

opusdei.org

# Jak przetrwać z rodziną kwarantannę

Kilka rad "jak przetrwać z rodziną kwarantannę" od wielodzietnych rodzin z Hiszpanii, kraju szczególnie dotkniętego epidemią.

23-03-2020

Sytuacja, w której przez wiele dni jesteśmy zamknięci z naszymi rodzinami w domu i gdy wiele aspektów naszego życia toczy się w trybie awaryjnym lub zamarło, a

dokoła panuje atmosfera strachu, wymaga od nas wiele cierpliwości, zdrowego rozsądku oraz pomysłowości, aby zachować pokój i dawać go najbliższym.

## **Jose Torrente: Kiedy twój dom przypomina okręt podwodny**

Jose jest komandorem, specjalistą od okrętów podwodnych. Od piętnastu lat żyje otoczony wodą. Izolacja była zawsze jego wielkim towarzyszem podróży, niczym niewidzialny przyjaciel. Teraz, w domu z dziewiątką dzieci, jego życie, podobnie jak u nas wszystkich, toczy się jakby w szczególnym okręcie podwodnym. Trzeba od razu dodać, że ten okręt jest jednak lepszy, bo ma dostęp do światła naturalnego i wiele innych zalet.

W krótkim, nakręconym w domu filmiku, Jose i kilkoro jego dzieci podsuwają kilka prostych pomysłów, jak stawiać czoła wyzwaniom tego

czasu. Można żyć w głębinach morskich. Jest też życie na powierzchni: w każdym domu, mimo izolacji, można żyć w miarę dobrze, jeśli się ma odpowiednią dawkę cierpliwości i dobrego humoru.

**Marta, mama licznej rodziny: Nie jesteśmy sami i sytuacja nie jest najgorsza, daleko nam do tego**

Już nawet nie wiesz, jak się nazywasz. Z dnia na dzień stałaś się bohaterką filmu katastroficznego i musisz zajmować się kilkorgiem dzieci, mężem, jednym lub dwoma obszarami pracy, bombardowana informacjami i pracami szkolnymi dzieci... a metraż mieszkania wydaje ci się mniejszy niż zwykle.

Początkowe oszołomienie i panika powoli ustępują złemu humorowi, krzykom, niegrzecznym odzywkom, trzaskaniu drzwiami, wyzwiskom rzucanym sobie przez dzieci...

Pierwsza rzecz, o której trzeba pomyśleć, to że nie jesteśmy sami. Wszyscy znaleźliśmy się, w mniejszym lub większym stopniu, w tej samej sytuacji, która nie jest najgorsza, i daleko nam do tego. Jest wiele domów, w których jest jeden lub więcej chorych, żyjących w niepewności i strachu. W innych domach matka lub ojciec są sami i być może muszą iść do pracy. Jeszcze inne rodziny mają dzieci ze specjalnymi potrzebami. Stawiają dzielnie czoła tym wyzwaniom. My też damy radę.

W ten sposób, na ile to możliwe, próbuj nadać okolicznościom właściwe wymiary i dziękuj Bogu, bo z pewnością to, co przeżywasz nie jest aż tak ciężkie.

Bez względu na wszystko, może nam posłużyć siedem rad, jak polepszyć wspólne życie i pogłębić relacje w rodzinie w tych dniach.

**1. Zorganizuj się.** Tak jak w przypadku jakiegokolwiek przedsiębiorstwa, najpierw zorganizuj dobrze swoją głowę, a potem dom. Powinieneś zrobić porządek w domu i pomyśleć, gdzie znaleźć miejsce na pracę was dwojga, naukę starszych i zabawę młodszych dzieci. I to nie niezależnie od metrażu twojego mieszkania.

Gdy mówię o porządku, odnoszę się do codziennego porządkowania i sprzątanania. To nie czas na wielkie porządki, gdy w domu jest pełno dzieci, a wyjście do sklepu po środki czystości jest utrudnione. Między nami, już się widziałem z pędzlem i farbą przy zaległych remontach, by wykorzystać kwarantannę. To nie czas na to. Również nie jest to czas, żeby zabrać małemu pieluchy i smoczek i zacząć uczyć go czytać i liczyć.

Spokojnie. Lekcje wróćą. Nauczyciele znowu będą uczyć.

Zorganizuj dobrze sprawę jedzenia i ubrania. Staraj się jak najmniej wychodzić do sklepu, zgodnie z zarządzeniami władz, i wytłumacz rodzinie, że trzeba rozsądnie używać ubrań. Inaczej już po dwóch dniach będziecie zawalieni brudnymi ciuchami.

**2. Zwykły dzień ze zwykłym rozkładem godzin.** Być może ogarnie cię apatia i zechcesz przez cały dzień leżeć w piżamie na kanapie. Nawet o tym nie myśl!

Wstawaj i kładź się zwyczajowej porze. Bierz prysznic i ubieraj się, jakbyś szedł do pracy. Uczesz się. I od swoich dzieci wymagaj przestrzegania rozkładu dnia i odpowiedniego ubioru. Niech dbają o higienę osobistą.

Chociaż szkoły próbują, w miarę możliwości, zadawać prace domowe, a nawet robić sprawdziany, jeśli masz nastolatków, na pewno będą chcieli poświęcić jak najwięcej czasu na filmy, playstation i telefon.

Uwaga!

Nie ma potrzeby, aby dzieci miały rozkład godzin tak sztywny jak w szkole. Jedzenie obiadu w domu to luksus, na który mogą sobie pozwolić w tych dniach, i to obowiązkowo. Niech pomagają w kuchni i innych obowiązkach domowych, skoro tak często nie mogły „z braku czasu”. Po południu mogą pobawić się z młodszym rodzeństwem, poczytać etc.

### **3. Z troszczyć się o relacje**

**małżeńskie.** Jeśli należysz do tych, co martwią się, że epidemia może wpłynąć źle na relacje małżeńskie, nie bój się, nie jesteś dziwakiem. W wakacje w małżeństwach dochodzi

do większych napięć ze względu na większą ilość czasu spędzanego razem. Teraz też o wiele więcej czasu spędzamy razem. Bardzo razem. Dzień i noc. I często nie mamy psa, aby pójść legalnie na spacer.

Cel? Zrób wszystko, żeby ogień się nie rozprzestrzenił. Przepróż, jeśli coś nabroiłes lub rozgniewales/aś się na żonę lub męża. I wybaczaaj.

Postaw się w jej/jego miejscu. Może on/ona miała dziś więcej obciążeń w telepracy, albo martwi się, czy starczy pieniędzy albo niepokoii o los swoich rodziców czy znajomych, a może od wielu godzin próbuje spacyfikować dzieci, abyś ty mógł/mogła pracować... co czasem przypomina bycie zamkniętym w klatce z dzikimi zwierzętami.

Zazwyczaj, w sytuacji stresu, kiedy jedno jest zdołowane, drugie ma lepszy stan ducha. Wspierajmy

wówczas siebie wzajem, a w efekcie pociągniemy do góry również dzieci.

Trzeba się starać, aby każde z was dwojga miało chwilę rozrywki, czyli mogło oderwać się na chwilę od hałasu domu, dzieci, pralki i robiło to, na co ma ochotę, mentalnie uwalniając od czterech ścian, w których jest zamknięte. Niech robi to co chce: czyta, modli się, ćwiczy, słucha muzyki w słuchawkach, jakby było na luksusowych wczasach... A drugie niech stara się, aby dzieci nie przeszkadzały w tych chwilach.

Generalnie, to świetny moment, aby wypowiedzieć to, co Papież Franciszek nazywa trzema kluczowymi słowami małżeństwa: dziękuję, przepraszam, proszę.

**4. W weekendy róbcie to, co zwykle mieliście w zwyczaju robić.** Z odrobiną wyobraźni, w wielu przypadkach będzie to możliwe. W sieci można oglądać filmiki, na

których ktoś pędzi na skuterze wodnym przez przedpokój lub jakiś starszy pan udaje, że jedzie autobusem, trzymając się poręczy prysznic. Jeśli w weekendy masz zwyczaj strzelać do rzutek, to owszem, możesz o tym zapomnieć. Ale jeśli lubisz kino, zorganizuj seans dla rodziny. Jeśli chodzisz na siłownię, zrób program ćwiczeń z ciężarkami. Jeśli odmawiasz Różaniec, modlisz się i uczestniczysz we Mszy, rób to, bardziej niż kiedykolwiek (w przypadku Mszy – przez internet).

**5. Dzwonź często do rodziców i reszty rodziny.** Możecie zrobić sesję rodzinną na Skypie, Hangout czy Zoomie, nawet jeśli każde z was jest w innym zakątku świata. To doda wam otuchy, dowiedzie się, co słychać i upewnicie, że rodzice mają się dobrze.

**6. Wobec dzieci trzeba używać maksymy: jeśli widzą, że masz się dobrze, mają się dobrze.** Jeśli opanuje cię smutek potrzebujesz się wypłakać, płacz w łazience lub z twoim mężem/żoną. Ale wobec dzieci, nie ukrywając przed nimi rzeczywistości, starajcie się być spokojni i dający zaufanie.

Poszukaj zabawek, które leżą na strychu czy w piwnicy, którymi dzieci już dawno się nie bawiły i dozuj je odpowiednio, dając i chowając. Jeśli dasz od razu wszystko, zavalisz nimi pokój, a po godzinie dzieciaki się znudzą.

Proś starsze dzieci, żeby bawiły się z młodszymi, wymyślaj zabawy i nie przejmuj się, gdy się z nudzą: nie szkodzi. Jeśli co do zasady nie pozwalasz im grać w domu w piłkę, pozwól im teraz na trochę, dając jasno do zrozumienia, że są to środki

nadzwyczajne, jak przystało na czas pandemii.

Przyglądaj się, jak się miewa każdy z członków twojej rodziny. Rozmawiaj z każdym. Starsi są świadomi tego, co się dzieje, może potrzebują o tym porozmawiać, zapytać was... Małym wystarczy nakreślić ogólnie, co się dzieje. Mów im o tym, ale bez przesady, nie muszą każdego dnia dowiadywać się o sytuacji epidemiologicznej. Jedno tylko musi być jasne (dla was i dla nich): wyjdziemy z tego. Nie wiem, jak i kiedy, ale wyjdziemy.

**7. Uwolnij się od zalewu informacji.** Potrzebowalibyśmy trzech pandemii, aby obejrzeć i wysłuchać wszystko, co do nas przychodzi na ten temat poprzez portale społecznościowe. I musielibyśmy żyć trzy razy, aby to wszystko przyswoić. Czy naprawdę musisz wiedzieć absolutnie wszystko

o koronawirusie? Staraj się nie śledzić każdej informacji i danych, nie odsłuchiwać każdego podcastu i nie czytać każdego artykułu. W czasie dnia pracy wycisz telefon. Zyskasz na zdrowiu.

## **Plakacik w formacie jpg**

.....

pdf | dokument generowany  
automatycznie z <https://opusdei.org/pl-pl/article/jak-przetrwac-z-rodzina-kwarantanne/> (08-04-2026)