

JAK WSPIERAĆ DZIECI I MŁODZIEŻ W CZASIE PANDEMII?

Dzieci narażone są teraz na wiele czynników stresowych:

- brak kontaktu z rówieśnikami,
- poczucie samotności (dzieci często całymi dniami siedzą same w domu),
- mniejsza ilość ruchu, która pozwoliłaby im wyładować energię i zredukować napięcie,
- stres szkolny,
- problemy rodzinne i zdrowotne – czynniki stresowe, na które były narażone dzieci przed pandemią nie zostały przecież wyeliminowane
- poczucie niepewności, zagrożenia
- stres powodują też trudności techniczne – brak przewidywalności,

Wymienione czynniki nie są krótkotrwałe. Mają charakter długofalowy i powodują chroniczny stres, który źle wpływa na zdrowie dzieci i młodzieży.

Stres szkolny

- Mała ilość ruchu, przebywanie w domu, chroniczny stres powodują, że osłabiają się funkcje poznawcze – pamięć, koncentracja, spostrzegawczość itp., a co za tym idzie trudniej jest przyswajać wiedzę.
- Nauce nie sprzyjają też warunki domowe – nauka w łóżku, w piżamie, wstawanie na ostatnią chwilę, jedzenie podczas zajęć, hałas z domu, włączony w tle telewizor.

Stres szkolny

- Dzieci nadal chcą uzyskiwać dobre oceny, chcą być chwalone, zależy im na sukcesach. Jednak coraz trudniej jest im sprostać stawianym wymaganiom. Nie oznacza to oczywiście, że powinniśmy pozwolić im na zaniedbywanie nauki ale ważne jest znalezienie złotego środka.
- Warto wskazać dzieciom, dlaczego się uczą. Celem nie są przecież oceny, ale pogłębianie wiedzy, rozwijanie zainteresowań.
- Jednak bez dobrostanu psychicznego, poczucia bezpieczeństwa, rozładowania napięcia i zredukowania nieprzyjemnych emocji, trudno przyswajać wiedzę. Dlatego tak ważne jest zadbanie o komfort emocjonalny i psychiczny dzieci i młodzieży.

Jak wspierać emocjonalny rozwój dziecka w czasie epidemii?

Nazywanie i akceptowanie WSZYSTKICH emocji dziecka

- Zarówno my dorośli, jak i dzieci, odczuwamy lęk, złość, smutek, niepewność, znudzenie, zniecierpliwienie, frustrację. Wszyscy, dzieci również, mamy prawo tak się czuć.
- Poprzez nazwanie i akceptację emocji pozwalamy dziecku wyładować i zredukować te uczucia. Nie chodzi o to, żeby je tłumić w sobie, ale starać się sobie z nimi radzić. Nazywanie uczuć dziecka pokazuje mu także, że nie są one niczym złym, że są naturalne w tak trudnej sytuacji.

Pozwalanie na pytania

- Pytania wynikają z nagromadzonego napięcia i niepewności, z którą wszyscy obecnie musimy się mierzyć. Stąd niezwykle istotna jest nasza gotowość, gdy odpowiadamy, prosimy o zadawanie pytań, pokazujemy: „jestem gotowa/y” i wprowadzamy atmosferę bezpieczeństwa.
- Często mamy przekonanie, że najważniejsza jest treść naszej odpowiedzi. Owszem jest ważna, ale równie ważna jest nasza postawa do zadawania pytań.
- A jak odpowiedzieć na trudne pytania? W oparciu o fakty, przekazy dostosowane do rozwoju dziecka z dodatkiem wsparcia, akceptacji i poczucia bezpieczeństwa.

Maksymalne ograniczenie przekazów medialnych, dotyczących koronawirusa

- Nawet my, dorośli jesteśmy przeciążeni informacjami na temat koronawirusa. W większości są one negatywne, nie napawają nadzieją.
- Dzieci dodatkowo często nie rozumieją przekazów podawanych przez media czy rozmów między dorosłymi. To napędza ich lęk i poczucie zagrożenia.
- Warto oczywiście rozmawiać z dziećmi i nastolatkami na temat tego, co dzieje się wokół nas. Przekaz powinien być jednak dostosowany do wieku i dojrzałości emocjonalnej dziecka. Rzetelna i merytoryczna rozmowa, w bezpiecznych warunkach doda dziecku otuchy i spokoju.

Szukanie pozytywów

- Wokół nas dzieje się jednak także mnóstwo pozytywnych rzeczy. Warto zwrócić na nie większą uwagę.
- Można na przykład prowadzić „Rodzinny dziennik dobrych myśli” i zapisywać lub opowiadać o przyjemnych wydarzeniach minionego dnia.

Wspólny czas

- Rozrywka, wspólnie spędzony czas pozwalają choć na chwilę oderwać się od rzeczywistości i zapomnieć o pandemii.
- Wystarczą najprostsze rzeczy – wspólne gotowanie, spacer oglądanie filmów, gry planszowe, zabawa na podwórku.

Specjalistyczna pomoc

- Jeśli zauważymy u dziecka, nastolatka niepokojące objawy np. wysoki poziom lęku, unikanie kontaktów społecznych, obniżony nastrój, niechęć do wykonywania czynności, które wcześniej sprawiały radość, pogorszenie wyników w nauce, negatywne myśli warto skonsultować się ze specjalistami.
- Szkolny SOR cały czas jest do Państwa dyspozycji. W razie jakichkolwiek pytań czy wątpliwości można się kontaktować mailowo, przez e-dziennik lub platformę Teams.

Specjalistyczna pomoc

Można ją także znaleźć w **Ośrodku środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży** w Człuchowie

Szczegółowe informacje na stronie <https://osrodekopiekipsychologicznej.pl/>

Numer telefonu

(59) 71 42 387

+48 690 465 430

Porady w ośrodku są bezpłatne.

**„Niewiele rzeczy na świecie ma większą
moc niż pozytywny impuls. Uśmiech. Świat
 optymizmu i nadziei. „Możesz to zrobić”,
gdy jest ciężko”**

Richard M. DeVos