# Koronavírus a čo teraz?

V komplikovaných a nepredvídateľných životných situáciách, ako je pandémia koronavírusu, môže dôjsť k objaveniu sa rôznych nepoznaných vecí v našom vnútri. Môžu sa objavovať nové (častokrát negatívne ladené) myšlienky, pocity a na určitý čas sa môže meniť aj správanie nás a osôb okolo nás. Dôležité je akceptovať rôznorodosť prežívania. To, čo niekto nepokladá za emocionálnu záťaž, môže byť pre iného intenzívnym napätím. Každý z nás má vybudovaný vlastný repertoár, ako sa vyrovnáva so zložitými životnými situáciami. Dôležité je poznať ho a podporovať to čo je pre nás zdrojové. Pre niekoho to môže byť počúvanie hudby, vtedy keď je nervózny a napätý. Pre iných to môže byť fyzická aktivita, viera a pod. V tomto období zmien je veľmi dôležité byť súcitným k sebe a postarať sa o to aby sme sa neobrali o všetky svoje zdrojové veci. Kým nie sme v poriadku, tak nedokážeme adekvátne pomáhať. Pre psychiku je veľmi dôležité vytvorenie určitého režimu, v ktorom budú zahrnuté aj zdrojové veci. Napr. po určitej práci, si na chvíľu sadnem a uvedomím si za čo som všetko vďačná/ vypočujem si pieseň/ atď.

Dobrou správou je, že súčasná situácia, aj keď veľmi náročná, nám ponúka aj nové možnosti. Jednou možnosťou je zastavenie sa a získanie nového pohľadu na ľudí, ktorých máme okolo seba. Otriasa sa to, čo bolo samozrejmé a môžeme si uvedomovať vďaku za to, aké vzácne dary v živote máme. Pestovanie postoja vďaky je jedným z dôležitých posolstiev, ktoré môžeme odovzdávať svojim deťom. Rodič je vždycky modelom pre svoje dieťa. Teraz, keď je veľa rodín zavretých prevažne doma, tak má rodič veľmi vzácne postavenie. Môže dieťaťu sprostredkovávať dôležité životné posolstvá:

* Posolstvá o rešpekte a úcte voči druhým (Napr. cez nosenie rúšok a komunikáciu o tom).
* Posolstvá o vzájomnej pomoci a spolupatričnosti (Napr. vyrábanie rúšok, zavolanie starým rodičom).
* Posolstvá o nádeji (Aj keď sú veci náročné, tak každé obdobie má svoj začiatok a koniec.).
* Posolstvá o významnosti (Dám prednosť tebe, pred pozeraním televízie. Ty si pre mňa dôležitý.).
* Posolstvá o pokore (Uvedomovanie si vlastnej nedokonalosti a toho, že niektoré veci nás presahujú.).

Teda na čo sa v tomto období sústrediť?

* Skúste tráviť menej času zbieraním informácií a viac času vytváraním informácii a posolstiev pre svoje deti.
* Pestujte si spolu s deťmi postoje vďaky a zameriavajte sa na veci, ktoré teraz máte. Môžete si viesť denník vďaky, alebo robiť fotky vďaky aj čo najbežnejších vecí (napr. mydlových bublín, pri umývaní riadu). Učte sa tešiť z maličkostí a vidieť ich.
* Nastavte si adekvátny denný režim, kde budú zahrnuté Vaše zdrojové veci a učte svoje deti objavovať ich zdroje (hudba, šport, tanec, príroda, viera).
* V komunikácii s dieťaťom je dôležité nechať mu priestor na pýtanie sa otázok. Potrebujete zistiť úroveň vedomostí, ktorú o problematike nadobudlo a nadväzovať na ňu. Nie urobiť prednášku. Dôležité je centrovať ho na to, že ste v tom spolu a na jeho vlastné skúsenosti s Vašou starostlivosťou, keď bolo choré. Opakovať, že každé obdobie má svoj začiatok a koniec. V histórii ľudstva bolo viac vírusov. Centrovať ho na to, čo môžeme urobiť aby sme boli zodpovední (odporúčané hygienické pravidlá).

Tak Vám prajem veľa síl a objavovania nových zdrojov☺.

Za CPPPaP Revúca Mgr. Alexandra Hazlingerová.