

Kedves Szülők, Diákjaink!

A gyerekek talán örülnek, hogy nem kell iskolába menni, de minden csoda három napig tart, utána rájövünk, hogy ez bizony drasztikus változást eredményez a mindennapi életben. A családoknak önerőből kell választ adni arra, hogy mi történik a nap 24 órájában. Nem lehet elküldeni a gyereket a nagyszülőkhöz, nem vezeti le az energiáit az edzésekkel, nem megy közösségbe, nincs program. Akit megnyugtat az, hogy a gyerek örül a napi 14 óra gépidőnek, és majd elfoglalja magát a telefonjával, a filmsorozataival, videojátékaival, az a legrosszabb választ adja, ami létezik...

1. A struktúra nélküli időt a gyerek, és sokszor a felnőtt sem tudja értelmesen kitölteni. Sok embernek most több ideje lesz, de ha nem használjuk fel jól, akkor az unalom, a kezünk közül kifolyó idő erkölcsileg romboló. Gyűjtsük össze azt, hogy házon belül mire nem jut idő a hétköznapi napokban, és most foglalkozzunk ezekkel is.
2. A családok működjenek "akciócsoportként", hozzanak szabályokat az idő beosztására, mindenkinek legyen feladata a háztartásban - lehetőleg valakivel együtt, mert a közös tevékenységnek is van öröme; legyen idő testmozgás (hála Istennek tavaszodik, ki lehet menni a szabadba), legyen meghatározva és szigorúan betartva a gépezésre szánt idő, illesszük be a napirendbe a közös társasjátékot.
3. Hallgassunk tudatosan zenét, ami érzelmi háztartásunkra is jótékonyan hat, nézzünk együtt filmet, amit kövessen beszélgetés!
4. Remélhetőleg az iskolák, a kormányzat, a tananyagok fejlesztői gondoskodnak arról, hogy legyen tanulmányi feladat az iskolás gyermekek számára. Tudatosítsuk a gyermekekben, hogy bár a tanóra és a számonkérés számukra teher, mégis segítség a tanulásban. Hirtelen minden iskolás olyan lett, mint egy levelező tagozatos egyetemista, és nem könnyű így haladni. Határozzuk meg a tanulási időt, természetesen a megfelelő szünetekkel, és a szülők figyeljenek oda, hogy a gyermekek beküldendő feladatai valóban készüljenek el, ne csak átvegyék az osztálytársuktól, vagy letöltsenek valamit az internetről.
5. Lehetőség ez az időszak arra, hogy a szülő a saját tevékenységébe is jobban bevonja a gyerekeket. Játékosan, együttműködésbe vonva taníthatók háztartási ismeretekre, ház körüli, vagy kerti munkákra, javításokra.
6. Beszélgessünk arról, hogy "vihár előtti csend" van. Nem azért van vészhelyzet, és nem azért áll le a fél ország, és a kontinens nagy része, mert néhányan kórházban vannak. A vírus okozta betegségnek lappangási ideje van. Valószínűleg jóval többen hordozzák és terjesztik a vírust, mint ahány embernek már tünetei vannak. Ezért kell visszafogott életet élni: kerülni a tömeget, az utazást, a csoportos összejöveteleket. Nem tudjuk, kinek a köhögése fertőz. Lehet, hogy mi nem vagyunk veszélyeztetett korcsoport. De a szüleink azok. A mellettünk élő idős szomszéd, a gyerekeink idős tanárai, az egészségügyben végkimerülésig dolgozó orvos és nővér azok lesznek. És a fiatalabbak sem kaptak írásos ígéretet arról, hogy nem lesz szükségük kórházi kezelésre. A lemondásokat fogjuk fel nagyobb önmegtartóztatásként.
7. Fordítsunk kiemelt figyelmet a személyes és háztartási higiénéjára. Levegőbe, kézbe ne köhögjünk, tüsszentsünk, zsebkendőt tegyünk az arcunk elé. Közös tálból csak evőeszközzel vegyünk, ami nem ér a szánkhoz. Kilincseket, és azokat a gyakran használt tárgyakat, amit többen is kézbe vesznek, naponta többször tisztítsuk. Gyakori kézmosás mellett is ügyeljünk arra, hogy arcunkhoz, szánkhoz, orrunkhoz csak tiszta kézzel nyúljunk.
8. Nagyjából évszázadonként van nagy járvány. 1918-19-ben a spanyolnátha, a középkorban a pestisjárványok, most a koronavírus van terítéken. Vegyük komolyan a megelőzést, de ne essünk

pánikba. Járványok idején erőre kap az imádság. Ez a fő dolog! Most ennek van itt az ideje. A Mária Rádió az interneten keresztül mindenhol hallgatható. Minden nap tudatosan szánjuk az eddigieken felül valamennyi időt az imádságra. Kapcsolódjunk bele a rádión keresztül esetleg olyan imádságba, amit eddig nem gyakoroltunk. Vagy hallgassunk meg tudatosan egy lelkeségi műsort. Örülünk, hogy ezt most még úgy tehetjük, hogy nem kell beteget ápolni, kórházban lévő hozzátartozóért (akit látogatni sem lehet) aggódni, halottat siratni...

Szeretettel:

Lukovits Milán atya

A Mária Rádió műsorigazgatója