

Teško da netko od nas – bilo da smo u profesionalnoj ulozi – učitelja, liječnika, medicinske sestre, epidemiologa, ljekarnice, člana stožera civilne zaštite, vojnika, vatrogasca, policajca, vozača kamiona, pekarskih djelatnika, građevinara statičara, djelatnica Crvenoga križa, volontera i drugih, bilo da smo u onoj ključnoj, roditeljskoj ili skrbničkoj ulozi za svoje dijete ili djecu – nije pomislio barem na trenutak kako je vrijeme u kojem živimo u zarobljeništvu koronavirusa, samo ružan san...

Ali odmah nakon što pogleda vijesti, analize stručnjaka, konferenciju za novinare Stožera Civilne zaštite s našim herojima, Vilijem , Alemkom, Davorom i Krunom, shvaća da to nije san, nego stvarnost u kojoj se svakoga dana budimo, radimo i družimo se u njoj, i na kraju dana umorni legnemo u toj istoj stvarnosti.

Ključno je shvatiti da se JA borim protiv COVIDA 19!

Ključno je osvijestiti da se moj život promijenio IZNENADA!

Ključno je osvijestiti da je moj život postao VIRTUALAN!

Ključno je osvijestiti da imam KONTROLU nad svojim mislima i osjećajima!

Ključno je osvijestiti da imam moć UPRAVLJANJA svojim svakodnevnim odlukama!

Ključno je osvijestiti da imam MOGUĆNOST IZBORA! (plakati ili krenuti naprijed)

Ključno je osvijestiti da je snaga promjene u meni samoj!

Ključno je osvijestiti da je snaga u zajedništvu i podršci koju darujemo jedni drugima!

VRATITE IZGUBLJENE STRUKTURE RADNOGA DANA.

Valja podijeliti dan na tri područja: RAD + IGRU + SUŽIVOT te ostaviti VIKEND kao posebno područje.

■ RAD ■

Tom području pripadaju dijelovi školskih obveza učenika + radne obveze roditelja.

■ IGRA ■

Područje je to u kojem učenici provode svoje slobodno vrijeme na njima zanimljiv način: gledaju crtane filmove, čitaju, crtaju, igraju igre, virtualne i stvarne, i drugo, ali i područje u kojem roditelji provode svoje slobodno vrijeme: gledaju TV, kartaju, razgovaraju...

■ SUŽIVOT ■

Područje koje je prije bilo zastupljeno minimalno, zbog neravnoteže obiteljskog i poslovnog života, a sada se to vrijeme povećalo na maksimalno jer većina roditelja radi od kuće.

STVORITE RAVNOTEŽU U SUŽIVOTU S DRUGIM UKUĆANIMA.

■ **Osigurajte OSOBNI PROSTOR**, ako je potrebno i običnom fizičkom pregradom s platnom. Bitno je da svaki član obitelji pronađe mjesto na kojem će se osjećati sigurno i gdje će moći doživjeti osjećaj kontrole.

■ **Osigurajte OSOBNO VRIJEME** i napravite raspored boravka za računalom.

To posebno vrijedi za obitelji s većim brojem školske djece, a nepostojanje jasno određenog rasporeda uporabe računala može dovesti do frustracija i velikog nezadovoljstva zbog neravnomjerne podjele.

Također, to posebno vrijedi za pokazivanje zajedništava pri konzumiranju glavnih obroka u danu, a vrijedi i u trenutcima zajedničkih razgovora u kojima su bitni iskrenost i razumijevanje za ukućane.

POKAŽITE SUOSJEĆANJE ZA UKUĆANE – roditelje, djecu, braću i sestre.

- Pitajte ih kako se osjećaju i pažljivo slušajte što govore.
- Svaki dan razgovarajte o tome i riješite jedan problem, a zatim si sami dodijelite malu nagradu za to.
- Pitajte ih što ih čini sretnima i to pokušajte ostvariti.

POTREBNA JE POMOĆ I RODITELJIMA.

Roditelji moraju preuzeti u isto vrijeme obavljanje više različitih uloga:

- **učitelja** – pomažu djeci u rješavanju velikog broja radnih materijala iz škola
- **pedagoga** – pomažu djeci u stvaranju zaštitnih mehanizama u situacijama dječje frustracije
- **roditelja** – vole djecu u trenucima kada su jako umorni i opterećeni raznoraznim aktivnostima, a k tome u istom prostoru što dodatno opterećuje njihove emocionalno-intelektualne kapacitete

Njihova opterećenja su postala u kratkom vremenu prevelika, a nisu imali vremena za prilagodbu.

Njihovi roditeljski kapaciteti ne mogu doći do izražaja, jer u kratkoj jedinici vremena moraju isporučiti rezultate koji su previsoki što dovodi do roditeljskih frustracija te je zabilježen porast obiteljskog nasilja i povećane konzumacije alkohola – pozivi hitnoj službi zbog otrovanja alkoholom.

Roditelji moraju djeci biti emocionalno dostupni što je dobro ako su oboje u kvalitetnim vezama u kojima se njeguju partnerski odnosi, a ako tome nije slučaj, razvidno je povećanje frustracije.