

Niekoľko postrehov a nápadov ako prežiť obdobie obmedzených sociálnych kontaktov

1.

Zavedte si vo svojom bežnom dni **stereotypy** alebo **rituály**. Niečo, na čo sa v priebehu dňa **môžete tešiť**, svetlý bod dňa, ktorý tu bude neotrasiteľne, aj „keby sekery padali“. Napr. vždy po obede si rodičia dajú kávu a deti s nimi čaj alebo kakao. Pre menšie deti môže byť rituálom pravidelný večerníček alebo spoločné čítanie rozprávky pred spaním. Pre tínedžerov pravidelný večerný „pokec“ s kamarátmi. Pre rodičov večerné natiahnutie sa na gauči, keď už „je doma pokoj“. Opakovateľnosť a z toho vyplývajúca predvídateľnosť, pohodová atmosféra sú na nezaplatenie.

Tieto **momenty, na ktoré sa tešíte**, samozrejme, nemusia byť naviazané len na večer.

2.

Skúste si rozdeliť deň na „**pracovnú**“ časť a „**mimopracovnú**“ časť.

Pre deti je pracovnou časťou plnenie si školských povinností, pre rodičov „práca z domu“ alebo akákoľvek iná pracovná aktivita (upratanie skrine alebo aspoň poličky, umytie okna, naolejovanie už dávno vŕzgajúcich dverí...).

Ak každý deň urobíme **aspoň jednu užitočnú vec**, máme zo seba lepší pocit, a nakoniec aj viac energie a duševnej vyrovnanosti.

3.

To, ktorá časť dňa bude „pracovná“ a ktorá „mimopracovná“ si každá rodina vie nastaviť **podľa svojich potrieb**. Pokojne si to môžete rozdeliť aj na fázy: doobeda 2 „pracovné“ hodiny, potom spoločný predĺžený obed a poobede, keď deti spia, ďalšie dve „pracovné“ hodiny pre rodičov. Samozrejme, že iné to bude v rodine so školopovinnými deťmi.

Majte na pamäti, že počas karantény si **budujete nové stereotypy**. Chvíľu to potrvá, pravdepodobne najprv vyskúšate aj niekoľko verzií, ktoré nebudú fungovať najlepšie. Nie ste v tom sami. Majte nádej a trpezlivosť. **Časom sa veci ustália** a vy si nájdete systém, ktorý pre vás bude prijateľný.

4.

Rozlišujte pracovné dni a víkendy (využívajte iný režim dňa) aj v situácii, keď všetci dospelí v domácnosti pracujú z domu alebo sú na nútenej dovolenke, OČR a pod.

Deťom v orientácii v čase pomôže, ak si napr. na chladničku pripnete jednoduchý kalendár na jeden týždeň a každý večer zaškrtnete aktuálny deň.

Bonusom je, ak večer každý člen rodiny napíše (nakreslí) jednu užitočnú vec, ktorú dnes urobil alebo sa naučil.

5.

Skúste si vytvoriť chvíle, kedy môžu byť **rodičia spolu sami** a **deti spolu sami**. Dospelí sa chcú porozprávať „o svojom a po svojom“ a deti tiež.

6.

Skúste si počas dňa vytvoriť momenty, keď sa môžete „**stiahnuť do seba**“. Či už je to vypitie si kávy, večerná sprcha, pozretie si videa na Youtube, pozeranie z okna alebo si na chvíľu môžete dovoliť len tak „čumieť do stropu“.

7.

Je pravdepodobné, že obdobie karantény bude pre viacerých členov rodiny **stresogénnym obdobím**. Rodičia sa môžu báť o prácu. Deti môžu postrádať sociálne kontakty s rovesníkmi alebo im môže chýbať čas a priestor, kedy sú mimo priamej kontroly dospelých.

Niektoré môže reagovať stiahnutím sa do seba a málovravnosťou, dokonca odpovedaním na priame otázky s niekoľko sekundovým oneskorením. Niektoré môže byť sarkastický a uštipačný. Niektoré sa navonok môže tváriť bodro a energicky, avšak cítite, že to nie je skutočná nálada. Niektoré môže byť dráždivý a vzťahovačný, aj pri malej požiadavke zareaguje podráždeným odvrknutím.

Nasledujúca rada bude možno veľmi ťažká. Skúste vyššie opísané prejavy členov svojej rodiny nebrať osobne. Neodrážajú vaše zlyhania. Sú **prejavom strachov a úzkostí** ľudí okolo vás, ľudí na ktorých vám záleží. Skúste **reagovať vládne**. Ak je to potrebné, svoju požiadavku pokojným hlasom zopakujte.

Ak je okolo vás emočne napätá situácia, najlepší spôsob ako ju zvládnuť, je **mať „na uzde“ vlastné emócie**.

8.

Možno, naopak, máte doma dieťa alebo tínedžera, ktorý je introvert a v situácii obmedzených sociálnych kontaktov (a keď nikto v blízkom okolí nie je nakazený) je, v zásade, spokojný. Nebojte sa, nie je čudný.

9.

Ak môžete, **pomáhajte iným**.

Znova platí: ak každý deň urobíme aspoň jednu užitočnú vec, máme zo seba lepší pocit, a nakoniec aj viac energie a duševnej vyrovnanosti.

10

Skúste **vedome manažovať čas**, ktorý venujete sledovaniu aktuálnych správ. Je dôležité byť v kontakte s aktuálnym dianím, mať prehľad o najnovších opatreniach vlády či mesta.

Na druhej strane, ak sa pristihnete, že každých 15 minút kontrolujete správy na internete, sledujete počet nakazených koronavírusom vo všetkých krajinách sveta (alebo aspoň všetkých okolitých štátov a ďalších 10 krajín sveta) asi to nie je ten najšťastnejší prístup. Takýto prístup zvyšuje pocit ohrozenia a úzkosti.

Skúste sa vedome rozhodnúť, kedy budete správy sledovať, napr. len napoludnie a večer o siedmej.

11.

Osobné kontakty by sme v týchto časoch mali obmedziť na minimum. To však neplatí o komunikácii cez mail, sms, sociálne siete, videohovory...

Nezostávajúce so svojimi pocitmi sami. Rozprávajte sa. Doma, ale **aj s ľuďmi mimo svojej domácnosti**. Možno zrazu započujete inú náladu, iné emócie, iný uhol pohľadu, než aký vládne u vás doma.

12.

Situácia spojená s koronavírusom je pre nás nová. Zrazu je doma celý deň pokope viac ľudí než sme zvyknutí. Nevieme, ako to bude vyzerat' s ekonomikou a zamestnanosťou.

Ale v relatívne nedávnej minulosti spoločnosť na Slovensku zažívala napäté časy. Skúste si spomenúť na obdobie začiatku 90. rokov. Vtedy staré zákony prestali platiť a kreovali sa nové, niekedy pokusom a omylom. Budovali sa nové spoločenské pravidlá. Množstvo ľudí prišlo o prácu.

Skúste sa **opýtať** svojich **rodičov**, ako vtedajšiu dobu prežívali, kde hľadali silu, **čo alebo kto im pomohlo**, aby vtedajšiu dobu „ustáli“.

Ak ste vtedy boli deťmi, ako ste prežívali atmosféru doma? **Čo ste vtedy ako deti potrebovali**, čo ste si priali od dospelých? Možno niečo podobné si od vás teraz prajú vaše deti.