

# ZDROWIE PSYCHICZNE RODZICÓW I DZIECI W OKRESIE PANDEMII

- niepokojące objawy - postępowanie - profilaktyka -

# PRZYCZYNAŃ NIEPOKOJĄCYCH OBJAWÓW I TRUDNYCH ZACHOWAŃ W OBECNEJ SYTUACJI MOGĄ BYĆ **ZABURZENIA ADAPTACYJNE**

- w klasyfikacji medycznej zaburzenia te zaliczane są do jednej grupy z problemami ostrej reakcji na stres;
- występują u każdego człowieka bez względu na wiek: u dzieci, młodzieży, dorosłych, u osób w podeszłym wieku;
- pojawiają się wtedy, kiedy człowiek styka się z ciężkimi dla niego wydarzeniami, z którymi jego psychika po prostu nie jest w stanie sobie poradzić.



W prawidłowych warunkach (narażeni na silny stres) w dość krótkim czasie jesteśmy w stanie sami wyregulować reakcje organizmu. Nasza psychika adaptuje się wtedy do nowych warunków. Czasem jednak zbyt silny, długotrwały stres, duża wrażliwość mogą przyczynić się do rozwoju właśnie zaburzeń adaptacyjnych.

**Zaburzenia adaptacyjne typowo rozwijają się w ciągu miesiąca od wystąpienia czynnika stresogennego i ustępują w ciągu 6 miesięcy od zaprzestania działania tego czynnika.** Jeżeli człowiek zmaga się z trudnymi sytuacjami przez cały czas, wówczas zaburzenia adaptacyjne mogą utrzymywać się przez bardzo długi czas.

W obecnej niełatwej sytuacji, w której się znaleźliśmy u dzieci i młodzieży mogą dość szybko wystąpić objawy takich zaburzeń. Jeśli w rodzinie jest przemoc, uzależnienie rodziców, częste konflikty między dorosłymi, ciężka choroba, któregoś z członków rodziny objawy zaburzeń adaptacyjnych mogą być jeszcze bardziej widoczne i będą trwały dłużej niż wspomniane 6 miesięcy.



# OBJAWY ZABURZEŃ ADAPTACYJNYCH

- obniżenie nastroju;
- problemy ze snem;
- rozdrażnienie, płaczliwość;
- zaburzenia zachowania, tendencję do łatwego wpadania w gniew, agresja;
- lęk, stałe zamartwianie się;
- poczucie bezradności;
- uczucie niepokoju;
- u najmłodszych dzieci może wystąpić regres polegający np. na tym, że kilkulatek zaczyna ponownie ssać swój kciuk, dziecinnie mówić czy miewać epizody moczenia nocnego.

# POSTĘPOWANIE

- Bardzo często ulgę przynosi samo przeprowadzenie rozmowy (lub kilku) z psychologiem, czasem wdraża się terapię (kontakt z psychoterapeutą)
- Przy dużym nasileniu objawów zaburzeń adaptacyjnych możliwe jest zastosowanie leczenia farmakologicznego (kontakt z psychiatrą)
- Pogłębiające się, nieleczone zaburzenia adaptacyjne mogą doprowadzić do innych poważnych zaburzeń. Warto obserwować siebie i bliskich. Przede wszystkim być wyrozumiałym, nie obwiniać siebie wzajemnie, nie karać za niekontrolowane wybuchy złości dzieci.



To trudny czas dla nas wszystkich

# PROFILAKTYKA

- Warto mieć opracowane swoje własne sposoby na rozładowanie napięcia, bez szkody dla bliskich: słuchanie muzyki, ćwiczenia fizyczne. Młodszym dzieciom pomaga „wyskakanie złości” lub jej narysowanie, darcie makulatury w wyznaczonym przez rodzica miejscu.
- Korzystnie jest także mieć grono zaufanych osób, którym w razie potrzeby będzie można opowiedzieć o swoich problemach. Zwykła rozmowa naprawdę może mieć wręcz terapeutyczne działanie – samo podzielenie się z kimś swoimi troskami może sprawić, że poczujemy się lepiej, wiedza zaś o tym, że mamy na kogo liczyć, może osłabiać skutki przeżycia stresujących zdarzeń i zmniejszać ryzyko wystąpienia zaburzeń adaptacyjnych.



## WYZNACZAJ GRANICE

DZIECI CZUJĄ SIĘ BEZPIECZNIEJ,  
KIEDY WIEDZĄ CZEGO MOGĄ SIĘ  
SPODZIEWAĆ, WÓWCZAS  
MINIMALIZUJEMY ILOŚĆ  
STRESUJĄCYCH SYTUACJI  
I PRZYCZYN KONFLIKTÓW

**MOŻE WARTO STWORZYĆ  
RODZINNY KODEKS ZASAD**



1. Zwołacie rodzinną naradę, wyznaczą miejsce i czas spotkania.
2. Podczas narady obowiązują zasady: jeden mówi, reszta słucha. Kto ma przedmiot, ten mówi- może to być wybrana rzecz. W ten sposób unikniemy przerywania. Nie krytykujemy i nie wyśmiewamy. Najpierw każdy po kolei mówi na czym mu zależy, jak chciałby, żeby wyglądała codzienność w domu.
3. Ustalając domowe zasady omówcie różne kategorie np. porządki i obowiązki, nauka, czas wolny, czas tylko dla siebie, wspólne aktywności na wspólnej przestrzeni, „kolejka” do łazienki, czas spędzony on-line i przed TV, wybór formy aktywności ruchowej możliwej do realizacji w warunkach domowych itp.
4. Wyznaczcie jedną osobę która zanotuje wasze pomysły.
5. Poproś dzieci, aby stworzyły plakat z rodzinnymi zasadami i wywiesiły w widocznym miejscu w domu.
6. Porozmawiajcie na temat współodpowiedzialności za atmosferę.

# KILKA DOBRYCH RAD

## „SZKOŁY DLA RODZICÓW I WYCHOWAWCÓW”



- CODZIENNIE CHWAŁ SWOJE DZIECKO KONKRETNIE OPISUJĄC CO WIDZISZ, CO ZROBIŁO DOBRZE. NIE MÓW ALE, PO POCHWALE.
- JEŚLI ZWRACASZ UWAGĘ, MÓW KRÓTKO- WARTO ZASTOSOWAĆ MAGICZNE WYRAŻENIE „OCZEKUJĘ, ŻE TERAZ...”

# ZAMIAST KARAĆ

## MOŻESZ POSTĄPIĆ W INNY SPOSÓB

- **WSKAŹ POMOCNĄ METODĘ** np. „Słyszę, że jesteś zmartwiony. Byłoby lepiej, gdybyś wyrażał się bez używania wulgarnych słów”
- **WYRAŹ SWOJĄ STANOWCZĄ DEZAPROBATĘ** np. „Martwi mnie, że używasz takich wyrazów”
- **OKREŚL SWOJE OCZEKIWANIA** np. „Oczekuję, że znajdziesz jakiś inny sposób, żeby dać mi do zrozumienia jaki jesteś zły”.
- **POKAŹ DZIECKU JAK MOŻE SIĘ POPRAWIĆ** np. „Chciałbym zobaczyć listę słów, których możesz używać zamiast tamtych, Poszukaj w słowniku, jeśli potrzebujesz pomocy”.
- **ZAPROPONUJ WYBÓR** np. „Możesz przeklinać w myślach albo używać słów, które nikogo nie obrażają”.
- **POZWÓL DZIECKU DOŚWIADCZYĆ JAKIE SĄ KONSEKWENCJE JEGO ZACHOWANIA** np. „Kiedy słyszę takie słowa, nie mam ochoty ci pomóc- ani w matematyce, ani w niczym innym”.

# WSPÓLNE ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

## SZEŚĆ KROKÓW, KTÓRE ROZBUDZĄ TWÓRCZY ZAPAŁ DZIECI I ICH ZAANGAŻOWANIE

**1. WYSŁUCHAJ CO DZIECKO CZUJE I CZEGO POTRZEBUJE**

**2. STREŚĆ PUNKT WIDZENIA DZIECKA** np. „Rozumiem, że...”, „Słyszę, że...” „Z tego co powiedziałaś wynika, że ...”

**3. WYRAŻ SWOJE UCZUCIA I POTRZEBY** np. „Martwię się, że ...”

**4. ZACHĘĆ DZIECKO DO WSPÓLNEJ BURZY MÓZGÓW** np. „Zastanawiam się, czy gdybyśmy wspólnie pomyśleli, to może uda nam się wymyślić jakieś nowe i bardziej skuteczne sposoby uczenia się.”

**5. ZAPISZ WSZYSTKIE POMYSŁY, NIE OCENIAJĄC ICH I NIE KOMENTUJĄC, NAWET JEŚLI WYDAJĄ CI SIĘ BEZSENSOWNE, KAŻDY CHCE POCZUĆ SIĘ WYSŁUCHANY I TRAKTOWANY POWAŻNIE**

**6. WSPÓLNIE ZDECYDUJCIE, KTÓRE POMYSŁY WAM SIĘ PODOBAJĄ, KTÓRE SĄ DOBRE I JAK WPROWADZIĆ JE W ŻYCIE**

## Opracowanie:

Marta Bonalska- doradca metodyczny kształcenia specjalnego PORE ODN w Nidzicy, realizator Szkoły dla Rodziców i Wychowawców

## Bibliografia:

1. „Psychiatria”, red. naukowa M. Jarema, J. Rabe-Jabłońska, wyd. PZWL, Warszawa 2011.
2. „Jak mówić, żeby dzieci uczyły się w domu i w szkole”, A. Faber, E. Mazlish, Media Rodzina, Warszawa 2017.