

# AKO PODPORIŤ TÍNEĎŽEROV A ADOLESCENTOV POČAS KRÍZOVÉHO OBDOBIA KORONAVÍRUSU?

Mať tínedžerov a mladých dospelých, ktorí sú počas koronavírusovej krízy viac obmedzovaní na pobyt doma, nemusí byť pre rodičov také náročné na starostlivosť ako pri malých deťoch, ale určite to so sebou prináša mnohé výzvy. Aj keď môžu byť mladšie deti nadšené, že budú mať rodičovskú starostlivosť „24 hodín denne“, dospelávajúci sa pravdepodobne budú cítiť inak. Toto vývinové obdobie je samo osebe náročnejšie vzhľadom na intenzívnejšie prežívanie emócií a potrebu osamostatňovať sa, ktoré v tejto situácii môžu byť oveľa častejším zdrojom konfliktov a nedorozumení.

Prinášame niekoľko aktuálnych tém a tipov pre rodičov tínedžerov a adolescentov, ktorí takisto potrebujú zo strany dospelých zvýšenú pozornosť a podporu pri zvládaní tejto situácie.



## Podporovať otvorenú komunikáciu

Spočiatku môžu emočné reakcie tínedžerov prevážiť nad ich obavami. Tínedžeri a mladí dospelí už pravdepodobne veľa počuli o COVID-19 a jeho potenciálnom nebezpečenstve. Sú dosť zrelí na to, aby pochopili, ako sa šíri, aké sú preventívne opatrenia a budúce riziká. Hovorte s nimi otvorene, začnite otázkami o tom, čo už vedia, čoho sa obávajú a ako sa cítia. Zároveň tak získate spätnú väzbu o nepravdivých informáciách, ktoré sa k nim dostali, a budete môcť na ne adekvátne reagovať. Vzhľadom na to, že situácia sa neustále mení a prichádzajú nové informácie, buďte im dlhodobo k dispozícii, dajte im vedieť, že za vami môžu kedykoľvek prísť s otázkami alebo starosťami. Ak je to potrebné, sledujte s nimi správy a bavte sa o tom, čo vidia a čítajú a ako momentálna situácia môže ovplyvniť ich život.

Pokúste sa viesť rozhovor o koronavírusu, keď sa cítite relatívne pokojne, nie keď ste stresovaní alebo znepokojení. V praxi by to mohlo znamenať, že si stanovíte vlastné hranice a pravidlá pri diskutovaní o tejto téme. Ak chce váš tínedžer/dospievajúci s vami hovoriť, keď ste v strese, skúste mu povedať: „Je dôležité, aby sme o tom hovorili, ale momentálne sa nedokážem na rozhovor sústrediť. Mohli by sme si o tom pohovoriť neskôr? Kedy by ti to vyhovovalo?“ Spoločne si určite konkrétny čas a dodržte ho. Je dôležité, aby ste získali čas pre seba, svoje myšlienky a prežívanie a boli pri rozhovore naplno prítomní a vnímajúci. Komunikácia o tejto téme môže byť zložitá, pretože nie je vždy jednoduché reagovať na otázky, prečo sa to deje a čo presne to pre vašich tínedžerov znamená. Pamätajte, že je v poriadku, ak odpoviete „neviem“.

Niekoľko základných tipov, ktoré pomáhajú pri otvorenej komunikácii:

- Dobrý spôsob, ako začať otvorenú konverzáciu, je tráviť spoločne čas činnosťou, ktorá vás oboch baví a spája.

- Vytvorte si priestor pre konverzáciu (na pokojnom mieste, kde máte súkromie, kde budete len vy dvaja), aby ste mohli nerušene spolu s nimi zdieľať ich prežívanie, myšlienky, predstavy a plány, ako situáciu zvládať, starať sa o seba a ostatných. Ak im navrhnete konkrétne proaktívne spôsoby postupy, ako sa chrániť pred nákazou, môže to prispieť k tomu, že sa budú cítiť menej frustrovaní, zúfalí a neistí.
- Dajte im vedieť, že chápete, že prežívame stresujúce obdobie a že je normálne, ak sú rozrušení. Ubezpečte ich, že v tom nie sú sami.
- Prejavujte úprimný záujem o to, ako sa cítia, a nepopierajte ich prežívanie výrokmi typu: „Neboj sa“, „Nebud' smutný“, „To ťa nemôže hnevať“, ale uprednostňujte empatickú komunikáciu („Rozumiem, že máš o našu rodinu/svet obavy a si z toho smutný.“ „To vie naozaj nahnevať, keď nemáš možnosť tráviť čas s kamarátmi!“ apod.). Podporujte komunikáciu otázkami: „Hnevá ťa, že nemôžeš ísť von? Aké to je pre teba? alebo „Je niečo, ako by sme ti mohli pomôcť?“

## Dodržiavať sociálne dištancovanie

Veľkou výzvou pre rodičov v súvislosti s preventívnymi opatreniami môže byť usmerňovanie tínedžerov, aby dodržiavali sociálne dištancovanie alebo karanténu. Dospievajúci majú tendenciu byť „neporaziteľní, nad vecou“ a zrejme predpokladajú, že nový koronavírus nie je pre nich



vzhľadom na vek taký problematický ako u starších ľudí. Rodičia môžu naraziť na množstvo negatívnych poznámok, keď im pripomínajú, že nemôžu ísť von a stretávať sa s priateľmi. Mladí chcú vidieť svojich priateľov a nechápu, prečo by sa na nich mali vzťahovať nejaké zákazy a obmedzenia.



Rodičia sa často pýtajú, ako majú v takej situácii reagovať. V prvom rade je dôležité využiť spoločne strávený čas a empaticky im vyjadriť pochopenie pre to, ako prežívajú túto situáciu (bez kriku, výčitiek, obviňovania). Dajme im najavo, že rozumieme, že je pre nich náročné zostať doma a nevidieť priateľov, netráviť s nimi spoločný čas a že takéto nariadenia môžu byť pre nich nepochopiteľné. Ak majú nejaké protiargumenty, aktívnym načúvaním

vytvorme priestor, aby ich mohli vyjadriť a následne sa ich pokúsme pochopiť (nesnažme sa im ich za každú cenu vyvrátiť). Zároveň ich pomocou základných a faktických informácií bez emočného náboja informujme, že tu nejde o to, že sa subjektívne cítia dobre a že im vírus nemusí ublížiť. Nemusia totiž vykazovať žiadne príznaky ochorenia a predsa môžu nevedome nakaziť iných, oveľa zraniteľnejších ľudí (napr. starých rodičov, ľudí s oslabenou imunitou, dlhodobo chorých). Dôležité je zdôrazniť, že nemôžu vedieť, či oni alebo ich priatelia sú v poriadku, a aj keby sa rozhodli riskovať, môže sa stať, že nákazu prinesú domov.

## Obmedzovať a selektovať sledovanie správ a informácií o koronavíruse

V správach o koronavíruse, ktoré sa objavujú v médiách a na sociálnych sieťach, nachádzame veľa dezinformácií a nejednoznačností, často sú podávané so silným emočným nábojom a podnecujú strach, neistotu a narastanie úzkosti až po vznik paniky. Ako rodič sa informujte o reálnej situácii z dôveryhodných zdrojov. Získajte najspoľahlivejšie informácie, aké môžete. Zamerajte sa na užitočné informácie o víruse založené na faktoch. Vyhnite sa nekonečnému prúdeniu informácií zo sociálnych médií a priebežne selektujte titulky článkov, ktoré môžu zbytočne posilňovať vaše obavy.



Znalosť skutočností vás privedie k istote, s akou budete viesť racionálnu diskusiu so svojim dospelým, ktorý je pravdepodobne vystavený nepretržitému náporu informácií o tejto problematike na sociálnych sieťach. Je dôležité hovoriť s tínedžermi o zdrojoch ich správ. Skontrolujte, či sú si vedomí, že niektoré údaje o COVID-19 môžu byť založené na hoaxoch alebo nesprávnych informáciách. Pomôžte im budovať si zručnosti v oblasti mediálnej gramotnosti kladením otázok typu: „Kto

vytvára tieto správy? Aká je motivácia ich autora? Je to dôveryhodné? Ako zistím, či je to dôveryhodné?“ Pomôžte im nájsť spoľahlivé zdroje informácií. Diskutujte o tom, či nie sú ochotní obmedziť časté sledovanie informácií a kontrolovať ich napr. len raz denne, a poukážte na význam, aký to má pre ich vlastnú pohodu a prežívanie. Vysvetlite im, že ak sa nebudú vystavovať ustavičným aktualizáciám, bude to prospešné pre ich psychickú pohodu a celkové zdravie.

Ak máte tínedžera, ktorý sa cíti veľmi zneisťovaný nejasnými a nejednoznačnými aktualizovanými informáciami, mali by ste ho aktívnejšie podporiť, aby sa prestal neustále zaoberať touto témou a vyhýbal sa náhodnému stretnutiu s ňou (napr. poplašné príspevky na rôznych nedôveryhodných stránkach). Pripomeňte mu, aby sa nespoliehal na fámy alebo nespoľahlivé zdroje. Uistite ho, že v prípade nových, dôležitých informácií ho budete vy sami informovať. Podporujte v ňom túžbu po rozptýlení (napr. domácimi prácami, záľubami, kreatívnou činnosťou, čítaním kníh, pozeraním obľúbených seriálov). Keď sa zameriavame na nebezpečenstvo, rastie v nás úzkosť, ale keď obrátíme pozornosť inde, znižuje sa.

Môžete si doma zaviesť „Hodinku bez koronavírusu“, napr. večer, keď sa už nikto nezmieňuje o tejto téme. Rozprávajte sa s adolescentmi o čomkoľvek inom ako o víruse - o tom, čo sa dnes učili, čo zažili, o svojich koníčkoch, televíznych reláciách, ktoré sledujete, zahrajte si spoločenské hry atď. Čas strávený týmto spôsobom pomôže udržať v dome pocit „normálnosti“.

## Pochopiť ich frustráciu z toho, že netrávajú čas s priateľmi

Pre dospievajúcich sú priatelia nesmierne dôležití – byť v kontakte s rovesníkmi je jednou zo základných vývinových úloh. Ak sa váš dospievajúci trápi, že „uviazol“ doma s rodičmi a súrodencami, môže opätovne pomôcť podporujúca a empatická komunikácia.

Poukážte na to, že viete, aké je pre nich frustrujúce, keď sú odrezaní od priateľov, ktorí im chýbajú. Vypočujte si, čo cítia, overte si tieto pocity a potom sa pokúste hľadať možnosti, aby ste túto situáciu spoločne zvládli. Napríklad určité zmiernenie pravidiel o trávení času na sociálnych sieťach môže dospievajúcim kompenzovať stratu socializácie, ktorá vznikla tým, že nechodia do školy. Nezabúdajte však, že je potrebné dodržiavať časové ohraničenie a stanovený spôsob trávenia času za PC, a to nielen v súvislosti s možnými nástrahami a negatívnymi dôsledkami ich nadužívania, ale aj s možnosťou, že môže dôjsť k posilňovaniu úzkosti z neoverovaných správ šíriacich sa o koronavírus.

Povzbudzujte ich, aby boli kreatívni pri hľadaní nových spôsobov spoločnej komunikácie s priateľmi, čím zároveň môžu inšpirovať ďalších mladých ľudí. Napr. písanie listov môže aj tejto generácii priniesť zaujímavé obohatenie a benefity.



### Nepopierať ich sklamanie

Hoci nám všetkým chýbajú mnohé činnosti a aktivity, ktoré boli neoddeliteľnou súčasťou nášho života, netreba zabúdať, že pre tínedžerov môže byť toto obdobie obzvlášť problematické a prinášať silné emócie sklamaní, rozrušenia, nervozity a napätia. Prichádzajú o mnohé významné aktivity a zážitky (školské akcie

a podujatia, súťaže, krúžky, športové tréningy, kino/divadlo, výlety, promócie, podávanie prihlášok na štúdium, záverečné skúšky, promócie a pod.).

V tých chvíľach môžete pre nich urobiť to, že uznáte, aké sú pre nich dôležité tieto obmedzenia, a zamieriate sa nato, ako ho prežívajú. Dajte im priestor na zdieľanie svojich pocitov a počúvajte ich bez úsudku alebo bez toho, aby ste ich ubezpečovali, že všetko bude v poriadku. Pochopiteľne sa pýtajú, ako to ovplyvní ich budúcnosť. Pokiaľ ide o ťaživé pocity, jediný spôsob, ako ich zvládnuť, je dovoliť im prejaviť sa („cítiť svoje city“), ale nenechať ich zájsť príďaleko. Uznajte, že môžu čeliť veľkému stresu, a vyjadrite dôveru, že sú schopní to zvládnuť. Nezabúdajme však, že k spracovávaniu pocitov, ktoré vyplývajú z tejto situácie, môže každému pomôcť niečo iné (niekto sa realizuje prostredníctvom umeleckej činnosti, niekto športuje, niekto potrebuje rozhovory a spoločné zdieľanie smútku s priateľmi...). Dôležité je robiť to, čo nám prináša uvoľnenie a odreagovanie, a zároveň nie je pre nás a pre okolie škodlivé.

## Podporovať zdravé návyky a nové spôsoby trávenia voľného času

Aj u dospelých je dôležité udržiavať harmonogram, kde platí pravidelný čas vstávania a spania, zdravé stravovanie, pravidelné cvičenie, pobyt v prírode, čas strávený s rodinou a priateľmi. Napomáha to udržiavaniu pozitívnej nálady, duševnej pohody a schopnosti plniť akademické očakávania.

Zdravé návyky sú obzvlášť dôležité pre mladých ľudí, ktorí sú citlivejší na záťaž, trpia úzkosťou alebo depresiou. Strata rutiny, na ktorú sa spoliehali, môže byť pre nich veľkým zdrojom stresu, a preto je obzvlášť dôležité v tomto období vytvárať rutiny nové. Uistite sa, že vaši dospelí sa stravujú správne, majú dostatočný a pravidelný spánok, trávia dosť času v spoločnosti a venujú sa príjemným činnostiam. Predchádzajte dlhému vyspávaniu/ponocovaniu, ku ktorému sme náchylnejší pri dlhšom pobyte doma. Aj keď je odpočinok dôležitý, v záťažovom období musíme byť aktívni.



V dlhšie trvajúcich ťažkých podmienkach pomáha, ak si všetko rozdelíme do dvoch kategórií: vecí, s ktorými môžeme niečo urobiť, a vecí, ktoré nemôžeme priamo ovplyvniť (v súčasnosti môže byť v tejto druhej kategórii toho oveľa viac). Mnohí tínedžeri sa cítia lepšie, keď sa môžu zamerať na podporu druhých. Využite príležitosť a porozprávajte sa s nimi o výzvach, ktorým čelia ľudia v núdzi, rizikové skupiny, a zvážte možný spôsob výpomoci (náklady na zadováženie liekov starým ľuďom, venčenie psíkov, posielanie pošty,

písanie pohľadníc/listov vyjadrujúcich podporu a povzbudenie iným a pod.).

Podporujte aktivity, ktoré vedú k zmysluplnému tráveniu voľného času, keď sa každý venuje sebe samému, a aktivity, pri ktorých trávite čas ako rodina --berte ich ako spôsob úľavy a nachádzania rovnováhy v každodennom živote. Niekedy si stačí vzájomne pripomenúť, na čo všetko sme nemali doteraz čas, prípadne čo sme chceli vyskúšať (sledovanie filmov, čítanie kníh, kreatívne činnosti, učiť sa hrať na hudobný nástroj, cvičiť, športovať, upratať, vyčistiť klieťku/akvárium, varenie, učenie sa jazykov, nových zručností...). Teraz je čas to urobiť. Zameranie sa na seba a hľadanie nových výziev, ako využiť čas, je produktívny spôsob, ako sa starať o svoje duševné zdravie. Vytvorenie zoznamu aktivít a vecí,



ktoré ste chceli zrealizovať, a hľadanie nových môže byť prvým krokom, ako začať. Pritom nezabúdajte okoreniť svoje nové nápady a zmeny v živote jednou z dôležitých stratégií zvládania, a tou je humor. Zjednodušene povedané: „Smejte sa na sebe!“ 😊

## Podporovať domáce alebo dištančné vzdelávanie

Rodičia školopovinných detí čelia novej výzve domáceho vzdelávania. Mnohí sú pod tlakom a zmätení, ako pomôcť deťom pri takejto forme vyučovania. S mladšími deťmi je to skôr otázka hľadania zábavných aktivít, ktoré môžu byť vzdelávacie. U starších študentov však môže byť napĺňanie očakávaní školy náročné, najmä pre tých, ktorí majú ADHD, poruchy učenia alebo organizačné problémy.



Mnohí rodičia si robia starosti, ako usporiadať školský deň, trápia sa, že nemajú dostatočné vzdelanie a schopnosti vyučovať svoje deti. Nemyslite si, že za jednu noc sa musíte stať učiteľom. Môžete však pomôcť tínedžerom, prípadne vysokoškolským študentom vytvoriť si reálny denný rozvrh s definovanými časovými intervalmi na realizáciu školskej práce, na prestávky, čas na socializáciu, záľuby, zábavu, šport, relaxovanie,

pomoc v domácnosti. Kľúčovým princípom by mohlo byť: „Najskôr budem pracovať a potom sa odmením činnosťou, ktorá ma upokojí, zrelaxuje, zabaví alebo pomôže niekomu inému.“

Nie je žiaduce, aby ste sa v týchto chvíľach stavali direktívne do pozície učiteľa, naďalej zostávajúte predovšetkým rodičom, aj keď vám nedobrovoľne pribudla i táto úloha. Nezabúdajte, že pri starších deťoch sa dá opierať o ich samostatnosť, prejavujte im dôveru v schopnosť samoštúdia a vytvárajte priestor pre vzájomné partnerské učenie – ak niečo nevieš, poradím ti, ak to nevieme obaja, hľadáme spôsob, ako sa to naučíme.

Majte na pamäti, že aj keď domáce vzdelávanie nemusí byť hneď také efektívne ako v škole, časom sa môže stať efektívnejším, pretože učitelia a iní zodpovední v oblasti školstva postupne pracujú na zlepšovaní tejto formy vzdelávania a hľadajú riešenia na základe aktuálnej situácie.

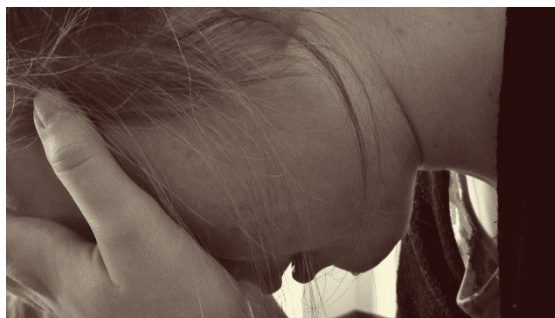
Samozrejme, ak potrebujete špecifickú pomoc najmä s deťmi so špeciálnymi výchovno- vzdelávacími potrebami, neváhajte kontaktovať príslušné inštitúcie, ktoré sú kompetentné a pripravené vám poradiť a pomôcť i v tejto novej situácii. Takým je i naše zariadenie, prípadne ďalšie (CPPP a P, ČŠPP a P, VUDP a P). Kontakty nájdete aj na našej web stránke [www.cpppapba2.sk](http://www.cpppapba2.sk).

## Ponúknite im ubezpečenie, zmierňujte ich úzkosť

Ak chceme byť v tejto situácii pre druhého oporou, obzvlášť pre našu rodinu a deti, platí hlavná zásada: Najprv a musím postarať o seba, aby som sa mohol plnohodnotne postarať o druhých. Je väčšia pravdepodobnosť, že nervózni rodičia budú mať úzkostných tínedžerov. Preto nezabúdajte, že prv ako sa ich budete usilovať upokojiť, podporiť, usmerniť apod., mali by ste skontrolovať svoje vlastné prežívanie a v prípade potreby použiť stratégie na znižovanie vlastnej úzkosti. Tínedžeri totiž citlivo vnímajú nejednoznačnosť našej komunikácie. Môžeme hovoriť akékoľvek upokojujúce slová, prinášať overené fakty,

pokiaľ sme sami rozrušení a vystresovaní, toto rozrušenie a naše prežívanie bude primárne to, čo budú zachytávať ako najdôležitejšiu informáciu nášho komunikačného zámeru, a následne budú na to reagovať.

Nie všetci dospelávajúci alebo dospelí vedia, že úzkosť zvyčajne funguje ako užitočná a ochranná emócia. Zdravá úzkosť má svoj účel: Upozorňuje nás na potenciálne hrozby a pomáha nám mobilizovať sily na zabezpečenie našej ochrany. Zjednodušene by sme mohli povedať, že pocit úzkosti nám teraz dáva zmysel. Dospelávajúci sa však niekedy obávajú, že ich zvyšujúci sa nepokoj, napätie signalizujú začiatok plne rozvinutej úzkostnej poruchy. Obávajú sa skutočnosti, že sa obávajú. Dajte im najavo, že je normálne cítiť v týchto chvíľach stres, úzkosť alebo obavy. Uistite ich, že v danej situácii môžu niečo robiť pre svoju bezpečnosť a zdravie (napr. dodržiavať preventívne hygienické správanie a karanténne opatrenia). Pripomeňte im, že ste tu preto, aby ste ich podporovali, a že lekári a iní odborníci v oblasti zdravotníctva pracujú na tom, aby boli ľudia zdraví.



Dospelávajúci a mladí dospelí môžu pomôcť rodičom pri nakupovaní, pri hre a opatrovaní mladších súrodencov, starých rodičov, pri chystaní jedla a pri príprave na prípadnú karanténu. Ak ich zahrniete do



úsilia chrániť rodinu, budú sa cítiť zmysluplne, lebo takáto zodpovedná úloha napomáha zmiernovať úzkosť. Život v neistote nie je ľahký. Môžeme si však navzájom pomáhať, aby sme sa stali odolnejšími a fyzicky chránenými aj prostredníctvom starostlivo naplánovaných postupov a aktívnym zapojením sa do zvládania krízy.

### Byť dostatočným príkladom

Na záver je dôležité poznamenať, že stále platí známe príslovie: „Vodu káže, víno pije.“ Ak vaše deti alebo dospelávajúci budú odmietať niektoré opatrenia, prípadne rady, nebudú reagovať na vaše pokusy o usmernenie, na navrhované zmeny, dodržiavanie režimu apod., je dôležité zamyslieť sa nad sebou samým a odpovedať si na otázky: „Som dostatočným vzorom pre svoje dieťa? Dokážem to sám dodržiavať a žiť tak, ako od neho očakávam?“ Uistite sa, že ste toto správanie sami preukázali, aby vaši dospelávajúci mohli mať vo vás dobrý vzor. Spočiatku môžete realizovať navrhované zmeny spoločne, pričom oceňujte každú snahu o ich dodržiavanie, aj keď nebude stopercentné, no tak ako pre vás, aj pre nich môže predstavovať zvýšené úsilie a sebazaprenie.

Autor článku: Mgr. Andrea Richtárechová, CPPPaP Ba II

Voľne spracované, doplnené a upravené podľa:

- [www.parents.au.reachout.com](http://www.parents.au.reachout.com): *How to talk to your teenager about coronavirus.*
- [www.unicef.org](http://www.unicef.org): *How teenagers can protect their mental health during coronavirus covid-19.*
- [www.childmind.org](http://www.childmind.org): *Supporting teenagers and young adults during the coronavirus crisis.*
- [www.mghclaycenter.org](http://www.mghclaycenter.org): *7 ways to support kids and teens through the coronavirus pandemic.*
- [www.nytimes.com](http://www.nytimes.com): *Coronavirus-teenagers-anxiety.*
- [www.qz.com](http://www.qz.com): *How to help pre-teen-kids in a coronavirus lockdown.*
- [www.bayareaparent.com](http://www.bayareaparent.com): *OK-Teens Whats Your Coronavirus Plan.*