

## KAKO SI NAJ ORGANIZIRAM ŽIVLJENJE V IZOLACIJI?<sup>1</sup>

Glede na rezultate ankete za starše, opažanj in občutenj smo na dobri poti. Trudimo se. Vsak po svojih najboljših močeh. Soočamo se z novim/drugačnim načinom dela. Občasno tavamo v megli in preskakujemo ovire, ki jih pred nas postavlja tehnologija. Podpiramo se. Povezujemo na različne načine. Skušamo ohranяти stik z učenci. Skušamo razumeti in podpreti tiste, ki to potrebujejo. Ostajamo ljudje, odprti za vse, ki so povezani z našo šolo. Srčnost (kot v knjigi S. Košmrl Srčni učitelj) našega dela prihaja do izraza - sedaj bolj kot kdajkoli prej. Ker ti ne obstajajo. Je zgolj pogled, ki morda komu izmed vas pomaga.

Raziskave o psiholoških posledicah, ki jih ima izolacija na ljudi, so pokazale, da so posledice za ljudi predvsem negativne, kažejo pa se v strahu, jezi, negativnih mislih... Faktorji, ki pripomorejo k nastalemu stresu v trenutni situaciji so predvsem dolgčas, pomanjkanje preverjenih informacij, strah pred pomanjkanjem potrebščin, finančna izguba in stigma.

### ZAVEDAJTE SE, ZAKAJ SE UMIKAMO

Najprej se moramo zavedati, da s tem, ko se začasno umikamo iz javnega življenja, delovnih mest, šol, vrtcev itd., pomagamo drugim, pomagamo skupnosti. S svojim umikom namreč manjšamo možnosti, da bi se drugi potencialno okužili od nas. Z altruističnimi dejanji izkazuje kolektivno družbeno odgovornost, ki je v trenutni situaciji še kako pomembna.

Na svojem facebook profilu je dr. **Albert Mrgole** takole zapisal:

»Sporočilo prihaja po razmisleku o empatiji in solidarnosti. Sploh ne gre za to, da vidim druge, kako so nevarni meni in naredim vse, da se zaščitim pred njimi. To je rušilna zaščita, ki ustvarja občutek, da je vsak ob meni potencialno nevaren. Potrebno je obrniti pogled. Zdaj je potreben pogled, ki zmore misliti, kakšen je moj možni vpliv na druge. Če se zaščitim in ravnam varno, dajem s tem drugim sporočilo, da mi je mar za druge, da so z menoj in ob meni varni. S tem ustvarjamo skupnost, ki skrbi, ki ji je mar. Gre za ustvarjanje občutkov, iz katerih proizvajamo vedenja. To zmanjšuje strah in negotovost občutka, da si prepuščen sam na milost in nemilost. In to je šele pogoj, da možgane izklopimo iz programa panike za preživetje, v katerem uporabljamo neandertalska vedenja. Skratka, potrebno je izstopiti iz vseh okvirov, ki ljudi izolirajo na občutek osamljenosti, panike, prepuščenosti nevarnosti in ogroženosti pred drugimi. In potrebno je stopiti v okvir, v katerem smo vsi odgovorni za druge.«

### TUDI MI RABIMO STRUKTURO - OSTANITE AKTIVNI, VZPOSTAVITE »NOVO« RUTINO

---

<sup>1</sup> Prirejeno po: [https://psihologijadela.com/2020/03/16/kako-si-zaposleni-organiziramo-zivljenje-ko-moramo-ostati-doma-v-izolaciji-priporocila-psihologov/?fbclid=IwAR2yVeA-0ASutCeQCuSMBuv6czvV3sjDwwacFbZWTC\\_pY1YcsbKVXxdLYkk](https://psihologijadela.com/2020/03/16/kako-si-zaposleni-organiziramo-zivljenje-ko-moramo-ostati-doma-v-izolaciji-priporocila-psihologov/?fbclid=IwAR2yVeA-0ASutCeQCuSMBuv6czvV3sjDwwacFbZWTC_pY1YcsbKVXxdLYkk)

Specialni pedagogi so ustvarjalci različnih prilagoditev za učence, vedo, da večina otrok med drugim potrebuje najprej strukturo. Res je. A jo potrebujemo vsi!

Dejavnosti, rutine in struktura dajo našemu dnevu obliko in predvidljivost, s čimer odvrčamo nemoč. V negotovih razmerah si tako zagotavljamo stabilnost in varnost. Telesna vadba, osebna higiena, obroki ob rednem času in druge redne dejavnosti, lahko prispevajo k redu in strukturi v novih in nejasnih razmerah.

Poskušajte si ustvariti delovni kotiček, ločen od ostalih prostorov.

## **MEDOSEBNI ODNOSI SO POMEMBNI**

Medosebni odnosi, socialni stiki so seveda za posameznika zelo pomembni. Tako v teh časih prav pridejo socialna omrežja, ki omogočajo klepet in ogled drugih prek Facebooka, Skypea in drugih socialnih medijev. Ta socialni stik je še posebej pomemben med karanteno oziroma izolacijo. Ostati v stiku! To naj bo vaša določena dejavnost v vašem dnevnem razporedu.

Socialna omrežja in platforme, ki omogočajo video klice, videokonference, pa izkoristite tudi za namene svojega dela, s svojimi sodelavci ostanite v stiku.

V stiku lahko ostajate tudi z udeležbo na skupinskih aktivnostih za zaposlene: Kolektivna žetev zgodb in Pogovorjevalnica. Za kakršenkoli pogovor smo tudi sicer na voljo v svetovalni službi: preko telefona ali e-pošte ([svetovanjenadaljavo@gmail.com](mailto:svetovanjenadaljavo@gmail.com)).

## **PREVZEMITE NADZOR NAD NEGATIVNIMI MISLIMI**

Normalno je, da imamo zaskrbljujoče misli o stanju okužbe. Če vam takšne misli zavzamejo veliko časa, jih lahko poskusite bolje nadzorovati. **Odvračanje pozornosti** odvrča nemir. V prostem času glejte filme ali serije, igrajte video igrice, rešujte križanke, sudoku itd. Poskusite se pogovarjati z drugimi, a naj ne bo glavna tema pogovora covid-19.

Skrbi pa lahko tudi odložite. Ena tehnika, s katero si lahko pomagata je, da si **postavite določen časovni okvir (10-20 minut)**, znotraj katerega lahko dopustite skrbem, da vas dosežejo. Ko se vam skrbi pojavijo zunaj tega časovnega okvirja pa si lahko rečete: "To je nekaj, o čemer moram razmišljati v svojem času skrbi, ne zdaj." Če si boste to ponavljali dovolj pogosto, bo ta miselni postopek postal avtomatiziran. Pazite le, da svojega časa za skrbi ne načrtujete pozno ponoči.

## **OMEJITE (DNEVNI) VNOS INFORMACIJ**

Od tistih, ki doživljajo tragedijo, vemo, da preveč časa preživetega ob gledanju ali branju novic, na njih vpliva negativno. Zaščitite se pred nenehnim preverjanjem medijev glede novic o virusu in nastali situaciji, saj boste tako lažje ostali mirni. Dovolj je že redno, dnevno spremljanje informacij iz zanesljivega vira.

Tudi **delo za službo si časovno omejite**. Sedaj je bolj kot kadarkoli do sedaj pomembno postavljanje novih, drugačnih meja, kot smo jih bili vajeni, ko smo hodili v šolo, vrtec na delo. Stvari za službo, skrb, razmišljanja o načinu dela se lahko preveč prepletajo. Meja, da podpremo in zaščitimo najprej sebe in seveda tudi druge. Nenehno pogledovanje na telefone in preverjanje, če je »priletel« kakšen mejl, sporočilo, je naporno. Samoomejimo se. Ohranjajmo ravnotežje in skrbimo za samosočutje. Učenci, starši, šola ne potrebuje »superučiteljev, ampak predvsem ljudi. Ostajajmo ljudje.

Priredil: Jani Stergar