STOP koronavírusu

MÁTE ponorku?

Okrem biologickej a ekonomickej krízy zrejme zažívate aj tú vzťahovú.

Počas izolácie spôsobenej nákazou koronavírusu vznikajú medzi najbližšími aj rôzne konflikty. Ako ich zvládnuť?

RADÍ

PSYCHOLÓG A TRÉNER KOMUNIKÁCIE
Aleš BEDNAŘÍK

„Pár, ktorý sa neteší, že môže byť zrazu bez výčitiek oveľa viac času spolu, asi nemá práve svetlú budúcnosť."

1 Nič sa nedá robiť

Ak realita nenapĺňa vaše očakávania, vyvoláva to frustráciu. „Jeden z dôvodov nervozity je, že odmietame akceptovať situáciu. Pokúsme sa preto hľadať riešenia, hoci v čase izolácie obmedzené - čo môžeme robiť, aj mimo ľudí. Druhá verzia je akceptovať realitu - sme naozaj v nezvyčajnej situácii, ktorú sme predtým nezažili. Ak sa čo i len trochu dá, užime si ju. Raz budeme na ňu možno spomínať už len s láskou a humorom," dúfa odborník na komunikáciu.

2 Rozdelenie času

Ideálne je rozdeliť si čas na prácu a na deti, ak je to možné, tak na striedačku s partnerom. „Dohodnúť sa so susedmi na varovaní detí je tá menej bezpečná verzia. Potrebujeme sa naučiť tráviť sto percent času s deťmi tak, ako to bolo normálne počas celých ľudských dejín. Ak vieme, že je to iba dočasné, dá sa k tomu pristupovať trpezlivejšie. Aj zamestnávatelia by mali akceptovať, že je doma celá rodina," zamýšľa sa psychológ.

VEDELI STE, ŽE...

Prečo krachujú moderné manželstvá?

Priemerný rozvodový vek je dnes krátko po **40.** roku veku

Sociológovia a psychológovia sa zhodujú na týchto príčinách:

- Rozvody sú jednoduchšie.
- Zabúdame spolu normálne (netechnologicky) komunikovať.
- Žijeme dlhšie, manželstvá musia vydržať oveľa viac rokov a období.
- Sme samostatnejší a máme viac záujmov.
- V strednom veku sme aktívnejší a v lepšom fyzickom stave, skrátka „dlhšie mladí".
- Môžeme byť traumatizovaní z predošlých vzťahov, preto ostávame sami.
- Do vzťahov vo výraznejšej miere vstupuje kariéra.

3 Deti za to nemôžu

K súčasnej téme sa dajú deťom pustiť namiesto televízneho spravodajstva pekné vysvetľujúce videá. „Dá sa s nimi aj jednoducho porozprávať o tom, čo sa deje a prečo musíme byť doma. Väčší problém s karanténou dnes však majú rodičia ako deti," hovorí Aleš Bednařík.

4 Čomu sa venovať?

Našťastie máme v súčasnosti veľmi užitočné digitálne médiá ideálne na kontakt so svetom. „Aby sme prešli na iné myšlienky, nájdime si činnosti, ktoré vyžadujú plné sústredenie - čítanie, skladanie puzzle, prechádzky na opustených miestach, rozhovory s inými ľuďmi online. A konečne máme čas vrátiť sa k spomienkam z posledných rokov - cez rodinné fotky, albumy a videá," radí motivátor.

5 Samota verzus zdieľanie

V rámci rodiny sa dá dohodnúť, kedy trávite čas spolu a kedy oddychujete osve. „Online sa dajú kúpiť tlmiace slúchadlá, aby sme sa zvukovo izolovali. Ale prečo stále chceme mať čas iba pre seba? Aj očakávanie, že budeme môcť byť sami, spôsobuje stres. Ak to realita malého bytu neumožňuje inak, neostáva nám iné, ako zmeniť svoje očakávania," analyzuje psychológ.

6 Čas na partnerstvo

Určite treba počítať s tým, že sa môže objaviť viac konfliktov, ale to je prirodzené, lebo v rámci spoločného času je na to viac príležitostí. „Pár, ktorý sa neteší, že môže byť spolu zrazu bez výčitiek svedomia oveľa viac času, asi nemá práve svetlú budúcnosť. Keď ľudí trápi strach o život, zázemie či príjem, mali by sa spoločne zamyslieť nad tým, ako to zvládnu, nie sa navzájom obviňovať. Naopak, upokojovať sa, vymýšľať, ako tráviť čas, a zvykať si na znížený príjem," uzatvára odborník.

BONA ONDRÁŠKOVÁ, foto shutterstock.com

KEDY SA NEHÁDAŤ

- ✔ Keď sú prítomné deti, ktoré konfliktu nerozumejú.
- ✔ Keď vám je vo dvojici dobre a užívate si spoločný zážitok.
- ✔ Keď nastáva amok, zúrivosť a ovládnutie emóciami.
- ✔ Keď nie je partner pripravený otvoriť sa.
- ✔ Keď si vyvolávač hádky len skryto pýta väčšiu pozornosť.
- ✔ Keď je niekomu fyzicky zle alebo je veľmi vyčerpaný.
- ✔ Keď problém nemá riešenie ani kompromis, treba sa s ním len zmieriť.

PRAVIDLÁ UZMIEROVANIA SA

- Prísť za partnerom a povedať: Prepáč, dal som sa uniesť, nemal som na teba kričať.
- Nebyť samoľúby. Je jedno, kto začal, kto kričal viac a kto „by sa mal" ospravedlniť prvý.
- Uvedomiť si, že ide o uzmierenie sa, nie o výhru a poraženie partnera.
- Chcieť sa dohodnúť, lebo na tom skutočne záleží.
- Brať vážne a do úvahy názory a pocity partnera.

Vytvorte si rutinu

Odborníci radia, že je nevyhnutné vytvoriť si doma akúsi rutinu - harmonogram s podrobným alebo bodovým plánom všetkých činností. Keďže väčšina rodín zostáva celé dni doma, rozpadá sa nám akýsi rámec povinností a doma často nastáva „anarchia". Aj deťom treba vysvetliť, že čas určený na učenie alebo kreslenie si nemôžu zamieňať s hlučným hraním a so zábavou, lebo napokon sa k nim ani nedostanú.

DÔLEŽITÉ: NEZHODY NEZAHŕŇAJÚ NÁSILIE!

Vládna iniciatíva Zastavme násilie vyzýva všetkých, ktorí zaregistrovali, uvideli alebo zažili páchanie násilia na ženách, deťoch či senioroch, aby bezodkladne informovali políciu alebo nonstop **Národnú linku pre ženy zažívajúce násilie** na čísle **0800 212 212.**

Mladí, ktorí zažívajú frustrácie a depresie, sa môžu zveriť odborníkom v overenej online poradni **IP-čko na www.ipcko.sk.**

DLHOTRVAJÚCE MANŽELSTVÁ SI VYŽADUJÚ:

(podľa Klagsbrunovej štúdie z roku ´85)

- schopnosť meniť sa
- schopnosť prispôsobiť sa zmenám
- schopnosť žiť s niečím/niekým nemenným
- predpoklad, že to bude navždy
- dôveru
- rovnováhu partnerov v naviazanosti na toho druhého

Ktorá doba PRIALA MANŽELSTVÁM?

- Na začiatku 20. storočia slobodní takmer neexistovali.
- Prvá svetová vojna svadby dramaticky obmedzila, následne narástli, aby ich hospodárska kríza za 30. rokov a druhá svetová vojna zase skresali.
- Rodinný život 70. a 80. rokov bol aj vďaka politickej propagande na prvom mieste.
- Pád režimu v ´89. definitívne ukončil model skorej a hromadnej sobášnosti a v roku 2001 padlo ich prvé historické minimum.