

Як допомогти підліткам впоратися зі стресом через соціальну дистанцію на карантині. Поради для батьків

Соціальна дистанція є обтяжливою для всіх, особливо для підлітків, які звикли спілкуватися з друзями чи однолітками. Тому психологи дали поради, як батьки можуть допомогти своїм старшим дітям пройти через це.

Пандемія COVID-19 та примусова соціальна дистанція змінили спосіб життя сімей. По всьому світу повсякденне життя було поставлено на паузу, в той час, як сім'ї продовжують залишатися вдома, щоб зупинити розповсюдження коронавірусу.

Проте підліткам може бути складно пережити цей період, відокремившись від світу. Діти починають сумувати за своїми друзями, стають дратівливими чи залипають у смартфонах чи ноутбуках. Тому нижче опубліковані кілька порад для батьків, які допоможуть впоратися з цією ситуацією.



Розмова про соціальне відсторонення.

Говоріть про ситуації, користуючись фактами про захворювання та методи захисту від COVID-19. Якщо ви не хочете створювати необґрунтований страх у дітей, то повинні переконатися, що вони розуміють факти і знають, як діяти.

Поясніть дитині, чому важливо ізолюватися вдома.

Так, підлітки повинні розуміти, що соціальна дистанція – це наш найкращий захист від поширення хвороби. Важливо розвіяти будь-яку дезінформацію, яка може змусити наших дітей відчувати, що соціальне дистанціювання не є необхідним заходом.

Підтримуйте режим дня.

Ізоляція є важкою для всіх. Зокрема, підлітки можуть відчувати себе ізольованими навіть вдома з батьками та братами чи сестрами. Тому втрата соціальних зв'язків, які вони побудували поза сім'єю, може відчуватися для них втратою незалежності. Соціальні діти не хочуть більшого, ніж перебувати в просторі зі своїми однодумцями. Тому батьки повинні допомогти їм засвоїти, як змінилися правила, і підтримувати їх стандартний режим дня".

Режим дня є важливим інструментом для подолання ізоляції. Радимо регулярно харчуватися, встановлювати час щодо справ і шкільного завдання та заохочуйте всіх доглядати за собою.

Проведіть час разом.

Додатковий час разом – це неймовірна допомога і підтримка під час стресової ситуації. Регулярно плануйте цікаві розваги, займіться творчістю чи фізичними навантаженнями. Навіть звичні справи як фітнес чи перегляд фільму може полегшити напруження соціальної ізоляції.

● Ось кілька заходів, які можна зробити разом з підлітками:

- вийдіть на прогулянку, якщо треба вигуляти собаку;
- подивіться класний фільм чи розважальне шоу;
- пограйте у настільні ігри;
- навчіть їх готувати улюблену страву;
- попросіть їх навчити вас їхнього хобі.

До того ж, найкращий спосіб допомогти вашому підліткові боротися з самотністю під час соціального відсторонення – це послаблення обмежень на користування смартфоном чи соцмережами.

Дозволяйте дитині проводити час в соцмережах.

Ви не повинні бути ідеальними батьками зараз. Дозвольте дитині збільшити час, коли можна поспілкуватися з друзями в соцмережах.

Слідкуйте за ознаками депресії.

Ізоляція, невпевненість, рутина можуть призвести до депресії. Ознаками депресії є відмова чи зміна звичок сну та харчування, зниження рівня енергії. Хоча певні речі є нормальним для підліткового віку, важливо стежити за значними змінами поведінки.

Про що мовчать наші підлітки у час пандемії коронавірусу

Зараз майже всі ми вимушені перебувати на карантині – і дорослі, і діти, і підлітки, і люди похилого віку. Всім нам важко – ми тривожимось за майбутнє, за наших близьких, здоров'я та світ навколо. Але кожному важко по-своєму. Наприклад, підліткам, що ще не дорослі, але вже і не діти. Вони звикли до спілкування з однолітками, свого власного простору, але зараз вимушені сидіти вдома та зводити весь свій світ до режиму онлайн. Як допомогти їм впоратись зі стресом через карантин та вимушену самоізоляцію, коли доросле «треба» у їхній свідомості ще не здолало дитяче «хочу»?



Підлітки здебільшого мовчать. І ми, на жаль, не завжди здогадуємося, про що саме. Вони ще не дорослі, але вже і не діти. Підлітки часто не сприймають

нас, батьків, як аніматорів та режисерів розважальної програми під час карантину. Дивляться на ситуацію з пандемією майже дорослими очима, і, радше, зачиняється в своїй кімнаті та скажуть, що у них все нормально. Та впоратися зі своїми емоціями так, як це вдається дорослим, вони теж ще не можуть. Хоча всіляко будуть переконувати нас, що вже дорослі, і їм усе під силу. Навіть заспокоюватимуть батьків. Мовляв, послухайте мене – я знаю краще.

Чого підлітки зараз найбільше потребують від нас?

Особливого, цілковитого, безумовного прийняття, близької присутності, при чому не лише фізичної, та готовності їх вислухати. Прагнуть відчувати 100% розуміння їхніх емоцій, потреб, мільйонних запитань. Бо «міцно триматися землі» їм важче, ніж нам. Вони ще, все таки, більше діти.

На що зараз варто батькам звернути особливу увагу, у стосунках з дітьми підліткового віку?

Підліткам зараз бракує спілкування з ровесниками і свободи та незалежності від батьків.

У їхньому віці важливо відчувати щоденне звільнення з-під опіки дорослих, боротися за свою незалежність, доводити дорослість своїми вчинками і ставати лідерами певних груп серед однолітків. Так вони вчаться жити, щось переосмислюють, змінюються, усвідомлюють. Тому для них спілкування з однолітками та здорова дистанція з батьками – це щось надцінне.

Натомість, зараз у них лише онлайн-бесіди з друзями, за наявності таких, та батьки поруч 24/7. В онлайн-групах за день у них може бути купа повідомлень, бо без спілкування їм важко.

Їм також бракує часу, тиші та усамітнення?

На жаль, так. Ми з повагою маємо ставитися до цієї потреби. Дозволяти підліткам жити без шуму вічно ввімкненого телебачення, що транслює новини, без криків молодших братів та сестер. Якщо можливості усамітнитися в окремому приміщенні немає, можна запропонувати навушники і виділити час, коли ніхто підлітків не потурбує.

Але також важливо пояснити їм – у щоденному тісному спілкуванні один з одним, ми найкраще пізнаємо себе та інших. Бо дуже легко бути хорошим на

відстані. Навіть закоханим радять перед одруженням піти в гори, де вони будуть лише вдвох кожен день, долатимуть труднощі разом, пізнаватимуть одне одного по-новому, вирішуватимуть суперечки. Зараз ми проходимо екзамен на рівень поваги у своїх сім'ях. Чи вміємо помічати потреби й почуття інших? Бо нарешті нікуди не поспішаємо. Щоденні справи і плани нас не відволікають. Навіть якщо виникне конфлікт, втекти нікуди. Тож, це добра нагода здобути звичку не тікати від труднощів, а вирішувати їх.

Про зниження рівня тривоги.

Зараз емоції підлітків «виходять з берегів».

Узагалі, підлітковий вік – завжди час посиленої емоційної чутливості. Та сьогодні рівень їхньої тривоги, роздратування, злості може ще стрімкіше зростати. Бо емоції та почуття займають мега-важливе місце в житті підлітка. Хоча вони ще нестійкі та нестабільні, як в дитини, але глибші та більш усвідомлені, як у дорослого. Недооцінювати те, що підлітки відчують, не можна.

Навіть у безтурботний час, для підлітків характерні різкі зміни настрою, надмірна вразливість, почуття «у квадраті». Саме підліткам притаманне таке явище, як «афект неадекватності», коли емоції вибухають з іскри, якої наче і не було.

Чим тут батьки можуть допомогти?



По-перше, допомогти дітям назвати те, що вони відчують. Словом. Якщо складно, можна через колір, погоду: «На яку погоду чи природне явище схоже те, що відбувається у тебе в душі та голові?» Намагаймося «перекладати»

образи в слова, вивчаючи, як іноземну мову, термінологію із сфери емоційного інтелекту.

Я, зазвичай, пояснюю підліткам це так: «Уявіть собі, що я ходжу поміж людей, стогну, нарікаю, плачу. Вони запитують: «Що трапилося?». А я кажу: «Нічого. Все нормально». І далі продовжую нити. Як будуть почуватись інші біля мене? А тепер уявіть, що я зрозуміла та відчула – у мене болить великий палець на лівій нозі. Знаю, що це ліва нога і великий палець. Всім навколо легше, а передусім – мені. Бо тепер я знаю, як дати собі раду. І навіть, якщо доведеться звернутися до лікаря, то вже точно не піду до стоматолога. Та й усім навколо буде легше допомогти мені зменшити біль у пальці, якщо це в їхніх силах. Так само важливо зрозуміти, що саме зараз кожен з нас відчуває. Бо це може бути тривога, страх, роздратування, жаль до себе, злість на інших, втома. Але озвучити варто, бо інакше важко буде не лише тобі, але й усім навколо. Позитивні емоції також потребують проговорення.

По-друге, допомогти підліткам прийняти свої емоції. Я використовую слово «обійняти» – «Ти зрозумів, що це страх, назвав його. Страх через те, що твої рідні можуть померти від вірусу. А тепер уявно обійми свою емоцію, прийми її». Це нормально зараз відчувати страх за життя і здоров'я інших! Бо Господь створив нас зі здатністю відчувати різні емоції. Це Його дар.

Емоції мають виходити нагору, але так, щоб не шкодити ні тобі, ні іншим. Тому про способи дати собі раду з тривогою варто говорити не лише з дорослими, але й з підлітками. Можна сильно напружити своє тіло, як камінець, а тоді розслабити, можна по-особливому дихати. Способів безліч.

Позитивного настрою і гармонії.