy się chronić, a ten wirus będzie większy i silniejszy i zachorujemy...-

naciskała Asia.

Autorka: mgr Beata Bartczak – psycholog CTM Centrum Terapii

-To wtedy też wiemy, co robić. Mamy numery telefonów, żeby zadzwonić po pomoc. I to wtedy zrobimy. W szpitalu lekarz nas zbada i zdecyduje, co dalej. Może nas wtedy zostawić na miejscu, żeby pomagać, a może się okazać, że nie będziemy aż tak bardzo chorzy, więc zgodzi się, żebyśmy byli pod opieką lekarzy w domu. I będziemy tak robić.

-I wtedy wyzdrowiejemy? – dopytywała pięciolatka.

-Zrobimy wszystko, żeby tak się stało. Na razie staramy się nie wpuszczać wirusa i nawet nie idziemy do babci, żeby jej nie zarazić. Bo babcia jest już starsza, a starsi ludzie szybciej chorują – podsumowała mama.

-A ja tęsknię za babcią – przyznała Asia.

-To mam pomysł. Zadzwonimy do niej dzisiaj i zrobimy jej niespodziankę, dobrze? Albo zrób dla babci laurkę. Tata dzisiaj zawiezie babci zakupy po południu, to jej poda prezent od ciebie.

Zgoda?

-Tak!!! – krzyknęła dziewczynka i pobiegła do pokoju.