Jak pomóc dziecku wrócić do normalności po lockdownie

Pandemia i związana z nią izolacja sprawiły, że rodziny musiały dłużej przebywać ze sobą w domu.

Dla jednych oznaczało to rozbudowanie więzi, dawanie sobie wsparcia, wspólne przeżywania w trudnej sytuacji, dla innych pogłębiało osamotnienie, rozdrażnienie, konflikty i rozczarowanie najbliższymi. Podejście do covida i obostrzeń wyzwoliło różne reakcje emocjonalne, u jednych lęk i ostrożność, u innych bunt i złość. Te różnice podzieliły rodziny, przyjaciół, znajomych.

W tych trudnych emocjach były też dzieci, przed którymi była długotrwała nauka online, brak ruchu, a przede wszystkim brak relacji rówieśniczych i innych niż najbliższa rodzina kontaktów społecznych.

Jak zająć tyle wolnego czasu? Dzieci i bez pandemii przyciągał ekran, a pandemii stał się dla wielu najważniejszy. Animacje, filmiki, portale społecznościowe, gry – mogły wypełnić cały dzień, a czasem niejedną noc. Powoli wytwarza się uzależnienie, pojawia się agresja przy próbach ograniczeń przez rodziców i brak potrzeby innych aktywności. Nawet w czasie zdalnego nauczania można na boku pograć lub coś pooglądać.

Na wszystkich( dzieci i dorosłych) działa izolacja i warunki pracy zdalnej. Często pojawia się znużenie, brak satysfakcji, zaniedbania w codziennych aktywnościach higienicznych, brak energii.

Kiedyś usłyszałam, że nauczyciele mają dobrze, bo mniej pracują i siedzą sobie w domach niewiele robiąc. Nic bardziej mylnego. Przed nauczycielami pojawiło się wiele naprawdę trudnych zadań: jak u uczniów wyzwolić motywację do pracy, skupić uwagę, zaangażować w zajęcia, zaciekawić, oderwać od innych zajęć, wytłumaczyć materiał i sprawdzić czy uczeń zrozumiał.

Wszyscy nauczyciele z którymi miałam kontakt wolą uczyć w szkole, bo wszyscy pragniemy normalności.

Wielu nauczycieli samo przeszło covida, chorowali ich bliscy, a niektórzy odeszli. To sytuacje trudne dla wszystkich. Tak trudno wtedy energią i optymizmem zarażać uczniów. Na spotkaniach pedagodzy pytają jak pomagać dzieciom i ich rodzinom w przeżywaniu straty bliskich osób. Tak więc nauczyciele, choć sami nieraz pełni trudnych przeżyć muszą udzielać wsparcia innym.

Może niedługo uczniowie wrócą do szkół. Co ze sobą przyniosą?

Jak przyznają psychiatrzy dziecięcy, psycholodzy, psychoterapeuci oraz interwenci kryzysowi (za medekspess*),* ***izolacja domowa tylko pogorszyła dramatyczną już sytuację. Pandemia przyczynia się do wzrostu wśród młodzieży depresji, stanów lękowych, zaburzeń odżywiania, jak również zachowań autodestrukcyjnych, a nawet prób samobójczych. U nieletnich pacjentów, którzy leczeni byli z powodu zaburzeń psychicznych jeszcze przed pandemią, często obserwowane jest zaostrzenie objawów.***

 *Z raportu „Rozmawiaj z klasą” wynika, że w oczach nauczycieli uczniowie mają niskie poczucie własnej wartości, źle odnajdują się w relacjach rówieśniczych, nie mają zaufania do nauczycieli i cierpią z powodu braku zainteresowania swoich rodziców.*

Z jakimi problemami wrócą uczniowie??

-**część z objawami depresji (** obniżony nastrój, czasem agresja, brak energii, spowolnienie psychoruchowe, anhedonią-czyli obniżoną zdolnością przeżywania przyjemności, brakiem dbałości i higienę i wygląd, zaburzeniami snu, odżywiania, niechęcią do życia, samouszkodzeniami, myślami samobójczymi…..)

-**część z objawami uzależnienia od ekranów,** będą przemycać notebooki i komórki, żeby z boku ławki coś podziałać, nie będą zainteresowani bezpośrednim kontaktem z innym, nauczyli się rozmawiać tylko porze messengera

- **z brakiem potrzeby kontaktów społecznych,** nie mający ochoty ani na rozmowę, ani na widzenie innych (od tego się odzwyczaili, to wywołuje lęk)

- **z fobią społeczną, czyli zaburzeniami lękowymi społecznymi** (przy zawężeniu świata do bezpiecznego tylko w domu)lęk przed wyjściem na zewnątrz i spotkaniem kogoś i jego oceną, oni będą mieli niejednokrotnie silne objawy somatyczne, które nie pozwolą im dotrzeć do szkoły)

**- z brakiem motywacji do nauki**, bo się od niej odzwyczaili, sprytnie przetrwali przez ponad rok i zajmowali się innymi sprawami

- będą też **dzieci które dobrze poradziły sobie z pandemią i izolacją**, te nie będą miały większych problemów z powrotem do normalności.

Ile będzie których dzieci??? Najbliższy czas pokaże.

Warto zadbać o dobry powrót dziecka do szkoły już teraz.

Rodzicu, jak możesz pomóc swojemu dziecku?

-dostrzeż, że jest psychicznie zmęczone, nie krytykuj, nie narzekaj, nie strasz szkołą i ocenami, jak ma trudności w nauce spróbuj pomagać

-spędzaj z dzieckiem jak najwięcej czasu (tylko nie w taki sposób, że każdy w swoim pokoju), róbcie coś razem: gotujcie, idźcie na wspólną wycieczkę, zagrajcie w planszówkę lub posprzątajcie razem np. ogródek

-kiedy dziecko będzie szkło do szkoły, nie naciskaj tylko na naukę, daj mu osobisty czas na odnalezienie się w nowej sytuacji (ten powrót to jak kolejna adaptacja do szkoły)

-rozmawiaj ze swoim dzieckiem, naucz się słuchać i próbuj zrozumieć bez oceniania jego przeżycia, emocje, trudności, udzielaj mu wsparcia poprzez swoje zrozumienie.

Nauczycielu:

-daj sobie i dziecku czas na powolne oswajanie się i przyzwyczajanie do powrotu do szkoły, do odbudowania relacji i więzi

Zapamiętaj: najpierw zdrowa psychika, potem efektywne uczenie się. W innym przypadku nie będzie ani jednego, ani drugiego.

-na początku zajęć zacznij od zajęć integracyjnych, aby każdy odnalazł się w grupie, warto też wyrzucić z siebie trudne emocje związane z izolacją, odszukać radość ze wspólnego spotkania

-może być grupa dzieci z bardzo obniżoną samooceną i dużym poziomem lęku, niegotowa na odpowiedzi ustne, należy dać im czas aby do tego dojrzały

-nie należy zaczynać od mówienia o nadrobieniu zaległości, kartkówkach i sprawdzianach, raczej mówić o tym, że dobrze znów być razem.

Tylko takie postępowanie rodziców i nauczycieli ułatwi dzieciom powrót do szkoły, zmniejszy przeżywanie trudnych emocji, ograniczy pojawienie się zaburzeń psychicznych koniecznych do długotrwałej terapii psychologicznej, a często także psychiatrycznej.

W przypadku trudności warto aby wychowawca poradził się pedagoga w szkole lub skonsultował problemy z psychologiem w poradni.

ZADBAJMY O DZIECI, ABY KONSEKWENCJE PRZEŻYWANEJ PANDEMII NIE CIĄGNĘŁY SIĘ ZA NIMI JESZCZE DŁUGO.

 Psycholog Joanna Hanusz