

Trudna sytuacja dzieci i młodzieży w pandemii

PATRYCJA
NAWROT



Jak izolacja
wpływa na
kondycję
psychiczną
dziecka?

Jakie zmiany w zachowaniu zauważamy?

Brak motywacji

Agresja

Samoizolacja

Apatia

Znudzenie

Konflikty

Wycofanie

Lęki

Ataki paniki

Problemy somatyczne

Zmęczenie cyfrowe

Bezsenna

Rozdrażnienie

Smutek

Sytuacja, w której obecnie się znajdujemy wymusza istotną zmianę funkcjonowania w zakresie nawyków, rutyny i codziennych kontaktów z domownikami.

Dzieci i młodzież została odcięta od swoich rówieśników, gdzie należy pamiętać, że **grupa rówieśnicza** gwarantuje zaspokojenie określonych potrzeb emocjonalnych i umożliwia ekspresję własnych uczuć oraz zaprezentowanie swoich poglądów. Kontakty społeczne rozwijają towarzyskość, zdolność empatii, solidarność, pobudzają do rozwoju własnych zainteresowań i ćwiczą konstruktywną rywalizację.

Kondycja emocjonalna dziecka jest mocno powiązana ze stanem psychicznym dorosłych. Dziecięce reakcje w warunkach, w jakich musimy dziś funkcjonować, są bardzo różnorodne.

Dzieci nierzadko są świetnie poinformowane i zainteresowane aktualnymi wydarzeniami. Często intensywnie przeżywają informacje na temat koronawirusa i reagują niepokojem, a nawet lękiem czy stresem.

Nie bombardujmy dzieci ciągłymi komunikatami o liczbie nowych zachorowań i zgonów, jakie płyną dziś z telewizji czy pozostałych mediów.

Oczywiście, dzieci należy informować i rozmawiać z nimi na temat bieżących wydarzeń, ale w formie dostosowanej do ich wieku i poziomu rozwoju.

Jak radzić sobie w stresie?

1. Zrób dziecku przerwę od oglądania, czytania i słuchania wiadomości dotyczących epidemii.
2. Ogranicz korzystanie z mediów społecznościowych, które poruszają temat epidemii.
3. Znajdź JEDNO WIARYGODNE ŹRÓDŁO informacji dotyczące epidemii. Jest ono korzystniejsze niż napływ wielu niesprawdzonych informacji. Ciągły dostęp do takich informacji zwiększa poziom lęku.
4. Zadbaj o odporność dziecka poprzez regularną aktywność fizyczną czy właściwą higienę snu.
6. Zadbaj, by twoje dziecko kontaktowało się z osobami, którym ufa, z którymi przebywanie do tej pory dawało im satysfakcję - to istotnie obniża poziom stresu.

Jak
wspomóc
dziecko?



1. Zadbaj o organizację codziennych zajęć.
2. Zadbaj o prawidłowy rytm dobowy.
3. Wyznacz dziecku czas na naukę i zabawę.
4. Mobilizuj dziecko do dbania o wygląd zewnętrzny i higienę.
5. Dbaj o obyczaj wspólnego posiłku.

Co powinno Cię
zaniepokoić
rodzicu!

1. Zwróć uwagę na smutek i jego nasilenie u dziecka. Jeśli uda Ci się ten smutek rozproszyc - nie ma się czym niepokoić!
2. Zwróć uwagę na poziom zaangażowania Twojego dziecka w codzienne aktywności i ich samodzielność. Jeśli wcześniej dziecko było aktywne i pełne energii, a dziś trudno nam jest skłonić je do zabawy lub nauki, to jest niepokojący sygnał.
3. Jeśli Twoje dziecko przed epidemią nie wymagało stałej obecności rodziców, a dziś w nieadekwatnym do swego wieku nasileniu szuka ich uwagi, świadczy to o przeżywającym przez nie lęku.
4. Jeśli Twoje dziecko przejawia zaburzenia rytmu snu i apetytu jest to niepokojący sygnał.

Obserwuj swoje
dziecko,
rozmawiaj z nim,
przede wszystkim
poświęć mu więcej
czasu i uwagi!



Jeśli jednak objawy utrzymują się przez dłuższy czas, a Twoje zainteresowanie nie przyniosło efektów, skontaktuj się drogą telefoniczną lub internetową z psychologiem, psychoterapeutą lub psychiatrą.

Dziękuję za
uwagę.