

## *Jak zatrzymać w domu nastolatka podczas 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. Epidemia koronawirusa wprowadziła niemałe 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 wyzwanie. Jesteśmy zaskoczeni tym, co się stało, a ciągle bycie ze sobą może być trudne, czasem wręcz dokuczliwe.

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.

Dla nastolatka, który potrzebuje kontaktu z rówieśnikami, taka przedłużająca się kwarantanna może być szczególnie trudna do zniesienia. 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. Dzięki tym aktywnościom umożliwimy mu dalszy rozwój społeczny, emocjonalny i poznawczy. Pamiętajmy, że każdy człowiek jest istotą społeczną i wymaga kontaktu z ważną dla niego grupą przyjaciół lub znajomych.

Warto także pomyśleć, co moglibyśmy robić razem z nastolatkiem. Dobrym rozwiązaniem będzie także sięgnięcie po gry planszowe, dostosowane rzecz jasna do wieku dziecka. Gry planszowe zawsze się sprawdzają. Zarówno w przypadku kilkuletnich dzieci, jak i nastolatków. Pod warunkiem, że będą dopasowane do wieku.

Oglądanie telewizji też może być rozwijające. Zachęcamy do wspólnego obejrzenia filmu, ale takiego, który będzie skłaniał do dyskusji nad istotnymi, rozwojowymi kwestiami, pomocnymi w zrozumieniu siebie samego albo otaczającego nas świata. 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.

Wspólne oglądanie starych zdjęć, 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.

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. Ruch jest bardzo ważny w rozwoju młodego człowieka. Forma wybranej aktywności oczywiście powinna być uzależniona od wieku dziecka i adekwatna do jego potrzeb oraz miejsca, w którym się znajdujemy.

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

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

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

**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 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.

Oprac. na podst. wywiadu z U. Koszutką.