

Как справиться с подростком в самоизоляции?

- Теги: [Рекомендации специалистов](#), [самоизоляция](#), [коронавирус](#)



Режим самоизоляции продлен на территории всей страны, нам все еще нельзя собираться большими компаниями, нельзя покидать дом без острой необходимости. Дети продолжают обучаться он-лайн, а 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.

Все чаще поступают звонки и [письма](#) от встревоженных родителей о том, что их дети саботируют самоизоляцию.

Здравствуйте! У меня дочь 16 лет, не хочет соблюдать режим самоизоляции, уверена, что она сама не заразится и никого не заразит. Все члены семьи соблюдают режим, в т.ч. и её брат. Ужас в том, что из-за этого мы ссоримся, пришлось закрыть двери на блокировку, чтобы сама не ушла.

Сейчас отпустила на час прогуляться по двору, она успокоилась, но скорее всего это временно. Угрожает не первый раз, именно по поводу запрета на личные встречи с

друзьями. У нее отдельная комната, доступ в интернет, телефон, ноутбук - для общения из дома всё есть. Как мне действовать, как достучаться до нее?

Этот отчаянное письмо – пример того, как растет тревога и напряжение из-за того, что родителям приходится жестко контролировать детей и пытаться достучаться до их сознательности и ответственности. Еще месяц назад никто и предположить не мог, что нам придется в режиме карантина учить детей новым моделям безопасного мышления и поведения, чувству самосохранения и новым способам социальной активности. Конечно, мы все оказались к этому не готовы, зачастую взрослые и сами не обладают этими навыками, но, если мы хотим выйти через месяц из дома, не разрушив отношений со своими самыми близкими людьми – придется в экстренном порядке этому учиться.

Если вы оказались заперты дома с бунтующим подростком в ситуации, похожей на ситуацию автора, 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 ок, 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 ок, 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 заболеет 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 заболеет, 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 он-лайн, 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 вашем регионе правил

Режим самоизоляции не подразумевает, что из дома нельзя выходить совсем. Можно выносить мусор, выгуливать собаку, ходить в магазин и аптеку. Вы можете давать поручения вашему ребенку, и только радоваться тому, что теперь вам не придется его уговаривать его вынести мусор или погулять с питомцем. 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.

Источник: [Детский телефон доверия](#)