

## **KAKO PREŽIVETI ČAS IZOLACIJE ALI KARANTENE?**

Pred izbruhom koronavirusa smo hodili v službo, doma kuhali kosilo, ob popoldnevih vozili otroke na različne dejavnosti, jim pomagali pri nalogah, se družili s prijatelji in sorodniki. V času izolacije ali karantene pa se nam je življenje nenadoma zelo spremenilo.

Kar naenkrat smo omejeni samo na našo družino – na partnerja, otroke, mogoče še starše. Mnogi vidijo ta čas kot možnost utrjevanja družinskih vezi, po drugi strani pa lahko ta vsiljena oblika navezanosti povzroči konflikte v partnerskih odnosih in odnosih med starši in otroki. Krmarjenje med službo in skrbjo za otroke lahko še dodatno ustvarja stres in družinske konflikte.

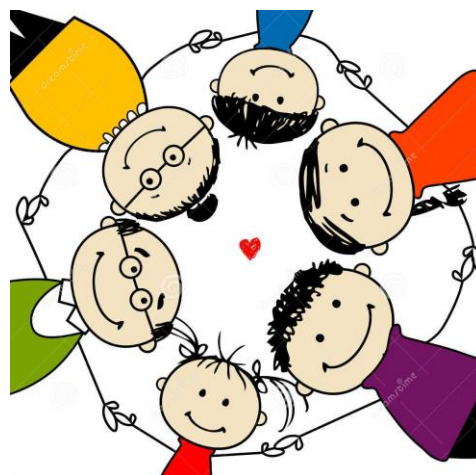
### **Kaj lahko naredimo, da bomo čas izolacije mirno preživel?**

#### **1. V tem ste skupaj**

V novi situaciji se je znašla celotna družina, ne samo mama ali oče, tudi otrokom je nov sistem življenja popolnoma nov in tuj. Vsi skupaj se ga moramo privaditi. Priporočamo, da kot družina skupaj oblikujete načrt ali »družinsko pogodbo«, v katero zapišete razdeljene naloge. Bodite usklajeni, držite drug z drugim in si pomagajte.

Ne pozabite na pogovor. Prisluhnite drug drugemu, posredujte nasvete, informacije, spregovorite tudi o občutkih o trenutni situaciji. Bodite iskreni drug z drugim.

Pazite na način komuniciranja. Vaš skupni čas bo mnogo prijetnejši, če se boste izognili norčevanju, zadirčnosti in prepirom.



#### **2. Struktura**

Če ste pred izolacijo imeli vzpostavljen urnik dejavnosti in domačih opravil, priporočam, da ga vzpostavite tudi zdaj. Tudi če urnika pred tem niste imeli, je zdaj pravi čas, da ga oblikujete in preizkusite. Vnaprej načrtovane dejavnosti otrokom nudijo med drugim tudi občutek varnosti, saj vedo, kaj pričakovati. Zapišite okviren čas, kdaj se opravlja šolsko delo, kdaj je čas za

hišna opravila in kdaj imate prosti čas. Nič hudega, če se urnika ne boste vsak dan dosledno držali. Prilagodite ga glede na svoje počutje in želje.

Zdaj imate čas, da opravite vsa manjša ali večja hišna opravila, ki ste jih že nekaj časa odlagali. Vključite otroke in skupaj prebarvajte steno v sobi, prestavite pohištvo, pospravite omare, opravite generalno čiščenje hiše ...

Bistveno je, da sobivanje ne postane kaos. Vzpostavite tudi prostor, kamor se lahko vsak član družine umakne, če potrebuje prostor in čas zase. Tudi mi odrasli včasih potrebujemo par minut miru, da se napolnimo z energijo, še posebej zdaj, ko smo nenehno obkroženi z drugimi ljudmi.

### **3. Telesna dejavnost**

Tudi v času izolacije ne smemo pozabiti na telesno aktivnost. Če v tem času ne bomo telesno aktivni, bomo pričeli izgubljati telesno kondicijo, pridobivati telesno težo, zmanjšala se nam bo telesna energija in volja za fizično aktivnost, hkrati pa bo slabše tudi naše splošno počutje.



Telesna aktivnost nam daje energijo ter občutek zadovoljstva in sreče, zato je pomembno, da smo aktivni vsak dan – tako mi, starši, kot tudi otroci.

Z otroki lahko greste na sprehod. Pazite le, da izberete pot, ki ni preveč obiskana, če pa že koga srečate, upoštevajte varnostna opozorila za preprečevanje širjenja okužbe.

Če imate vrt ali teraso, imate mnogo možnosti za gibanje na prostem: nogomet, košarka, badminton, lovljenje, gumitvist, ristanc ... Če pa nimate te možnosti, pa bodite aktivni doma. Tudi v dnevni sobi lahko plešete in skupaj telovadite.

#### **4. Povezanost z drugimi**

Ljudje smo družabna bitja. V času izolacije še posebej otroci pogrešajo družbo vrstnikov. Omogočimo jim uporabo tehnologije, da pokličejo sorodnike, svoje prijatelje in tudi sodelovanje na družbenih omrežjih, kjer bodo ohranjali stike s svojimi vrstniki. Pazimo le, da bodo tehnologijo zmerno uporabljali.



#### **5. Življenjske lekcije**

Vsaka situacija, v kateri se skozi življenje znajdemo, nas lahko nauči nekaj novega. Trenutna situacija nas uči, da ni nič narobe, če upočasnimo svoj tempo, če se za trenutek ustavimo, prisluhnemo drug drugemu in uživamo v teh skupnih trenutkih.

V času izolacije se učimo prilagajanja novostim in krepimo našo sposobnost organizacije. Predvsem pa razvijamo našo potrpežljivost in utrjujemo medsebojne družinske odnose.

Šolska svetovalna služba