

Jak zatrzymać nastolatka w domu w czasie pandemii koronawirusa?

Jak rozmawiać i co robić z dziećmi podczas kwarantanny?

Epidemia koronawirusa wprowadziła zamieszanie w życie zarówno dzieci, jak i rodziców. Tym pierwszym niekoniecznie łatwo usiedzieć w domu, drugim często trudno pogodzić wszystkie obowiązki – zdalną pracę z opieką nad dziećmi. Jak wytłumaczyć nastolatкови, że powinien zostać w domu? Zwłaszcza, kiedy znów oświadczył nam, że wychodzi do kolegi. Psycholog i psychoterapeutka Urszula Koszutska, dyrektor Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Zabrzu, radzi, jak rozmawiać i co robić z dziećmi podczas kwarantanny.

Pamiętajmy, że nastolatek jest w trudnym okresie rozwoju, już sam proces dorastania jest dla niego bardzo emocjonujący i nieprzewidywalny. Dodatkowo stresującą jest sytuacja, w której wszyscy się znaleźliśmy. To dla wielu z nas jest wyzwanie. Jesteśmy zaskoczeni tym, co się stało, a ciągłe bycie ze sobą może być trudne, czasem wręcz dokuczliwe. Dla nastolatka, który potrzebuje kontaktu z rówieśnikami, taka przedłużająca się kwarantanna może być szczególnie trudna do zniesienia. Przede wszystkim egzaminu nie zda straszenie chorobą. Każdy nastolatek, my również, będąc w jego wieku, myśleliśmy, że jesteśmy nieśmiertelni. Argumenty mówiące o tym, że może zachorować bądź umrzeć zupełnie do młodych ludzi nie trafiają. Dla nich w tej chwili to abstrakcja - przypomina psycholog. Pomóc może za to rozmowa o społecznej odpowiedzialności. Warto odwołać się do poczucia odpowiedzialności społecznej, a także wyjątkowej roli, jaką może teraz spełnić nastolatek przestrzegając zaleceń służb sanitarnych. Dobrze byłoby uświadomić mu, że podejmując decyzję o pozostaniu w domu, może uchronić wiele osób - w tym swoich dziadków czy rodziców - przed utratą zdrowia, a nawet przed śmiercią.

Rodzice proponując nastolatкови alternatywne zajęcia w domu, powinni mieć na uwadze, że prawdopodobnie ma już wiele obowiązków wynikających ze zdalnej nauki. Młody człowiek, w okresie dorastania, potrzebuje od czasu do czasu pobyć sam. Warto także pozwolić mu, być może na dłuższe niż zwykle, siedzenie przed komputerem. Teraz komputer służy nastolatкови do nauki, nawiązywania relacji ze znajomymi, a także do kontaktu ze światem.

Warto także pomyśleć, co moglibyśmy robić razem z nastolatkiem. Dobrym rozwiązaniem będzie także sięgnięcie po gry planszowe dostosowane rzecz jasna do wieku dziecka albo wspólne oglądanie starych zdjęć. Dobrym rozwiązaniem byłoby też - jeśli jest taka możliwość - zachęcenie młodego człowieka do podjęcia aktywności fizycznej w domu. Niech to będzie fitness, ćwiczenia siłowe lub joga - możemy wykorzystać szeroki wachlarz propozycji znajdujących się w Internecie.

Na podstawie artykułu Moniki Chruścińskiej - Dragan,
który ukazał się w Dzienniku Zachodnim.