09.09.2021

**Wsparcie dzieci w popandemicznej rzeczywistości**

W czasie trwania pandemii, dzieci nagle znalazły się w zupełnie nowych dla nich okolicznościach – długotrwała izolacja, nauka zdalna, znaczne ograniczenie kontaktów rówieśniczych wywarły ogromny wpływ na psychikę młodego człowieka.

W ciągu ostatnich kilkunastu miesięcy badania prowadzone przez psychiatrów potwierdziły częstsze występowanie depresji, stanów lękowych, zaburzeń nerwicowych, problemów ze snem i apetytem, a także zespołu stresu pourazowego wśród dzieci i młodzieży. Taki stan rzeczy jest spowodowany nową rzeczywistością, w jakiej nagle znalazły się dzieci w skutek pandemii korona wirusa. Obecnie, dzieci potrzebują wyjątkowego wsparcia i opieki ze strony dorosłych, bacznej obserwacji i reagowania na wszystkie niepokojące sygnały.

**Jak wspierać dziecko w nowej rzeczywistości?**

Zadaniem dorosłych a w szczególności rodziców i nauczycieli jest przyglądanie się sygnałom płynącym od dzieci i młodzieży. Żadne z niepokojących zachowań nie może zostać zbagatelizowane. Każda zmiana zachowania dziecka powinna być niepokojącym sygnałem dla rodziców. Jeśli dziecko nagle zaczyna jeść znacznie mniej lub więcej, jeśli nagle stało się smutne, apatyczne, poirytowane lub drażliwe, nie odzywa się lub dużo czasu spędza samotnie w pokoju, może to świadczyć o złym stanie psychicznym dziecka. Zlekceważenie takich objawów pojawiających się u dziecka może doprowadzić do jego kryzysu psychicznego.

Sytuacja pandemii spowodowała narastanie problemów wśród nastolatków. Dotyczą one przede wszystkim zaburzeń nastroju, jego obniżenia, stanów depresyjnych, lękowych, samookaleczeń, myśli samobójczych, jak również sięgania po alkohol i inne substancje psychoaktywne. Narasta również zjawisko abulii, które może być objawem współistniejącym przy depresji, ale z racji sytuacji związanej z izolacją wydaje się być również skutkiem bezpośrednim pandemii.

Abulia to zaburzenie psychiczne polegające na całkowitym braku motywacji do działania, a jej objawami mogą być:

* trudności z podjęciem najprostszych decyzji,
* problemy z podjęciem jakiegokolwiek działania,
* stopniowe wycofywanie się z jakichkolwiek realizowanych wcześniej aktywności,
* spadek/zanik/brak zainteresowań,
* zanik/brak interakcji z otoczeniem,
* ospałość i apatia,
* zmniejszenie lub brak wrażliwości na bodźce płynące ze świata zewnętrznego (zarówno bodźce sensoryczne, jak i społeczne – na przykład zachętę do spotkań z innymi ludźmi czy udział w jakiś zajęciach).

**Powrót dzieci do szkół**

Po długim okresie izolacji i nauki zdalnej dużym wyzwaniem dla dzieci jest powrót do szkół w trybie stacjonarnym. U wielu dzieci pojawia się problem doświadczania stresu szkolnego.

Sposobami łagodzenia stresu szkolnego są przede wszystkim rozmowy rodziców z dziećmi o strategiach radzenia sobie z emocjami, wspólne omawianie trudnych sytuacji z jakimi dziecko spotkało się w szkole. Nadrzędnym celem rozmowy jest emocjonalne wsparcie i pokazanie, że potrzeby i przeżycia dziecka są dla nas ważne. Bardzo ważne jest okazywanie wsparcia oraz zrozumienia problemów, które trapią dziecko. Kolejnym istotnym aspektem w zwalczaniu stresu szkolnego jest zauważanie wysiłków dziecka, jego osiągnięć oraz stosowanie pochwał czy nagród.

Sposoby wsparcia emocjonalnego dziecka:

* inicjowanie rozmów z dzieckiem o odczuciach i wrażeniach związanych z powrotem do szkoły,
* zachęcanie do opowiadania o swoich uczuciach i emocjach,
* wskazywanie dziecku jego sukcesów i osiągnięć,
* wspólne spędzanie czasu wolnego,
* wspieranie dziecka w utrzymywaniu kontaktów z rówieśnikami.

**Potrzeby dziecka i nastolatka**

Jedną z najważniejszych potrzeb dziecka jest poczucie bezpieczeństwa. Aby potrzeba ta nie została zaburzona, należy dbać o to, co w domach dociera do naszych dzieci, które słyszą i zapamiętują doniesienia z radia czy telewizji dotyczące obostrzeń, statystyk śmiertelności. Taki chaos informacyjny docierający do dzieci może powodować dyskomfort psychiczny. Nadmiar niepokojących informacji, które odbiera dziecko może być przyczyną pojawienia się poczucia bezradności i lęku. Ważnym aspektem w realizacji potrzeby bezpieczeństwa dziecka jest tworzenie w domu atmosfery życzliwości, zrozumienia i wsparcia dla każdego problemu młodego człowieka.

Kolejna potrzeba dzieci i młodzieży, która ucierpiała na skutek izolacji to kontakt z rówieśnikami. U młodszych dzieci dominująca jest potrzeba aktywności i swobodnej zabawy z innymi dziećmi. Dla młodzieży zaś niezastąpione są spotkania z rówieśnikami, wspólne wyjścia, spędzanie czasu twarzą w twarz. Lockdown skutecznie uniemożliwił wspólne spędzanie czasu. Żadne spotkania w sieci nie są w stanie zastąpić relacji na żywo. Kontakty z rodzicami czy dziadkami nie zastąpią kontaktów z rówieśnikami. W skutek przedłużającej się izolacji, wiele dzieci zatraciło umiejętności nawiązywania nowych kontaktów lub integrowania się z rówieśnikami. Rodzice mogą pomagać swoim dzieciom w odbudowywaniu umiejętności komunikacyjnych poprzez umożliwienie im nawiązywania i podtrzymywania relacji z rówieśnikami.

**Uzależnienie od urządzeń ekranowych**

Zdalny tryb nauczania przyczynił się do zwiększonego korzystania z technologii. W czasie pandemii dzieci znacznie więcej korzystały z komputera czy urządzeń mobilnych. Pojawił się także problem niekontrolowanej aktywności w mediach społecznościowych. Po powrocie do stacjonarnego trybu nauczania, dzieci powinny ograniczyć korzystanie z urządzeń ekranowych do minimum. Rodzice mogą się przyczyniać do ograniczonego korzystania przez dzieci z urządzeń technologicznych poprzez kształtowanie odkrywania własnych zainteresowań, organizowanie czasu wolnego oraz kontrolę czasu ekranowego. Konstruktywnymi sposobami spędzania czasu wolnego dla dzieci i młodzieży są m.in. spacery, ćwiczenia fizyczne, gry zespołowe na świeżym powietrzu, jazda na rowerze, swobodne zabawy na placach zabaw, gry na instrumentach, spotkania z rówieśnikami.

Pedagog szkolny – Iwona Roślik

**Bibliografia:**

1. Artykuł dr Jadwiga Sikorska „Jak wspierać ucznia w radzeniu sobie z lękiem i napięciem?” Głos pedagogiczny wrzesień 2021
2. [www.pacjent.gov.pl/aktualnosc/jak-dbac-o-dziecko-w-czasie-pandemii](http://www.pacjent.gov.pl/aktualnosc/jak-dbac-o-dziecko-w-czasie-pandemii)
3. www.pomocdziecku.um.warszawa.pl