

Ko še tako veliko stanovanje postane premajhno

S pojavom koronavirusa je prišlo do korenitih sprememb tudi z vidika socialnih odnosov. Z ene strani smo namreč omejeni in prikrajšani za vse »stroke«, ki jih po navadi dobivamo v vsakodnevnih interakcijah z drugimi. Na drugi strani pa jih s strani družinskih članov prejemamo morda še preveč.

»Stroke« je prvi poimenoval Eric Berne in jih opredelil kot temeljno enoto socialnih akcij. Gre za to, da nas z njimi osebe okrog nas priznavajo. Lahko so telesni (stisk roke), verbalni (pozdrav, pohvala, ...) ali neverbalni (kimanje, mežik, prijazen pogled). »Stroke-i« so po Bernovu nujni za človekovo optimalno funkcioniranje v družbi.

A kaj, če odnosi doma niso taki, kot bi si želeli in so naši stroke-i večinoma negativni? Kako lahko v času, ko večino časa preživimo doma, preprečimo napetosti in konflikte, ter poglobimo svoje družinske odnose?

Za vas smo pripravili nekaj nasvetov, ki vam bodo v pomoč:

- Ustvarite rutino (zjutraj se zbudite ob ustaljeni uri, uredite si obroke, določite čemu je namenjen čas dopoldan in čemu popoldan, ...)
- Razdelite si opravila (trgovina, sesanje, kuhanje, pospravljanje, ...)
- Določite pravila vedenja (npr. očeta do 13.00 ne motimo, ker dela od doma)
- Načrtujte teden (katere opravke imate, kdaj boste šli v trgovino, kaj boste počeli skupaj, ...)
- Pogovarjajte se o situaciji - tudi z otroki. Ne predvidevajte, kako se počuti druga oseba, vprašajte jo.
- Poskrbite za svoje psihofizično počutje (sprehodi, prehrana, sproščanje, ...)
- Analizirajte komunikacijske šume (zdaj je pravi čas, da poskušate izboljšati svojo komunikacijo, za začetek naj vam bo v pomoč star rek: »Z razlogom imamo dve ušesi in ena usta.«)
- Poskušajte prestaviti velike prepire za nekaj časa (zdaj ni pravi čas za velike spremembe in pomembne odločitve, za to bo še veliko časa, ko ta neprijetna situacija mine).
- Urite potrpežljivost. Ustavljajte svoje hitre reakcije.
- Omejite spremljanje informacij (npr. le poročila, le določen časopis. Informiranost je dobra, panika in pretirana zaskrbljenost pa vam v trenutni situaciji ne bosta koristili).

Kim Pletikos

Literatura:

Gallagher, S. (2020). Coronavirus: *How to ensure your relationships survive self-isolation*. Dostopno na: <https://www.independent.co.uk/life-style/love-sex/coronavirus-tips-self-isolation-family-partner-argument-a9411851.html>

Stewart, I. In Jones, V. (2015). *Sodobna transakcijska analiza. Novi uvod v transakcijsko analizo*. Ljubljana: Opportunitas.