

## KRONSKIH 5, PREŽIVETVENI VODNIK ZA DRUŽINE V ČASU KORONA VIRUSA

**Vsi smo doma-Kaj sedaj?** Panika. Zmeda. Morda zanikanje. Brezbrižnost. Mirnost. Zadovoljstvo.

Odzivi ljudi so v kriznih situacijah različni. Nekateri prinašajo s sabo bolj prijetna, nekateri manj prijetna čustva in občutke. Če v trenutni situaciji izrednih razmer doživljate pretežno neprijetna čustva in občutke, se lahko nekoliko **samo-pomirite, z mislimi** kot so:

- močne čustvene reakcije so v kriznih razmerah razumljive in normalne
- v 200 državah po svetu, je milijarde ljudi, družin v stanju prilagajanja kriznim razmeram, povezanim z boleznijo COVID-19. Nismo sami v tem.
- tudi drugi starši se soočajo z izzivom kako zorganizirati dan sebi in otroku/otrokom, da bodo »stvari opravljene«
- tudi drugi najstniki raje kot »koristna« (učenje, gospodinjska opravila, skrb za domače ljubljence, telovadba in gibanje...) opravila, izbirajo »prijetna« (igranje video iger, klepetanje preko družabnega omrežja, gledanje videov, filmov, poslušanje glasbe..)opravila.
- ta situacija bo minila

V pomoč pri kvalitetnem sobivanju s člani družine, pa naj vam bo v pomoč tudi **Kronskih 5 zapovedi**.

### 1. Bobu bob

Vzemite si čas za **družinsko srečanje**, v katerem boste naslovili trenutno krizno situacijo glede bolezni COVID 19. Otrokom in mladostnikom, na njim **razumljiv način pojasnite**:

- kaj se dogaja,
- kakšne so nevarnosti,
- kakšni so ukrepi in zakaj so potrebni,
- pojasnite da so ti ukrepi kratkotrajni in ne bodo trajali v nedogled,
- pojasnite tudi kaj to pomeni za nas in našo družino in kako se bomo prilagodili trenutni situaciji (kako bo, za nekaj časa, pri nas potekalo življenje)

Pri tem ste lahko ustvarjalni, narišete plakat, strip, napišete zgodbo, zapišete družinska »korona pravila«..

### 2. To niso počitnice

Tudi počitnice še pridejo na vrsto, a **ne še sedaj**. Prav je, da otrokom in mladostnikom pojasnite, da zaprte šole ne pomenijo počitnic. Odrasli **delamo od doma** (tisti, ki lahko), otroci in mladostniki pa delajo **šolo od doma**. To ne pomeni, da vi kot starši šolate otroka doma, ampak pomeni, da učitelji, profesorji, pedagogi še vedno opravljajo svoj poklic vzgoje in izobraževanja, a v trenutni situaciji to poteka na daljavo.

### 3. Nikamor se ne mudi

Organizacija dne celotne družine, ki preživlja cel dan skupaj, doma, je težak izziv. Zahteva dobro **planiranje, dobro medsebojno komunikacijo, sodelovanje** vseh članov. Vzemite si čas za to. Nikamor se ne mudi. Veliko vsakodnevnih aktivnosti in »kradljivcev časa« je odpadlo ali se vsaj bistveno zmanjšalo (promet, nakupovanje, vožnja na popoldanske aktivnosti, druženje s prijatelji v mestu ipd). Realno imamo več časa. Vzemimo si čas za dobro načrtovanje dneva in družinskih aktivnosti, vzemimo si čas za pogovor, vzemimo si čas za aktivnosti, za katere nam je vedno časa zmanjkovalo, vzemimo si tudi čas tudi za lenarjenje in čas za dolgčas.

### 4. Struktura pomaga

Negotovost in čustva tesnobe lahko pomirimo z dobro organizacijo in strukturo, ki ob ponavljanju postane **rutina**. Ljudje smo bitja rutine. Tudi v tako stresnem času, kot je trenutno, smo si rutino sposobni oblikovati in prav v stresnem času, kot je trenutno je rutina ključna pri ustvarjanju občutka **varnosti, pomirjenosti in domačnosti**.

Ustvarite si **družinski dnevni urnik tedna** (lahko časovno-po urah, ali v smislu seznama), v katerega vključite:

-čas za delo/šolo/gospodinjska ipd. opravila: v to kategorijo sodijo tista opravila, ki jih navadno doživljamo kot **»koristna«**. Čas za šolo otrok in delo staršev (če je to možno), naj poteka v dopoldanskem času.

*Ne pozabite:* Naloga staršev v trenutni situaciji **ni šolanje otroka na domu**, ni ga potrebno poučevati. Vloga starša pri »šoli na domu oz. na daljavo« je predvsem:

- pomoč pri planiranju aktivnosti, organizaciji časa in postavljanju prioritet
- spodbujanje in pozitivno motiviranje
- Pomoč pri razumevanju navodil s strani učitelja
- preveriti ali je delo opravljeno

Otroci od tretje triade naprej, v trenutni situaciji, za šolsko delo **že potrebujejo računalnik** oz. dostop do spleta, ki naj bo v času šole, namenjen šolskim aktivnostim. Otrokom pomagajte, da si uče ure organizirajo **v blokih** po 45min, **z vmesno pavzo** 5-10min. Pri otrocih, ki se nekoliko težje skoncentrirajo ali jim niha pozornost, naj bo učna ura dolga največ 30min (lahko tudi manj), ki ji sledi 10 min pavze, potem spet učna ura 30min itd.

-čas za sprostitev/zabavo/druženje/umik: v to kategorijo sodijo tiste aktivnosti, ki jih navadno doživljamo kot **»prijetne«**. Sem sodijo zabavne vsebine na spletu, igra, klepet s prijateljico po telefonu, ogled filma, ipd. Te aktivnosti nam omogočajo čustveno sprostitev in umik od stresnih situacij. **Potreba po umiku** je zelo pomembna in prav je, da jo znamo zadovoljiti. Predlog aktivnosti najdete na: <https://www.logout.si/sl/blog/vsi-smo-doma-kaj-sedaj/>

-čas za gibanje: v to kategorijo sodijo telesne aktivnosti, ki so toliko intenzivne da se ob njih **zadihamo ali spotimo**. Veliko gibalnih vaj lahko delamo doma ali na družinskem vrtu, če imate stopnice jih uporabite za gibalne vaje, v družinskem krogu se lahko odpravimo na sprehod v naravo, ob

upoštevanju varne razdalje od drugih ljudi, 5m. Za **otroke in mladostnike** je priporočljivo, da je čas za gibanje **vsaj 60 min na dan**, za **odrasle** pa vsaj **150min na teden** (vir: <https://zdaj.net>)

-čas za spanje: rutina spanja je za dobro počutje zelo pomembna. Čas za spanje naj bo za odrasle in mladostnike ponoči, v kosu. Pri otrocih, ki čez dan še spijo, poskušajte ohraniti že prej vzpostavljeno rutino spanja (npr iz vrtca). Priporočljivo je, da otroci, ki že obiskujejo šolo in mladostniki spijo **9-10 ur na dan** (vir: <https://zdaj.net>).

-čas za družino: sem sodijo prijetne ali pa koristne aktivnosti, ki jih družina počne skupaj, ki **krepijo medsebojne odnose** in omogočajo izmenjavo mnenj ali učenje. Medosebni odnos je najmočnejše orodje vzgoje. Čas za družino sodi v tedenski plan. V času krize ali izven. Čas za družino lahko organiziramo v času **skupnih obrokov**, ob večerih, ob vikendih. Zdaj je primeren čas za odkrivanje **skupnih interesov**, za pogovore »o dobrih starih časih«, za pregledovanje družinskih foto in video albumov. Tudi skupni ogled filma ali nanizanke, skupno igranje namiznih iger ali video iger, sodi v čas družine.

Če imate v družini **mladostnika**, ga povabite v tako družinsko aktivnost, ki sodi med **njegove** prijetne aktivnosti. Tako imate večjo verjetnost, da bo mladostnik to povabilo sprejel. Ne vstopajte v konflikte če to ni potrebno. Pri »razelektrivni napetega ozračja« vam bo v pomoč **humor**. Če pride do čustvenega izbruha si najprej vzemite čas za pomiritev, dopustite čas za pomiritev drugim in določene ukrepe ali odločitve sprejmite ko boste mirni. V komunikaciji z mladostniki bolj kot trditve **uporabljajte vprašanja**. S tem se boste nekoliko otresli vloge »tistega, ki ves čas teži in pametuje« in prevzeli vlogo raziskovalca, nekoga, ki ga mladostnikovo mnenje, razmišljanje zanima.

## 5. Naprave

-razkužujte površine naprav, predvsem tistih naprav, ki jih držimo ob obrazu ali v rokah (telefoni, miške, tipkovnice, simulatorji, konzole..)

-ne izmenjujte si naprav z osebami izven družine, oziroma napravo (npr ekran telefona, tipkovnico...) prej razkužite.

-če še nimate, dogovorite (z mladostniki) ali postavite (pri otrocih) družinska e-pravila, v katerih jasno in kratko opredelite: katere naprave so vključene, kje jih lahko uporabljam-o (soba, skupni prostori, pisarna..), katere vsebine-pazite na starostno ustreznost vsebin, okviren skupen čas za zabavo na napravi, katere so prioritete (navadno koristne aktivnosti) in kakšne so posledice kršenja (le te naj bodo realne)

-družinska e-pravila prilagodite trenutni situaciji, lahko jih nekoliko razrahljate, v kolikor so »koristne« aktivnosti opravljene. Lahko uporabite dogovor, ki sicer velja za počitnice ali vikende. Sprejmite dejstvo, da je večina ljudi v trenutnem času več na napravah kot sicer in da bo to stanje minilo.

-družinska e-pravila, naj veljajo za vse člane družine (prilagojeno starosti)

-družinska e-pravila naj se nanašajo predvsem na zabavne spletne vsebine. Čas za šolo in čas za konstruktivno uporabo naprav opredelite posebej in jo spodbujajte

-ne prepirajte se glede časa na napravi, bolj kot čas na napravi je pomembna uravnoteženost raznolikih aktivnosti (učenje, gibanje, spanje, čas za družino, druženje z vrstniki-trenutno preko spleta, sprostitiv..)

-opredelite čas v dnevu, ko bodo vse naprave pospravljene (off-line čas), npr med obroki, med časom za družino, med spanjem, v kopalnici ipd. Lahko določite tudi daljši časovni blok v dnevu, ko bodo naprave ugasnjene.

-upoštevajte priporočila za predšolske otroke: več na: <https://zdaj.net/otrok/predsolski-otrok/priporocila-za-cas-prezivet-pred-zasloni-covid-19/>

-naprave naj ne bodo prižgane »v ozadju« (ko jih nihče ne gleda), npr TV, računalnik...

-pri otrocih različnih starosti, pazite da mlajši otroci ne bodo izpostavljeni zanje neprimernim vsebinam, ki so morda že primerne za njegovega starejšega sorojenca

-naprave oz. prijetne, zabavne spletne vsebine, so lahko tudi del »časa za družino« (npr skupaj pogledate film, skupaj odigrate video-igro, skupaj poslušate glasbo...), saj tako situacijo lahko izkoristite za krepitev odnosa (se pogovarjate o vsebini, izmenjujete mnenja..)

-uporabljajte didaktične aplikacije (kot pomoč pri organizaciji časa, krepitev pozornosti, pri gibanju, kuhanju, učenju...). Pri otrocih mlajših od 14let, naprave zaščitite s starševskim nadzorom.

-razmislite kako lahko digitalno aktivnost pretvorite v analogno (namesto video igre-namizne igre; namesto Instagrama-pisanje dnevnika, namesto Youtuba-dobra knjiga....)

-vzpostavite »čas za dolgčas«, del prostega časa, ko bodo naprave izklopljene. S tem boste tako pri sebi ,kot ostalih članih družine spodbujali kreativnost, učenje samo-pomirjanja ter omogočili več prostora medosebnim družinskim odnosom.

-ne pozabite na **LOGOUT**-kljub ukrepom zaradi bolezni COVID-19, smo še vedno z vami, in tu za vas preko telefona ali spleta (več na [www.logout.si](http://www.logout.si)), če boste v stresu te krizne situacije potrebovali pogovor, pomoč ali nasvet pri uravnotežanju časa na napravah in izven njih.

Po-zdravje

Špela Reš, univ.dipl.psih. , svetovalka na LOGOUTu.