

## Jak wspierać dzieci i młodzież w obliczu pandemii

Problemy psychiczne stanowią jeden z największych problemów zdrowotnych na świecie. Według szacunków WHO choroby psychiczne, zwłaszcza depresja, są drugą po chorobach układu krążenia przyczyną niepełnosprawności na świecie.

Pandemia COVID-19 spowodowana koronawirusem może mieć ogromny negatywny wpływ na zdrowie psychiczne i samopoczucie .

Regularna aktywność ruchowa oraz kontakty z innymi ludźmi, nie tylko z najbliższą rodziną, są niezbędne dla zachowania zdrowia psychicznego. Ich brak może sprzyjać jego pogorszeniu. Wymuszona sytuacja przebywania z tymi samymi osobami na stosunkowo niewielkiej przestrzeni może także negatywnie wpływać na relacje rodzinne.

### Jak wspierać kondycję psychiczną młodzieży w sytuacji pandemii?

Istnieje kilka kluczowych metod, które możesz zastosować by wesprzeć zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie dziecka lub młodej osoby w sytuacji stresu.

- Słuchaj i uznawaj ich obawy

Dzieci i młodzież reagują na stres na rozmaite sposoby.

Możesz zaobserwować objawy emocjonalne (czyli w sferze uczuć) takie jak:

zdeenerwowanie,

zestresowanie,

napięcie,

niepokój,

wściekłość

pobudzenie,

behawioralne (czyli zmiany w zachowaniu) na przykład:

okazywanie większego przywiązania,

wycofanie,

i/lub fizyczne (czyli objawy cielesne) np. :

bóle brzucha,

bóle głowy.

- Zwracaj uwagę na wszelkie zmiany jakie zachodzą u Twojego dziecka. Odczuwany przez nie niepokój zmniejszy się, jeśli będzie czuło, że może zakomunikować swoje uczucia w bezpiecznym i akceptującym otoczeniu. Pamiętaj, że młodzież inaczej komunikuje się z rówieśnikami. Dzieci i nastolatki liczą na to, że jako dorośli pomożesz im zinterpretować ich uczucia, mówiąc na przykład:

“Widzę, że ostatnio jesteś milczący. Wydaje mi się, że obecna sytuacja powoduje u Ciebie strach i może być Ci ciężko o tym powiedzieć. Czy mogę coś dla Ciebie zrobić?”

Słuchaj uważnie, traktuj poważnie ich troski, a jeśli tego potrzebują – okaż im dodatkową miłość i uwagę.

- Bądź świadomy własnych reakcji

Pamiętaj, że dzieci i młodzież często przyjmują emocjonalne reakcje od ważnych dla siebie dorosłych. To jak zareagujesz na obecną sytuację będzie również przeżywane przez Twoje dzieci. Staraj się unikać impulsywnych wybuchów i paniki, zachować spokój, mówić do dzieci życzliwie i szczerze odpowiadać na wszelkie pytania. W niektórych sytuacjach pewnie poczujesz, że brakuje Ci siły na życzliwość czy spokój. W takich momentach dobrze jest powiedzieć dziecku:

“Potrzebuję chwili aby pozbierać myśli. Pójdę teraz chwilę posiedzieć sam , a gdy wrócę – spokojnie porozmawiamy”.

- Dbaj o regularne kontaktowanie się z bliskimi

Jeśli znajdziecie się w sytuacji, w której Ty, Twoje dzieci czy bliscy zostaniecie od siebie odizolowani lub będziecie przebywać w innych miejscach niż zwykle, zadbajcie o regularny kontakt telefoniczny czy wideokonferencje. Wyjaśnij dzieciom dlaczego tak wygląda sytuacja i jakie działania musicie podjąć. Kontakty emocjonalne, nawet te na odległość, pielęgnują więzi, przeciwdziałają poczuciu osamotnienia, a tym samym – obniżają poziom lęku.

Zapraszamy do obejrzenia materiału :

- Wpływ pandemii na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży

<https://www.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/22893-wplyw-pandemii-na-zdrowie-psychiczne-dzieci-i-mlodziezy?dt=1615792196468>

- Potrzeby psychiczne, społeczne i emocjonalne dzieci i młodzieży w okresie pandemii.

<https://www.youtube.com/watch?v=NaYgDCOali4>

Zachęcamy również do kontaktu z pedagogami szkolnymi.