



## **NASTOLATEK w kwarantannie**

W tym trudnym czasie – wymuszonej izolacji oraz niepokoju podsycanego wciąż nowymi informacjami na temat koronawirusa – media społecznościowe czy różnego rodzaju portale i programy dla rodziców, starają się wesprzeć rodziny w niecodziennej sytuacji, jaką jest pozostawanie w domu z dzieckiem. Pozostawanie na ograniczonej przestrzeni bez możliwości zaproszenia jego kolegów, bez kontaktu z dziadkami, z ograniczonymi możliwościami wyjścia na podwórko. Wydaje się jednak, że większość porad i pomysłów skupia się na dzieciach młodszych – przedszkolakach oraz uczniach młodszych klas podstawówki. Mało kto pamięta, że również starsze dzieci i młodzież, a także ich rodzice, nie przyzwyczajeni do przymusowego „uziemienia”, mogą mieć problemy z sensownym zagospodarowaniem czasu, przeżywają lęki, doświadczają obniżenia nastroju, często nie potrafią rozmawiać ze sobą o niecodziennej sytuacji.

Oto garść wskazówek jak pomóc nastoletniemu dziecku przejść przez okres kwarantanny, przymusowego odosobnienia, zarówno pod względem emocjonalnym, jak i od strony codziennych wyzwań i ewentualnej nudy, która u większości dzieci nieuchronnie się pojawi.

Jak rozmawiać z nastolatkiem?:

1. Masz teraz okazję do lepszego poznania swojego dziecka. Wejdź na trochę w jego świat, wykaż ciekawość... Niech syn czy córka będzie przewodnikiem po swoim świecie, także tym wirtualnym. Zainteresuj się youtuberami, grami... Może i Ty nauczysz się czegoś ciekawego i nowego.
2. Daj się wygadać. Słuchaj, zadawaj pytania, nie komentuj, powstrzymaj się od urealniania pomysłów nastolatka. To jego perspektywa. Pamiętaj, od pomysłu do realizacji daleka droga
3. Bądź czujny. Jeśli Twoje dziecko zmieniło swoje zachowanie, jest bardziej zdenerwowane, zaczepne albo wycofane, poszukaj kontaktu z nim. Pytaj o uczucia i jego stan. Nie zrażaj się, gdy „odburknie”, że nie chce o tym gadać. Zapewnij, że masz gotowość, żeby go wysłuchać. Nawet, gdy „odburkuje”, zobaczy, że jesteś zainteresowany. Nie daj się zbyć. Nastolatki często sprawdzają, czy nadal są dla nas ważne.
4. Traktuj emocje nastolatka i ich zmienność poważnie. Emocje, nawet gdy Tobie wydają się nadmiarowe i nieadekwatne, są prawdziwe. Daj swojemu dziecku zrozumienie. Pamiętaj, nawet silne emocje mijają, a napięcie można rozładować także w rozmowie, jak również we wspólnym ćwiczeniu, wysiłku fizycznym, zabawach ze zwierzakiem. Poszukajcie wspólnie metod na redukcję stresu.
5. Pamiętaj, że Twój nastolatek ma przesunięty zegar biologiczny, mniej więcej o 3 godziny. Kiedy Ty padasz na twarz ze zmęczenia, on jest w pełni sił witalnych. Za to kiedy Ty rano jesteś

wypoczęty, on chętnie pości. Teraz ma okazję do tego, by pracować zgodnie ze swoimi potrzebami i naturalnym rytmem organizmu.

6. Pomóż swojemu dziecku w codziennej aktywności, także tej edukacyjnej. Stwórzcie razem plan dnia, zgodny z jego potrzebami. Pamiętaj, dzień nie może być wypełniony tylko obowiązkami. Zaplanujcie odpoczynek, aktywność fizyczną, czas na relacje z rówieśnikami (oczywiście online), wspólne działania. Czasem potrzebna będzie pomoc w zaplanowaniu samego procesu uczenia się.
7. Zarezerwuj sobie wieczory. To najbardziej aktywna część dnia dla nastoletniego dziecka. Łap okazje do rozmowy, rozmawiaj, gdy potrzebuje tego Twoje dziecko. Nawet, gdybyś miał się raz nie wyspać.
8. W rozmowach o aktualnej sytuacji na świecie traktuj nastolatka poważnie i po partnersku. Na jego pytania odpowiadaj zgodnie w posiadaną wiedzę, a jeśli jej nie masz, po-szukaj wspólnie z dzieckiem. Daj sobie prawo do niewiedzy i błędów. Uświadom sobie jak obecna sytuacja wpływa na Ciebie, co czujesz, co myślisz. Pomoże Ci to w rozmowie. Pomóż nastolatkowi uświadomić sobie swoje emocje i myśli. Rozmawiaj o zagrożeniach, ale akcentuj obszary bezpieczeństwa, pokaż dziecku jakie jego za-chowania zwiększają bezpieczeństwo. Podkreślaj słowa „bezpieczeństwo”, „bezpieczny”. Rozmawiajcie o tym, na co realnie macie wpływ, a co jest poza Waszym zasięgiem. Skoncentrujcie się na obszarach Waszego wpływu.
9. Sytuacja, w której się wszyscy znaleźliśmy, może być okazją do budowania bliskości, ale generuje też niejednokrotnie konflikty i napięcia. Mów otwarcie o swoich uczuciach związanych z daną sytuacją konfliktową i jednocześnie przyjrzyj się własnym myślom i zachowaniom. Nie bój się słowa „przepraszam”.
10. Pozwól swojemu nastolatkowi na realizowanie kontaktów społecznych. W obecnej sytuacji zezwól mu na ich realizację online. Messenger, Instagram, Snapchat – to teraz odpowiednik podwórek, parków i boisk.
11. Rozmawiaj o ilości czasu przeznaczanego na aktywność w sieci. Spójrz na swoje zwyczaje. Zorganizujcie czas wspólny bez dostępu do Internetu, obowiązujący wszystkich domowników. Ten czas spędźcie na wspólnych, relaksujących aktywnościach (grach planszowych, wspólnym gotowaniu, rysowaniu, relaksacyjnym kolorowaniu, oglądaniu starych rodzinnych zdjęć, dzieleniu się rodzinnymi opowieściami... lub innych korzystnych dla Was działaniach).
12. Kwestie sporne negocjujcie według zasady „you-I-we”, opracowanej przez Shelja Sen. Zasada ta składa się z trzech kroków. Oto one:
  - a. słucham tego, co mówisz i rozumiem twój punkt widzenia, nawet jeśli się z nim nie zgadzam;
  - b. przedstawiam ci mój punkt widzenia (z perspektywy rodzica);
  - c. wspólnie szukamy (naszego) rozwiązania.

Jakie zajęcia, aktywności, zadania zaproponować nastolatкови, który wyczerpał pomysły na własną aktywność, nudzi się, potrzebuje czegoś, co poprawi mu nastrój lub pozwoli zapomnieć o trudnej sytuacji? Oto garść propozycji dla dzieci na różnym poziomie wiekowym, o różnych predyspozycjach, zarówno dla chłopców, jak i dziewczyn.

Nastolatku. Jeśli się nudzisz, a wszystkie lekcje już zrobione...

1. Zainstaluj na telefonie aplikację do nauki języka (np. Duolingo) i naucz się na poziomie podstawowym nowego języka.
2. Powróć do rysowania, może z młodszym rodzeństwem? A może są w domu jakieś kolorowanki? (bardziej skomplikowane obrazki do kolorowania dla dorosłych można wydrukować z Internetu).
3. Zaczynij pisać dziennik – opisywać codzienne wydarzenia, związane z nimi emocje albo „kronikę rodziny na kwarantannie”.
4. Jeśli do tej pory uprawiałeś/uprawiałaś sport poza domem, spróbuj ćwiczyć w domu (joga, gimnastyka, ćwiczenia rozciągające), np. według instrukcji zamieszczanych na youtube.
5. Napisz własną autobiografię.
6. Naucz się (z instrukcji na youtube) automasażu twarzy.
7. Naucz się gotować, piec ciasto dla rodziny, wymyśl i wykonaj autorską potrawę na rodzinną kolację.
8. Napisz do kogoś emaila lub list (ważne, by była to dłuższa forma wypowiedzi, niż wymienianie smsów czy dwuwyrzowych informacji na messengerze).
9. Zrób listę 50 rzeczy, które chciałbyś/chciałabyś zrobić w życiu. Przyjrzyj się im i nie-które z nich przekształć w plany, nadając im konkretną formę i przygotowując się do ich zrealizowania w przyszłości.
10. Jeśli w domu jest pies – spróbuj nauczyć go jakichś nowych sztuczek. Może z kotem czy szczurem też się uda.
11. Zorganizuj dla rodziny wieczór filmowy – wybierz film, przygotuj coś dobrego do jedzenia itp.
12. Naucz się relaksować np. poprzez techniki oddechowe (instrukcje na youtube czy stronach internetowych).
13. Zaczynij pisać bloga tematycznego, związanego ze swoimi zainteresowaniami (siatkówka, jazz, granie na perkusji, hodowla gadów, zdobienie paznokci, sklejanie modeli samolotów, cokolwiek w czym czujesz się mocny/mocna).
14. Spróbuj nowego nietypowego hobby – wyplatanie bransoletek ze sznurków, pieczenie ciasteczek, projektowanie ubrań lub wnętrza, podstawy języka migowego. Wiele z nich nie wymaga szczególnych materiałów ani wychodzenia z domu.

15. Codziennie wieczorem zapisz trzy rzeczy, które tego dnia się udały, były pozytywne, przyniosły uśmiech itp.
16. Przeczytaj książkę lub artykuł w Internecie w języku, którego się uczysz.
17. Naucz się składać orgiami (instrukcje znajdziesz np. na YouTube czy grupach tematycznych w mediach społecznościowych).
18. Zrób generalne porządki, np. w szafie.
19. Przeprowadź eksperyment polegający na całkowitym wyeliminowaniu narzekania, np. przez tydzień (jeśli się uda, może być dłużej) – za każdym razem, gdy masz ochotę na coś ponarzekać, powiedz sobie „stop” i spróbuj zastąpić negatywne myślenie czymś pozytywnym, znaleźć dobrą stronę danej sytuacji, nawet na przekór rozsądkowi i logi-ce.
20. Powróć do ulubionej książki z wcześniejszego dzieciństwa.
21. Zrób porządek w rodzinnym zbiorze fotografii – skataloguj je, opisz, może najlepsze przygotuj do wywołania.
22. Codziennie słuchaj jednego ciekawego, rozwojowego wykładu np. na kanale „TED x Talks” (są także po polsku, anglojęzyczne pomogą rozwijać znajomość języka).
23. Podejmij wyzwanie czytania CODZIENNIE trzech stron książki. Książkę wybierz sam/sama, oczywiście nie masz obowiązku po 3 stronach przerwać, ale te 3 strony to minimum.
24. Rozwiąż krzyżówki, sudoku, a może... stwórz krzyżówkę dla młodszego rodzeństwa.
25. Przygotuj listę drobnych, szybkich i łatwo osiągalnych sposobów pomocnych przy chwilowym pogorszeniu samopoczucia (typu krótka drzemka, 50 przysiadów, pachną-ca kąpiel, telefon do przyjaciela).
26. Zagraj z rodzeństwem w którąś z dawnych gier, do których potrzeba jedynie kartek i czegoś do pisania – kółko i krzyżyk, okręty, państwa i miasta.
27. Naucz się robić sztuczki iluzjonistyczne (znów przydatne będą tutoriale w Internecie).
28. Spróbuj jakiejś formy twórczości/rękodzieła, np. robienie na szydełku, kaligrafia, komponowanie kolaży).

Przygotowały

Karina Jasiaczek (pedagog i terapeuta)

Katarzyna Piątkowska-Perzyna (psycholog)

Propozycje dla dzieci/nastolatków na konstruktywne wykorzystanie czasu inspirowane są artykułami na blogach [www.blimsien.com](http://www.blimsien.com), [www.joulenka.pl](http://www.joulenka.pl), [www.happyholic.pl](http://www.happyholic.pl).

Część „Jak rozmawiać z nastolatkiem” to autorski projekt Kariny Jasiaczek.