

## SOŽITJE DOMA V OSAMI EPIDEMIJE – KAKO SMISELNO ZAPOLNITI IN IZPOLNITI DAN

Prostovoljka Fani, nam je pred dnevi iz osame ob sedanji pandemiji nove viroze napisala: **»Pred živčnostjo v osami me rešuje smiselno strukturiran dan; za vsak dan posebej načrtovan. Po pravilu majhnih korakov, ki smo se ga učili v skupini.«**

Njena dobra izkušnja, ki nam jo je posredovala, je koristna predvsem sedaj, ko živimo doma sami ali v zaprtem krogu svoje družine. Usmerja nas v uporabo učinkovitega domačega zdravila za lepše sožitje – da si vsako jutro človek sam kot posameznik zavestno načrtuje smiselni potek in raspored dneva, družina pa se o tem pogovori in dogovori skupaj.

Po več tednih osame se občutek osamljenosti in ujetosti poglobi. Tedaj je primerno, da človek uporabi to zanesljivo orodje, da zavestno načrtuje smiselni potek dneva. To je enako koristno, če živi sam ali če je v skupni osami družina. Kako to naredimo?

**Zjutraj po zajtrku naredimo stvaren načrt za ves dan:** kaj, kdaj in kako bom počel ves dan, v družini pa še razdelitev nalog za vso družino: kdo bo danes kaj naredil. *Na primer: učenje (kdo in kaj individualno, kdo in kaj skupno), telovadba, priprava kosila; po kosilu družabna igra (takšna, ki nas močno doživljajsko pritegne in poveže), spet uro ali dve individualnega dela ali učenja; če je mogoče in smiselno skupno delo na vrtu, pri sistematičnem pospravljanju hiše (klet, podstrešje ...), morda skupni ogled filma; večerja in pred počitkom skupni sklep dneva, ko vsak družinski član pove, kaj ga je ta dan obogatilo, kaj se je naučil, doživel in kaj je pogrešal; krščansko verna družina ali posameznik pri tem prebere odlomek iz Svetega pisma, se zahvali za dan in se v molitvi spomni drugih ljudi, njihovih stisk in dobrega, ki ga občudujemo pri njih.*

Da se izognemo nepotrebnim preprirom, vsak dan določimo, koliko časa bo vsak sam ter koliko in kdaj bomo skupaj. Ko smo skupaj, delajmo nekaj smiselnega – za kar smo se dogovorili in se vsi zavedamo, da je koristno.

V teh razmerah je dobra priložnost – in pereča nujnost, da se izognemo jalovim preprirom, ki smo jih navajeni v vsakdanji rutini, zlasti ko smo živčni in naveličani vsega. Izognemo se jim z zavestnim **učanjem lepe pogovorne kulture**, za katero se trudimo v naših skupinah in družabništvu za kakovostno staranje. Kaj je pri tem važno? Najprej to, da smo pri drugem zavestno pozorni na tisto, kar je v tem trenutku na njem ali v njegovih besedah lepo in dobro; če pa tega ne moremo najti, pobrskamo v svojem spominu nazaj in se spomnimo trenutka, ko nas je navdušil s tem, kar je naredil, kakor se je obnašal ali kar je povedal. Skratka: »prižgemo lučko« v svojem doživljanju njega – s tem si naredimo najboljše pogoje za lepo komuniciranje z njim. **Naš cilj, ki ga želimo doseči pri učenju lepe pogovorne kulture z vsakim človekom je: doživljati v sebi pet dobrih vidikov o njem na en slab.** To pomeni, da mu bom v komuniciranju povedal ali naredil pristno pet lepih stvari na eno neprijetno. Ta učni cilj osvajamo, ko sami govorimo drugemu ali drugim v družini. Prav tako pa tudi, ko drugi govori in ga poslušamo; pri poslušanju sem zavestno pozorna na tiste njegove besede in misli, ki so mi všeč, medtem ko tisto, kar mi ni, pustim vnemar. Pri tem pomaga tudi pogovorno pravilo, da ostajam pri osnovni vsebini pogovora, dokler ni dorečena; to pravilo namreč največkrat prelomimo, ko se obesimo na neko nebistveno malenkost, ki jo je rekel drugi, ni pa prav nič bistvena za vsebino, o kateri se pogovarjamo.

Človeku, ki je navajen stresnega delavnika, se teden ali dva počitniške razpuščenosti prileže. To je odmor, ki ga potrebujemo. Ko pa to traja dlje, kakor sedaj ob osami v epidemiji, ponovno **potrebujemo strukturiran čas**. Sedaj, ko smo sami ali kot družina v karanteni, je to nujno potrebno. Strukturiran dan nam daje trdnost in varnost, da se v novih razmerah človeško razvijamo sami osebno in naše družine. Modrost malih korakov, ki jo je poudarila kolegica Fani iz svoje dobre izkušnje, pa utrjuje potrpežljivost in vztrajnost v osebni in družinski razvoju.

Ko so majhni otroci, je pri dnevnem ritmu in organiziranosti dneva treba bolj improvizirati. *Naj ne manjka igrivosti, zato zaplešite skupaj, uprizorite družinsko igro, vaši hišni ljubljenci bodo neposredni*



*gledalci, na daljavo pa bodo vašo predstavo radi gledali stari starši. Naredite album svojih popotovanj itd. Vseeno pa naj poudarim, da vzgoja otrok in razvoj dobrih odnosov med staršema tudi ob majhnih otrocih lahko uspeva samo v varnem okviru osnovnega dnevnega ritma in ob vztrajanju v trdni vrednostni usmeritvi, kjer je jasna osnovna življenjska usmeritev, kaj se mora in česa se ne sme, ter da si vsi odrasli usklajeno prizadevajo za uresničevanje tega.*

Marsikaj od povedanega na svoj način že počnete, toda spodbuda več najbrž v teh časih nikomur ne škodi. Bodite zdravi in imejte se lepo,

mag. Ksenija Ramovš, Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje

