

# Szükségállapotban vagyunk

( Czajlik Hilda, Halász-Szabó Katalin)

Az a legfontosabb, hogy a helyzethez mértén megtartsuk jó közérzetünket és kedvünket.

Ehhez szeretnénk pár jó tanáccsal szolgálni arra vonatkozóan, hogyan vészeljük át a mostani helyzetet „ép ésszel“. 😊

## Mit csináljunk, hogy túléljük a karantént

Mivel szükségállapotban vagyunk, a legtöbb, amit önmagunkért tehetünk, hogy amennyire csak tudjuk, leegyszerűsítjük a mindennapi életünket. Nem kell tökéletesnek lennünk, nem kell mindent elvégeznünk, befejeznünk. Amit tennünk kell, az nem más, minthogy törődünk magunkkal és elnézőbbek leszünk önmagunkkal és másokkal szemben is.

Ezt a következőképpen tehetjük:

1. **Osszuk fel otthon a területet** – határozzuk meg, ki/hol végzi a munkáját, hol/mikor kerül sor a pihenésre, vagy játéokra.
2. **Minimalizáljunk** – határozzunk meg egy rendszert, ami alapján éljük a mindennapjainkat. Készítsünk időbeosztást, minél egyszerűbb annál jobb – és tartsuk magunkat hozzá. Ez a család minden tagjára nyugtatóan fog hatni.
3. **Ne törekedjünk arra, hogy minden úgy működjön, mint a karantén előtt** – ne állítsunk önmagunkkal, vagy a családdal szemben teljesíthetetlen elvárásokat.
4. **Nézzük reálisan a helyzetet** – igazán megterhelő és nem könnyű kivitelezni otthonról a munkát, a gyerekekkel való tanulást és foglalkozást, a háztartást, önmagunkkal és szeretteinkkel való törődést. Ezért is legyünk elnézőbbek!
5. **Ne feledjék, Önök nem teljes munkaidős tanárok** – nem szükséges, hogy gyermekük összes iskolai feladatával megbirkózzanak – ha túl soknak bizonyul, ne féljenek a tanárokhoz fordulni segítségért, útmutatásért, megbeszélni velük a felmerült helyzetet.
6. **Törődjünk magunkkal is** – váltsák egymást a partnerükkel, ami a gyerekekkel való foglalkozást illeti – ezalatt az idő alatt, ha teheti menjen sétálni, csendesedjen el, nézzen ki az ablakon, vegyen egy mély lélegzetet, tegyen valami olyat, amiből erőt tud meríteni. Ezt az időt ne munkára és ne takarításra szánja!
7. **Készüljünk fel a „kabinláz betegségre“**- ami a tartós bezártság miatt alakulhat ki – teljesen természetes, ha idővel rosszabb hatással van ránk ez az állapot.
8. **Számoljunk azzal is, hogy a gyerek-ek jobban igénybe vesznek majd bennünket** – egyrészt a bezártság miatt többlet energiájuk van, másrészt ez lehet egy reakció is az adott helyzetre – ahhoz, hogy meg tudjuk őket nyugtatni, először nekünk kell megnyugodnunk. Akárcsak egy repülőút során, ha szükséges, először magunknak kell feltennünk az oxigénmaszkot, s csak azután a gyermekünknek.

9. **Ne törekedjünk minden áron arra, hogy jó kedvünk legyen** – fogadjuk el magunk és mások érzéseit is. Engedjük meg, hogy időnként bosszúsak legyünk/legyenek, aztán ismét jóra fordul a helyzet.
10. **Ne most próbáljuk meg megoldani a konfliktusainkat** – fogadjuk el, hogy ebben a feszült helyzetben az érzelmek túlfűtöttek lehetnek, tegyük félre ezeket a konfliktusokat egy időre, megoldásukat pedig halasszuk a karantén utáni időszakra.

Forrás: PhDr.Leona Jochmannová, Phd