

Kamaszokkal otthon – Tippek, hogy könnyen átvészeljék a járványveszély időszakát Szülőknek

forrás: <http://gyermekorvostarsasag.hu/hirek.aspx?&nid=100043&cid=440>

A járványügyi helyzet miatt előírt biztonságos távolságtartás és a kijárási korlátozások betartása különösen megterhelő volt a kamaszok számára. Úgy érezhetik, hogy elválták őket a nekik különösen fontos külvilágtól, a barátaiktól. Sokuknak hatalmas csalódást jelent, hogy elmaradtak a ballagások, máshogy zajlanak az érettségi vizsgák, nem lesznek nyári fesztiválok, sportesemények, és régóta tervezett programokat, utazásokat kellett bizonytalan időre elhalasztani.

Az alábbiakban a kamasz gyerekek szüleinek szóló tanácsokat olvashatnak, amelyekkel segítséget próbálunk nyújtani ezen nehéz periódus átvészeléséhez.

Napi rutin

Közös megegyezéssel alakítsunk ki egy olyan egészséges napi rutint, ami elősegíti a rendszerességet, és biztosíthatja, hogy tartalmaz legyen az otthonlét.

- Határozzunk meg egy napi menetrendet, ami összhangban van az online tanulási időpontokkal. A nap indítása ugyanazokkal a rituálékkal kezdődjön, mint a korábbi, „normál” iskolai időszakban (reggelizés, zuhanyozás, sporttevékenység). A tanulási időben a tévét és a tanuláshoz nem szükséges okoseszközöket kapcsoljuk ki. Beszéljük meg a gyerekekkel, hogy ebben az időben az okoseszközt másra (közösségi média, zenehallgatás stb.) ne használják. Iktassunk be rendszeres, rövid szüneteket a tanulási időbe.
- A tanulási időt délután zárjuk le, különüljön el a tanulás és a szabadidő. A tanulási idő után, lehetőleg minden nap, ajánlott valamilyen testmozgás végzése (séta, futás, biciklizés, jóga, otthoni edzés, stb.).
- Az egyéb tanulnivalók, pl. hangszeres gyakorlás, nyelvoktatás időtartama és gyakorisága igazodhat a korábbi heti beosztáshoz.
- Az esti étkezést próbáljuk úgy időzíteni, hogy a család minden tagja együtt vacsorázhasson.
- A lefekvés ideje ne tolódjon túl későre, a kamaszok napi alvásigénye 8-9 óra. Az esti lefekvés előtti rutintevékenységeket követően, közvetlenül lefekvés előtt már nem javasolt telefon, monitor használata.

Tanórán kívül

- Engedjük meg a gyerekeknek, hogy „leeressenek”. A kamaszoknak nagy szükségük van privát időre, egyedüllétre is. Hagyjuk, hogy elvonuljanak a családtól zenét hallgatni, olvasni, filmet nézni, és támogassuk abban is, hogy kommunikáljanak (telefon, chat, zoom, stb.) a barátaikkal. Nagyon fontos, hogy a szociális izoláció érzését csökkentsük bennük, ne legyenek magányosak.
- Beszéljünk velük őszintén arról, hogy mi történik most a világban, hogyan alakul a járvány és benne a mi helyzetünk. Engedjük, hogy ők kérdezzenek, hogy elmondják saját gondolataikat, érzéseiket. A COVID 19-ről terjedő téves információkat tisztázzuk velük.
- Segítsünk megértetni velük, hogy miért kell most másoktól távolságot tartani, miért nem „lóghatnak” nagy csapatban együtt a barátaikkal. Magyarazzuk el, hogy mi a jelentősége a fertőzések számának csökkentésének, a „görbe lapításának”. Erősítsük meg bennük, hogy az otthonmaradásuknak, a személyes közreműködésüknek is köszönhető, ha sikerül lassítani, megállítani a járvány terjedését, így nagy jelentősége van az ő társadalmi szerepvállalásuknak is. Mindeközben ne feledjük el megemlíteni a korlátozásokra vonatkozó ajánlásokat, a kézmosás és egyéb higiénés szabályok fontosságát.
- Tervezzünk velük közösen. Gondoljuk át együtt, hogy mi az, ami leginkább hiányzik nekik, amiről le kellett mondani a kényszerű karantén miatt. Készítsünk terveket arról, hogy mit szeretnének majd leginkább csinálni, ha majd már lazulnak a korlátozások.

Biztonságos online kapcsolatok

A jelenlegi helyzetben a kamaszoknak nincs lehetőségük a számukra kiemelkedően fontos személyes találkozásokra, ezért mindenképpen támogassuk, hogy az online térben ápolják a szociális kapcsolataikat, hogy rendszeresen tudjanak beszélni azokkal, akik számukra fontosak. A közösen játszott online játékok is jó kikapcsolódást, örömforrást nyújtanak a gyerekeknek. Különösen fontos ugyanakkor, hogy tisztában legyenek a biztonságos internethasználat szabályaival, a veszélyforrásokkal. Hívjuk fel a figyelmet arra, hogy ne építsenek ki bizalmas kapcsolatot ismeretlen személyekkel, és figyeljenek, hogy csak biztonságos helyen osszanak meg privát tartalmakat magukról.

Képernyő előtt töltött idő

Bár a korábban meghatározott szabályok nem veszítenek érvényességükből, a rendkívüli helyzetek rendkívüli szabályokat hozhatnak magukkal. Teljesen normális jelenség, hogy a járványügyi korlátozások miatt beszűkült létezésben a kamaszok (is) több időt töltenek a képernyő előtt. Próbáljuk meg ezeket az új kereteket közösen megvitatni és kialakítani, hogy könnyebb legyen azokat betartani a család minden tagjának.

Családi kapcsolatok erősítése

- Az új helyzet új feladatokat hozott. A legtöbb családban a szülőknek egyszerre kell dolgozni, ellátni a háztartás teendőit, és részt venni a gyermekek oktatásában is. Ez sokszor nagyon megterhelő. Beszéljük át a gyerekekkel, hogy miben tudnak ők részt venni és segíteni (pl. saját szobájuk rendbetétele, kisebb testvérrel tanulás, kisebb háztartási munkák elvégzése, stb).
- Rendezhetünk virtuális vendégségeket családtagokkal, nagyszülőkkel, akár családi barátokkal is, de bízathatjuk a gyermekeinket arra, hogy hívják meg közös játékokra, filmnézésre a barátaikat. Számos applikáció van, ami ebben segíthet nekünk. A nagyszülőkkel való rendszeres kapcsolattartás mind az unokáknak, mind az izolációban lévő nagyszülőknek fontos. Megkérhetjük az időseket arra is, hogy meséljenek arról, hogyan vészeltek át hasonló nehéz időszakokat a XX. század viharos éveiben.
- Virtuálisan megtekinthető látnivalók, múzeumok megtekintésével is készíthetünk útitervet, összegyűjthetjük a vágyott úticélokot és terveket a járvány utáni időszakra.
- Esténként rendezhetünk közös filmnézéseket, játszhatunk társasjátékokat.
- Tervezzünk közös családi projekteket, amelyekben aktív szerepet kaphatnak a gyermekek is, például a terasz, kert rendezése, szoba átrendezése, családi fotóalbum elkészítése, stb.

Egészségmegőrzés

A fizikális és lelki egészség megőrzéséhez ötleteket adhatunk kamasz gyermekünknek (és a család minden tagjának):

- Javasoljuk, hogy legalább napi egyszer mozogjanak friss levegőn! Felkínálhatjuk a közös sétát/futást, de fogadjuk el, ha a gyerek egyedül szeretne menni.
- Támogassuk, ha be szeretnének csatlakozni online edzésprogramba.
- Javasolhatjuk, hogy írjanak blogot, vagy naplót
- Közös családi naplóírást indíthatunk: „Hogyan vészeltük át a Nagy Járványt?”
- Támogassuk vagy segítsük is abban, hogy új, otthon is űzhető hobbit találjon magának, ilyen lehet pl. sütés, főzés, barkácsolás, kreatív kézműves tevékenységek, zenetanulás, fotózás, stb. Ezekhez rengeteg ötletet és útmutatást kaphatunk az internetes oldalakon és a közösségi médiában.

Nehéz időkben megnőhet a káros szenvedélyekre való rászokás rizikója is. Fontos, hogy ezekről őszintén beszéljünk a gyerekekkel, érdeklődjünk a véleményéről, az ismeretiről, és hagyjuk, hogy meséljen a káros szenvedélyekkel kapcsolatos gondolatairól. Próbáljuk megértetni velük, miért fontos, hogy elkerüljék a dohányzást, a mértéktelen alkoholfogyasztást, a kábítószer használatot. Hangsúlyozhatjuk azt is, hogy ezek növelhetik a súlyos COVID19-fertőzés rizikóját is.

Ha baj van

Előfordulhat, hogy kamasz gyermekünk nehezen éli meg a bezártságot és az elszigetelődést, vagy az esetleges családi konfliktusokat rosszul éli meg. Lehet, hogy szaksegítségre lesz szüksége ezekben a napokban. Ha a serdülő gyakran szomorú, hangulata rossz, frusztrált, dühkitörései vannak, vagy elvesztette érdeklődését olyan dolgok iránt, amiket korábban szeretett, mindenképpen konzultáljunk szakemberrel. Különösen aggasztó tünet lehet az alvászavar és az étvágytalanság jelentkezése. Ezeket a figyelemfelhívó jeleket mindig vegyük komolyan, és mindenképpen vegyük fel a kapcsolatot a gyermekorvossal. Amennyiben elérhető, éljünk a videókonzultáció lehetőségével, illetve szükség esetén forduljunk pszichológushoz segítségért.

Ez az időszak mindenkinek nehéz, vigyázzunk a családunkra!

Forrás: www.healthychildren.org

Készítették: dr. Erlaky Hajna, dr. Szalóczi Beáta, dr. Kutas Katalin, házi gyermekorvosok