

Izgubljen ali podarjen čas?

Nenavadna in nepredvidljiva situacija, v kateri smo se znašli, nas je naenkrat zaustavila v našem vsakodnevnem ritmu in obveznostih. Prisiljeni smo se prilagoditi, se na novo organizirati in znajti. V resnosti in ob upoštevanju vseh ukrepov, še zlasti, če sicer mi ali naši bližnji nimamo večjih zdravstvenih ali drugih težav, se pred nami postavlja svojevrsten izziv – kaj bomo s časom, ki nam je kar naenkrat na voljo? Bo ta čas za nas izgubljen ali nam bo podarjen? Pri tem nismo povsem nemočni. Ob vseh omejitvah imamo vendarle moč - v vsakem trenutku, uri dneva – izbirati, ali bomo čas izpuščali iz rok, ga izgubljali, ali v njem bogatili sebe in druge?

Kakšne bodo naše izbire?

Bomo izgubljali čas v poglabljanju morebitnih nesoglasij, iskanju malenkosti, ki nas motijo, v kritikah? Se bomo prepuščali toku skrbi, nenehnega spremljanja medijev? Bodo naši dnevi in večeri napolnjeni predvsem z vsebinami TV ekranov in drugih elektronskih naprav?

Epidemija, čeprav se zdi na prvi pogled nenavadno, prinaša tudi pozitivne izzive. Situacija je lahko psihološko ugodna z več vidikov:

- **Starši se lahko naučimo, kako otroku razložiti teme, ki jih še ne razume in ki bi ga lahko vznemirile.** Starši pogosto menimo, da je boljše, da z otrokom ne govorimo o težkih temah, da ga ne bi vznemirili, a to ne drži. Stroka priporoča, da z otroki govorimo realno, v skladu z dejansko situacijo, seveda pa prilagojeno otrokovi razvojni stopnji.
- **Situacija ponuja priložnost, da okrepimo vez s svojim otrokom,** da ga moremo večkrat v miru poslušati do konca, uživati v njegovem pripovedovanju, ustvarjalnosti, se prepustiti igri z njim, se natančno seznaniti z njegovimi šolskimi obveznostmi in interesnimi področji....
- **Otroke preko svojega ravnanja učimo solidarnosti in empatije (sočutja) do drugih ljudi.** Empatija je ena izmed najpomembnejših lastnosti, ki nam omogočajo tople in zadovoljujoče odnose z ljudmi in deluje preventivno pred nasiljem. Empatija se razvija v odnosu med staršem in otrokom in prehaja v otrokove odnose z drugimi ljudmi. Pri razvijanju empatije ima zato družina ključno vlogo. Empatija med ljudmi (skrb drug za drugega) je tudi temelj obstoja človeške družbe. V teh dneh je morda priložnost, da skupaj z otrokom pomagamo nekemu, ki je osamljen, nemočen, izgubljen.
- **Otrok se lahko v trenutni situaciji preko vzora staršev uči, da lahko vzdrži tudi situacije, ki mu niso všeč** (npr. da se ne more neomejeno družiti s prijatelji, da mora doma delati za šolo). Če ga izpostavimo manjšim zahtevam te vrste, lahko takšne manjše frustracije krepijo njegovo zmožnost samonadzora, prilagajanja in socialno dozorevanje.
- **Obuditev interesnih področij:** morda bomo prebrali tiste knjige, ki že dolgo čakajo na prašni polici, bomo skupaj z otroki preizkušali nove recepte, bomo morda vendarle vztrajali pri telovadbi, ki smo si jo že zdavnaj obljubili? Bomo napisali tisto pismo, uredili fotografije, dokončali že zdavnaj odloženo ročno delo?
- **Otroke lahko učimo življenjskih veščin,** za kar v času elektronskih medijev pogosto ni več časa: kako skuhati kosilo, pripraviti vrt, šivati, zamenjati žarnico ipd.
- **Ponovna obuditev družinskih ritualov** (npr. skupni obroki, družabne igre). Za otroke so rituali zelo pomembni, saj jim zagotavljajo varnost in predvidljivost ter jim strukturirajo kompleksnost sveta. Ritualni nam vsem omogočajo izkušnjo pripadnosti in povezanosti.

Tudi, če je situacija še tako resna in neugodna, nismo povsem nemočni! Podarimo ta dragoceni čas sebi, svojim najbližjim in tistim, ki v tem trenutku potrebujejo pomoč.

Leonida Rotvejn Pajič in Bernarda Dobnik Renko