

NASTOLATEK „NA KWARANTANNIE”

(wskazówki dla nastolatków, rodziców i nie tylko)

Jeszcze kilka tygodni temu nikt nie przypuszczał, że świat zwolni na chwilę, a życie nabierze innego tempa. Koronawirus „rządzi się” jednak swoimi prawami, stwarza sytuacje do których nie jesteśmy przyzwyczajeni w codziennym życiu. W zasadzie tzw. kwarantannę przechodzimy prawie wszyscy. Zostajemy z dziećmi w domu, bo pozamykane są przedszkola, szkoły, a także niektóre zakłady pracy. Choć jest to konieczność, bardzo trudno jest wytrzymać izolację. Przedłużająca się kwarantanna może być trudna zwłaszcza dla nastolatka, który szczególnie potrzebuje ruchu na świeżym powietrzu, kontaktu z rówieśnikami, aktywnego doświadczania w poszukiwaniu własnej drogi życiowej. Cóż więc robić? Jak pomóc poradzić sobie i nastolatkowi z poczuciem osamotnienia wynikającym z izolacji i zaspokoić potrzeby młodego człowieka?

Sytuacja kwarantanny choć trudna, to jednak może być doskonałą okazją do rozwoju. Pobyt w domu może niejako zmusić do głębszej analizy i oceny relacji, jakie mieliśmy z koleżankami i kolegami w szkole, zobaczyć w jakiej są one „kondycji”. **Przebywanie wśród bliskich doskonale to weryfikuje gdyż pokazuje jacy jesteśmy w relacjach.** O ile w szkole można przyjąć określoną „rolę”, skryć się za „maską” obojętności, czy nadmiernej pewności siebie, o tyle w domu nie da się udawać kogoś innego, niż się jest. W domu jesteśmy autentyczni czyli tacy, jacy jesteśmy naprawdę, z naszymi zaletami i słabościami. Tymczasem właśnie o takie samopoznanie chodzi. Aktualna sytuacja może zweryfikować, ile rzeczywiście jest w nas zrozumienia, delikatności, empatii, cierpliwości w warunkach dyskomfortu. Może okazać się też pomocna w ocenie tego, co tak naprawdę ważne jest dla nas w relacjach, na ile angażujemy się w bycie w nich „tu i teraz”. Czyż więc nie warto wykorzystać szansy jaką daje los? Wyciągnąć wnioski z tej jakże ważnej lekcji, by zrozumieć przyczynę własnych niepowodzeń w tym temacie? Obecne doświadczenie może także nauczyć innego sposobu zaspokajania własnych potrzeb i celów - w warunkach, na jakie nie ma się wpływu. Być może warto wziąć przykład z młodych ludzi świata kultury, sportu i nauki, dla których kwarantanna nie oznacza przerwy w treningach i prowadzonej przez nich działalności? Wielu sportowców w tym m.in. Robert Lewandowski, Jakub Błaszczykowski, czy Cristiano Ronaldo włącza się w akcję wspierania osób walczących na pierwszej linii frontu z COVID 19. Być może warto pomyśleć o internetowej formie wsparcia dla lekarzy, pielęgniarzy czy ratowników medycznych i podzielić się na Facebooku refleksjami na temat ich jakże potrzebnej pracy. Młodzież może znaleźć milion sposobów na aktywność społeczną i rówieśniczą w sieci. Może też dobrze byłoby podzielić się informacją na temat tego, w jaki sposób może wyglądać trening w warunkach domowych? Dowiedzieć się jak inni radzą sobie z izolacją, jak rozwijają swoje pasje np. muzyczne w tym wyjątkowym czasie? A może dobrze byłoby wykonać telefon do kogoś, kto bardziej niż my sami tego potrzebuje? Co najważniejsze należy pamiętać, że kwarantanna wcale nie musi być czasem bezczynności, życiowej stagnacji, biernego przyglądania się temu, co się dzieje. **Paradoksalnie rzecz ujmując, można zrobić duży krok w samorozwoju, tworzyć wielkie rzeczy nie wychodząc z domu. To daje życie w ekstremalnych warunkach. Czas, w którym przyszło nam żyć, jest sprawdzianem z wzajemnej odpowiedzialności, a solidarność tym razem oznacza „bycie razem” w „izolacji”.** Im wcześniej to zrozumiemy, tym szybciej uda się wrócić do normalnego życia.

Apelowanie o pozostawanie w domach na forach internetowych to także szczytny cel, do którego szczerze młodych ludzi zachęcam.

Edyta Lorenc – Psycholog, neuropsycholog, psychoterapeuta

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 2 w Rzeszowie