

V pomoč družinam v času pandemije

Strategije vsakdanjega spoprijemanja s stresom zaradi pandemije

Koronavirus, ki se širi po vsem svetu, dnevno spreminja naše življenje. Vsak dan smo soočeni z novimi negotovostmi, ki vplivajo na naše delo, družinsko življenje, počutje, zdravje in povzročajo stres in tesnobo.

Tudi pri šolanju na daljavo se soočamo z novo vlogo, novimi zahtevami po prilagajanju novim situacijam. Napetost, ki jo čutimo, vpliva na našo sposobnost prilagajanja. Kako v takšnih trenutkih pomagati svojim otrokom, ko bi pomoč pravzaprav potrebovali tudi sami?

Tako kot vedno je tudi v tem primeru treba poiskati pravo razmerje oziroma ravnotežje. Tako kot ni koristna huda stresna obremenitev, zaradi katere smo živčni in nesposobni ustreznega odziva, imamo lahko veliko težavo, če smo povsem brez "spodbude" oziroma določene ravni dražljajev, ki imajo pozitiven vpliv na našo storilnost. Stres ni nujno slab, če se odzivamo na ustrezne načine, ki povečajo odpornost.

Vsega se da naučiti, tudi ustreznega odzivanja na stres. Učinkovit način za spopadanje s stresom je sprememba naših prepričanj in razvijanje lastnih protistresnih strategij.

Na ta način lahko tudi otrokom pomagamo razvijati ključne spretnosti samoregulacije, ki vključujejo nadzorovanje lastnega vedenja, čustev in misli.

Bodite fleksibilni in razvijte pozitiven odnos do sprememb.

1. Strukturirajte svoj dan. Uporabljajte urnik. Ohranjajte vsakodnevne rutine in se izogibajte nepredvidljivim, ekstremnim situacijam. Naši otroci so bolj strpni do sprememb, ki jih uvajamo na predvidljive načine.

2. Imejte skupne družinske obroke. Skupni obroki so odličen način za ohranitev strukture in rutine. Z njimi lahko zagotovimo, da se naši otroci počutijo varne in slišane. Na ta način jih bodo lažje dosegla tudi naša sporočila, bolj bodo dojemljivi zanje.

3. Omejite medije. Tehnologija je lahko odlično orodje za vzpostavljanje povezave s fizično oddaljenimi. Vendar preveč preživetega časa ob medijih pušča posledice. Otroci potrebujejo čas za drugačne aktivnosti, ki prinašajo drugo vrsto učenja - za razvijanje empatije, za čustveno povezovanje, za lajšanje stresa. Izogibati bi se morali tudi nasilnim vsebinam, ki lahko dodatno aktivirajo neučinkovit sistem odziva na stres.

4. Telovadite. Otroci, ki so v stanju stresa, v vznemirjenem stanju, se manj zanašajo na razumsko, kognitivno delovanje. Edini način za prehod iz teh čustvenih, anksioznih stanj v umiritev in bolj kognitivno stanje, je ritem. Vzorčne, ponavljajoče se ritmične aktivnosti so: hoja, tek, ples, petje, ponavljajoče se meditativno dihanje.

5. Povezujte se. Povezovanje z drugimi je eno naših največjih orodij. Najmočnejši varnostni učinek v času stresa in stiske je naša socialna povezanost. Zpomnimo si – ostanimo fizično oddaljeni, a čustveno blizu. Skrb za lastne potrebe je bistvenega pomena pri zadovoljevanju potreb naših otrok. V redu je, da se obrnete na ljudi, poiščete njihovo pomoč in jo sprejmete.

6. Pomagajte drugim. Številni ljudje, ki so se v preteklosti že soočali z različnimi težavami, so občutljivi in ranljivi. Številni so že nagnjeni k čezmernemu stresnemu odzivu. Obrnimo se nanje, poskrbimo za ljudi v stiski.

7. Potrudite se za dobro spanje. Ni nenavadno, da smo v tem času v zaostrenem stanju budnosti in čutimo potrebo, da smo vedno pripravljeni. Mogoče se bomo telesno in čustveno izčrpavali hitreje kot običajno. Če telovadimo, se prepustimo pomirjujočim dejavnostim in se izognemo poznemu prehranjevanju in gledanju zaslona, se lažje in bolje spočijemo.

8. Ostanite pozitivni in usmerjeni v prihodnost. Kot je bilo že omenjeno, so čustva nalezljiva. Tako kot sta tesnoba in panika nalezljivi, sta tudi mirnost in pozitivni optimizem. Ko bomo mirni in stabilni, se bodo tudi tisti okoli nas (otroci) počutili bolje.

Vsi bomo bolj zdravi, tako socialno, kot čustveno in fizično, če si bomo medsebojno pomagali, oblikovati pozitivne odzive na stres.

Ko se soočamo s stresnimi stvarmi, na primer z obilico negativnih novic ali odnosi z zaskrbljenimi posamezniki, se lahko znova uravnamo tako, da "napolnimo svojo skodelico" z uporabo glasbe, gibanja, socialnih povezav, pisanja dnevnika, itd.

Bodimo nežni in uvidevni tudi do sebe. Dovolimo si, da žalujemo za zamujenim časom, ko nismo s tistimi, ki jih imamo radi, ko ne počnemo stvari, ki bi jih radi, ...

Verjetno ne bomo tako produktivni kot običajno; kadar je to možno, lahko preventivno zmanjšamo svoje delovne obremenitve, preden nas preplavijo občutki izčrpanosti.

Prepričani sva, da bomo iz te situacije izšli kot zmagovalci, z večjo osebno močjo in odpornostjo. Poskrbimo zase in za druge, povežimo se s pomoči potrebnimi okoli nas in ostanimo zdravi.

V kolikor vam lahko pri iskanju rešitev pomagava, nama pišite na e-pošto:

marjana.pintaric@osik.si

janja.kropivc@osik.si