

VECĀKIEM

Emocionālā spriedze ārkārtas situācijā

Šī brīža situācija ir kaut kas jauns mums visiem, šobrīd nav neviens, kuru tas neskartu. To var uzskatīt arī par samērā unikālu pieredzi, jo vārdus "pašizolācija", "karantīna", "ārkārtas situācija" nebija ierasts dzirdēt mūsu ikdienā. Šī jaunā pieredze prasa no mums elastību, spēju pielāgoties, pakļauties jauniem noteikumiem un vienlaikus arī turpināt ikdienas dzīvi, tikai adaptējoties jaunajām prasībām un virknei ierobežojumu.



Kādam tā ir arī samērā traumatiska pieredze, jo viss iepriekšminētais liek mums meklēt jaunus risinājumus tādām ikdienišķām darbībām kā veikala apmeklējums, darbs, mācības, iestāžu apmeklējums, rēķinu apmaksa, turklāt risinājumiem ir jābūt tādiem, lai mēs visi izdzīvotu. Tieši tā! Šobrīd ikvienam ir jādomā ne tikai par sevi, saviem tuvākajiem, bet par visu sabiedrību kopumā, jo mēs katrs ar ikvienu savu darbību varam pasargāt ne tikai sevi un ģimeni, bet arī citus sabiedrības locekļus.

Šajā neierastajā situācijā izaicinoši varētu būt arī spēja pārvaldīt savas emocijas, kuras pieder pie traumatiskām un kritiskām situācijām, piemēram, dusmas, bailes, skumjas, bezspēcības izjūta un daudzas citas. Šīs emocijas ir raksturīgas jebkurai krīzei, jo sākotnēji, nonākot krīzē, cilvēks piedzīvo šoku un neticību, tam seko noliegums, bet pēc tam jau pieminētās dusmas, skumjas, arī vainas izjūta un bailes, līdz nāk arī pieņemšana un adaptēšanās jaunajai situācijai.

Tas, ka mēs noliedzam vai nespējam pieņemt šī brīža realitāti, ir dabiska mūsu psihi aizsargreakcija. Ja mēs uzreiz spētu apzināties reālo situāciju, tad visdrīzāk nezinātu, ko ar to iesākt, kā tikt galā un tas radītu trauksmi vai paniku. Tāpēc jāpaļaujas uz atbildīgajiem dienestiem un valsts vadību, kas šo ārkārtas situāciju regulē un sniedz mums konkrētus norādījumus turpmākajai izpildei. Nevajadzētu pakļauties panikai vai gluži pretēji, klaji ignorēt drošības pasākumus. Par to būtu jārunā arī ar bērniem un jauniešiem, jāskaidro viņiem saprotamā veidā par to, kas šobrīd notiek, kādas emocijas varam piedzīvot un kā tās pārvaldīt. Ir vērts apzināt, kas ir tas, kas šobrīd bērnu vai jauniešu visvairāk uztrauc? Varbūt raizes raisa kontaktu samazināšanās ar vienaudžiem, jo mācības notiek attālināti un ir citi pulcēšanās ierobežojumi, samazinājušās vai pat pilnībā izzudušas izklaides iespējas un brīvā laika aktivitātes?

Ko darīt ar emocionālo spriedzi?

Lai mazinātu emocionālo spriedzi, svarīgi vispirms saprast, kas visvairāk mani šobrīd uztrauc, kuras dzīves sfēras šobrīd ir visnestabilākās – darbs un finanses, attiecības, brīvais laiks? Pēc tam jāmēģina saprast, ko es šobrīd varu iesākt, jo katram no mums ir kādas iespējas, kā uzlabot situāciju. Spēku un idejas var meklēt savā iepriekšējā pieredzē, kā citās situācijās esmu ticis galā ar grūtībām vai pēkšņām un negaidītām pārmaiņām, kādi ir manis paša resursi un kādi ir ārējie resursi, kas no malas man var palīdzēt, kāds ir mans atbalsta loks. Atpazīstot savas emocijas un runājot par tām, mēs uz savām grūtībām varam paskatīties racionālāk, un iespējams ieraudzīt, ka šajā ārkārtas situācijā ir arī ieguvumi, varbūt ir parādīties vairāk brīvais laiks, ko veltīt sarunām ar bērnu vai palīdzot attālinātajās mācībās? Tā ir iespēja vērtīgi pavadīt šo laiku, jo ikvienam no mums ir darbi un plāni, kuriem nekad nepietiek laiks steidzīgajā ikdienā, piemēram, attiecību uzlabošanai, mājas sakārtošanai, kādu jaunu prasmju izkopšanai vai apgūšanai. Arī komunikāciju ar tālākiem, bet svarīgiem cilvēkiem neviens nav atcēlis, tik tas jā dara, ievērojot noteiktos ierobežojumus un izmantojot modernās tehnoloģijas, piemēram, videozvana iespējas.

Ikdienas plānošana, kopīgās aktivitātes un disciplīna

Nenoliedzami, emocionāls un sadzīvvisks izaicinājums šobrīd ir apjomīgais laika daudzums, ko pavadām ar ģimeni un bērniem mājās, jo līdz šim tik aizņemtā un steidzīgā ikdiena ir apstājusies. Tas var raisīt arī

ne mazums konfliktu un šeit atkal ir iespēja mācīties no šīs situācijas, kā veidot un uzturēt attiecības "dziļāk" nekā tikai minimāli kontakti ikdienas skrējienā. Ir jābūt pavadīt laiku kopā, jādomā kopīgas aktivitātes, jāsasauca ģimenes sapulci un jāizveido visai ģimenei pieņemamu dienas grafiku, kurā iekļauj gan katra pienākumus, gan arī kopīgās aktivitātes. Tas prasīs visu iesaistīto cilvēku disciplīnu, bet tas var arī stiprināt ģimeniskās saites, jo bērni var palīdzēt un pamācīt vecākiem attālinātā darba veikšanā izmantot tehnoloģijas, bet vecāki savukārt var palīdzēt bērnam ar mācību vielas apgūšanu attālināto mācību laikā.

Ikdienas darbus būtiski var atvieglot tieši plānošana un pieturēšanās plānam, jo ikdiena bez struktūras rada haosu un apjukumu. Ja līdz šim bija ierasts noteiktā laikā doties uz darbu vai mācībām, tad arī uzturoties mājās, būtu jāpieturas pie noteikta celšanās laika, jo galu galā šīs nav brīvdienas. Pēc tam jāveic ierastie ik rīta rituāli, turklāt šobrīd var nesteidzīgāk un visi kopā baudīt brokastis. Tad būtu jāseko mācību un darba procesam, kas sevī ietver arī atpūtas pauzes. Pēcpusdienas un vakara daļu var pavadīt atbilstoši tā, kā ģimene ir vienojusies. Katram ir vajadzīgs laiks arī vienatnē, tāpēc būtu labi, ja arī bērnam un jauniešiem ir nodrošināta vieta, kur pabūt vienam.

Kā jūtas bērns un jauniešis šajā laikā?

Daļa bērnu un jauniešu var izjust prieku, ka nav jābaidās uz skolu, bet daļa var izjust arī apjukumu un uztraukumu, jo zūd tiešais kontakts ar vienaudžiem, izzūd izklaides iespējas un kāda daļa noteikti uztraucas arī par attālināto mācīšanos un pārbaudes darbiem, eksāmeniem. Turklāt, ja teorētiskos mācību kursus var apgūt attālināti un pašmācības ceļā, turklāt tehnoloģijas jaunieši pārvalda ļoti labi, tad ar profesionālo prasmju apgūšanu ir pavisam savādāk. Uztraukumu var raisīt arī domas, ka pēc ārkārtas situācijas atcelšanas, viss iekavētais būs jāatgūst ar dubultu sparū. Varbūt uztraukums ir par to, ka mācības varētu tikt pagarinātas vasaras periodā?

Vecākiem noteikti vajadzētu pievērst pastiprinātu uzmanību bērniem un jauniešiem, arī tiem, kas vispār neuztraucas, jo tas var liecināt, ka viņi neizprot ārkārtas situācijas nopietnību vai arī kāds dzīvo pilnīgā noliegumā, kas tas nenotiek pa īstam. Daudzas bērnu un jauniešu reakcijas tiešā mērā ir saistītas ar vecāku attieksmi un to, kā vecāki uztver šo brīdi, ko viņi par to runā, kā risina radušās problēmas. Ja jauniešis neizprot situācijas nopietnību, tad viņam pastāv lielāks risks neievērot noteiktos ierobežojumus un pakļaut ne tikai sevi, bet apkārtējos paaugstinātam riskam. Būtu jārunā un jāskaidro, ka savas vēlmes un vajadzības pēc ballītēm, izklaidēm, bezmērķīgiem veikala apmeklējumiem, citu apciemošanas ir jābūt noliktiem malā. Jāskaidro, ka šī situācija ir uz laiku un to visu izbaudīt būs iespēja vēlāk. Vecākiem jārēķinās, ka tas var raisīt arī agresiju no jauniešu puses, jo viņi jutīsies iesprostoti un nesaprasti. Īpaši tas var skart jauniešu ģimenes, kur jauniešiem ir kādas atkarības un vēlme uzsmēķēt vai lietot kādas apreibinošās vielas ir daudz spēcīgāka nekā noteiktie ierobežojumi. Arī šāda situācija vecākiem būs milzīgs izaicinājums, bet no otras puses, varbūt tā ir iespēja situāciju mainīt, kamēr vēl tas ir iespējams.

Visgrūtāk šobrīd varētu klāties bērniem un jauniešiem, kuriem skola un ārējā pasaule bija kā iespēja izkļūt no nelabvēlīgas mājas vides, piemēram, ģimenes ar atkarību problēmām vai citām sociālām problēmām. Ja šobrīd viņiem nepārtraukti ir jāuzturas nelabvēlīgajā vidē, tad iespējams, apkārtējiem cilvēkiem, kas to pamana vai zina par šādiem apstākļiem, būtu jāziņo atbildīgajiem dienestiem vai vismaz jāpaaugstinājas, kā jauniešiem jūtas, kā viņš šobrīd dzīvo, vai viņam nedara pāri, vai ir nodrošinātas pamatvajadzības?

Ko tālāk?

Lai vecāki tiktu galā ar savu un bērnu stresu, ieteicams pieņemt izmaiņas, pildīt visus nepieciešamos priekšnosacījumus vīrusa ierobežošanai, bet arī nepārspīlēt. Atbalstām viens otru, sekojam līdzī informācijas apjomam, ko paši lasām, skatāmies un ko skatās mūsu bērni, lai nevajadzīgi nepaaugstinātu stresa līmeni. Veselību mums visiem!!!