

Podpora mladostniku v času koronavirus krize

Če mlajšega otroka lahko zadovoljimo z družabno igro, lepo besedo, peko palačink, vemo, da z najstnikom ni tako enostavno. To ni več otrok, ki kaže potrebo po ljubezni, sprejetosti tako, da se stisne v naročje, to ni otrok, ki kaže potrebo po spoštovanju tako, da hvaležno sprejme pohvalo za dobro opravljeno delo, to ni otrok, ki kaže potrebo po zabavi in svobodi tako, da z veseljem pogleda risanko in se vozi s kolesom po dvorišču - ne, to je odraščajoča oseba, ki zahteva od nas veliko več angažiranosti. To je mladostnik, ki se mu v možganih prepleta tisoče misli, vprašanj, problemov. Nekaj več si lahko preberete na povezavi <https://www.stik.si/mozgani-najstnikov/>

Druženje s sovrstniki je v obdobju odraščanja pomembno za mladostnikov normalen razvoj. Ker to sedaj ni mogoče, vsaj v fizični obliki ne, je na nas, da z mladostnikom vzpostavimo odnos zaupanja, da smo do njega odprti in iskreni. Mladostnik nas potrebuje, potrebuje starše, četudi tega včasih ne kaže.

1. Pogovarjajmo se o nastali situaciji



Večina otrok je slišala za virus COVID-19 najprej v šoli. Morda so stvari prebrali na spletu, videli nekaj na televiziji ali slišali prijatelje ali učitelje govoriti o bolezni. Drugi so morda slišali, da vi govorite o tem. Zunaj je veliko dezinformacij, zato ne domnevajte, da vedo podrobnosti o situaciji ali da so podatki, ki jih imajo, pravilni. Zastavite jim odprta vprašanja:

- Kaj si že slišal-a o korona virusu?
- Kje si slišal-a za to?
- Katere so tvoje glavne skrbi?
- Ali imaš vprašanja, na katera ti lahko pomagam odgovoriti?
- Kako se počutiš v tej situaciji?

Ko ugotovite, katere informacije imajo in kaj jih zanima, jim lahko pomagate zapolniti vse potrebne vrzeli.

Otroci te starosti so dovolj zreli, da z vami gledajo novice ali spletajo in raziskujejo zaupanja vredna spletna mesta, če želite izvedeti več o bolezni. Med ogledom sedite z njimi in pogovarjajte se o tem, kaj vidijo in berejo in kako lahko bolezen vpliva na njihovo življenje.

2. Ohranjajmo dnevno rutino

Najstniki in mlajši odrasli vam bodo morda pomagali pospravljati, se igrati z mlajšimi sorojenci, pripravljati obroke in opravljati druga opravila med karanteno.

Vključitev v prizadevanja za zaščito družine pomaga, da se počutijo cenjene, in ta krepitev zmanjšuje tesnobo.

Če se le da, naj se držijo šolskega urnika, naj vstajajo zjutraj in hodijo spat ob običajnih urah, obroki naj bodo vsak dan ob istem času.

To pomaga vzdrževati občutek kontrole nad življenjem in preprečuje nastajanje depresivnosti, apatičnosti ali anksioznosti.



3. Sprejmimo mladostnikovo stisko

Nekateri mladostniki se počutijo nepremagljive in se želijo družiti. Sedaj vlada prepričanje, da je virus najbolj nevaren starejšim ljudem. Podatki kažejo, da je to res, vendar ne gre za to, dejstvo je, da so mladi lahko asimptomatski prenašalci virusa, saj ne morejo vedeti ali so njihovi prijatelji zdravi. Tako lahko spravijo v smrtno nevarnost svoje starše in stare starše.

Povejte jim, da razumete njihovo stisko, prisluhnite jim, pustite, naj vam povedo kako se počutijo, naj izrazijo svoja čustva, četudi so jezni in žalostni, potrdite te občutke in se usmerite v iskanje rešitev, da bo situacija bolj zdržljiva.

4. Podpirajmo jih pri učenju na daljavo

Skupaj z mladostnikom pripravite čim bolj realen urnik dela. Zanimajte se za to, kar mora opraviti in ga spodbudite, da svoje delo opravi v določenem delu dneva, še najbolje v dopoldanskem (ni pa nujno – presodite sami), ko so možgani še pripravljene delati kot v šoli. Načrtujte tudi konec dela in dejavnosti, ki vas skupaj sproščajo.

S tem dajemo otroku vedeti, da ga podpiramo v trudu za opravljanje šolskih obveznosti.



V tem trenutku nihče ne ve, kako resen bo vpliv COVID-19 na nas. Živeti z negotovostjo ni enostavno. Vendar si lahko pomagamo postati bolj odporni, čustveno stabilni in čim bolj fizično zaščiteni s skrbno načrtovanimi dejavnostmi za sodelovanje z našimi otroki.

Tudi humor pomaga!



"It's funny how day by day, nothing changes. But when you look back everything is different."

-Calvin & Hobbes