

DRUŽINA V ČASU EPIDEMIJE CORONAVIRUS 19

Zapisala: Alenka Žavbi, svetovalna delavka, zakonska in družinska terapevtka

Danes je sreda, tretji dan zaprtja vrtcev in šol zaradi širjenja epidemije coronavirus 19. Otroka sta že iz šole na daljavo. Zbujata se namreč tako kot običajno, ob sedmih, zajtrkujeta in vsak v svoji sobi opravljata šolske obveznosti, ki jih učiteljice pošiljajo po elektronski pošti. Ne, ne gre vse gladko, predvsem mlajši sin ne bi pisal, računal, risal. Mož predava na daljavo, da nismo preglasni, smo vklopili risanke. Še dobro, da je vreme pisano na kožo popoldanskemu kolesarjenju, ker sprehajati se je »dolgčas«, sploh če ne moremo zraven povabiti še prijatelje. Ura je šele deset zjutraj. Kar naenkrat je dan dolg. Toliko časa, da občutek, kaj vse bi lahko v tem času naredili, prinaša veliko tesnobe. **Šofiranje med vsem tistim, kar je že prej obstajalo ter novimi izzivi kot so varstvo predšolskega otroka, šolanjem na domu, delom na daljavo, fizičnem distanciranjem, ohranjanjem fizičnega zdravja in mirnosti ni mačji kašelj.** Mediji v duhu kvalitetne informiranosti ta občutek le še večajo – če niso novi podatki o obolelih ali kršitve vladnih ukrepov, so pa nasveti, kako poskrbeti za sebe, kako zaposliti otroke, kako se povezati kot družina, kaj kuhati, kako ohraniti fizično kondicijo med štirimi stenami, katere brezplačne online tečaje lahko izkoristimo, kaj družbeno odgovornega lahko še storimo. Kar naenkrat je toliko idej, da se zlahka najdemo v vrtincu občutka nemoči obvladovanja trenutne situacije. Naj sploh ne omenim, v kakšni stiski bi se znašli, če bi kateri od nas ali naših bližnjih tudi zbolel. Kako lahko ukrotimo tega zmaja, preplavljenega z negotovostjo, nemirom in strahom? Zbrala sem nekaj misli, ki jih vzemite kot kompas v dani situaciji, prepričana sem, da idej in nasvetov imate dovolj.

VZEMIMO TESNOBO, PANIKO, STRAH V SVOJE ROKE

Napetost, tesnoba, nemir je normalen odziv na situacijo, s katero se soočamo. Prihajajo in nas v valovih prežemajo, ker se jim ne moremo izogniti, ker nad situacijo sami nimamo popolne kontrole, in ker situacija ni povsem predvidljiva. Zato je bolje, da se osredotočimo na tisto, kar lahko kontroliramo in na kar imamo vpliv – na sebe. **Osredotočenost na sebe pomeni premislek, kaj lahko storim, da se pripravim, zaščitim in da ravnam fleksibilno, ne impulzivno ali panično.**

Ljudje smo različno opremljeni, kako tesnobo obvladamo, vendar vsi smo jo sposobni obvladati. Velja stara modrost - *"Če si šibak, objemi svojega sovražnika."* Izmikanje, zanikanje, ignoriranje občutkov tesnobe zamenjajmo s pogumnim sprejemanjem in opazovanjem občutkov, ki se plazijo po našem telesu in umu. **Pomagamo si lahko tako, da se usmerimo na par stvari, ki jih lahko obvladujemo v tej situaciji.** V tem primeru sta osebna higiena ter fizično distanciranje zagotovo nekaj, nad čimer imamo popolno kontrolo. Skušajmo obvladati tudi svoje občutke, in sicer tako, da se ustavimo, začutimo breme zaskrbljenosti, **večkrat počasi globoko vdihnemo in izdihnemo. Pomagamo si lahko tudi z zavedanjem, da nastala situacija ni dokončna, je trenutna in takšni so tudi naši občutki.** Tiščanje v prsih in notranji nemir si lahko predstavljamo kot nevihto, ki dirja nad nami in vemo, da se bo končala. Življenje se bo ponovno vrnilo v svoje tire. V duhu pozitivnega razmišljanja skušajmo videti tudi pozitivne plati nastale situacije kot je npr. čas za sprehode, ustvarjanje, premislek, povezovanje z družino, ponovno lahko premislimo in prebudimo, kaj radi počnemo, kaj nam daje občutek varnosti smisla in ustvarjalnosti. **V dobi**

tehnologije se nam ni potrebno socialno distancirati, virus zahteva fizično distanco. Ko smo v stiski ali pa tudi kar tako, lahko pokličemo ali se vidimo preko video klicev s svojimi bližnjimi in prijatelji.

Dovolimo si distancirati od medijev. Stalno prebiranje člankov in sledenje novicam notranjo negotovost in napetost le še pogloblja. Povsem dovolj bo, da informativne novice relevantnih medijev poslušamo enkrat v dnevu. Tudi naši otroci naj ne bodo izpostavljeni gledanju novic in spremljanju vseh pogovorov v zvezi z njimi.

Preden zaspimo pomislimo, za kaj vse smo danes hvaležni. Ugotovljeno je namreč, da trening hvaležnosti brezplačni antidepressiv. Pozitivno vpliva na naše razpoloženje, daje namreč smisel in upanje.

Dneve bomo lažje prebrodili, če si jih vzamemo dan za dnem kot če razmišljamo, kako dolgo časa bomo morali biti še doma.

Ko umirimo sebe, lažje umirimo tudi otroka.

POVEZANOST = BLIŽINA IN NAPETOST HKRATI

Nove razmere družinam prinašajo veliko skupnega časa, kar je priložnost za zблиžanje in povezanost. Bližina in povezanost pa nista nujno nekaj, v čemer je sodobna družina navajena živeti. Predstavljeni sta nam kot ideal, h kateremu naj bi strmeli in že misel na to, ali sploh smo povezani, koliko je prav da bi bili, na kakšen način je prav, da smo povezani, lahko prinaša negotovost in razočaranje. **Bližina in povezanost ne pomeni odsotnost občutkov nelagodja, napetosti in konfliktov.** Verjetno se večina nas sedaj sooča s prebujanjem konfliktov, ki sicer spijo skriti pod obilico dela in drugih opravkov. Kolikokrat smo imeli slab občutek, ker nam med tednom ni uspelo imeti vsaj enega skupnega obroka? Sedaj je priložnost za skupno pripravo in skupno druženje za mizo. Kaj hitro pa tako priprava kot druženje za mizo lahko postane nočna mora. Tako blizu na tak izoliran način kot smo sedaj verjetno res ni navajena živeti nobena družina. Cilj ni preživeti, cilj je zaživeti v drugačnih razmerah kot smo vajeni. Bližina enostavno terja napetosti. Tisti, ki težko shajajo z bližino ali prej omenjeno tesnobo lahko postanejo razdražljivi tudi nasilni. **Dovolimo sebi, partnerju in tudi otroku, da se lahko umaknemo ter prevzemimo odgovornost za lastne odzive.**

KAJ POVEDATI OTROKU?

Eden od otrok mi je rekel, da bi morali sedaj na hitro imeti še enega dojenčka, da v primeru, če on umre zaradi koronavirusa, ne bomo preveč žalostni. Otroci srkajo naše pogovore, naše odzive in tudi počutje. Najbolj postanejo zaskrbljeni, če jih z našim molkom pustimo v negotovosti. Napačne predstave, ki si jih ustvarijo v svojem domišljijem svetu, pa njihovo stisko le še povečajo. Predšolski otroci negotovost staršev doživljajo na svoj način, so konkretni misleci, vzrok in posledico povežejo na njim logični način. **Zato s svojimi otroki spregovorite o epidemiji coronavirus 19.**

Preverimo, kaj že sami vedo o epidemiji, kaj so že slišali in kaj jih zanima. Tako tudi ugotovimo, kaj si razlagajo napačno. Recimo, če otroci slišijo, da lahko zaradi okužbe z virusom umreš, jih lahko hitro postane strah, da bodo umrli tudi oni. **Svojo zaskrbljenost navadno ne izražajo z besedami, pač pa z vedenjem,** ki jim sicer ni v navadi, npr. se bojijo zaspiti, ker se bojijo umreti, se ne upajo stisniti k nam, ker se bojijo, da se bodo okužili, vendar to pokažejo z jokom, ipd.

Predšolski otroci so dovolj stari, da jim lahko predstavimo osnovne informacije, kaj virus je, kako se prenaša, kaj lahko storimo, da se ne okužimo, kdo zbolí in kako se pozdravimo. Pri tem uporabljajmo enostavne, kratke, konkretne informacije, ki si jih otroci znajo predstavljati. Imeli bodo vprašanja, pri odgovorih pa ostanimo realni. Preverimo, kako so nas razumeli. **Prisluhnimo tudi njihovim skrbem in strahovom.**

»Včasih ljudje zbolimo. To je zaradi virusov ali bakterij, ki so tako majhni, da se jih s prostim očesom ne vidi. Koronavirus je virus, zaradi katerega lahko zbolimo. Okužimo se lahko, če smo v bližini nekoga, ki ima vročino in kašlja. V zadnjem času je zaradi njega zbolelo veliko ljudi. Nekateri morajo v bolnišnico. Tam jim zdravniki in medicinske sestre pomagajo, da se počutijo bolje in ozdravijo. Večina ljudi s koronavirusom po dobrem tednu ali dveh ozdravi. Tudi sami lahko naredimo veliko, da ne zbolimo, na primer tako, da redno, natančno umivamo roke, ne vrtamo po nosu, ne dajemo rok v usta in si ne manemo oči. Koronavirus se je pričel hitro širiti in ga je potrebno ustaviti. To bomo storili tako, da nekaj časa ne bomo hodili na obiske in se družili s prijatelji. Vsak dan pa jih lahko pokličemo in se z njimi pogovarjamo. V tem času se bomo doma igrali, hodili na sprehode in se skušali imeli lepo.«

Kaj otroci še potrebujejo slišati? **Otroci potrebujejo zagotovilo, da bo poskrbljeno za njih** – da bomo vedno z njimi mi, da bomo zanje zagotovo poskrbeli, če bo potrebno tudi drugi strokovnjaki, zdravniki specialisti. *»Včasih zbolimo in to je del življenja. Se spomniš, kako je bilo, ko si bil bolan? Počival boš, skuhali ti bomo tvoj najljubši čaj, če boš zmogel, boš lahko pogledal kakšno risanko, morda boš dobil kakšno zdravilo, skratka poskrbeli bomo, da se boš čim hitreje bolje počutil.«* **Potrebujejo naše zagotovilo, da bomo storili vse, kar je v naši moči, da ne bomo zboleli, v kolikor pa se to slučajno zgodi, pa bomo storili vse, da se bomo pozdravili.** Bomo umrli? *»Nekaj ljudi, najpogosteje starejši in bolni, je že umrlo zaradi koronavirusa, vendar ne veliko. Večina ljudi kmalu ozdravi. Zato to ni nekaj, kar bi te moralo posebej skrbeti.«* Ali bo potem umrla naša babica? *»Našo babico bomo čuvali tako, da ji bomo priskrbeli vse stvari, ki jih potrebuje in se nekaj časa ne bomo preveč družili z njo. Tako jo bomo zaščitili, da se ne okuži. Ko bomo virus ustavili, bomo spet skupaj z njo.«*

OHRANJANJE RUTINE

Tako kot počitnice postanejo znosnejše, ko ustvarimo neko rutino, tako nas tudi sedaj varuje pred kaosom in občutki negotovosti. **Rutina nam in sploh otrokom daje občutek predvidljivosti in varnosti, kar je osnovna potreba za ohranjanje duševnega ravnovesja.** Rutina omogoča otroku obvladovati sebe, svojega počutja kot vedenja, izognemo se tudi dolgočasju. Za vzpostavljanje strukture smo odgovorni fleksibilni odrasli. **Otroci pa jo lahko sooblikujejo.** Določimo, kaj so dnevna opravila, ki jih je potrebno opraviti in kaj so dejavnosti, ki jih želimo uresničiti in najdimo čas za oboje. V rutini je dobro, da so zajete naše kot tudi otrokove potrebe (potreba po počitku, spontani, prosti igri, potreba po gibanju, potreba po druženju, ipd). Vsaka družina ima svojo rutino, te rutine sedaj ni potrebno postavljati na glavo. Kolikor je možno, naj ostane enaka, spreminjajmo le tisto, kar smo primorani preoblikovati zaradi situacije same. Rutina naj tudi ne bo enolična, struktura naj bo enaka, vsebina pa raznolika. Doma smo družina, ne potrebujemo strogo kopirati vrtčevske ali šolske rutine, seveda pa se v prosti igri lahko igramo vrtec ali šolo. **Razmislimo še, v katere domače dejavnosti lahko otroke aktivno vključimo in jih opremimo s spretnostmi** (zlaganje perila, pometanje, odnašanje smeti, likanje, kuhanje, peka kruha in

peciva, vrtnarjenje, pomladansko čiščenje, ipd.). Tudi tako otrokom damo vrednost in mesto v družini.

SPONTANA IGRA – NARAVNI REGULATOR STRESA

Igra je otrokova dominantna aktivnost in potreba v predšolskem obdobju, njihov najljubši način preživljanja prostega časa. V igri se otroci učijo, izražajo sebe brez cenzure, raziskujejo pomene, oblikujejo odnose in uravnavajo stres. **Igra je naravni jezik, v katerem spontano izrazijo tudi tisto, česar še ne znajo izraziti z besedami.** Prav zato otrokom omogočimo čim več spontane, nestrukturirane, proste igre, tudi tistim malo starejšim. Lego kocke, plastične živali, pliškotji, punčke, avtomobilčki,...vse, kar lahko oživi. Ne ustrašimo se, če se bodo otroci v tem času igrali bolnišnice, intervencije,... Takšna igra se odraslim včasih zdi nelogična, kaotična, preglasna, želeli bi popravljati dialoge, ustaviti boje, ki jih ustvarjajo ali pomagati ranjenim. Igra je okno v počutje otroka. V igri otroci povsem naravno, nezavedno urejajo svoje notranje psihično dogajanje in ga regulirajo. **V igri imajo priložnost izraziti ves svoj strah, stres, jeza, žalost in stvari rešujejo na svoj, otroški, način, kar jim daje občutek moči in kontrole.** Če imajo v realnem življenju omejene možnosti vplivanja na potek dogodkov, jo v spontani igri zagotovo imajo. Pri tem imajo svoje rešitve in to jim dovolimo. V tem smislu je spontana igra zdravilna.

USTARJALNA IGRA KOT VIR VARNOSTI IN OBVLADLJIVOSTI

Umetniške dejavnosti kot so oblikovanje iz gline, plastelina, slanega testa, risanje, slikanje, plesanje, petje, igranje na inštrumente, gibalne igre so vse kanali, preko katerih otroci sproščajo svoje notranje napetosti, stres, strahove, skratka, kjer se lahko izrazijo. **Imajo sprostitveno moč, s čutnim zaznavanjem pa otrokom omogočajo graditi močan občutek sebe.** Če ustvarjamo skupaj z otroki, bodimo z njimi – prisotni in pristni. Ne osredotočajmo se na končni produkt in njegovo lepoto. Izdelkov ne ocenjujmo, pretvarjajmo se, da oživijo in se igravimo igro vlog, s tem, da nas v njej vodijo otroci. Otrokom omogočimo, da uživajo v procesu, da stvari lahko podirajo in ponovno oblikujejo, da se »lahko zmotijo«, naj dobijo občutek, da stvari lahko spreminjajo. **Preko ustvarjalne igre otroci dobijo občutek obvladljivosti sveta, kar jim daje dodaten občutek varnosti.**

KAJ SLEDI?

Kot družba in kot posamezniki bomo zagotovo doživeli neke vrste postravmatsko rast. Ko bo vse za nami, bomo z novo izkušnjo skušali organizirati življenje. Morda bomo premetali prioriteto vrednot in bodo sprehodi v naravi, pristna prisotnost ob otrocih, skrb zase in soseda postali bolj pomembni kot hitenje, prezaposlenost, nakupovanje,... Morda nič od tega. Ali bo kaj drugače? Če je kaj v dani situaciji nad čimer imamo kontrolo in popolni vpliv, je to zagotovo premislek, kako se bomo odločili živeti potem. Do takrat pa vam iskreno želim, da ostanete zdravi.

POMOČ V STISKI

NIJZ poleg klicnega centra splošnih informacij v zvezi s coronavirusom **080 1404** pripravlja tudi **klicni center za pomoč ljudem v stiski**, kjer bomo kot prostovoljci sodelovali tudi zakonsko in družinski terapevti. Na voljo sem vam tudi na že obstoječih kontaktih vrtca:

Mobitel: **040 324 349**

E-mail: alenska.zavbi@vrtci-brezovica.si

ZAUPNI TELEFONI IN KONTAKTI

116 123 – Zaupni telefon Samarijan (brezplačno)

116 111 – TOM – telefon za otroke in mladostnike, dosegljiv vsak dan med 12.00 in 20.00 (klici so brezplačni, otroci in mladostniki pa lahko pišejo tudi na tom@zpms.si ali se oglasio v njihovi spletni klepetalnici)
Pomoč za mlade je na voljo tudi na spletni strani To sem jaz.

01 520 99 00 – klic v duševni stiski (vsak dan med 19.00 in 7.00)

031 233 211 – Ženska svetovalnica – krizni center (24 ur na dan)

080 11 55 – SOS telefon za žrtve nasilja (vsak dan med 12. in 18. uro, svetovanje pa ponujajo tudi po elektronski pošti na naslovu drustvo-sos@drustvo-sos.si)

031 699 333 – psihosocialna in psihološka pomoč za ženske in otroke, žrtve nasilja in žrtve spolnih zlorab (vsak delovnik med 9.00 in 15.00)