

---

## NE POZABIMO NA VESELJE

---

Nenavadni časi. Izolacija se nam že kar malo vleče, strah pred novim virusom in negotovostjo bdi nad nami, pogrešamo druženje z drugimi in staro življenje in ritme.

Biti skupaj nam je lepo, a včasih tudi ne tako zelo. Medsebojni spori so se morda le še poglobili, breme učenja je padlo na družino in starše, otroci se upirajo, s težavo zdržijo v zaprtem prostoru, vsi smo že malo tečni...

Vsake toliko dni zamenjajte rutino. Za šolsko delo otroci potrebujejo red in utečene ritme, za izboljšanje družinskih odnosov in našega počutja pa poskusimo kateri dan ritem povsem spremeniti.

Kakšno lepo soboto oprtajmo nahrbtnike in pojdimo na doooooolg sprehod v gozd. Poiščimo novo lokacijo za pohod. Dogovorimo se z otroki, da so danes oni glavni kuharji. Očka in mamica se lahko dogovorita, da ima eden od njiju pol prostega dneva, da se odpočije ali gre sam na hiter sprehod. Morda kateri popoldan lahko namenimo skupnemu ogledu risank ali starih fotografij in umirimo svojo notranjost, kar bo pripomoglo k umiritvi celotne družine.

Otroci trenutno situacijo izolacije doživljajo kot prijetno dogodivščino. Odrasle skrbi jih ne obremenjujejo in včasih težko razumejo našo slabo voljo in vzkipljivost. Kljub obveznostim, ki jih imamo starši v teh dneh, pa si vzemimo čas za prijetna in vesela doživetja.

Vzemimo si čas, da se v miru usedemo in se pogledamo, se pocrkljamo, nasmejemo. Smeh razbremeni možgane in nam pomaga, da se sprostimo.

Otroci nas potrebujejo. Tudi njim dana situacija predstavlja napor in stres, povprašajte jih, kaj jih živcira in moti. Prisluhnimo drug drugemu in se vzemimo zares v naših čutenjih.

Družine sicer trenutno živimo zelo različne ritme življenja. Nekateri starši še vedno hodite v službo, drugi opravljate delo od doma, kar ni enostavno ob dejstvu, da so otroci doma in nimamo vedno pravega miru za delo.

Ni nujno, da imamo več časa drug za drugega, smo pa vendarle sedaj več skupaj. Pomislite na običajni ritem, ki smo ga živeli še do nedavnega. Drveli smo med obveznostmi, vse se nam je zdelo nujno, ničesar nismo opustili.

Če se nam je pred časi virusa zdelo, da otroci potrebujejo veliko igrac in pripomočkov, če smo mislili, da jih moramo peljati na igrala, da se bodo imeli lepo; nam je sedaj ostala omejena izbira – travnik, gozd in naša žoga.

Ampak – kljub temu, da jih ne peljemo na igrala niti v kino niti v živalski vrt niti v igralnico, so otroci srečni. Sredi gozda potrebujejo prostor za gibanje, storže, veje in – nas, starše. Veseli so naše družbe, našega tekanja in druženja z njimi.

Vesel dan vam želim!

Sabina Dogenik, univ. dipl. soc. ped.

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