

## **Rok życia w pandemii- jak zadbać o zdrowe nawyki?**

Po roku funkcjonowania w pandemii nasza codzienność w dużej mierze przeniosła się do wirtualnego świata. Internetowa, telefoniczna komunikacja stała się podstawową formą kontynuowania relacji prywatnych, szkolnych, zawodowych.

Z drugiej strony, nie ruszając się z domu możemy załatwić wiele spraw, które wcześniej załatwialiśmy w bezpośredniej relacji z osobą. Tak, więc porady u lekarza, spektakle teatralne, rozmowy ze znajomymi, sesje psychoterapii, szkolenia itp. są w zasięgu monitora.

Korzystanie ze smartphonów i komunikatorów powoduje, iż pojawia się ogromna presja dążenia do doskonałości w sieci. W mediach publikowane są przefiltrowane informacje, sukcesy i przyjemności. Obraz świata kreowany przez w/w komunikację jest często złudny, wyidealizowany. Młodzi ludzie śledzący komunikatory rówieśników czy celebrytów i porównujący się do nich doświadczają sporej frustracji i obniżonej samooceny. Ponadto próbują kreować swój wizerunek oparty na tych wyidealizowanych modelach. Oczywiście komunikowanie się w sieci rządzi się swoimi prawami. Brak reakcji na wysłany post lub komunikat, negatywny komentarz może wywoływać niepokój i być odbierany jako odrzucenie.

Dzieci i nastolatki doświadczają dzisiaj szkoły przez internet. Z jednej strony daje to możliwość realizacji treści dydaktycznych, programowych. Niektórzy uczniowie są zadowoleni z tej formy nauki, inni mają różnorodne problemy. W swojej pracy diagnostycznej, terapeutycznej obserwuję dynamikę odczuć i poglądów na ten temat u uczniów, rodziców i nauczycieli.

Początkowe zadowolenie u uczniów w przedłużającym się okresie izolacji zmieniło się w frustrację wynikającą z braku kontaktów z rówieśnikami, trudnościach w zrozumieniu niektórych treści, trudnościach w koncentracji, problemach w samodyscyplinie. Wielu nauczycieli i rodziców skarży się, iż uczniowie równolegle do prowadzonych lekcji zajmują się czymś innym (np. grają na smartphonie), co powoduje brak koncentracji na lekcji, brak opanowania konkretnych umiejętności, zaległości, unikanie mierzenia się z trudnościami dydaktycznymi.

Edukacji zdalnej towarzyszy problem „znikania uczniów z systemu”. Tacy uczniowie nie pojawiają się na lekcjach online, nie odrabiają prac domowych. Według ostatnich badań Centrum Cyfrowego jest to problem masowy, gdyż 48 proc. badanych nauczycieli zarówno szkół podstawowych, jak i liceów oraz techników wskazało ten problem. W szkołach branżowych ten problem jest jeszcze większy – wskazało na niego aż 58 proc. badanych nauczycieli. Kolejny problem to „zdalni wagarowicze”, czyli osoby, które logują się na lekcje, ale wcale w nich nie uczestniczą.

Edukacja zdalna niewątpliwie wpływa na kondycję psychiczną dzieci i młodzieży.

W Poradni obserwujemy zwiększającą się liczbę dzieci ze stanami depresyjnymi, lękowymi, myślami samobójczymi, uzależnionymi od telefonu, komputera, internetu.

Wydłużanie okresu edukacji zdalnej to także coraz dłuższa rozłąka dzieci z rówieśnikami, coraz dłuższe zamknięcie w domu, nawet jeśli w wielu miejscach organizowane są zajęcia sportowe czy pozalekcyjne w mniejszych grupach.

Warto podkreślić, że edukacja zdalna przerwała również adaptację dzieci klas pierwszych w nowym środowisku szkolnym. Do dzieci docierają informacje o groźnej epidemii, przeżywają one stres związany ze strachem o zdrowie i życie najbliższych. Przymus pracy z włączoną kamerą, brak bezpośredniego kontaktu z rówieśnikami i nauczycielami, praca pod presją czasu, mogą nasilać trudności rozwojowe i kryzysy psychiczne.

Dla wiele osób z różnymi niepełnosprawnościami typu autyzm, zespół Aspergera, niepełnosprawności intelektualne, ruchowe itp. korzystny i terapeutyczny jest bezpośredni kontakt z nauczycielem, z rówieśnikami.

Dla wielu uczniów klas I-III edukacja zdalna oznacza brak systematycznej nauki i utrudnioną socjalizację.

Etap wczesnoszkolny to przygotowanie do dalszej nauki, to nauka szkoły, rówieśników, relacji z nauczycielami, nauka funkcjonowania w grupie i w szkole, ćwiczenie pisania, czytania, liczenia. Tego nie da się w większości zrealizować zdalnie. Prawidłowe nawyki związane z pisaniem, kształtują się w wyniku indywidualnej pracy z nauczycielem. Podobnie rozwój kompetencji matematycznych – one także wymagają osobistego kontaktu i wspierania w rozwiązywaniu pojawiających się problemów. Forma zdalna ten bezpośredni stały kontakt i relacje społeczne w znacznym stopniu ogranicza. Edukacja zdalna zmusiła większość rodziców młodszych dzieci do wejścia w rolę nauczycieli. Nie każdy ma takie zdolności, kompetencje, nie każdy z rodziców ma też czas na takie zaangażowanie.

Po roku doświadczania życia w pandemii obserwuję z jednej strony oswojenie, a z drugiej strony frustrację przedłużającymi się restrykcjami i ograniczeniami oraz konsekwencje gorszej kondycji psychicznej dzieci, młodzieży oraz dorosłych.

### **Jak zadbać o zdrowe nawyki dziecka podczas pandemii?**

- Jeśli rodzic, nauczyciel zauważy, że jest problem z nauką, zachowaniem dziecka, trzeba prosić o pomoc. To nie jest tak, że jesteś złym rodzicem, ale w takich sytuacjach ktoś obcy jest często lepszym pomagającym niż rodzice. Trzeba poszukać pomocy psychologicznej, pedagogicznej.
- Warto rozmawiać z dziećmi o emocjach. Dziecko może bać się śmierci, utraty bliskich lub samego zachorowania. Absolutnie nie oszukujemy dzieci,

przyznawajmy się, jeśli tak jest, że też czegoś o sytuacji nie wiemy, że też mamy obawy, szukajmy wspólnie odpowiedzi.

- Warto rozmawiać z nastolatkami jak z dorosłymi ludźmi, żeby pomogli w opiece nad starszą osobą. zaangażowali się w obowiązki domowe.
- 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.
- Utrzymajmy stały rytm dnia, pomóżmy zorganizować w zdrowym stylu dzień.
- Rozmawiajmy z dzieckiem o jego nauce, interesujmy się tym, jak sobie radzi. Tłumaczmy, że nie jest korzystne dla nauki, jeśli uczy się, a ma pootwierane okna z innymi stronami, grami i jednocześnie „coś robi” na telefonie komórkowym. Dzieci mówią, że „ogarniają” taki wielowątkowy przekaz, ale mają trudności w koncentracji na treściach dydaktycznych.
- Warto robić sobie wspólną, rodzinną przerwę od Internetu, odłożyć telefon i coś zrobić razem.
- Zadbajmy o dobry sen. Ilość bodźców płynąca z ekranów jest męcząca dla dzieci, ma też wpływ na to, czy dobrze śpią. Na godzinę przed snem odstawmy komputer, telefon, 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 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.

W Naszej Poradni mogą Państwo także znaleźć wsparcie specjalistów psychologów, pedagogów, logopedów.

Zapraszamy do kontaktu telefonicznego; 515557833, 757182572, kontaktu e-mail [poradnikowary@wp.pl](mailto:poradnikowary@wp.pl) oraz bezpośrednio do każdego specjalisty, który znajdziecie na naszej stronie internetowej [www.poradnia-kowary.pl](http://www.poradnia-kowary.pl)

opracowała:

J. Kałuzińska- Góra –psycholog, specjalista terapii uzależnień