



ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECKA W CZASIE PANDEMII

**Mgr Anna Fitzgerald
Psycholog Psychoterapeuta
SP 74 w Poznaniu
Poznań - Luty 2021**

Epidemia koronawirusa wywołuje w nas uczucia takie jak lęk, stres i niepewność. Szczególnie dzieci silnie je odczuwają. Choć każde dziecko inaczej radzi sobie z emocjami, to w obliczu zamkniętej szkoły, odwołanych wydarzeń i izolacji od przyjaciół, dzieci potrzebują czuć wsparcie i miłość najbliższych. Teraz bardziej niż kiedykolwiek potrzebują aktywnej postawy troski i bezpieczeństwa, ze strony nas dorosłych.



NAJCZĘSTSZE ZABURZENIA I CHOROBY PSYCHICZNE U DZIECI I MŁODZIEŻY ROZPOZNAWANE W OKRESIE PANDEMII

- **Zaburzenia lękowe**
- Wiązą się z występowaniem wielu objawów: somatycznych (wzrost ciśnienia, utrudnione oddychanie, biegunka, bóle głowy), psychologicznych (zwiększona drażliwość, koszmary senne, uczucie „pustki w głowie”), społecznych (wycofanie i trudności w kontaktach społecznych) i behawioralnych (nadmierna lub zmniejszona aktywność). Do najczęściej występujących u dzieci zaburzeń lękowych należą:
 - lęk przed separacją w dzieciństwie – charakteryzuje się cierpieniem i nadmiernymi obawami przed rozdzieleniem z osobami, do których dziecko jest przywiązane, stałą i nierealistyczną obawą, że coś złego może się tym osobom przydarzyć,
 - zespół uogólnionego lęku – nadmierny, nierealistyczny lęk, który nie jest powiązany z żadną konkretną sytuacją czy zewnętrznym stresem, utrzymujący się przez wiele miesięcy i odczuwany jako trudny do opanowania,
 - zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne – uporczywie powracające, niepożądane i narzucające się myśli lub wyobrażenia, które odbierane są jako bezsensowne, powodujące wyraźny lęk, oraz powtarzające się zachowania, których głównym celem jest zmniejszenie lęku lub cierpienia, np. przymusowe mycie rąk.
 - U dzieci i młodzieży szkolnej pojawia się również fobia szkolna, czyli lęk i unikanie dotyczące wyłącznie środowiska szkolnego.



○ **Depresja i depresyjność**

- Manifestacja objawów zależy od etapu rozwoju dziecka – im jest ono młodsze, tym trudniej jest mu określić i opisać opiekunom swój stan emocjonalny. Kilkulatki zgłaszają zwykle niecharakterystyczne objawy, często po prostu mówią lub sygnalizują w inny sposób, że źle się czują i nie potrafią określić, czy takie samopoczucie wynika z dolegliwości cielesnych czy cierpienia psychicznego. W tej grupie wiekowej ogromne znaczenie ma obserwacja zachowań i funkcjonowania dziecka.
- Objawami depresji u dzieci i młodzieży szkolnej są najczęściej:
 - smutek, przygnębienie, płaczliwość, drażliwość, łatwe wpadanie w złość lub rozpacz, demonstrowanie wrogości wobec otoczenia, zachowania odpychające, zniechęcające do nawiązania kontaktu;
 - zubożenie, apatia, zmniejszenie, a nawet utrata zdolności do przeżywania radości – dziecko przestaje cieszyć się z rzeczy lub wydarzeń, które wcześniej sprawiały mu radość, poczucie znudzenia, zniechęcenia, ograniczenie lub zaprzestanie aktywności, które wcześniej były dla dziecka ważne lub przyjemne (np. zabawa, hobby, spotkania z rówieśnikami), a także niechęć do podejmowania codziennych obowiązków lub zupełne ich zaniechanie – odmowa porannego wstawania, chodzenia do szkoły, wychodzenia z domu, w skrajnych przypadkach – ze swojego pokoju, zaniedbywanie higieny osobistej;
- nadmierna reakcja na uwagi, krytykę –...



- **Tiki nerwowe u dzieci**
- Mogą mieć przeróżne postaci i różne natężenie oraz występować w różnych sytuacjach, jednak łączy je jedno – zawsze wywołują u rodziców spory niepokój. Jednak **tiki nerwowe u dzieci**, bo o nich mowa, są dość często spotykanym problemem i wcale nie muszą oznaczać poważnych kłopotów ze zdrowiem.
- **Tiki nerwowe** to niekontrolowane ruchy albo odgłosy, które wykonywane są bez celu i nad którymi bardzo trudno jest zapanować. Tak naprawdę każdy z nas mniej więcej zdaje sobie sprawę, jak wyglądają – dziecko (lub dorosły) w różnych sytuacjach zaczyna mrugać powiekami czy chrząkać. Gwoli ścisłości dodajmy, że tiki nerwowe mogą dzielić się na ruchowe oraz wokalne.
- **Tiki nerwowe ruchowe, to np:**
 - przewracanie oczami
 - mruganie powiekami
 - pstrykanie palcami
 - potrząśnięcie głową
 - wzruszanie ramionami
 - marszczenie czoła
 - zaciskanie pięści
 - nagłe ruchy rąk
- **Tiki nerwowe wokalne, to:**
 - pociąganie nosem
 - chrząkanie
 - rzucanie konkretnym słowem
 - naśladowanie słów innych (niekontrolowane, nagłe)
 - odkasływanie
 - mlaskanie
- Oczywiście poza wymienionymi, u danego dziecka może pojawić się zupełnie inny rodzaj tików nerwowych – jak choćby powtarzanie brzydkiego słowa albo splotanie.
- **Tiki nerwowe** występują najczęściej u dzieci, a pod względem płci – częściej u chłopców.
- Co bardzo istotne, w wielu przypadkach **tiki nerwowe są zjawiskiem przemijającym**. Za taki uważa się tik nerwowy, który trwa minimum 4 tygodnie, ale mniej niż rok. Jeśli jednak dziecko „walczy” z problemem dłużej, niż 12 miesięcy, nazywa się je przewlekłym.



ZASADY, KTÓRYCH PRZESTRZEGANIE, MOŻE POMÓC NASZEMU DZIECKU:

- *Nie pozwólmy dziecku całkowicie zniknąć w Internecie.
- *Szkoła jest pretekstem do ciągłego bycia w sieci, dziecko mówi, że się uczy. Jednak trzeba uważać i sprawdzać, co dziecko faktycznie robi.
- *Rozmawiamy z dzieckiem o jego nauce, interesujemy się tym, jak sobie radzi.
- *Nie jest też dobrze, jeśli dziecko uczy się, a ma pootwierane okna z innymi stronami, gramy, jednocześnie coś robi na komórce. Dzieci mówią, że „ogarniają” taki wielowątkowy przekaz, ale to jest bardzo męczące dla mózgu.
- *Róbmy sobie jako rodzina wspólnie przerwę od Internetu, odłóżmy telefony i coś róbmy razem.



ZASADY, KTÓRYCH PRZESTRZEGANIE, MOŻE POMÓC NASZEMU DZIECKU:

- *Zadbajmy o dobry sen.
- *Ilość bodźców płynąca z ekranów jest mecząca dla dzieci, ma też wpływ na to, czy dobrze śpią.
- *Na godzinę przed snem odstawmy komputer, komórki, wywietrzmy pokój.
- *Wspierajmy dziecko w utrzymywaniu kontaktu z rówieśnikami.
- *Starsze dziecko może, oczywiście w dozwolonych godzinach, po szkole, pójść na spacer z przyjacielem.
- *Zadbajmy o zdrowy ruch. Wprowadźmy zdrowy zwyczaj: wyjdźmy razem z dzieckiem co wieczór np. o 18.00 na 40-minutowy, marszowy spacer. Spacer zapobiega stanom depresyjnym, jest dobry dla kondycji.
- *Skoro mówimy dziecku „nie siedź ciągle przed komputerem”, dajmy mu dobry przykład.



DOBRE PRAKTYKI

- *Zachowajcie stały rytm dnia, zwłaszcza jeśli chodzi o porę snu i posiłków
- *Niech będzie wydzielony czas na naukę i czas na zabawę
- *Róbcie coś całą rodziną, grajcie w gry rodzinne, jedzcie wspólne posiłki – to dobry moment, by zadbać o prawidłową dietę
- *Wyznaczajcie dzieciom zadania domowe, włączajcie je w obowiązki rodzinne
- *Wprowadźcie 20-minutową sjęstę w ciągu dnia, niekoniecznie tylko w przypadku małych dzieci



DOBRE PRAKTYKI

*Zadbajcie o ruch, idźcie codziennie na rodzinny spacer, zadbajcie, by dziecko nie spędzało całego dnia przed komputerem i telewizorem

*Zadbajcie o zajęcia i kontakty bez pośrednictwa Internetu, to może być spotkanie z koleżanką na ulicy, w parku, z zachowaniem dystansu, wizyta u dziadków bez wchodzenia do mieszkania itp.

*Rozmawiajcie z dziećmi o emocjach, dajcie im poczuć, że mają prawo do rozmaitych emocji i będą wysłuchane.



WSPARCIE PSYCHOLOGICZNO- PEDAGOGICZNE W SP 74 W POZNANIU

- W naszej szkole SP 74 w Poznaniu, ważna jest edukacja, wychowanie, inspirowanie ale przede wszystkim dobrostan i zdrowie psychiczne naszych uczniów. Ważne jest dla nas kadry pedagogicznej szkoły, by dzieci i rodzice wiedzieli, że mają do kogo i mogą w każdym czasie zwrócić się o pomoc, wsparcie i diagnozę w szkole. W naszej szkole dziecko i jego rodzic spotykają się z szacunkiem, dyskrecją i profesjonalizmem do problemu i sytuacji. Pamiętaj uczniu, pamiętaj rodzicu, jesteśmy tutaj dla Ciebie, nie jesteś sam z problemem, trudnością, wyzwaniem. Odezwij się, kiedy potrzebujesz pomocnej ręki, to odwaga i siła pytać o wsparcie i pomoc!

