

DRUŽINA V OMEJENEM PROSTORU

Zaradi preprečevanja širjenja okužbe s koronavirusom smo ostali doma. Samoizolacija in karantena vpliva tudi na odnose. Da bi se izognili konfliktom, nesoglasjem, sledi nekaj smernic.

Poznamo rek, če želimo osebo res dobro spoznati, ali se prepričati, da se z njo res dobro ujamemo, moramo z njo na jadranje. Jadrnica je omejen prostor, kot je sedaj omejen prostor družin, ki bivajo v majhnih stanovanjih. Tako v majhnem stanovanju kot na jadrnici smo prisiljeni živeti na enem, omejenem mestu, neprekinjeno, noč in dan. To se lahko konča z boljšimi odnosi, boljšo povezanostjo ali pogostimi konflikti zaradi malenkosti...

Življenje se je vsem nam čez noč obrnilo na glavo. Če smo bili prej vajeni ustaljenega ritma in druženja z različnimi ljudmi, smo sedaj "obsojeni" na štiri stene z omejenim številom ljudi.

Več smo doma, skupaj, več je priložnosti za spore. Zato je pomembno, še posebej od nas staršev, da smo s svojim obnašanjem čim boljši zgled. To ni lahka naloga, vendar je v tem trenutku nujna in pomembna za vsakega izmed nas. Skušajmo biti strpni, mirni, uvidevni drug do drugega, razumevajoči, sočutni, izbirajmo kompromise, ... poskrbimo za spoštljive odnose, za poslušanje drug drugega, ponudimo si pomoč pri različnih opravilih in dejavnostih... S tem krepimo pri potomcih odgovornost, spoštovanje, ... Karantena na splošno je zelo stresna, še posebej, če jo preživljamo v majhnem prostoru in dlje kot običajno.

Pred karanteno smo v življenje vnašali spremembe in se umirjali tako, da smo hodili v službo, ki je izven doma, otroci so bili v šoli, vsi smo se vključevali v različne dejavnosti izven doma, se družili s prijatelji, obiskovali športne aktivnosti, prireditve. Veliko možnosti, na nek način izhodov iz odnosa, če je bilo v družini prenapeto. Stiske, tesnobe se niso povečevale. Zdaj pa vsi skupaj, »na kupu«. Zato je dobro, da določite **prostor za umik**. To je lahko soba ali kotiček, kamor se lahko umakne katerikoli član družine, odvisno od možnosti, ki jih imate. Prostor, v katerem posameznik najde mir v sebi ali ima le čas zase, stran od drugih.

Poskrbite zase in za svoje počutje. »Dan se po jutru pozna!« Že zjutraj poskrbite za svoje potrebe. Naredite tisto, kar vas sprošča, umirja, vas polni z energijo. Nekaj idej: v preteklosti ste se z avtom peljali v službo, sedaj greste lahko na sprehod; zaplešite svoj najljubši ples; zapojte si pesem; telovadite; preberite pozitivno misel in si jo ponavljajte; ob zalivanju rož, si predstavljajte, kako raste in s tem raste tudi vaša energija... počnite tisto, kar vas veseli. To vam bo pomagalo, da boste lažje »krmarili« in se spopadali z zahtevami dneva.

Dnevno rutino je potrebno na novo vzpostaviti, tako zase kot za otroke. Skupaj naredite urnik učenja/dela za službo, prostočasnih dejavnosti ter gibanja. Vključite tudi čas za obroke. Dogovorite se za jasna pravila, kdaj se uporablja telefon ali računalnik. S tem se boste izognili nepotrebnim konfliktom. Načrtujte tudi skupne dejavnosti npr.: sprehod, ogled najljubše oddaje, peka piškotov, družabne igre, pospravljanje. Spomnite se tudi na dejavnosti, ki jih ima otrok in vi radi in jih tudi sicer izvajate npr.: metanje žoge na koš, branje knjige, risanje, poslušanje glasbe, igranje inštrumenta...

Skrbite za redno **gibanje**. Kje in kako, upoštevajte nasvete NIJZ. Kadar gibanje na prostem ni možno, telovadite v stanovanju (poskoki, ples ob glasbi, joga, vaje za raztezanje, počepi...). Nekaj idej, kako telovaditi v stanovanju so pripravili učitelji podaljšanega bivanja (objavljeno v spletnih učilnicah šole).

Bližino družinskih članov lahko okrepimo. Starši bomo imeli boljše odnose z otroki, kadar bomo manjšali napetost. To lahko storimo z vnašanjem **humorja**, smehom, pripovedovanjem smešnih anekdot, optimizmom, pozitivnimi mislimi, ki jih na glas izrekamo ali celo skupaj zapišemo, okrasimo ter damo na vidno mesto v stanovanju.

Kadar se starši znamo **umiriti**, to umirjenost prenesemo na otroke/druge osebe in je vsem lažje. Za lastno umirjenost poskrbimo v kateremkoli delu dneva. Važno je le, da prepoznamo to nujno in si damo možnost umiritve. Ker smo ljudje različni, izberite aktivnost, ki vas pomirja npr. barvanje mandal, poslušanje meditacije, gibanje...

Dejavnik uspešnega povezovanja so tudi strategije reševanja konfliktov. Kdor jih že pozna, mu je v tem trenutku lažje. Marsikdo pa tega v preteklosti ni znal in zdaj, v času, ko smo prisiljeni biti skupaj, zelo hitro izbruhne. A nikoli ni prepozno. Ta čas izkoristite za spremembe. Na kratko pa takole. Uspešno rešimo konflikt tako, da vsak pove svoje želje, pričakovanja. Govori se v mirnem tonu. Če ne, poskrbimo najprej za umiritev, globoki vdih, predstavljanje sebe na lepem kraju... Vsakemu damo možnost, da pove svojo plat zgodbe, brez prekinjanja, žaljenja, obsojanja ali kritiziranja. Temu sledi umirjen pogovor, kje se lahko člani uskladimo, približamo drug drugemu. Pogosto med razpravo nastanejo nove ideje. Pomembno je le, da poteka v mirnih tonih, brez kričanja, siljenja, prepričevanja. Skupaj se odločimo za rešitev. Le-ta mora biti sprejemljiva za vse vpletene člane. Ob zaključku ponovijo sklepe, si pogledajo v oči, si čestitajo in se rešitev držijo.

Nimamo vedno vpliva na vse. Na zadeve, na katere nimamo vpliva, si nima smisla »beliti glave«. Treba se je zavedati, da je en del konflikta nerešljiv in bo tak tudi ostal. In je potrebno to sprejeti in s tem znati živeti.

Kako se pogovarjati z otrokom in tudi sicer, je nekaj smernic zapisanih v samostojnem prispevku.

Posebne situacije, v kateri smo se znašli, imajo tudi pozitivne plati.

Imamo možnost povezati družino in njene družinske člane. O sebi lahko spoznamo kaj novega. Naučimo se kaj novega. Nekaj zaradi službenih potreb (uporaba novih programov, snemanje, videokonference...), nekaj čisto praktične življenjske narave (priprava kruha brez kvasa, izdelava zaščitne maske). Dajte si možnost in odkrivajte, spoznavajte svoja področja, na katerih ste dobri, na katerih uživate in jih z veseljem opravljajte tudi v prihodnje.

pripravila mag. Nika Cerar, univ. dipl. psih.