Jak dbać o zdrowie psychiczne dziecka w czasie pandemii

Jak sobie poradzić z emocjami dziecka, gdy musi porzucić koleżanki i kolegów ze szkoły i zostać w domu? Co powinno nas zaniepokoić u dziecka? Rozmowa z Dorotą Mintą, psychologiem i psychoterapeutą

– Rodziców powinna zaniepokoić każda zmiana dotychczasowego zachowania dziecka, jeśli zaczyna inaczej jeść, jest smutniejsze, nie odzywa się, jeszcze więcej czasu spędza samotnie w pokoju, jest opryskliwe, rozdrażnione, smutne. To oznacza, że trzeba szukać fachowej pomocy – mówi Dorota Minta.

– Psychologowie mówią, że po pandemii koronawirusa czeka nas pandemia depresji, zwłaszcza u nastolatków. Ponieważ, wbrew pozorom, zdalna nauka i wstrzymanie się od kontaktów z rówieśnikami jest łatwiejsze dla małego dziecka niż dla nastolatka – wyjaśnia – z nastolatkami jest dramat, bo kiedy się ma naście lat bycie z rówieśnikami jest najważniejsze. Nam, dorosłym, się wydaje, że te dzieci żyją tylko w sieci. Owszem, tak, siadają w parku z telefonem, ale razem. Oni nie są tyko w Internecie, oni też rozmawiają. Dlatego teraz odczuwają najbardziej brak kontaktu z rówieśnikami.

Oni przy tym nie zawsze potrafią się uczyć zdalnie. Maturzyści, którzy obserwowali starszą klasę na wiosnę, bardzo się boją. Do tego mnóstwo jest dzieci, które są wykluczone, nie radzą sobie z nauką, rodzice nie mogą im pomóc, mają kiepski sprzęt, słaby Internet. Problemy mają szczególnie dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych, z dysleksją, dysgrafią, Aspergerem, z problemami z koncentracją. Dla nich nauka zdalna jest szczególnie uciążliwa.

– Jeśli widzę, 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 bezpłatnej pomocy psychologicznej, sprawdzić, czy samorząd nie oferuje np. warsztatów online dla dzieci poświęconych temu, jak radzić sobie z nadmiarem emocji, ze złością, smutkiem, strachem – przekonuje i wylicza zasady, których trzymanie się może pomóc naszemu dziecku:

- Rozmawiajmy z dziećmi o emocjach. Dziecko może bać się śmierci, utraty bliskich lub samego zachorowania. Absolutnie nie oszukujmy dzieci, przyznawajmy się, jeśli tak jest, że też czegoś o sytuacji nie wiemy, że też mamy obawy, szukajmy wspólnie odpowiedzi.
- Rozmawiajmy z nastolatkami jak z dorosłymi ludźmi, żeby pomogli w opiece nad starszą osobą, znaleźli zajęcie dla dziadka, doradzili mu, na jakie strony powinien wchodzić. Angażujmy dzieci w obwiązki domowe.
- Utrzymajmy stały rytm dnia.
- 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.
- Rozmawiamy z dzieckiem o jego nauce, interesujmy się tym, jak sobie radzi. Nie jest też dobrze, jeśli dziecko uczy się, a ma pootwierane okna z innymi stronami, grami, jednocześnie coś robi na komórce. Dzieci mówią,

że „ogarniają” taki wielowątkowy przekaz, ale to jest bardzo męczące dla mózgów.

- Róbmy sobie jako rodzina wspólnie przerwę od Internetu, odłóżmy telefony i coś róbmy razem.
- Zadbajmy o dobry sen. Ilość bodźców płynąca z ekranów jest mecząca dla dzieci, ma też wpływ na to, czy dobrze śpią. Na godzinę przed snem odstawmy komputer, komórki, 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 co wieczór np. o 18.00 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.

Dobre praktyki

- Zachowajcie stały rytm dnia, zwłaszcza jeśli chodzi o porę snu i posiłków
- Niech będzie wydzielony czas na naukę i czas na zabawę
- Róbcie coś całą rodziną, grajcie w gry rodzinne, jedzcie wspólne posiłki – to dobry moment, by zadbać o prawidłową dietę
- Wyznaczajcie dzieciom zadania domowe, włączajcie je w obowiązki rodzinne
- Wprowadźcie 20-minutową sjestę w ciągu dnia, niekoniecznie tylko w przypadku małych dzieci
- Zadbajcie o ruch, idźcie codziennie na rodzinny spacer, zadbajcie, by dziecko nie spędzało całego dnia przed komputerem i telewizorem
- Zadbajcie o zajęcia i kontakty bez pośrednictwa Internetu, to może być spotkanie z koleżanką na ulicy, w parku, z zachowaniem dystansu, wizyta u dziadków bez wchodzenia do mieszkania itp.
- Rozmawiajcie z dziećmi o emocjach, dajcie im poczuć, że mają prawo do rozmaitych emocji i będą wysłuchane.

Za infor