
MINUTKA ZA STARŠE

Ok, zdaj pa dovolj.

Povsod sami nasveti, kako naj starši otrokom pomagamo pri šolanju doma, namigi, kako naj pomagamo, da bodo otroci čim lažje šli skozi napete čase, ki jih sedaj doživljamo, ideje za skupno preživljanje časa se kar vrstijo, ampak...

Kaj pa naj naredim, jaz, starš, ko je vsega preveč??? Kdo bo pomiril mene in poskrbel zame???

Gremo po vrsti.

Najprej realno stanje. **Skrbi in obveznosti večine staršev se v času izolacije niso zmanjšale, ampak potrojile.** Zdaj smo starši postali učitelji, vzgojitelji, animatorji, spodbujevalci in mirovni pogajalci. Obenem so nam ostale službene obveznosti, ki jih moramo opravljati sredi Barbi hiše in lego kock. In mladostnikovega kričanja, da nas ima poln kufer, seveda. Krasno!

Ni enostavno iskati ravnovesja med šolskim delom otrok, službenimi obveznostmi, če opravljamo delo od doma ali če še vedno hodimo v službo in novimi spremembami v odnosih, ki so se vzpostavile zdaj, ko smo vsi skupaj doma.

Če starši v novih okoliščinah ne bomo znali poskrbeti tudi zase, ne bomo zmogli tudi otrokom dati tistega, kar od nas potrebujejo – občutka varnosti, miru in zaupanja.

Počitek in spanje

Nekaj, kar odrasli in starši pogosto izpuščamo iz svojega urnika, je dovolj časa za počitek. Znamo poskrbeti za vse in vsakogar okoli nas in pogosto delamo še pozno v noč, da je vse postorjeno. Ko začnemo trgati čas našemu počitku, se hitro lahko zapletemo v začarani krog pomanjkanja spanja, tečnobe, čustvene občutljivosti in občutka, da nas situacija presega.

Ko smo naspani, lažje bolj jasno razmišljamo, najdemo v sebi in okolici pozitivne plati, predvsem pa smo veliko lažje potrpežljivi. Lastnost, ki jo v dneh izolacije in skupnem bivanju doma potrebujemo v velikih količinah!

Organizacija

V teh dneh nujno potrebujemo red in rutine. Napetosti v družini bomo lažje obvladovali, če bo naše življenje postalo bolj predvidljivo. Tudi konflikti se lahko precej zmanjšajo, če otroci in mi vemo, kaj nas čaka v dnevu, ki je pred nami. Smiselno je narediti urnik dejavnosti že dan vnaprej in načrtovati vse tisto, kar je potrebno, da lažje ohranjamo zdrav razum. Delo – šola – igra – počitek – gibanje, ritem življenja naj tudi v izolaciji postane predvidljiv in s tem lažje obvladljiv.

In v urniku nujno načrtujte tudi nekaj trenutkov zase, na način, ki vam pomaga k umirjanju in sproščenosti.

Mir zase

Starši smo na voljo. Ves dan. Otroci nas potrebujejo. A v nenehnem stiku, pogovoru in usmerjanju otrok, včasih več ne slišimo niti lastnih misli. Ne zmoremo ves dan vzdrževati čustvene stabilnosti, če se malo ne umaknemo.

Starši si zaslužimo, da ujamemo svoj čustveni in miselni tok. To lahko storimo, kadar si privoščimo nekaj mirnih trenutkov povsem v tišini in miru. Zdi se, da je to misija nemogoče v teh dneh ko smo vsi skupaj doma, ampak morda bi šlo ko vsi zaspijo ali predno se vsi prebudijo. Ali pa si privoščimo mini sprehod sredi dneva. Če ne gre drugače, se lahko vsaj za kratek čas zapremo v kopalnico.

Kratek umik pripomore temu, da začutimo sebe, lahko se tudi zjočemo, če čutimo, da se v nas nabira strah, skrb in napetost. Ko ozavestimo svoja čutenja, lažje delujemo zavedno, ne le iz podzavestnih mehanizmov, ki nas preplavljajo.

Pogovor

Trenutna situacija je psihološko zelo naporna. Predvsem, ker je negotova. Starši nosimo v sebi veliko skrbi. Kako bo s službo? Ali bomo finančno zmogli? Kako motivirati otroke za šolo ko se upirajo? Kako dolgo bo vse skupaj še trajalo?

Različne skrbi in napetosti se nabirajo v nas in večini od nas pomaga, da se o tem lahko pogovorimo. Pokličite prijateljico, sestro, tudi strokovnjaki so v tem obdobju na voljo za pomoč. Govorite govorite govorite z odraslimi o svojih stiskah, sicer jih boste nezavedno prenašali na svoje otroke.

Če pa ste bolj tihi in vam pogovor ne pomaga, ostanite pri svojih ustaljenih navadah, ki vam pomagajo, da se počutite bolje – morda je to sprehod v samoti, slikanje, zapisovanje svojih misli ali tek v naravi...

Pozitivnost

Veliko je razlogov in možnosti, da v dani situaciji vidimo tudi dobro. V hitenju vsakdana smo prej mnogokrat spregledali svoje otroke in iskrice v njihovih očeh, sedaj jih lahko spremljamo skozi ves dan, spoznavamo njihova nihanja razpoloženja in se zazremo v njihove iskricne oči.

Življenje se je v mnogočem poenostavilo. Ostale so nam bistvene stvari – družina, narava in preprosti ritem življenja. Premislimo, kaj nam je prej po nepotrebnem jemalo čas in denar. Prepustimo se vsakdanjem življenju doma, skuhamo preprost obrok in glejmo male čudeže narave, ki se prebujajo okoli nas.

Če nam situacija in delo dopuščata, umirimo ritem življenja. Korak naj postane lahkotnejši ko gremo ven, zaplešimo sredi dnevnice, novice preberimo enkrat na dan, opustimo socialna omrežja, razen ko potrebujemo pogovor s kom, ki nam je blizu. Ne primerjamo sebe z drugimi. Priznajmo, kdaj nam kaj ne uspe. Ko bomo spregovorili, bodo tudi drugi upali priznati, da jim je težko.

Dragi starši,

tudi to zanimivo in včasih zahtevno obdobje bo minilo. Morda ga bomo še pogrešali...

Lepo se imejte!

Sabina Dogenik, univ. dipl. soc. ped.

www.posvetovalnica.si

sabina.dogenik@guest.arnes.si