

## Kad diena būtų gera

Slenkant karantinui (arba esant kitoms situacijoms, kai dienos tampa chaotiškos), labai svarbu išlaikyti dienotvarkę, kontrolę, režimą. Tai padeda išlikti ramybės ir pusiausvyros būsenoje, atlikti būtinus darbus, pasijausti stipriam ir patirti džiaugsmą sudėtingomis sąlygomis. Tačiau visi žinome, kad tai padaryti yra tikrai labai sunku. Kas gali padėti? **DIENOS PLANAS.**

Kaip visi žinome, net ir Dievas turėjo planą, tverdamas pasaulį. Tiesa, tai buvo savaitės planas. Norint rasti sau tinkamą planą, galima išbandyti dienos, darbo dienų ar visos savaitės planus. Čia aptarsiu vienos dienos planą.

### **Taigi, ką naudinga įtraukti į savo dienos planą?**

**Režimas:** kėlimosi ir gulimosi laikas, valgymų laikas, kavos-arbatos pertraukėlės – tai dalykai, kurie užtikrins biologinį funkcionavimą, gerą fizinę formą (kuri tiesiogiai palaiko ir emocinę būseną bei psichologinį stabilumą);

**Būtinai darbai:** svarbiausias dienos darbas turėtų būti **vienas** (sąvoka *prioritetas* anglų kalboje pradėta vartoti 1400 metais kaip „*pirmutinis*“ arba „*svarbesnis*“ sinonimas). Venkite vienai dienai skirti keletą „prioritetų“, tai sukels daug painiavos ir nuovargio, jeigu planą tektų keisti dėl nenumatytų aplinkybių (liga, nelaimingas atsitikimas jums ar artimiesiems, elektros atjungimas ir pan.). Kitus darbus planuokite lanksčiai, neatliktus nukelkite kitos dienos planui arba atlikite dalimis.

**Poilsio laikas:** tai būtina plano dalis ir ji turi būti įrašyta, o ne „kai pasitaikys galimybė“. Paskirkite pertraukas tokiais intervalais, kad nespėtumėte pervargti. Geriau visą dieną palaikyti optimalų tonusą, nei pavargus save versti dar atlikti kelias užduotis (kitą dieną jas gali tekti perdaryti). Kai ilsitės, pakeiskite vietą: išgerkite arbatos žiūrėdami pro langą, pasikalbėkite apie malonius dalykus su artimu asmeniu, pažaiskite su augintiniu ar padarykite keletą fizinių pratimų. Taip pat suplanuokite vakaro laiką: pažiūrėti (dėmesingai) filmą, pažaisiti stalo žaidimus su šeima, megzti, piešti, skaityti knygą, pasivaikščioti ir pan.

**Ritualai:** tai veiksmai, kuriuos jūs nuolat kartojate, kad pasijustumėte geriau. Įpraskite tik atsibudus skirti laiko prasitampymui, kūno paruošimui keltis. Jeigu norisi pabūti vienatvėje, kelkitės truputį anksčiau ir pasimėgaukite tyla, prieš atsibundant visai šeimai. Vakaras prieš miegą tinkamas laikas dienos suvestinei – sudarykite ateinančios dienos planą, perkelti likusius darbus ir skirkite laiko užrašyti savo geriems darbams, kuriuos nuveikėte

per dieną. Tam tinka visi atlikti darbai, skaniai paruoštas maistas, širdingas pokalbis su šeimos nariu, paslaugos sau (kavos pertraukėlė, makštos atlikimas, papildoma stiklinė vandens per dieną ir bet kas, kas jums yra svarbu). Raskite, už ką save galite pagirti, palaikyti, įvertinkite smulkmenas (iš jų susideda gyvenimas). Šį ritualą kartokite kiekvieną vakarą ir mokykite tai daryti savo vaikus. Su mažyliais galima tiesiog aptarti jų dienele ir padėkoti už tinkamą elgesį, pagalbą buityje, už pastangas bei juoką.

**Atpažinkite nuovargį:** skirkite laiko prisiminti, kokie yra jūsų pervargimo simptomai, ženklai. Tam labai pasitarnautų artimųjų pastebėjimai. Vaikai visada žino, kaip elgiasi jų pavargę tėvai, paklauskite jų. Būkite atidūs, kai artimieji jums išsako pastabas ir ragina atsipūsti. Tai padės jums išvengti dar didesnio nuovargio ir įtampos didinimo. Sustokite, kiek įmanoma greičiau – tik pastebėjus pirmą simptomą – būtų idealu. Tačiau nepeikite savęs, jeigu ir vėl nusivarėte nuo kojų. Permąstykite, kas įvyko, kodėl jūs nesustojote, ir įtraukite į dienos planą savo būsenos stebėjimą. Jeigu įveiksite nuovargį tik jam prasidėjus, išgelbėsite save ir likusią dienos dalį! Duokite sau 10-15 minučių tinkamo poilsio ir vėl „į frontą“.

**Atminkite, kad būna tikrai blogų dienų:** būkite sau kantrūs ir jautrūs (mes ne dievai, ne viską galime ir turime kontroliuoti). Jeigu jau anksti ryte tampa akivaizdu, kad diena nieko gero nežada (dėl jūsų savijautos, kolegų neatliktų darbų, vadovo blogos nuotaikos ar vaikai atsikėlė „ne ta koja“), tiesiog pakoreguokite planą. Permąstykite, ką geriausio tokią dieną galite padaryti, o ką geriau atidėti (kad netektų perdaryti ar gailėtis). Jeigu jūs ne mikrochirurgas, kuriam suplanuota superoperacija, kritiškai įvertinkite savo užduočių svarbą ir priimkite sprendimus, tausojančius tiek jus, tiek jūsų aplinką. O jei vis tik jūs tas minėtas mikrochirurgas ir privalote atlikti pavestą darbą, sutelkite turimą energiją tam vienam darbui, o visa kita telieka kitoms dienoms, eikite ilsėtis, deleguokite darbus, ypač buitinius, priimkite artimųjų pagalbą.

Parengė Klaipėdos PPT psichologė Monika Pranauskienė remiantis:

*Roy F. Baumeister, John Tierney, Valios galia. Kur slypi didžiausia žmogaus stiprybė;*

*Greg McKeown, Esencializmas. Disciplinuotas mažiau siekimas;*

*taip pat OVC Consulting lektorės A. Jakštaitės-Vinkuvienės mokymų „Streso ir perdegimo sindromo atpažinimas ir įveika“ mokymų medžiaga*