

Szerelem a karanténban: találkozhat-e a kamasz a párjával járvány idején?

Kercsó Dorottya - 2020-04-08

Aki volt már maga is kamasz és szerelmes, talán nem tartja megbotránkoztatónak a kérdést: hogyan döntsünk, hogy a családjuk biztonságban maradjon, ugyanakkor a kamaszt se tegye lelkileg tönkre a szerelmétől való több hónapos távollét?

Negyedik hete élünk többé-kevésbé bezártan. Találkozásainkat minimalizáljuk, a társasági életünket videochaten éljük, és ha boltba menet ismerős jön szembe, inkább átmegyünk a túloldalra. A családok annyi időt töltenek együtt, mint korábban talán soha, és a legharmonikusabb kapcsolatban élő házaspárok is egyre többet veszekednek, vagy épp szép csendben mennek egymás idegeire.

A tizenéves pedig közben azt kívánja, bárcsak őt is kényszerűen zárná össze a karantén a szerelmével ahelyett, hogy elszakítja tőle.

A szülőnek ezt látni és elviselni egyaránt nehéz. Rossz a gyerek szenvedését figyelni úgy, hogy semmi megnyugtatót nem tud neki mondani azzal kapcsolatban, mikor lesz biztosan vége a járványnak. És mondjuk ki, nehéz elviselni magát a gyereket is, aki világfájdalmas arccal jön-megy pizsamában, nem mos haját, és az egész problémáért a szüleit hibáztatja.

Mit lehet ilyenkor tenni?

A szakértő véleménye

Szakértőnk, Jánosi Valériát - párkapcsolati coach, válási és kamasz mediátor, mentálhigiénés szakember - kérdeztük.

"Nagyon nehéz helyzetben van az a kamasz, akit most elzártak a barátaitól és a szerelmétől, hiszen **számára most a kortárscsoport a legfontosabb. Tele lehet haraggal, frusztrációval.** Lehet, hogy szorong, mert attól fél, hogy elveszíti a kapcsolatait, ránehezedhet a magány, gyötörheti a szerelme iránti hiányérzet. Csupa nehéz érzelem, amit tovább „súlyosbít”, hogy **azokkal a szülővel van összezárva, akikről épp leválna, távolodna(ez egy életkori sajátosság, feladat), és akik éppen szörnyen idegesítik.**

A feszültségek kezelésének karantén idején is a legjobb módja, ha **beszélünk róla: nyugodtan, a megfelelő körülmények között. Vagyis nem akkor, amikor a szülő akarja, hanem amikor olyan a helyzet,** hogy a kamasz éppen szóra bírható, hajlandó megosztani a gondolatait, érzéseit. Fontos **eltalálni a pillanatot,** amikor épp lehet vele beszélgetni, és nem zárkózik el.

Ha eljön ez a pillanat, segítsünk neki abban, hogy kifejezze az érzéseit, hiszen a nehéz érzelmek súlya, ereje már azzal csökken, ha szavakba

tudjuk önteni őket. **Ne kérdezzük, ne faggassuk**, inkább „kínáljuk meg” azokkal az érzésekkel, amelyekről sejtjük, hogy nyomasztják.

Például: *„Biztosan nagyon hiányzik most neked Pisti. Jó lenne, ha megölelhethéd.”*

Ezzel kifejezzük az együttérzésünket, és lehetőséget adunk neki arra, hogy elmondja, mi bántja. Ha beszélni kezd, csak annyi a dolgunk, hogy hümmögjünk, bólogassunk, együttérzően mormogjunk valamit. Nem kell, sőt tilos tanácsot adni, okoskodni!

Azzal segítjük őt a legjobban, ha elmondhatja, hogy mi bántja, és csak meghallgatjuk. Ha ki tudja „pakolni” a szomorúságát, megnyugszik, és **közelebb is kerül a szülőjéhez, aki van annyira „jófej”, hogy meghallgatta, és nem okoskodott.**

Ha nagyon lázad a kamasz a szülő és a találkozási korlátozás miatt, egy másik beszélgetésben fontos lenne megértetni vele, hogy a találkozás korlátozása most egy olyan kényszer, amit mindenkinek be kell tartania, nem egyéni, családi döntés, világjárvány van, és a szülőknek kell betartatni a korlátozást, ha a fiatal nem értené meg ezt. **Ez egy olyan kényszer, ami most mindannyiunkat sújt, mindenkinek nehéz, de életmentő**” - tanácsolja Jánosi Valéria.

Videóchat

Eljött az az idő, amikor már nem nézzük rossz szemmel, hogy gyermekünk online éli a társasági életét. **Ne kritizáljuk**, ha egész délután nem jön ki a szobájából, hanem a telefonját nyomkodja! **Számára most ez az egyetlen kapocs a külvilággal**, és a szerelmével is csak ezen a módon tud érintkezni. Az öleléseket, csókokat persze ez sem tudja megadni, de abban talán segít, hogy a karantén végéig segítsen elkerülni a teljes melankóliát.

Arra azért valahogy célszerű odafigyelni, hogy **ne az online tanóra helyett** történjen a „randi”, de délután engedjük meg, hogy addig beszélgessen így a szerelmespár, amíg szeretne.

Erkélyjelenet Ha közel laknak egymáshoz, romantikus megoldás lehet, ha egyikül elbiciklizik a másikhoz, és integetnek az ablakból vagy az erkélyről. Csak nehogy még nagyobb sírás legyen a vége.

Szerelmes történetek

Főleg lányoknak segíthet a helyzet feldolgozásában, ha elszakított szerelmesekről szóló könyveket olvasnak vagy filmeket néznek. Ha beleélik magukat a hős helyzetébe, azt is megtapasztalják, hogy a problémájuk elég gyakori, és nincsenek vele egyedül.