

## TUDI STARŠI POTREBUJEJO POMOČ V ČASU EPIDEMIJE COVID-19

Nadja Jejčič, univ. dipl. psih., spec. psih. svetovanja

Skrb in vzgoja otroka že v običajnih razmerah postavljata starše pred številne izzive, saj zahtevata veliko osebnega angažiranja, časa, brezpogojne ljubezni, potrpljenja, prizadevanj pri obvladovanju mnogoterih dilem in težav, ki se pojavljajo v različnih razvojnih obdobjih vsakega otroka in družine. Sedanje razmere, ko se (vsi) soočamo z realnostjo epidemije covida-19, postavljajo starše pred dodatne zahteve in obremenitve. Poleg skrbi za ohranitev lastne zaposlitve in s tem povezane materialne in socialne varnosti svoje



družine, morajo v trenutnih razmerah znati poskrbeti tudi za ustrezno varstvo in vzgojo otrok, njihovo »šolanje na daljavo« ter biti kos še vsem ostalim vsakodnevnim nalogam in opravilom. Povečevanje obremenilnih dejavnikov, na katere posameznik, ki je obenem tudi starš, nima vpliva, kar velja tudi za ukrepe, ki so namenjeni obvladovanju epidemije, lahko vodi v doživljanje stresa in se kaže v občutkih izčrpanosti, nemoči, tesnobe, jeze, žalosti, osamljenosti, krivde, frustracije ipd.

Kaj/kdo vam kot staršem lahko pomaga, da boste zmogli opraviti vse naloge, ki vam jih nalaga starševska vloga in ohranili svoje zdravje?

- Podpora ljudi, ki so vam blizu: partner/ka, prijatelj/ica, ali kdo od sorodnikov, sosedov, sodelavcev, znancev idr., ki je pripravljen si vzeti čas za iskren pogovor, klepet z vami, vas poslušati in razumeti vašo stisko.
- Skrb zase: vsak dan si brez občutkov krivde vzemite nekaj časa samo zase in za dejavnosti, ki vas res veselijo in v katerih uživata. Možnosti je toliko kot ljudi, zato poiščite nekaj, kar vas veseli in hkrati sprosti: branje, sprehod, ukvarjanje z domačimi živalmi, individualne športne aktivnosti, topla kopel, ogled TV oddaje, ki vas zanima, klepet s prijatelji po telefonu ali drugih sodobnih komunikacijskih sredstvih, ukvarjanje s hobijem, ipd.
- Razmislite o tem, kaj je za vas v resnici pomembno oziroma katere so vaše osebne vrednote in v skladu s tem načrtujte vaše dnevne aktivnosti-prioritete, ki so za vas najpomembnejše v življenju in jih morate nujno opraviti v določenem dnevu. Vse ostalo, kar ni zares nujno, vas bo počakalo do naslednjega dne. Čeprav se vam na prvi pogled zdi, da prihranite čas, če opravljate več aktivnosti na enkrat, temu ni tako. V resnici porabite več časa za eno stvar, ste manj učinkoviti in sami sebi povečujete stres.
- Ohranite dober odnos z vašim otrokom in ga imejte radi takega kot je; se z njim veliko pogovarjajte, delite z njim svoje občutke in misli (primerno njegovi starosti in razvojnemu obdobju), skupaj z njim preživljajte čas doma, vključite ga v skupne aktivnosti, se z njim igrajte, hecajte, zabavajte...Če boste vi sproščeni in umirjeni, bo miren tudi vaš otrok.
- Poiščite strokovno pomoč psihologa, psihiatra, pedopsihiatra, pedagoga, specialnega pedagoga, zdravnika, idr., ki lahko pomembno doprinese k razjasnitvi težav, ki jih sami ne zmorete rešiti. Strokovno pomoč lahko poiščete tudi preko telefonskega svetovanja, zlasti če težje spregovorite o svojih težavah in/ali želite ostati anonimni.

Pomnite: pravočasno iskanje strokovne pomoči je eden izmed učinkovitih načinov spoprijemanja s težavami!

Za naročanje v Svetovalnem centru za otroke, mladostnike in starše Koper pokličite med 9.00 in 12.00 uro na telefon 031 388 591 ali nam pišite na [svetovalni.center.kp1@siol.net](mailto:svetovalni.center.kp1@siol.net)