

Підлітки й соціальна ізоляція

У період локдауну соціальна ізоляція є необхідною, але важкою. Відокремлення від інших суперечить основним потребам людини у товаристві та спілкуванні, це відчують і дорослі, і діти, але особливо чуттєво реагують на таку зміну свого життя підлітки.

Спілкування із друзями — це їхній світ. У дружніх стосунках вони навчаються та практикують соціальні та емоційні навички, які важливі у майбутньому. Підлітки вчаться допомагати та просити про допомогу та підтримку, вирішувати конфлікти шляхом компромісу та прощення. Кожного разу, коли вони практикують ці навички зі своїми друзями, вони вдосконалюють компетенції, які будуть вирішальними для успішних стосунків протягом усього їхнього життя. Вони, як і дорослі, можуть думати як про позитивні, так і негативні наслідки соціальної ізоляції, але оцінювати їх по-різному.

Підліток може розцінити зустріч з друзями як сміливий позитивний крок, тоді як доросла людина може надати більше переваги ризику для здоров'я через ймовірне зараження чи поширення вірусу.

Отже, що робити батькам?

По-перше, визнайте, що всеосяжне бажання підлітків бути з друзями, це саме те, що вони повинні хотіти робити відповідно до свого віку.

По-друге, заохочуйте їхні соціальні зв'язки та допомагайте їм розібратися, як підтримувати ці взаємовідносини на відстані, в умовах нових реалій. Можливо, перегляньте щоденні ліміти та заборони щодо використання екранного часу, коли він використовується для спілкування із однолітками через Viber, WhatsApp, Messenger та інші месенджери. Активно допомагайте їм влаштувати вечірку Zoom зі своїми друзями та творчо обмірковуюте шляхи підтримання соціальної взаємодії з використанням технологій.

По-третє, продовжуйте розмовляти з підлітками про коронавірус та його наслідки. Визнайте невизначеність, яку відчуває кожен. Допоможіть їм зайнятися розвиваючими навичками критичного мислення навколо новинних звітів, графіків даних та інших свідчень про корисні наслідки соціальної ізоляції.

І нарешті, зрозумійте, що поштовх підлітків до автономії, їхні сперечання щодо необґрунтованості того, що їм не дозволяється робити, та їхнє нестримне хвилювання з приводу примусового сімейного часу — все відповідає соціальним, емоційним та пізнавальним завданням, які ставить перед ними підлітковий вік.