



JAK ZATRZYMAĆ NASTOLATKA W DOMU W CZASIE PANDEMII KORONAWIRUSA?

RADZI

PSYCHOLOG I PSYCHOTERAPEUTKA

URSZULA KOSZUTSKA

DOWIEDZ SIĘ, JAK

**JAK ZATRZYMAĆ
NASTOLATKA W DOMU
W CZASIE PANDEMII
KORONAWIRUSA?**

**JAK ROZMAWIAĆ I CO
ROBIĆ Z DZIEĆMI
PODCZAS
KWARANTANY**



Epidemia koronawirusa wprowadziła nie małe zamieszanie w życie tak dzieci, jak i ich rodziców. Tym pierwszym niekoniecznie łatwo jest usiedzieć w domu, drugim często trudno jest pogodzić wszystkie obowiązki - zdalną pracę z opieką nad dziećmi. Jak wytłumaczyć nastolatkowi, że powinien zostać w domu? Zwłaszcza, kiedy znów oświadczył nam, że wychodzi do kolegi.

Psycholog i psychoterapeutka **Urszula Koszutska**, dyrektorka **Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Zabrze**, radzi jak rozmawiać i co robić z dziećmi podczas kwarantanny.

JAK ZATRZYMAĆ NASTOLATKA W DOMU W CZASIE PANDEMII?

Na początku była wielka radość, że szkoły zostaną zamknięte na dwa tygodnie. Potem "chyba nie sądzisz, że wytrzymam tyle w domu", w końcu kłótnie, obrażanie się i trzaskanie drzwiami - pisze na Facebooku jedna z matek dwóch nastolatek. Epidemia koronawirusa wprowadziła nie małe zamieszanie w życie tak dzieci, jak i ich rodziców.

Tym pierwszym niekoniecznie łatwo jest usiedzieć w domu, drugim często trudno jest pogodzić wszystkie obowiązki - na przykład zdalną pracę z opieką nad dziećmi. Jakby tego było mało, nasz nastolatek właśnie oznajmił, że wychodzi do kolegi. Jak go zatrzymać, co zaproponować, aby został jednak w domu?

Pamiętajmy, że nastolatek jest w trudnym okresie rozwoju, już sam proces dorastania jest dla niego bardzo emocjonujący i nieprzewidywalny. Dodatkowo stresująca jest sytuacja, w której wszyscy się znaleźliśmy. To dla wielu z nas jest wyzwaniem. Jesteśmy zaskoczeni tym, co się stało, a ciągłe bycie ze sobą może być trudne, czasem wręcz dokuczliwe - podkreśla Urszula Koszutska, psycholog i psychoterapeuta, dyrektorka Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Zabrze.



KWARANTANNA DLA NASTOLATKÓW JEST TRUDNA DO ZNIESIENIA

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. - Zwłaszcza jeśli odniesiemy się do racji bezpośrednich - zaznacza Koszutska. - Warto odwołać się do poczucia odpowiedzialności społecznej, a także wyjątkowej roli, jaką może teraz spełnić

nastolatek przestrzegając zaleceń służb sanitarnych. Dobrze byłoby uświadomić go, że podejmując decyzję o pozostaniu w domu, może uchronić wiele osób - w tym swoich dziadków czy rodziców - przed utratą zdrowia, a nawet przed śmiercią - tłumaczy.



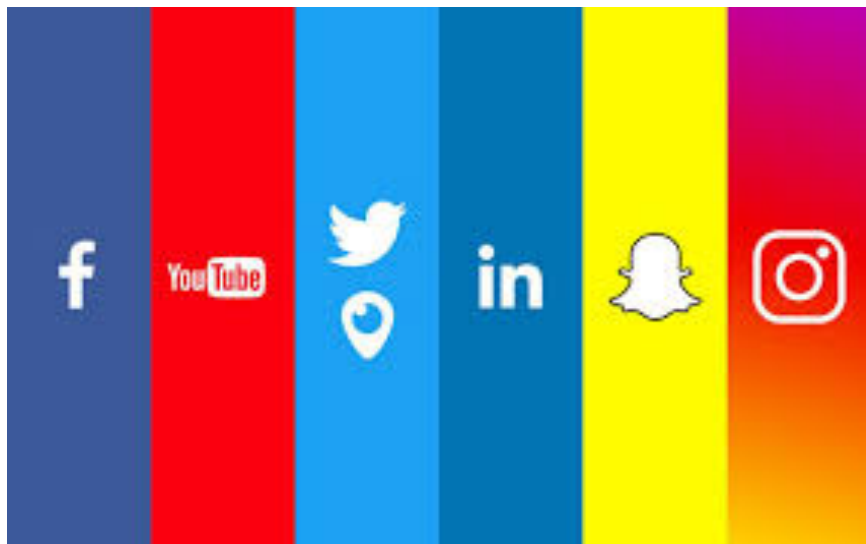
Rodzice proponując nastolatkowi alternatywne zajęcia w domu, powinni mieć na uwadze, że prawdopodobnie ma już wiele obowiązków wynikających ze zdalnej nauki. Po drugie: młody

człowiek, w okresie dorastania, potrzebuje od czasu do czasu побыć sam.



Zadbajmy o to, aby mógł spędzić chwile w samotności, bez konieczności ciągłego uczestniczenia w życiu domowym. Dajmy mu szansę na posłuchanie siebie samego, na rozmowy z rówieśnikami, na nawiązywanie relacji z tymi osobami, które jego zdaniem są mu teraz potrzebne - radzi Urszula Koszutska.

DŁUŻSZE SIEDZENIE PRZED KOMPUTEREM LUB TV? TAK!



Warto także pozwolić mu, być może na dłuższe niż zwykle, siedzenie przed komputerem. Teraz komputer służy nastolatkowi do nauki, nawiązywania relacji ze znajomymi, a także do kontaktu ze światem.

Oglądanie telewizji też może być rozwijające. - Zachęcam do wspólnego obejrzenia filmu, ale

takiego, który będzie skłaniał do dyskusji nad istotnymi rozwojowymi kwestiami, pomocnymi w zrozumieniu siebie samego albo otaczającego nas świata - proponuje Koszutska.

A po co warto sięgnąć? Nasze propozycje to: "Wicher", historia o relacjach między pokoleniami, której bohaterką jest nastoletnia Miki wysłana z powodu problemów w szkole do babci prowadzącej stadninę; czy "Twardziele", opowieść - z jednej strony o przemocy wśród rówieśników, z drugiej - o bohaterstwie, które tkwi w każdym zwykłym człowieku.



CO JESZCZE.....?

Warto także pomyśleć, co moglibyśmy robić razem z nastolatkiem. Dobrym rozwiązaniem będzie sięgnięcie po **gry planszowe**, dostosowane rzecz jasna do wieku dziecka, albo wspólne oglądanie starych zdjęć.

Gry planszowe zawsze się sprawdzają. Zarówno w przypadku kilkuletnich dzieci, jak i nastolatków. Pod warunkiem, że będą dopasowane do wieku.



Rozmowa o przeszłości, wspomnianie tego, co było, jak kiedyś funkcjonowaliśmy i radziliśmy sobie z pojawiającymi się wyzwaniami w naszym życiu. To naprawdę może okazać się dla nastolatka interesujące - zachęca Koszutska.



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 - przypomina dyrektorka zabrzańskej poradni.



Wspólne gotowanie obiadu, wspólne jego konsumowanie i sympatyczna, przyjacielska rozmowa przy posiłku, na pewno wzmocni relacje między członkami rodziny.



Warto włączyć nastolatka w prace na rzecz domu. Podzielić obowiązki tak, aby każdy wiedział, za co w domu odpowiada.

Taka organizacja może uporządkować nasze życie w domu nie tylko podczas kwarantanny - zauważa psycholog.



OPRACOWAŁA LILIANA ZABOROWSKA

**(NA PODSTAWIE WYWIADU Z URSZULĄ KOSZUTSKĄ PRZEPROWADZONEGO PRZEZ MONIKĘ
CHRUŚCIŃSKĄ - DRAGAN)**