***Maria Słowikowska***

***Sposoby wspierania odporności emocjonalnej dzieci i młodzieży w dobie pandemii.***

*"Serce pełne miłości i współczucia jest głównym źródłem wewnętrznej siły, siły woli, szczęścia i wyciszenia psychicznego"*

*Dalai Lama*

Pandemia koronawirusa wywołuje w nas uczucia lęku, zagubienia i niepewności. Szczególnie mocno odczuwają i przeżywają je dzieci i młodzież. Mimo różnej odporności, różnego przystosowania do radzenia sobie z sytuacjami trudnymi, w obliczu zamkniętej szkoły, odwołanych wydarzeń i izolacji od rówieśników, dzieci będą musiały odnaleźć się w nowej dla nich sytuacji.

Zdalna edukacja pogłębiła relacje już panujące w szkołach – gdy wcześniej były one dobre, stały się często jeszcze lepsze. Niestety, tam gdzie brakowało porozumienia, sympatii i tolerancji relacje między uczniami, rodzicami i nauczycielami stały się jeszcze gorsze lub całkiem pozanikały. Codzienne spotkania z rówieśnikami i nauczycielami w szkole zostały z dnia na dzień zastąpione przez lekcje online. Jak wynika z badań (S. Jaskulska, B. Jankowiak, *Kształcenie na odległość w Polsce w czasie pandemii COVID-19. Raport*, [https://sites.google.com/view/ksztalcenie-pandemia-raport](https://www.google.com/url?q=https%3A%2F%2Fsites.google.com%2Fview%2Fksztalcenie-pandemia-raport&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEqurqi5w736jRoRNIfTdXq-4cU1w)) przeprowadzonych przez prof. Sylwię Jaskulską i prof. Barbarę Jankowiak z Uniwersytetu Adama Mickiewicza w Poznaniu, choć zdalna edukacja pozwoliła realizować podstawę programową, to jednak wypełnienie funkcji wychowawczej i opiekuńczej szkoły nie było w pełni możliwe. Zarówno uczniowie, rodzice, jak i nauczyciele biorący udział w badaniu stwierdzili, że ich obecne samopoczucie psychiczne oraz fizyczne jest gorsze w porównaniu z samopoczuciem sprzed pandemii. Ponad połowa uczniów uważa, że ich relacje rówieśnicze w klasie przed pandemią były lepsze. *(Na podstawie wstępnego raportu z badania „Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych w czasie epidemii koronawirusa”, https://zdalnenauczanie.org/).*

Podobne wnioski zostały wyciągnięte w wyniku przeprowadzonych badań *„Jak wspierać uczniów po roku epidemii? Wyzwania i rekomendacje dla wychowania, profilaktyki i zdrowia psychicznego. Raport oparty na wynikach badań, przeprowadzonych wśród uczniów, rodziców i nauczycieli w okresie 04.2020 – 01.2021 Warszawa, 28.02.2021”.*

W ich wyniku ustalono: „Trwający od roku czas epidemii doprowadził do znaczącego osłabienia kondycji psychicznej uczniów. Zjawisko to może się nadal pogłębiać – i to nawet w optymistycznym przypadku szybkiego wygaśnięcia epidemii. (…) Najważniejszym czynnikiem chroniącym zdrowie psychiczne uczniów w czasie epidemii jest wielkość, jakość i dostępność sieci wsparcia (…) Obniżenie kondycji psychicznej dzieci i młodzieży w czasie epidemii i izolacji jest czynnikiem sprzyjającym wzrostowi zachowań ryzykownych i problemowych zarówno w czasie jej trwania, jak i po zakończeniu.”

***Na czyje wsparcie i pomoc mogą zatem liczyć dzieci i młodzież w tej trudnej i nowej dla wszystkich sytuacji?***

W okresie niepewności i wzmożonego niepokoju wewnętrznego kluczową rolę we wspieraniu zdrowia psychicznego odgrywają **rodzice.** Są najważniejszymi osobami dla dziecka i dlatego ich zadaniem jest uspokajanie i podnoszenie na duchu, przedstawianie, czasami trudnych faktów- ale w taki sposób , by dziecko miało poczucie panowania nad sytuacją. Trudnym zadaniem dorosłych, w tym przede wszystkim rodziców, jest  selekcja i ograniczanie nadmiaru informacji medialnych , powodujących destabilizację psychiczną dzieci. Rodzice pomagają również swoim dzieciom radzić sobie ze zmianami w dotychczasowym harmonogramie, uczą jak przeżyć utratę bliskiej osoby oraz wzmacniają więzi rodzinne. W dobie pandemii, choć nie tylko, rodzice mierzą się z wieloma wyzwaniami, do których należą przede wszystkim:

• zapewnianie rodzinie bezpieczeństwa i podstawowej opieki,

• utrudniona komunikacja,  istniejące uprzednio konflikty rodzinne,

• obawy o zdrowie i życie dzieci, rodziców, dalszej rodziny i samych siebie,

• wspieranie rodziny wielopokoleniowej, zwłaszcza osób starszych,

• nieustające problemy i potrzeby edukacyjne dzieci,

• napięcie związane z własną pracą i stabilizacją finansową,

• istniejące uprzednio problemy ze zdrowiem fizycznym i psychicznym,

• radzenie sobie ze stratą i zmianą,

• obniżanie odporności psychicznej u siebie i członków rodziny.

Przewidywanie w/w trudności, a przede wszystkim sposób radzenia sobie z nimi może mieć ogromny wpływ na młode pokolenie. Szczególnie ciężko w takich sytuacjach jest osobom samotnie wychowującym dzieci, rodzicom po rozwodzie lub w separacji.

W tym trudnym czasie ważna dla rodziców, nauczycieli, wychowawców okazuje się umiejętność rozumienia zachowania dziecka, znajomość zasad, które umożliwiają radzenie sobie z nowymi wyzwaniami i pomagają w podnoszeniu odporności psychicznej dzieci.

Dziecko powinno mieć zapewnione bezpieczeństwo fizyczne i emocjonalne. To najbardziej podstawowa potrzeba pozwalająca odzyskać siły i wrócić do normalności po trudnych chwilach.

 Dr Krause ( Broszura dla rodziców z grupy BAME )wymienia cztery czynniki, które są niezbędne do osiągnięcia **bezpieczeństwa emocjonalnego i psychicznego**. Należą do nich:

• **bliskość**: tworzenie trwałych, bliskich więzi; nazywanie i wyrażanie emocji; wzajemna troska, pielęgnowanie relacji z innymi ludźmi;

• **komunikacja**: ochrona przed nadmiarem informacji  medialnych; wspieranie edukacji szkolnej, społecznej i emocjonalnej; spędzanie czasu razem i wspólna zabawa;

• **kontrola:** wraz z wiekiem dzieci powinny uczyć się kontroli i panowania nad własnym zachowaniem; należy zachęcać je do wyznaczania sobie granic, chwalić za ukończone samodzielnie zadania i stopniowo przekazywać im odpowiedzialność za ich własne czyny;

• **wyrozumiałość:** należy wyrozumiale podchodzić do obaw i trudności doświadczanych przez dzieci i siebie samych, zachęcać całą rodzinę do wspólnych aktywności oraz promować wzajemną pomoc i dzielenie się dobrem z otoczeniem.

W okresie wzmożonej niepewności i stresu należy pamiętać, jak ważna jest szczera i efektywna komunikacja z dziećmi i młodzieżą, dostosowana do ich możliwości percepcyjnych . Aby komunikacja była efektywna, dobrze jest wiedzieć, w jaki sposób dzieci poznają świat i przetwarzają informacje na różnych etapach rozwoju. Znajomość potrzeb dzieci i młodzieży w danym wieku pozwala podjąć właściwe kroki w celu zapewnienia im tego, czego potrzebują.

**A zatem –jak komunikować się, rozumieć i rozmawiać z dzieckiem o pandemii i chorobie uwzględniając jego wiek**.

*W okresie przedszkolnym i wczesnoszkolnym (od 4 do 6 lat)* dzieci nadal skupione są na chwili obecnej, ale rozumieją, czym jest choroba i postrzegają ją w prosty, codzienny sposób (przeziębienie, kaszel itp.), chyba że miały do czynienia z poważniejszą chorobą w rodzinie lub u siebie. Określenie różnic między zwykłą, a poważną chorobą może być dla nich trudne i powodować obawy oraz dezorientację. Dlatego nie ma potrzeby zagłębiania się i wyjaśniania szczegółów. Istotne jest zachowanie stabilizacji i spokoju. Dzieci w tym wieku reagują na zmiany w porządku dnia. Powtarzalność zdarzeń, osób, daje im poczucie bezpieczeństwa. W przeciwnym wypadku mogą okazywać niepokój poprzez problemy ze snem i jedzeniem oraz wymagać dodatkowego wsparcia emocjonalnego. Wzrost problemów wychowawczych, takich jak napady złości, płaczliwość to również efekt zaniepokojenia. Może on wynikać z tęsknoty za przyjaciółmi i zabawą, wspólnym spędzaniem czasu poza domem.

Co możemy wtedy zrobić:

• wyjaśnijmy dzieciom, co mogą zrobić, by czuć się bezpieczniej, np. myć ręce, dbać o higienę ciała, odzieży, zabawek; jeżeli w czynnościach tych możemy towarzyszyć dzieciom, stają się one dla nich miłe i atrakcyjne,

• wytłumaczmy dzieciom, że te czynności zwiększają ochronę, choć nie zawsze powstrzymują

zakażenia,

• w prosty sposób wyjaśnijmy konsekwencje zarażenia koronawirusem (np. „Gdyby dziadek zachorował, dojście do siebie zajęłoby mu więcej czasu, dlatego zostaje w domu i nas nie odwiedza”),

• jeśli dzieci są zaniepokojone, pomóżmy im poczuć się komfortowo dzięki znanym czynnościom, takim jak czytanie bajek na dobranoc, przytulanie i wspólna zabawa,

• pamiętajmy, że napady złości mogą być wyrazem innych emocji; starajmy się obserwować i rozumieć uczucia dziecka, ale reagujmy na niewłaściwe zachowania,

• organizujmy ciekawe zajęcia w domu-krótkie, ale adresowane tylko dla naszego dziecka.

Wspólne spędzanie czasu to idealny sposób na kształtowanie i pielęgnowanie więzi, szczególnie w tym wieku. Potem możemy już tego nie dogonić.

*Dzieci w wieku szkolnym ( 7-12 lat)* rozumieją, czym jest pandemia i jakie ma konsekwencje.

Docierają do nich informacje z mediów. Wiedzą, co mają na celu czynności, takie jak zachowanie higieny, pozostanie w domu, ograniczenie osobistych kontaktów z rodziną, przyjaciółmi. Wyczuwają napięcie w rodzinie i martwią się o swoich najbliższych. Mogą nie być w stanie wyrazić swoich obaw słownie, ale będą okazywać je także poprzez wzmożoną potrzebę bliskości, poszukiwanie wsparcia i zadawanie wielu pytań. Niektóre dzieci mogą się obawiać, że przysporzą swoim rodzicom dodatkowych zmartwień, mówiąc o swoich uczuciach, lękach. Jednocześnie dzieci w tym wieku nie chcą niczego przegapić. Samokontrola nie przychodzi im łatwo, więc aktywność w Internecie, oglądanie filmów itp. może narazić je

na nadmiar wrażeń , a nawet na niebezpieczeństwo. Dlatego właśnie ważny jest nadzór dorosłej osoby, jawne towarzyszenie dziecku według ustalonych wspólnie zasad. Przerwa w tradycyjnym nauczaniu szkolnym wpływa źle na ich samopoczucie ponieważ zajęcia szkolne służą nie tylko edukacji, ale także uczą dzieci działania według planu i rozwijają kompetencje społeczne.

*Co możemy zrobić, jak przeprowadzić rozmowę na temat choroby?*

• codziennie, regularnie rozmawiajmy z dziećmi, dając im szansę na szczere i spokojne wyrażenie ich obaw i pytań,

• przeanalizujmy i rozważmy zasady panujące w domu, dostosujmy je do obecnej sytuacji, np. określmy czas poświęcony na wspólne posiłki, porządkowanie własnego pokoju, „dyżur w kuchni”, czas na pracę, zabawę, …

• wytłumaczmy dzieciom, że ich odczucia są normalne, nie bagatelizujmy lęku o życie i zdrowie ( dzieci wyobrażają sobie więcej niż mówią); mogą potrzebować łagodnej zachęty, by zmierzyć się ze strachem i nie rezygnować ze swoich dotychczasowych aktywności,

• ograniczmy napływ informacji z zewnątrz i zachęcajmy dzieci do spojrzenia na to, co wydaje się negatywne i straszne z innej, bardziej pozytywnej perspektywy,

• nie pozwólmy, by dzieci przejmowały role dorosłych, np. poprzez emocjonalne wspieranie rodziców, opiekę nad młodszym rodzeństwem, dbaniem o ład i porządek w domu.

*W okresie dorastania ( 13-16 lat)* młodzi ludzie dobrze rozumieją, czym jest pandemia i jakie mogą być jej skutki. Ich źródłem informacji są najczęściej znajomi i media społecznościowe. My- rodzice chcielibyśmy, aby dzieci u nas szukały wiedzy i czerpały z naszego życiowego doświadczenia. Dzieje się najczęściej inaczej ponieważ dojrzewanie jest czasem szczególnego krytycyzmu i sprawdzania dorosłych. Dlatego – nieufność w poziom wiedzy rodziców i ich ogólne rozumienie tematu nie powinna nas dziwić. Skłonność do obdarzania zaufaniem rówieśników i media społecznościowe jest dość powszechna. Dzieci i młodzież są w stanie wyobrazić sobie hipotetyczne scenariusze, przez co więcej się martwią i zbyt intensywnie rozmyślają na dany temat. Nastolatki mogą także przejmować się tematami natury etycznej i moralnej. W tym wieku kształtuje się poczucie tożsamości, więc dystans społeczny i kwarantanna mogą być szczególnie trudne dla młodzieży, która wzoruje się na sobie i ma skłonności do sprzeciwiania się ogólnie przyjętym zasadom. Ograniczenia dotyczące spotykania się z przyjaciółmi lub obiektem zainteresowań oraz świadomość tego, co tracą przez pandemię, jest dla nich przytłaczająca.

W okresie dorastania lęk społeczny może przybrać na sile, utrudniając utrzymywanie kontaktów z rówieśnikami. Dorastające dzieci często zmieniają swoje przyzwyczajenia, nie chcą przebywać z rodziną przez cały czas.

*Na co w takich sytuacjach warto zwrócić uwagę?*

• dbajmy o codzienną rozmowę na różne tematy, spędzajmy dużo czasu razem,

• zachęcajmy do zastanowienia się nad poglądami i przekonaniami zapożyczonymi od znajomych; najlepiej jest rozważyć plusy i minusy danej opinii w oparciu o fakty, wyłączając odczucia i przypuszczenia; nie starajmy się „na siłę udowodnić swoich racji, zostawmy trochę czasu i miejsca na refleksję, starajmy się wspierać utrzymywanie kontaktów z rówieśnikami,

• zachęcajmy nastolatków do pomagania innym, wskazujmy potrzeby w naszym otoczeniu; pamiętajmy też o dawaniu wyboru, umożliwiajmy samodzielne podejmowanie decyzji, kiedy tylko to możliwe,

• nie zapominajmy o regularnym weryfikowaniu zasad dotyczących spędzania czasu wolnego w domu, czasu przeznaczonego na Internet; zachęcajmy nastolatków, by sami wyznaczali sobie limity dotyczące snu i przestrzegali ich,

• twórzmy realne i możliwe do wykonania plany, wskazujmy cele, określajmy granice pomagające radzić sobie ze zmianami,

• zachęcajmy nastolatków do nauki, skupiając się na konkretnym osiągnięciu – mówienie im, że mają coś zrobić bez podania powodu, zazwyczaj nie przynosi efektów; nazywajmy i podkreślajmy przy tym mocne strony naszych dzieci,

• przede wszystkim jednak wspierajmy, słuchajmy bez osądów, miejmy czas ( choć krótki- ale tylko dla dziecka ), okazujmy czułość i troskę.

Czas pandemii stawia przed wszystkimi wiele trudnych wyzwań. Dzieci i młodzież obserwują rodziców i otoczenie, a ich reakcje są najczęściej odpowiedzią na zachowania dorosłych. Codzienne sytuacje wynikające z pracy zdalnej w domu, konflikty i wzmożone napięcia między domownikami mogą powodować nieporozumienia, poczucie ciągłego rozdrażnienia, izolację od reszty rodziny. Nie zawsze uda nam się uniknąć takich sytuacji. Możemy jednak wcześniej je przewidzieć i choć częściowo złagodzić. Na początek spróbujmy ustalić, w jaki sposób będziemy dzielić przestrzeń życiową w naszym domu, pozwólmy każdemu członkowi rodziny wyciszyć się w spokojnym miejscu, gdy poczuje potrzebę odpoczynku od reszty domowników. Określmy ogólny harmonogram dnia i życzliwie pilnujmy jego przestrzegania. Wyznaczajmy granice, wprowadzajmy zmiany stopniowo i **nigdy nie porównujmy dziecka do jego rodzeństwa lub przyjaciół.**

Wspólne, dłuższe przebywanie ze sobą jest okazją do wdrażania młodego człowieka do samodzielności. Stopniowo pozwalajmy dziecku na coraz większą decyzyjność i przekazujmy mu kontrolę nad podejmowanymi wyborami, doceniając włożony wysiłek. Nie należy jednak oczekiwać, że dzieci i młodzież, którzy nie przeszli wcześniej przez ten proces, nagle staną się pomocni. Może to powodować frustrację u obu stron. Nauczmy i życzliwie pokażmy na przykładzie, jakie są konsekwencje ich działań. Nawet przy niepowodzeniach angażujmy dzieci do pomocy, bez wywoływania poczucia winy lub strachu. Doświadczenie dorosłych też jest budowane na metodzie prób i błędów. Pokazanie swojej niewiedzy, pomyłki czyni nas w oczach młodego człowieka bardziej wiarygodnym, wyrozumiałym i otwartym.

Kolejnym istotnym zadaniem w dobie pandemii i po jej ustaniu jest **wspieranie zdrowia psychicznego** dzieci i młodzieży zgodnie z ich potrzebami. Okres pandemii i powszechnej izolacji ujawnił niestety wiele symptomów , a nawet **zaburzeń psychicznych** dzieci i młodzieży. Do najczęściej spotykanych zaliczyć można: zaburzenia lękowe, depresję, uzależnienia od nowoczesnych technologii. Przyjrzyjmy się im nieco bliżej.

***Zaburzenia lękowe*** to jedne z najczęstszych zaburzeń psychicznych występujących u dzieci i młodzieży. Są diagnozowane już u pięciolatków i dotykają jedną na sześć osób w grupie dzieci i młodzieży. Zaburzenia lękowe osłabiają kondycję psychiczną i negatywnie wpływają na edukację, relacje społeczne i zdrowie fizyczne. Należy zdawać sobie sprawę, że dzieci i młodzież doświadczają stanów lękowych na różnych etapach dorastania. Przykładowo – dzieci do 3. roku życia odczuwają lęk separacyjny ( lęk przed rozstaniem z najbliższymi), dzieci w wieku wczesnoszkolnym boją się choroby i śmierci, a u nastolatków może występować lęk społeczny. Jeśli stany te nie wpływają znacząco na funkcjonowanie społeczne, samopoczucie i zdrowie fizyczne, nie muszą być traktowane jako zaburzenia lękowe. Jednak każde nasilenie objawów wywołujące pogorszenie zdrowia i niepokój rodziców powinno być konsultowane z lekarzem.

 Aby ułatwić dziecku „zmierzenie się” z lękiem podkreślajmy, co jest dla niego bezpieczne i pewne. Stan lękowy sprawia, że osoba, która go doświadcza, ma tendencję do pesymizmu, nadmiernego analizowania sytuacji i stosowania zbyt wielu środków ostrożności. Sugerujmy alternatywny punkt widzenia ( tzw. „wyjście awaryjne”), które daje poczucie panowania nad sytuacją- a przez to uspakaja. Dodatkowe poczucie niepewności i lęku niesie ze sobą czas pandemii. Obawy związane z koronawirusem (zarażenie się, choroba u bliskich osób, konsekwencje zarażenia – w tym śmierć), odseparowanie od przyjaciół, problemy z wykonywaniem normalnych czynności z powodu restrykcji zaburzających funkcjonowanie rodziny, szkoły obniżają znacznie poczucie bezpieczeństwa fizycznego i emocjonalnego. A jest ono niezbędne do opanowania lęku. Obecna dynamicznie zmieniająca się sytuacja zagrażająca zdrowiu całej populacji może przyczyniać się do zaostrzenia objawów stanów lękowych u wszystkich członków rodziny.

Paradoksalnie stany lękowe u niektórych młodych ludzi mogły też złagodnieć dzięki kwarantannie narodowej. Dotyczy to min. osób z  fobią społeczną, zaburzeniami rozwojowymi układu nerwowego, osób doświadczających nękania w szkole lub mających problemy w relacjach międzyludzkich. Dla nich to normalny dzień w szkole stanowi największe wyzwanie. Przebywanie w domu podczas pandemii nie stanowi jednak rozwiązania problemów, a do tego może spowodować inne. Jeżeli dziecko coraz silniej unika kontaktów, staje się zamknięte, apatyczne, rozdrażnione lub agresywne i wulgarne- należy możliwie najszybciej skontaktować się z psychologiem lub lekarzem.

**Jak zatem radzić sobie z codziennym lękiem naszych dzieci?**

Podstawą wszelkich naszych działań jest **zadbanie o poczucie bezpieczeństwa**. Wyjaśnijmy dzieciom, że lęk jest naturalną i potrzebną reakcją organizmu na sytuacje niebezpieczne. Chroni i motywuje do działania, mobilizuje niekiedy do pracy, nauki. Aby nam nie szkodził, musimy nauczyć się nad nim panować. Dziecko powinno dowiedzieć się, że nadmierne analizowanie sytuacji dodaje zmartwień i niczego nie rozwiązuje. W konkretnych sytuacjach przedstawiajmy dzieciom prawdziwe fakty. Zachęcajmy do **szukania pozytywnych wiadomości** i opowiadajmy o dobrych wydarzeniach, zamiast skupiać się na złych. Motywujmy młodych ludzi, by postrzegali świat w zrównoważony sposób. Zachęcajmy dzieci do **pomagania innym**. Niesienie pomocy nie tylko wzmaga empatię i obala stereotypy, ale także pozwala budować pewność siebie. Wyjaśnijmy konieczność stosowania dystansu społecznego. Ryzyko wykluczenia dla nastolatków jest jedną z najgorszych kar. Przedstawmy je z pozytywnej strony, np. jako możliwość zrobienia czegoś znaczącego, na co wcześniej nie miało się czasu. Dzięki temu przebywanie w domu będzie łatwiejsze i przestanie ono być postrzegane jako kara. Bezpieczną alternatywą pozwalającą utrzymywać kontakt ze znajomymi są media społecznościowe. Pamiętajmy jednak o wcześniejszym wspólnym ustaleniu zasad korzystania z Internetu, telefonu.

Pandemia i okres przymusowej izolacji powodują również zagrożenia występowania ***depresji*.** **Depresja u dzieci staje się zjawiskiem coraz powszechniejszym i coraz bardziej niepokojącym. Pandemia COVID-19 i jej społeczne konsekwencje, a więc długotrwałe konflikty, splątanie, izolacja i poczucie zagrożenia, to czynniki sprzyjające rozwojowi tej choroby.** Depresja objawia się obniżeniem nastroju, chęci do życia, utratą zainteresowań, zwiększeniem poczucia winy oraz obniżeniem poczucia własnej wartości. Wymienione cechy mogą się uzewnętrzniać w bardzo odmienny sposób. W jednym przypadku możemy mieć do czynienia ze smutkiem, innym razem z agresją. Depresji może towarzyszyć bezsenność lub ciągłe poczucie senności, brak apetytu lub objadanie się. U dzieci, a w szczególności u nastolatków, depresja bardzo często przechodzi pod postacią tzw. depresji maskowanej. Zaniepokoić rodziców powinny zarówno typowe zachowania depresyjne, czyli apatia, wiecznie kiepski humor, smutek na twarzy, ale także zachowania agresywne, takie jak krzyk, trzaskanie drzwiami, kłótnie z domownikami czy nagłe ataki płaczu. Maską depresji może być także nagła zmiana wyglądu dziecka: dziwna fryzura, kolor włosów, styl ubierania się. Niepokoić może zmiana towarzystwa dziecka. Rodzice powinni także zainteresować się zmianą rytmu dnia albo diety. Dużo uwagi należy poświęcić wypowiedziom dziecka, a szczególnie tym, które dotyczą sensu życia, przemijania, cierpienia czy miłości. Postrzeganie tych sfer jest odzwierciedleniem stanu psychicznego i sposobu myślenia młodego człowieka.

Depresja jest poważnym zaburzeniem psychicznym i powinna być możliwie szybko diagnozowana i leczona. Najlepsze rezultaty daje połączenie farmakoterapii i psychoterapii. Nieocenione i konieczne jest wsparcie rodziców. Terapia może być bardzo skuteczna jeżeli wezmą w niej udział również rodzice. Pomoc osoby z zewnątrz pozwoli na nowe, obiektywne spojrzenie na problem młodego człowieka i jego rodziny. Dziecko rodzi się z pewnymi predyspozycjami do silniejszego odczuwania i przeżywania emocji, może mieć mniejszą odporność psychiczną do radzenia sobie z różnorodnymi, trudnymi sytuacjami. Jednak to środowisko, w którym żyje, wychowuje się i realizuje (np. rodzina, szkoła) dostarcza tych trudnych bodźców, stwarza „pole” do ujawniania się cech osobowościowych, również tych niepożądanych. Jeżeli młody i nieodporny organizm nie radzi sobie z ich ciężarem i ilością, nie otrzymuje w porę wsparcia i pomocy – zaczyna chorować. Jako dorośli-rodzice, opiekunowie, pedagodzy , jesteśmy odpowiedzialni za zdrowie dziecka: nie tylko zdrowie fizyczne, ale i psychiczne. Z dużym przejęciem leczymy kaszel, infekcje, temperaturę. ból. Na równi należy dbać o zadowolenie, bezpieczeństwo i dobrostan psychiczny dziecka. Nie możemy pozwolić sobie, aby Internet i inne media zastępowały nas w opiece nad naszymi dziećmi. **Najważniejsza dla zdrowia psychicznego dzieci jest kochająca rodzina** i wspierające środowisko zewnętrzne ( w tym klasa szkolna). Dziecko musi mieć poczucie bezpieczeństwa oraz bezwarunkowej miłości. Zaburzenie bezpieczeństwa jest zgubne dla młodej psychiki: brak rodzica, rozwód, praca za granicą któregoś z rodziców, kłótnie czy alkoholizm wykluczają bezpieczeństwo młodych. Miłość musi być bezwarunkowa. Jeżeli dziecko czuje, że nie jest kochane, nie spełnia oczekiwań, to jego psychika będzie się zaburzać. Uzależnienie ofiarowania miłości w zamian za dobre oceny, wyniki sportowe albo za cokolwiek innego jest przez psychologów jednoznacznie potępiane. Nie oznacza to jednak braku granic dla dzieci, ale stawianie ich nie ma nic wspólnego z szafowaniem miłością do dziecka.

Duży wpływ na zdrowie, szczególnie dzieci i młodzieży, mają **nowoczesne technologie** – mam tu na myśli komputery, telefony komórkowe. Uzależnienie od komputera jest problemem cywilizacyjnym, coraz bardziej nasilającym się w obecnym stuleciu. Spędzanie czasu przy komputerze stało się koniecznością, zwłaszcza teraz, w czasie pandemii, kiedy trwa praca zdalna i lekcje on–line. Większość dzieci korzysta z komputera w zdrowy sposób. Są jednak osoby, które bez Internetu i gier nie potrafią żyć. Oczywiście, że wraz z rozwijającą się w bardzo szybkim tempie technologią, płynie cała masa korzyści z posiadania komputera. Jednak coraz powszechniejszy dostęp do gier i komputerowego sprzętu jest dla niektórych dzieci zagrożeniem dla zdrowia psychicznego. Od nowoczesnych technologii trudno dziś uciec, niezależnie od wieku. Warto obserwować siebie i nasze dzieci, aby odpowiednio wcześnie zareagować, gdy sytuacja zaczyna wymykać się spod kontroli. Coraz większa grupa dzieci ma problem ze spędzaniem zbyt długiego czasu przy komputerze – grając w gry, surfując w sieci, komunikując się z rówieśnikami. Uzależnienie od komputera zostało uznane przez Światową Agencję Zdrowia za chorobę. Czas, który dziecko spędza przed elektroniką, powinien być podzielony na mniejsze fragmenty (przerwy). Korzystanie z komputera to rodzaj wysiłku intelektualnego, ciągłego bycia w gotowości, w napięciu, a w przypadku gier- życia w odrealnionym świecie. Migoczący obraz z monitora męczy i dekoncentruje. Dziecko zaczyna mieć trudności z zapamiętywaniem, skupieniem i uwagą. Gry komputerowe mają ogromny wpływ na rozwój emocjonalny dzieci. To one dają początek uzależnieniu od silnych emocji, od tempa, w jakim się toczą, od towarzyszącej im adrenaliny. Łatwiej uzależniają się od komputera i gier dzieci wrażliwe, niepewne siebie, nieradzące sobie z regulacją emocji, dzieci prześladowane przez rówieśników, po trudnych przeżyciach w rodzinie oraz te, które czują się samotne. Problem pojawia się w chwili, gdy komputer zajmuje najważniejsze miejsce w życiu dziecka, kiedy spędza się przy nim kilkanaście godzin dziennie. O **uzależnieniu** możemy mówić, jeżeli młoda osoba korzysta z komputera czując silną i nieprzerwaną potrzebę dostępu do niego, co zasadniczo wpływa na jej samopoczucie. Jest to podstawowy objaw, idący w parze z zatracaniem poczucia czasu spędzonego przed komputerem. Często pojawiają się przy tym obsesyjne myśli, fantazje lub marzenia na temat poznanych gier . Objawy uzależnienia od komputera u dzieci i młodzieży mogą być też bardzo specyficzne. Czasami, podczas realnych rozmów dziecko mimowolnie porusza palcami dłoni, naśladując pisanie na klawiaturze lub posługuje się skrótami, które wykorzystywane są w grach. Objawem silnego uzależnienia są napady lękowe, niepokój ruchowy, czy nawet agresja w chwili braku dostępu do komputera. Czujność naszą musi wzbudzić sytuacja, w której dziecko ma obsesję na punkcie grania, rozmawia tylko o grze, podczas gry jest w zupełnie innym świecie, nie reaguje na inne bodźce, zaniedbuje lekcje, obowiązki domowe (bo gra komputerowa jest najważniejsza), jest agresywne w momentach, gdy rodzice nakazują wyłączenie komputera. Warto też pamiętać, że komputer zapewnia anonimowość – młodzi ludzie mogą tam kreować swój wymyślony wizerunek i udawać kogoś, kim chcą być. W ten sposób unikają konfrontacji z trudnymi sytuacjami, bezosobowo traktują postaci spotykane podczas grania, bez wysiłku uzyskują nagrody i unikają kar. W ten sposób za pośrednictwem komputera rozładowują napięcie i stres, ale nie trenują żadnych prawdziwych umiejętności społecznych i przestają radzić sobie w realnym świecie.

***Jakie kroki możemy podjąć aby uchronić dziecko od uzależnienia?***

Bardzo istotne jest nazwanie problemu: **wyjaśnijmy** dziecku, czym jest uzależnienie od komputera, w jaki sposób się objawia i jakie przynosi skutki. Przeanalizujmy wspólnie konkretne zachowania dziecka opierając się na faktach. Wyjaśnijmy, czy i jak da się walczyć we własnym zakresie z uzależnieniem od komputera.  Problem można rozwiązywać najpierw w kręgu rodziny, zaczynając od **ustalenia żelaznych reguł** – limitu czasu grania i wyłączania komputera. Przyjrzenie się, w jakich sytuacjach dziecko ucieka w wirtualny świat, może być kluczem do zrozumienia jego uzależnienia.  Istnieje szansa, że jeśli problem zostanie w porę zauważony, to **zmiana zachowań w rodzinie** (skierowanie większej uwagi na dziecko, zagospodarowanie czasu, ustalenie żelaznych reguł”) może spowodować zamknięcie problemu. Jeżeli jednak uzależnienie trwa 2-3 lata, to interwencja i próba rozwiązania problemu we własnym zakresie, może nie przynieść pożądanego efektu. Wówczas należy skorzystać z pomocy specjalisty- psychologa lub terapeuty uzależnień. Aby wyrwać dziecko z obszaru uzależnienia, potrzebna jest zmiana w całym systemie rodzinnym.

Niezwykle istotnym warunkiem zdrowia, odporności psychicznej i tzw. dobrostanu dzieci jest zdrowie i **odporność psychiczna rodziców**. Jak wynika z formułowanych przez psychologów definicji, odporność psychiczna polega na uczeniu się na błędach, elastycznym dostosowywaniu się do sytuacji, przyjmowaniu zmian ze spokojem i stosowaniu różnych strategii awaryjnych. To ciągle rozwijający się proces, u sedna którego leży aktywne zarządzenie swoim życiem i następującymi w nim zmianami.

Ludzie są odporni psychicznie na różne sposoby i w różnych sytuacjach. Osoby odporne psychicznie doświadczają również życiowych trudności. Jednakże nie ignorują trudności, nie patrzą na problemy i porażki bezkrytycznie i bezrefleksyjnie przez „różowe okulary” pozytywnego myślenia, ani ich nie wypierają. Przeciwnie –lęk, smutek czy ból są częścią ich życia. Wiedzą jednak doskonale, że dla własnego zdrowia psychicznego muszą je zaakceptować i przetworzyć. Koncentrują się na sprawach pozytywnych, nie tracąc przy tym z oczu tych negatywnych. Na tym fundamencie można podjąć dalsze konstruktywne działania.

Chcielibyśmy, aby nasze dzieci były silne, odporne psychicznie, dobrze zorganizowane, niezależne, samodzielne, odpowiedzialne i sumienne. By potrafiły powiedzieć “nie” i uszanować siebie, ale też z szacunkiem odnosiły się do innych. Aby mogło się to powieść, same potrzebują dobrych wzorców. Potrzebują rodziców, którzy nie podążają bezkrytycznie za schematami i stereotypowymi przekonaniami, a słuchają siebie i dokonują wyborów zgodnych z tym, co czują. Rodziców, którzy zamiast wygłaszania długich monologów, słuchają. Zamiast karania, rozmawiają. Jasno komunikują swoje granice, ale też uważnie przyglądają się temu, co jest ważne w danej chwili. Czy to, co sprawdziło się wczoraj, wciąż działa.
Dzieci potrzebują dorosłych, przy których mogą czuć się mądre, ważne i bezpieczne. Zaakceptowane, rozumiane, szanowane i pokochane dokładnie takie, jakie są tu i teraz.

**Życzmy sobie, aby czas spędzony z bliskimi na rozmowach, wzajemnym słuchaniu, proszeniu o pomoc i poleganiu na sobie w trudnych chwilach wzmacniał nasze dzieci i naszą odporność, podnosił „apetyt na dobre, szczęśliwe życie”.**

BIBLIOGRAFIA

1. Goleman D. *Inteligencja emocjonalna,* Media Rodzina,Poznań 1997

2.Obuchowska I., *Drogi dorastania. Psychologia rozwojowa okresu dorastania dla rodziców i wychowawców,* WSiP, *Warszawa* 1996

3.Terelak J., *Stres psychologiczny,* Oficyna Wydawnicza Branta, Bydgoszcz 1995

4. Boćko-Mysiorska M.: *Konsekwencja w wychowaniu – czym jest i jak działa*. <https://portal.librus.pl/rodzina/artykuly/konsekwencja-w-wychowaniu-czym-jest-i-jak-dziala>

5. Jaskulska S., Jankowiak B., Kształcenie na odległość w Polsce w czasie pandemii COVID-19. Raport, [https://sites.google.com/view/ksztalcenie-pandemia-raport](https://www.google.com/url?q=https%3A%2F%2Fsites.google.com%2Fview%2Fksztalcenie-pandemia-raport&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEqurqi5w736jRoRNIfTdXq-4cU1w)

6. Pruban J.: *Dziecko i komputer*; <https://epozytywnaopinia.pl/dziecko-i-komputer/>

7. Krause N., *Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w dobie pandemii koronawirusa (COVID-19); Broszura dla rodziców z grupy BAME* <https://stem4.org.uk/wp-content/uploads/2021/02/Stem4-Covid-Booklet-BAMEParents-04_PL.pdf>

8. Polskie Towarzystwo Edukacji Medialnej, Fundacja Dbam o Mój Zasięg, Fundacja Orange: *„Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych w czasie epidemii koronawirusa”,* [*https://zdalnenauczanie.org/*](https://zdalnenauczanie.org/)*).*

9. Raport oparty na wynikach badań, przeprowadzonych wśród uczniów, rodziców i nauczycieli w okresie 04.2020 – 01.2021 Warszawa, 28.02.2021 *Jak wspierać uczniów po roku epidemii? Wyzwania i rekomendacje dla wychowania, profilaktyki i zdrowia psychicznego.* Raport jest dostępny na stronie Ministerstwa Edukacji i Nauki od 11 marca br.: [www.gov.pl](https://www.gov.pl/attachment/436a7159-9814-4e9c-a578-afd585faf81d)