

## Kontakty rówieśnicze, a przedłużająca się kwarantanna.



Idea długoterminowego dystansu społecznego jest zniechęcająca dla wszystkich, ale być może szczególnie dla rodziców, którzy nie mogą zapewnić dzieciom wystarczające ilości interakcji społecznych. W okresie dojrzewania najważniejsza jest grupa rówieśnicza, więc dla nastolatków, pozbawionych możliwości spotkania się z przyjaciółmi, siedzenie w domu jest szczególnie dotkliwe. A do tego rodzice pytają tylko o szkołę.

Dzieci w okresie kwarantanny mogą być samotne i potrzebować dodatkowej uwagi i wsparcia ze strony rodziców.

Jak w kryzysowej sytuacji budować dobre relacje z nastoletnimi dziećmi?

Jak znaleźć granicę między trzymaniem się zasad a przyzwoleniem na pewne odstępstwa, bo pod wpływem powszechnego niepokoju nikt z nas nie funkcjonuje całkiem normalnie?

Na początek należy zacząć od budowania dobrych relacji.



Przybliżmy się do naszego dziecka, porozmawiajmy z nim, pośmiejmy się z memów, filmików, które go śmieją. Żartujmy, wygłupiajmy się – nastolatki bardzo potrzebują takiego oddechu emocjonalnego, także w relacjach z rodzicami. Gdy rodzice mają serdeczne relacje z nastolatkiem, to on łatwiej zaakceptuje ich prośby czy zasady funkcjonowania domu. Dajmy się lubić jako rodzice, reszta pójdzie sama. Dla wielu dorosłych praca zdalna niesie konieczność używania narzędzi internetowych, z którymi mogą sobie nie radzić, dla nastolatków to normalna sprawa. Czy to oznacza, że nastolatki lepiej odnalazły się w dzisiejszej rzeczywistości? To zbyt uproszczenie, bo owszem nastolatki lepiej mają opanowane umiejętności związane z cyfryzacją życia, jednak nie potrafią jeszcze o siebie samodzielnie zadbać. Może to właśnie dobra okazja, żeby poprosić dzieci o pomoc? Wtedy okaże się, czy robią to chętnie, z radością, a nawet z dumą, że pomagają rodzicom, że uczestniczą w ich życiu zawodowym. To będzie sprawdzian rodzinnych relacji.

Panuje przekonanie, że nastolatki żyją w sieci i nie potrzebują kontaktów w realnym świecie. Co innego jednak siedzieć na fejsie w gronie znajomych i komentować na głos, co kto zalajkował, a co innego robić to przed monitorem. To nie do końca prawda, że nastolatki przenieśli swoje życie do sieci. Człowiek to istota społeczna także w sensie fizycznym, więc nastolatek też potrzebuje fizycznej obecności drugiego człowieka, zwłaszcza rówieśnika. To zupełnie inne fale energetyczne niż obraz kolegi czy koleżanki na monitorze. Domowa izolacja to ciężki czas, zwłaszcza dla młodych, którzy, pamiętajmy o tym stale, mają inną mentalność, a więc inne potrzeby psychiczne niż dorośli. To kwestia rozwojowa, nastolatki kształtują swoją osobowość przez kontakty społeczne, a nawet najlepsi rodzice świata nie zastąpią im kolegów.

Jak rozmawiać z dorastającym dzieckiem, które mimo pandemii nie chce siedzieć w domu i argumenty rodzica kwitując słowami „najwyżej się zarażę”?



Warto z nim bardzo spokojnie porozmawiać o istocie zagrożenia, o tym, że wszyscy jesteśmy częścią społeczeństwa i każdy w swoim obszarze musi zachowywać się odpowiedzialnie. Trzeba, jeśli to konieczne nawet wiele razy, omawiać to z nastolatkiem, żeby miał świadomość, że wyjście z domu, spotkanie z kolegami to kwestia dużo szersza niż jego ewentualne zarażenie się. Musimy też pamiętać, że taka postawa dziecka świadczy również o tym, jak bardzo martwi się o utratę znajomych i swojej pozycji w grupie. To jest naturalne, bo w okresie dojrzewania przyjaciele są fundamentem życia społecznego.

Rodzice proponując nastolatkowi 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. 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.

Warto także pomyśleć, co moglibyśmy robić razem z nastolatkiem.



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

Dobrym rozwiązaniem będą gry planszowe, jakieś opowieści o historiach z życia rodziny, przodków, obejrzenie jakiegoś ciekawego filmu. Można też podsunąć jakąś ciekawą książkę do przeczytania. Warto zachęcać młodego człowieka do podjęcia aktywności fizycznej w domu, może to być różnego rodzaju gimnastyka, fitness, ćwiczenia siłowe. Dobrym sposobem na miłe spędzanie czasu, będzie kreatywne wykorzystywanie różnych technik malarskich, tworzenie ozdób, dekoracji. 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 nie tylko podczas epidemii. Pamiętajmy, że jest to okres, który dzieci mogą wykorzystać na rzeczy, na które nie miały czasu do tej pory.

*Do opracowania wykorzystano - artykuł z czasopisma Zwierciadło oraz wywiad z Urszulą Koszutką psychologiem i psychoterapeutą, dyrektorką Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Zabrzu – „Dziennik Zachodni”.*