

Как справиться с подростком в самоизоляции?



Режим самоизоляции продолжается. Дети обучаются удалённо, родители дистанционно работают или отправились в вынужденный отпуск. Будем честны, кроме стресса, вызванного общей неопределенностью ситуации и пугающими перспективами, все уже просто очень устали находиться дома и - возможно - друг от друга тоже. Обстановка становится нервной и напряженной, многим трудно соблюдать правила и контролировать себя.

Если вы оказались заперты дома с бунтующим подростком в ситуации, начните с простого и честного разговора.

✅ **Расскажите ребенку о том, что вы видите, что с ним происходит.**

- Я вижу, что тебе тяжело. Я бы в твоём возрасте тоже от этой ситуации на стену лезла. Да я и сейчас лезу, невозможно сидеть дома безвылазно.
- Я вижу, что ты скучаешь по свободе, по прогулкам, по друзьям. Тем не менее, это опасно. Опасно не только для тебя.
- Вирусы не видны глазу, потому от них невозможно себя защитить на 100%. Ты можешь помыть руки 100500 раз, но потом дотронуться до кнопки лифта, где есть вирус. И после дотронешься до двери и перенесёшь его туда. Даже если потом ты помоешь руки и с тобой всё будет хорошо, дверь с частицами вируса откроет другой человек. И у него может быть астма. Или хронический бронхит. Или язва. Или проблемы с сердцем. Или у него будет плохо с сосудами. А может, он просто будет в депрессии, и от этого его иммунитет окажется понижен. С тобой, с нами всё будет хорошо, а вот он пострадает.
- У твоего друга может быть болезнь, о которой он не знает. Просто сниженный иммунитет. Просто скачок в уровне гормонов. И после контакта с тобой он тоже может не перенести пневмонию. Понимаешь?
- Мы сидим, чтобы остановить вирус, притормозить его, чтобы все люди не заболели одновременно. И это ужасно сложно. Я вижу, как ты мучаешься. Скажи, как я могу тебе помочь? Мне надоело ссориться из-за этого. Давай найдём вариант, чтобы тебе было хорошо.

Да, подростки редко идут на уступки. Поэтому всё равно может случиться истерика и недовольство. Но самое главное, чего можно добиться такой речью – это чётко и понятно объяснить, почему нужно сидеть дома и показать свое безразличие

к боли ребенка. Такие разговоры стоит вести не раз и не два, а постоянно. Постоянно говорить об угрозах и о том, что вы понимаете эмоции ребёнка, его разочарование и злость. Показывать, что вы можете всё это вынести и что вы тверды в своем решении. Да, для этого вам нужно иметь внутри очень много терпения, взрослой мудрости и любви. Ребёнок сейчас слабее, ему нужно помочь пережить эти времена. И это задача родителя.

Итак, как же взаимодействовать с подростком в ситуации, когда необходимо соблюдать режим самоизоляции, чтобы они услышали вас и приняли новые правила игры:

Создайте план

В ситуации, когда реализация опасного для жизни сценария кажется вполне вероятной, важно иметь план действий. Желательно к основному плану придумать план В и даже С. Когда вы будете понимать, как действовать, если кто-то из членов семьи заболит или потеряет финансовую стабильность, вы почувствуете себя более уверенно, а страх станет менее острым и парализующим. Важно обсудить план действий со всеми членами семьи, а не просто наговорить детям то, что они должны понять. Важен диалог и совместный поиск ответов на вопросы.

Так для ваших детей ситуация с вирусом перестанет быть абстрактной новостью из Интернета и телевизора. Они увидят, что, если кто-то из родителей заболит, им придется либо разлучиться с вами на длительное время, либо взять часть обязанностей взрослого на себя.

Тем самым вы сделаете видение ситуации для детей шире, а не просто запретите им выходить из дома, потому что вам страшно. Вы разделите с ними ответственность как с равными.

Посмотрите на ситуацию глазами вашего подростка

Если спросить, что будет, если у 3-5 летнего ребенка отобрать игрушку, каждый ответит, что он начнет плакать, возникнет желание пожалеть малыша и вернуть ему возможность играть. Но когда речь заходит о подростках, которым не дают или ограничивают возможность общаться с друзьями, не каждый взрослый понимает, что они испытывают в связи с этим. В подростковом возрасте общение с друзьями — это вопрос жизни и смерти, и не все взрослые разрешают часами и все дни напролет сидеть в телефонах и в интернете, подростки не могут в режиме онлайн, когда вы постоянно рядом, обсуждать то, что им хочется и к чему они привыкли.

Чтобы прочувствовать это на себе выполните следующее упражнение. Возьмите 2 стула. На одном стуле посидите в позиции родителя, сосредоточьтесь на своих ощущениях в теле, своих чувствах и эмоциях. Далее выйдите из роли родителя, теперь вы подросток, пересядьте на другой стул. Закройте глаза, погрузитесь в эту роль. Что

вы чувствуете теперь, какие у вас ощущения, какие чувства вы испытываете. Возможно, вы почувствуете грусть, злость, тоску, отчаяние. Затем вернитесь в позицию родителя и подумайте, как вы можете поддержать своего подростка, какие слова ему сказать, чтобы помочь справиться с тем океаном переживаний, который бурлит у него в душе. И обязательно скажите эти слова поддержки вашему сыну или дочери. Таким образом, вы прямо проявите заботу о них. Прямые слова любви и поддержки подростки понимают лучше, чем косвенное проявление любви через страхи, запреты и ограничения.

✔ ***Используйте совместный просмотр и обсуждение тематических фильмов***

Это может быть научно-популярный фильм или художественный. Например, фильм “Заражение” Стивена Содерберга. Многие, кто его посмотрел, отмечают, что события в фильме пугающе напоминают то, что происходит в мире сейчас. После просмотра фильма обсудите увиденное. Вместе подумайте, как события в фильме отражают реальность, что просто выдумка, а что похоже на правду. Обсудите поступки героев, кто вел себя безрассудно, чьи же действия помогли исправить ситуацию. Порассуждайте, что каждый человек может сделать, чтобы остановить распространение вируса и что сейчас лично каждый из семьи может сделать для своей безопасности и стабильности.

✔ ***Все же дайте ребенку возможность выходить на улицу в рамках установленных в нашем регионе правил***

Режим самоизоляции не подразумевает, что из дома нельзя выходить совсем. Можно выносить мусор, выгуливать собаку, в том числе и соседей, ходить в магазин и аптеку. Вы можете давать поручения вашему ребенку, и только радоваться тому, что теперь вам не придется его уговаривать сходить за хлебом. Возможность выходить из дома хоть и ненадолго, но регулярно, поможет снять эмоциональное напряжение у подростков.

Главное поймите - сложно не только взрослым, у детей и подростков есть свой взгляд и палитра переживаний на этот счет. Чтобы помочь подросткам адаптироваться, им нужно быть услышанными и иметь право выбора даже в ситуации ограничений, ведь их стремление к свободе и независимости на карантин не посадишь. Подростки видят все под другим углом, для них это двойное давление и ограничение. Многие из них не привыкли находиться под тотальным контролем родителей в режиме 24/7, они более остро и болезненно переживают отсутствие личного пространства и уединенности.

Невозможность выйти из дома, погулять с друзьями выбивает подростков из колеи, и они начинают протестовать и защищаться. Бессмысленно требовать от подростка беспрекословного повиновения, если вы не хотите усугубить ситуацию. В вашей семье взрослый человек – вы, и именно на ваши плечи ложится необходимость искать взвешенные и продуманные компромиссы.

Сейчас нам всем лучше перестраховаться, чем стать частью грустной статистики. Но в то же время, никто из нас не хочет стать врагом для своих самых близких людей. Нужно набраться терпения и сил, поддерживать друг друга, садиться за стол переговоров и находить решения, которые устроили бы все стороны.

Подготовил педагог-психолог И.В. Чухломина с использованием
<https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/kak-spravitsya-s-podrostkom-na-samoizolyatsii/>