

DZIECKO W KRYZYSIE W OKRESIE EPIDEMII

Pakiet materiałów informacyjnych dla szkół, dotyczących rozpoznawania problemów i wizyty u psychologa

Jak wynika z raportu pt. „Jak wspierać uczniów po roku epidemii? Wyzwania i rekomendacje dla wychowania, edukacji i zdrowia psychicznego”, wykonanego na zlecenie Ministra Edukacji Narodowej i Edukacji, trwający od roku czas epidemii COVID-19 i związany z nim reżim sanitarny (zwłaszcza aspekt izolacji społecznej) doprowadził do znaczącego osłabienia kondycji psychicznej uczniów. Zjawisko to może się nadal pogłębiać - i to nawet w optymistycznym przypadku szybkiego wygaśnięcia epidemii. Powoduje to palącą potrzebę objęcia dzieci i młodzieży wsparciem wychowawczym, profilaktycznym, pomocowym w różnorodnych formach i na jak najszerzą skalę.

Wniosek 1

Wyniki badań pokazują sukcesywne pogarszanie się kondycji psychicznej uczniów w kolejnych fazach epidemii.

Wniosek 2

Najważniejszym czynnikiem chroniącym zdrowie psychiczne uczniów w czasie epidemii jest wielkość, jakość i dostępność sieci wsparcia (rodzina, rówieśnicy, nauczyciele i wychowawcy, specjaliści w zakresie pomocy psychologiczno - pedagogicznej, itp.).

Wniosek 3

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.

Wniosek 4

Istnieje udokumentowany badaniami związek pomiędzy kondycją psychiczną młodzieży a przestrzeganiem reguł sanitarnych. Im gorsza kondycja psychiczna, tym słabsze przestrzeganie zasad. Oznacza to, że działania na rzecz poprawy kondycji psychicznej młodzieży mogą także poprawić bezpieczeństwo epidemiologiczne.

Wniosek 5

Wypełnianie roli wychowawczej przez rodziców i nauczycieli jest w czasie epidemii znacznie utrudnione. Wynika to z dodatkowych obciążeń i stresów związanych z zagrożeniami epidemicznymi, ale także izolacją, zdalnym nauczaniem i pracą zdalną.

Wniosek 6

Badania lokalnych środowisk szkolnych z czasu epidemii pokazują, że w relacjach między uczniami, rodzicami i nauczycielami dzieje się wiele wzajemnego dobra, pomimo trudności, uciążliwości i obaw, którzy wszyscy doświadczają.

Wniosek 7

W systemie edukacji jednym z ważnych narzędzi oddziaływania wychowawczego jest lekcja wychowawcza. W świetle badań większość uczniów widzi potrzebę takich lekcji oraz wyraża konkretne potrzeby dotyczące jej treści i formy.

Wniosek 8

Wyniki badań ewaluacyjnych wybranych programów profilaktycznych online potwierdzają skuteczność tych programów w umacnianiu kondycji psychicznej uczniów oraz to, że także działania zdalne mogą być efektywne, przy spełnianiu określonych warunków.

Skrótowy spis podstawowych rekomendacji raportu:

1. Działania wychowawcze, profilaktyczne i pomocowe na rzecz wsparcia psychicznego dzieci i młodzieży doświadczających izolacji społecznej z powodu zdalnego nauczania lub kwarantanny, powinny zostać wdrożone w okresie bezpośrednio po wygaśnięciu konieczności przebywania na izolacji.
2. Przywrócenie od dawna zaburzonej równowagi między przewartościowanym nauczaniem a niedowartościowanym wychowaniem uzupełnianym o profilaktykę nie powinno mieć charakteru tymczasowego lecz powinno pozostać w systemie edukacji jako trwała zmiana.
3. Konieczne jest objęcie troską i wsparciem psychicznym nie tylko tych uczniów, ale i nauczycieli i rodziców.
4. Koszty zdrowotne, rozwojowe, społeczne i finansowe zaniechania wspierających działań wychowawczych i profilaktycznych będą wielokrotnie większe niż koszty przeprowadzenia tych działań.

Dziecko w kryzysie

Pracownicy szkoły odgrywają istotną rolę w pomocy dzieciom i młodzieży w radzeniu sobie z trudnymi, a nawet traumatycznymi sytuacjami. Warto, aby nauczyciele byli uważni na swoich uczniów i prezentowane przez nich trudności. Rolą szkoły nie jest podejmowanie działań terapeutycznych, ale stworzenie środowiska, w którym dziecko mimo doświadczenia sytuacji kryzysowych będzie mogło uczyć się i dalej rozwijać.

Związana z pandemią w 2020 roku kwarantanna oraz wprowadzenie zdalnego nauczania mogą być traktowane jako sytuacja kryzysowa i powodować trudności we wszystkich sferach funkcjonowania dzieci i młodzieży. W sferze poznawczej kłopotliwy jest inny niż dotąd sposób nauki; w sferze emocjonalnej – niepokój związany z nowością i niejasnością sytuacji; społecznej – kontakty z rówieśnikami i nauczycielami ograniczone do tych w sieci, za pośrednictwem mediów społecznościowych.

Zgodnie z definicją „sytuacja trudna” – to sytuacja stresowa, która wiąże się z przeżywaniem nieprzyjemnych emocji i wymaga od osoby, która jej doświadcza, dużego wysiłku oraz mobilizacji w radzeniu sobie z nią. Specyfikę przeżywania sytuacji trudnej stanowi konieczność wyjścia z tzw. strefy komfortu. W szkole dzieci i młodzież przeżywają wiele sytuacji stresowych związanych z funkcjonowaniem poznawczym, emocjonalnym i społecznym w danym środowisku. Dla przykładu – sprawdzian z matematyki może być dla dziecka trudnym doświadczeniem, wymagającym dodatkowego wysiłku poznawczego, ćwiczeń, kolejnych prób wykonania zadania i angażowania procesów myślowych, uwagi i pamięci. Natomiast przykładem trudnej emocjonalnie sytuacji może być konieczność zaprezentowania swojej wiedzy przed nauczycielem i resztą klasy (np. podczas recytacji wiersza, odpowiedzi ustnej czy rozwiązywania zadania matematycznego z zapisem na tablicy) – budząca lęk przed ekspozycją społeczną. Sytuacją trudną społecznie może być początek nauki w nowej szkole czy przejście do innej klasy, gdzie zarówno nauczyciele, jak i rówieśnicy są nieznanymi.

Obalenie mitów

- ✓ Psycholog zajmuje się tylko osobami z zaburzeniami

KAŻDY może przyjść do psychologa, jeżeli ma z czymś trudność lub sobie nie radzi.

- ✓ Psycholog tylko słucha, równie dobrze mogę porozmawiać z przyjacielem

Uważne słuchanie jest ważnym elementem w pracy psychologa, ale rozmowa z psychologiem znacząco różni się od rozmowy z bliską osobą. Psycholog nie jest zaangażowany emocjonalnie, może podejść do sprawy obiektywnie.

- ✓ Psycholog mi nie pomoże

Ale może dać narzędzia, inspirację do działania, profesjonalne wsparcie abyś potrafił zrobić coś sam. Ty decydujesz jakie zmiany wprowadzisz w swoim życiu.

- ✓ Wszystkie informacje mogę znaleźć w Internecie

Najważniejszym czynnikiem leczącym jest relacja. Poszerzanie wiedzy daje bardzo dużo dobrego i sama świadomość może znacznie pomóc, ale wizyta u psychologa jest zupełnie czymś innym. Relacja zapobiega uciekaniu przed problemami w szkodliwe mechanizmy obronne, a także pomaga zrozumieć prawdziwą przyczynę problemów.

Wskazówki jak rozpoznać problem?

1. Dziecko zaczyna zachowywać się zupełnie inaczej niż dotychczas, nie typowo.
2. Wyraźne obniżenie nastroju utrzymujące się przez dłuższy czas.
3. Zmienność emocji i reakcji: rozdrażnienie, płaczliwość, złość, rozpacz, wrogość, euforia.
4. Obniżenie samooceny, poczucie bycia gorszym.
5. Wypowiadanie myśli samobójczych, samookaleczenia, próby samobójcze,
6. Wesołkowatość, bagatelizowanie trudności.
7. Umniejszanie znaczenia problemów.
8. Izolacja od otoczenia, pozostawanie na uboczu, niewielkie lub brak relacji z rówieśnikami.
9. Nagły spadek wagi.
10. Zmniejszenie lub znaczne zwiększenie apetytu.
11. Zmniejszenie starania się o wygląd zewnętrzny (nieświeże ubrania, przetłuszczone włosy itp.).
12. Poświęcanie większości czasu w ciągu dnia i w nocy na świat wirtualny.
13. Zmiana rytmu dobowego (zamiana dnia z nocą).

Co robić?

1. Nie bagatelizować.
2. Porozmawiać z dzieckiem, z rodzicami.
3. Zachęcić do spotkania z psychologiem.

Sposoby i narzędzia służące rozpoznawaniu potrzeb osoby w sytuacji trudnej, kryzysowej, traumatycznej.

1. Rozmowa z uczniem

Rozmowa z uczniem to prosty sposób na poznanie trudności dziecka, jego przeżyć, myśli. Przeprowadzona w atmosferze bezpieczeństwa sama w sobie stanowi rodzaj wsparcia i pomocy. Zasady prowadzenia rozmowy z uczniem są takie same, jak zasady każdej efektywnej rozmowy (Zabłocka-Żytka, 2011), jednak szczególnie ważne jest, by zwrócić uwagę na takie jej aspekty jak:

Stworzenie bezpiecznej, przyjaznej atmosfery rozmowy

Dziecko ma rozumieć, dlaczego jest prośzone o rozmowę, wyrazić na to zgodę, czuć się dobrze w miejscu, w którym prowadzona jest rozmowa – np. móc wygodnie usiąść, mieć możliwość zapoznania się z tym miejscem, czy zabrania na rozmowę ukochanej zabawki. Taką rozmowę należy przeprowadzić w pokoju lub sali, gdzie nie będą obecne inne dzieci i dorośli, zapewniona będzie dyskrecja i nic nie będzie ucznia dodatkowo niepokoić czy rozpraszać (np. włączony komputer, dzwoniący telefon). Ważne jest także, by czas rozmowy był dogodny dla ucznia – dziecko nie powinno być głodne, zmęczone czy zdenerwowane, że nie zdąży pójść na kolejną lekcję lub ominie je ulubiona lekcja wychowania fizycznego.

Szczerość w rozmowie

Dzieci bardzo łatwo potrafią wyczuć nieszczerą intencję rozmówcy i tym samym zniechęcić się do rozmowy, bądź nawet przestraszyć. Ważne jest, by podkreślić, co nas martwi, niepokoi, dlaczego i o czym chcemy rozmawiać. Zdarza się, że uczniowie, szczególnie młodzież, dopytują o dyskrecję ze strony nauczyciela. Koniecznie należy podkreślić, że są kwestie, których nauczyciel nie może pozostawić w tajemnicy – np. informacje o czymś, co zagraża zdrowiu czy życiu ucznia lub innych osób

Język adekwatny do poziomu poznawczego ucznia

Inaczej rozmawia się z czterolatkiem, np. używając krótkich zdań, konkretnych pytań, czasami odwołując się do świata bajek czy zabawy – np: „Co robi Twój Misio?”, „Dlaczego nie bawisz się samochodzikiem?”, a innego języka należy użyć w rozmowie z czternastolatkiem, któremu warto zadawać więcej otwartych pytań oraz bazować na jego potrzebie samostanowienia i kształtującej się tożsamości np. „Co myślisz o...?”.

Podążanie za tematem rozmowy dziecka i uważne słuchanie

Ważne jest, by przed rozmową nauczyciel/pedagog założył sobie jej cel – np. określenie przyczyny konfliktów ucznia z rówieśnikami. Jednak istotne jest, by rozmawiając, uważnie słuchać ucznia i uwzględniać jego potrzeby (np. niechęć do rozmowy na dany temat w określonym momencie).

Dynamika rozmowy

Dobrze przeprowadzona rozmowa ma swój początek, środek (etap najdłuższy i często najbardziej głęboki, jeśli chodzi o poruszane treści) oraz zakończenie. Początek rozmowy to czas na zapoznanie, oswojenie się z rozmówcą i miejscem

rozmowy. Małe dzieci mają wówczas możliwość obejrzenia pokoju, w którym się znajdują, czasami dotknięcia czegoś. Nastolatki mogą wybrać najlepszą dla siebie pozycję do siedzenia. W tym czasie najczęściej podejmuje się bardzo ogólne tematy – neutralne i niezagrażające – np. ulubiony przedmiot szkolny, ilość lekcji, które jeszcze zostały do końca dnia. W części zasadniczej rozmowy omawia się najważniejsze kwestie, które są celem rozmowy. Często bywają to emocjonujące treści, wzbudzające silne i trudne przeżycia, dlatego tak ważny jest czas na zamknięcie rozmowy. W momencie zakończenia rozmowy, należy podejmować ponownie tematy ogólne, bezpieczne, często przyjemne, by uczeń miał czas na wyciszenie silnych emocji.

Dopytanie

Na koniec rozmowy należy się upewnić, czy uczeń chce o czymś jeszcze opowiedzieć lub o coś zapytać. Nauczyciel, pedagog rozmawiający z dzieckiem powinien być otwarty i gotowy na pytania dziecka, zadbać o czas na nie, a także szczerze przyznać, jeśli nie ma możliwości, bądź nie potrafi na dane pytanie odpowiedzieć.

Zapewnienie o gotowości do rozmowy, gdy uczeń będzie tego potrzebować

Niezależnie od tego, czy uczeń pozytywnie odpowiedział na propozycję dialogu, czy nie, warto podkreślić gotowość do kolejnej rozmowy, jeśli będzie jej chciał. Istotne, by obietnica nauczyciela była szczerą i możliwą do zrealizowania w określonym czasie.

2. Wywiad z dorosłymi w sprawie ucznia

Jest to rozmowa na temat niepokojących zachowań ucznia z jego rodzicami lub, jeśli dotyczy to szkoły, z innymi nauczycielami. Jej celem jest weryfikacja obserwacji poczynionych przez danego nauczyciela. Zdarza się, że na różnych lekcjach, w obecności różnych pedagogów uczeń przejawia inne zachowania. Jeśli wywiad prowadzi pracownik poradni psychologiczno-pedagogicznej, np. w celach diagnostycznych, wówczas rozmawia z rodzicami dziecka. Możliwe jest poszerzenie informacji na temat funkcjonowania dziecka w szkole poprzez wywiad z psychologiem, który pracuje w danej poradni psychologiczno-pedagogicznej i jednocześnie opiekuje się szkołą, w której uczy się dane dziecko. Wywiad powinien spełniać wszelkie zasady efektywnej rozmowy, m.in. mieć określony cel – np. poznanie funkcjonowania dziecka w kontakcie z różnymi nauczycielami, podczas lekcji z różnych przedmiotów.

Bardzo istotna jest także dyskrecja oraz adekwatne wykorzystanie zdobytych informacji. Problematyka trudności dziecka nie powinna być tematem zbędnych komentarzy czy plotek. Jeśli nauczyciel, bądź inny członek grona pedagogicznego, zauważy trudności dziecka i niepokojące zachowania, powinien poinformować o tym wychowawcę ucznia, a ten rodziców/opiekunów prawnych dziecka, by właściwie zorganizować adekwatną pomoc. Właściwa reakcja nauczyciela może przebiegać w następującej kolejności podjętych działań:

- Nauczyciel informuje wychowawcę o niepokojących zachowaniach ucznia.
- Wychowawca weryfikuje informacje i informuje rodziców ucznia o jego niepokojących zachowaniach oraz możliwościach uzyskania pomocy – np. poprzez kontakt z psychologiem szkolnym lub pracownikiem poradni psychologiczno – pedagogicznej.

- Psycholog kieruje dziecko do psychoterapeuty lub proponuje dziecku indywidualną psychoterapię i wsparcie jego rodziny, jeśli może samodzielnie prowadzić takie działania.

3. Obserwacja ucznia

Nieumiejętność radzenia sobie z trudnymi sytuacjami oraz przeżywany kryzys mogą zostać zaobserwowane w zachowaniu i sposobie funkcjonowania ucznia. Obserwacja jest jednym z podstawowych, ogólnodostępnych i najważniejszych narzędzi diagnostycznych. Należy ją rozumieć jako sposób zbierania informacji, które powinny być weryfikowane – np. w rozmowie lub wywiadzie – i analizowane całościowo. Prowadzenie obserwacji powinno uwzględniać wiek rozwojowy dziecka.

Przedmiotem obserwacji są:

Wygląd zewnętrzny ucznia – jego ubiór, uczesanie, posiadane przedmioty. Należy pamiętać, że wygląd zewnętrzny, w tym strój, uzależniony jest to od wieku rozwojowego. Małe dzieci najczęściej wkładają ubrania proponowane przez opiekunów. Ubiór nastolatki w sposób szczególny prezentuje przeżywane przez nią emocje. Kluczowa jest spójność wyglądu z wiekiem oraz zainteresowaniami dziecka. Istotne są także: rodzaj ubioru, jego czystość, adekwatność do pogody, gdyż te informacje mogą świadczyć o poziomie opieki, jakim dziecko jest otoczone.

Reakcje niewerbalne – mimika, reakcje fizjologiczne – jak zaczerwienienie skóry, zwiększona potliwość, sposób poruszania się, dynamika ruchów. Małe dzieci bardzo często mają trudność z długim pozostawaniem w jednej pozycji, potrzebują ruchu. Starsze dzieci powinny być w stanie spokojnie siedzieć podczas rozmowy. Zmiana pozycji, manipulacja dłońmi, drapanie się może świadczyć o zwiększonym niepokojem.

Sposób mówienia i zasób słów – warto zwrócić uwagę na intonację, głośność wypowiedzi, ilość przekazywanej treści oraz używane słowa.

Zachowanie – u dzieci doświadczających sytuacji kryzysowych można zaobserwować zmianę w ich dotychczasowym zachowaniu. Zmiana zachowania może być dyskretna, toteż niezbędna jest duża uważność i koncentracja na uczniu. Zdarza się, że starsze dzieci, nastolatki ukrywają przeżywane trudności pod agresywnym, wulgarnym zachowaniem lub wycofaniem.

Środowisko rówieśnicze dziecka – obejmuje relacje, przyjaźnie, jakie buduje ono w klasie, szkole, zaangażowanie w życie pozaszkolne, np. członkostwo w klubach sportowych. Klasa szkolna może być zarówno źródłem wsparcia, grupą rówieśniczą pobudzającą do rozwoju, jak i gronem, w którym uczeń czuje się zagrożony i z którym stara się spędzać jak najmniej czasu.

Bardzo istotne jest, by poszczególnych elementów obserwacji, np. wyglądu zewnętrznego czy sposobu mówienia, nie traktować jako wiążące i nie interpretować w izolacji od innych informacji. Należy wziąć pod uwagę jak najwięcej obserwowanych danych, by nie wyciągać pochopnych wniosków.

Pomocne w rozpoznawaniu potrzeb osoby w sytuacji trudnej, kryzysowej, traumatycznej są konkretne narzędzia. Nauczyciele mogą skorzystać z dołączonych do ulotki ankiet i kwestionariuszy:

- Skala wpływu COVID19 i izolacji domowej na dzieci i młodzież
- Arkusz obserwacji – uczeń w sytuacji kryzysowej, wpływ COVID19 i izolacji domowej na dzieci i młodzież
- Lista kontrolna. Sygnały ostrzegawcze - objawy zespołu presuicydalnego

Wspieranie dziecka w powrocie do szkoły po pandemii – kilka konkretnych wskazówek

Im dłużej trwa nieobecność ucznia w szkole, tym trudniej może mu być powtórnie zaadaptować się do nowych warunków. Dlatego też, bardzo ważne jest aby otoczenie dziecka znajdującego się w trudnej sytuacji, dostosowało wszelkie podejmowane działania do jego potrzeb i możliwości. Ogromne znaczenie ma stworzenie w klasie takiej atmosfery, która będzie sprzyjać dzieleniu się swoimi emocjami i trudnościami. Wskazane jest, aby ustalić wcześniej do kogo dziecko może zwrócić się o pomoc, w razie pojawienia się różnych trudności czy emocji, z którymi nie jest w stanie samo sobie poradzić. Osobą udzielającą takiego wsparcia może być nauczyciel, pedagog, szkolny psycholog albo kolega z klasy, który powiadomi o problemie wyznaczoną osobę.

Warto ograniczyć również zakres obowiązków uczniów, a także obniżyć czasowo wymagania. Dzieci potrzebują czasu na to, aby wejść w nowy rytm funkcjonowania. Trudności emocjonalne wynikające z powrotu do szkoły po długiej nieobecności w połączeniu z naciskiem, by dziecko szybko wróciło do swoich obowiązków, może tylko pogorszyć jego stan.

Redukcja wymagań w praktyce może polegać na:

- okresowym zwolnieniu ucznia z odpowiedzi ustnych/pisemnych
- zamianie odpowiedzi pisemnych na ustne i odwrotnie (w zależności od tego, które są dla ucznia bardziej stresujące)
- zadawaniu uczniowi tylko podstawowych pytań umożliwiających zaliczenie materiału
- nauce przez zabawę
- chodzeniu do szkoły "w kratkę" (na wybrane przez ucznia lekcje, kiedy czuje się ono na siłach)

Wielu uczniów pytanych o to, jak się czują po izolacji i nauczaniu zdalnym mówi, że nie mają z tym związanego żadnego dyskomfortu. Przyjęcie takiego stwierdzenia młodych ludzi za nieomylny i faktyczny autoopis ich rzeczywistości psychicznej jest jednak dość życzeniowe i naiwne. Wskazane jest ukierunkowane i świadome wykorzystywanie strategii wsparcia na adekwatnym do potrzeb ucznia poziomie. Pomagając w adaptacji uczniom:

- zadbaj o motywację
- zadbaj o emocje
- zadbaj o kontakty z rówieśnikami.

Zadbaj o motywację

Stosując pochwały wzmacniamy pożądane zachowania

Pochwały: "Motywują dziecko do wykonania obowiązków, budują pozytywną samoocenę, utrwalają zachowania, które pojawiają się sporadycznie, a także informują, co jest dobrym, akceptowanym i pożądanym przez dorosłych zachowaniem. Dobrze skonstruowana pochwała powinna przypominać przekonujący komplement, czyli mówić o rzeczach prawdziwych - takich, które inni mogą potwierdzić.

W przypadku wielu dzieci pożądanego zachowania doskonale wzmacniają pochwały społeczne: uśmiech, przytulenie, pocałunki, kontakt wzrokowy oraz okazanie uwagi. Warto pamiętać, że są miłe i łatwe do dawania" (Kołakowski, Pisula, 2013). Pochwały powinny być stosowane jak najczęściej. Istotne jest to, że nie powinniśmy ograniczać się do pochwał za idealne wykonanie - bardzo często warto pochwalić coś, co było zrobione lepiej niż zazwyczaj.

Stopniowo przybliżaj się do celu

Wzmacniaj drobne, pozytywne zmiany. Dziecko zaczęło pisać w zeszycie: "Napisałeś trzy zdania, pracowałeś znakomicie".

Wzmacniaj fragmenty wykonywanej pracy

Jeśli dziecko jest wycofane oraz niezainteresowane swoim środowiskiem, prawdopodobnie jest to skutek długiej izolacji. Pamiętajmy, że dzieci ze spektrum autyzmu długo nawiązują relację z innymi, a nawet krótka przerwa w kontakcie może skutkować pogorszeniem się jakości znajomości. Postarajmy się znowu przybliżyć kolegów naszego dziecka, poprzez zorganizowanie jakiejś aktywności, która będzie dla nich atrakcyjna oraz urozmaicenie wspólnie spędzonego czasu.

Zadbaj o emocje

Dziecko, które odczuwa napięcie, lęk i frustrację, ale nie rozumie tego co się z nim dzieje, będzie informowało otoczenie o złym samopoczuciu poprzez angażowanie się w zachowania agresywne, autoagresywne, destrukcyjne lub autostymulacyjne. W takiej sytuacji nie wolno dziecka karać, ale trzeba zastanowić się jaka jest funkcja takiego zachowania: być może dziecko potrzebuje czegoś i nie potrafi nam o tym powiedzieć, jest przestymulowane nadmiarem bodźców z otoczenia, źle się czuje fizycznie, czegoś się boi, ma trudności z przystosowaniem się do zmian lub po prostu źle sypia. Prawidłowa identyfikacja przyczyny trudnych zachowań, pozwala wyeliminować z otoczenia dziecka czynniki drażniące lub ułatwia zapewnienie mu odpowiednich warunków do zabawy, nauki i odpoczynku.

Co zrobić, gdy u dziecka pojawia się złość?

Zadaniem osób dorosłych: rodziców, nauczycieli, terapeutów, jest zlokalizowanie przyczyn nadmiernego zdenerwowania u dziecka, manifestującego się poprzez zachowania agresywne, autoagresywne lub destrukcyjne. Powinniśmy zastanowić się, jakie czynniki wywołują u dziecka złość i czy możemy wprowadzić jakieś zmiany w otoczeniu dziecka w organizacji jego czasu i aktywności, które ułatwią powrót do równowagi. Należy zastanowić się, czy dziecko nie jest obciążone zbyt dużym natłokiem wymagań, zadań, prac domowych oraz przyjrzeć się funkcjonowaniu dziecka w szkole i jego relacjom z rówieśnikami. Ważne jest zachowanie równowagi między obowiązkami i przyjemnościami, a środowisko szkolne powinno budzić w dziecku pozytywne skojarzenia. W sytuacji, gdy dziecko ma duże trudności ze

zrozumieniem własnych emocji i komunikacją z innymi, szczególnie ważne jest zaangażowanie osób z otoczenia dziecka w stałą obserwację jego reakcji i zrozumieniu przyczyn, pojawiających się zachowań niepożądanych.

Niepokojące sygnały, które mogą mieć związek z odczuwanym przez dziecko lękiem:

- kłopoty z zasypianiem, bezsenność, nocne koszmary
- moczenie nocne - może mieć podłoże somatyczne, ale niekiedy bywa związane z lękiem
- zmiana zachowania - rozdrażnienie, płacz, wybuchy złości, wycofanie, zamartwianie się, samookaleczanie
- symptomy somatyczne - ból brzucha, ból głowy, napięcie mięśniowe, nadmierna potliwość, uczucie dławienia bądź duszenia, nudności, przyspieszone bicie serca
- odmowa pójścia do przedszkola, szkoły, na zajęcia dodatkowe
- odmowa jedzenia
- odmowa zaśnięcia bez obecności rodzica w pobliżu

Przykładowe strategie pokonywania lęku (można stosować kilka strategii na raz):

- radzenie sobie z lękiem poprzez zabawę
- bajkoterapia
- poszukiwanie wsparcia społecznego
- działania ukierunkowane na wzbudzenie przyjemnego afektu - lista przyjemności
- rozładowywanie napięcia emocjonalnego przez relaksację
- regulacja emocji odbywająca się na poziomie myślenia
- nauka rozpoznawania własnych stanów emocjonalnych

Zadbaj o kontakty z rówieśnikami

Po długiej nieobecności dziecka w szkole możliwe jest osłabienie więzi między nim a rówieśnikami. Jedną z charakterystycznych cech osób ze spektrum autyzmu jest trudność w nawiązywaniu i podtrzymywaniu relacji społecznych, dlatego wysoce prawdopodobne jest, że dziecko będzie miało trudności z ponowną adaptacją w grupie rówieśniczej. Ważnym czynnikiem jest obserwowanie zachowania dziecka, aby wiedzieć, czy zaszły jakieś zmiany w jego zachowaniu, które mogą świadczyć o problemach w grupie rówieśniczej oraz stały kontakt z nauczycielem.

Bardzo ważne jest, abyśmy pomogli dziecku na nowo odnaleźć się w kontaktach z innymi dziećmi, ponieważ brak naszej pomocy może skutkować negatywnymi następstwami takimi jak: całkowite zamknięcie się w sobie, izolowanie się od grupy rówieśniczej, odrzucenie przez rówieśników. To wszystko może przełożyć się na pogorszenie funkcjonowania w życiu codziennym i proces nauki, poprzez wolniejsze przyswajanie wiedzy oraz pogorszenie ocen.

Celem tej ulotki jest wsparcie i podkreślenie znaczenia roli nauczycieli, pedagogów i psychologów szkolnych w procesie pomagania dzieciom i młodzieży w sytuacjach trudnych. Nauczyciele mogą wiele zrobić, zauważając trudności dziecka na wczesnym etapie, odpowiednio reagując na nie i pomagając w znalezieniu właściwych rozwiązań, w tym korzystając z pomocy innych specjalistów.

Bibliografia

1. K. Ciszewska, S. Żyża (2015). Wspomaganie szkół w zakresie interwencji kryzysowej. Warszawa: ORE
2. S. Kluczyńska, L. Zabłocka-Żytk (2020). Dziecko w sytuacji kryzysowej Wspierająca rola pracowników oświaty. Warszawa: ORE
3. A.Kołakowski, A., Pisula, A. (2013). Sposób na trudne dziecko. Przyjazna terapia behawioralna. Sopot: GWP
4. Dryden W., (2002). Ujarzmić lęk. Kielce. Huebner, D. (2018). Co robić, gdy się złościć? Techniki zarządzania złością. Olsztyn: Wydawnictwo Levyz. <http://www.pomagamydzieciom.info/files/pdf/bajki%20terapeutyczne%20PRO MYK%20 SLONCA.pdf>
5. 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 Autorzy raportu: dr Szymon Grzelak mgr Dorota Żyro