

---

## KAKO SE SOOČITI Z NAPETOSTJO V DRUŽINI V ČASU IZOLACIJE?

---

Se spomnite prvih odzivov vaših otrok, ko so izvedeli, da sredi šolskega leta šola zapira svoja vrata? »JEEEE!« so navdušeno skakali in komaj čakali, da bodo zares ostali doma. Prvih nekaj dni je minilo v znamenju igranja, skakanja, ven so potegnili vse stare igrače, plesali, celo opravili šolsko delo, ki so jim ga poslali učitelji... »Super za virus!« se je navduševal marsikateri.

Po nekaj dneh pa se že večkrat na dan pojavi želja, da bi se družili s prijatelji, sestra že ničkolikič preizkuša moje živce in potrpežljivost, mama je tečna in spet teži z umivanjem rok, ko pridemo s sprehoda, najraje bi nekam pobegnili drug od drugega, a ne smemo in ne moremo...

Biti moramo SKUPAJ. Ko je družina več časa in intenzivneje skupaj, je NORMALNO, da se tudi skregamo in si gremo pošteno na živce. Slišite? Da, je NORMALNO. In ne dogaja se le pri vas, dogaja se tudi pri sosedovih.

Če dobro pomislite, so ravno obdobja skupne bližine, ki se jih v družinah zelo veselimo, včasih tudi najbolj naporna. Prazniki, počitnice, vikendi in sedaj izkušnja, ki je prej kot družba še nismo izkusili – izolacija. Kako to, da kljub temu, da smo zelo veseli skupnih trenutkov in doživetij, lahko ravno ta obdobja postanejo tudi najbolj naporna?

Odgovor je preprost – najbolj se skregamo vedno s tistimi, ki jih imamo NAJBOLJ RADI. To so ljudje, ob katerih se počutimo najbolj varne in sprejete in se ravno ob njih tudi najbolj sprostimo in si upamo pokazati, kaj čutimo in kaj se v nas dogaja.

Trenutno nas preveva mešanica občutij – na trenutke olajšanje in veselje, ker smo kot družina lahko več skupaj, na trenutke strah in panika, ker ne vemo, od kje prihaja grožnja in koliko časa bo trajala, na trenutke povsem normalna napetost, ki se zgodi v vsaki skupini ali družini, ki je več časa skupaj na istem mestu.

Vzemimo vsak dan posebej, priznajmo sebi in drug drugemu, kaj se dogaja v nas. ISKREN POGOVOR in POTRPEŽLJIVA BESEDA lahko delata čudeže. Odrasli prevzemimo ODGOVORNOST ZA SVOJA ČUTENJA IN VEDENJA in pomagajmo vzpostavljati v družini vzdušje iskrenosti in sproščenosti.

Sabina Dogenik, univ. dipl. soc. ped.

Posvetovalnica za učence in starše Novo mesto

[www.posvetovalnica.si](http://www.posvetovalnica.si)