

**Prelekcja dla Rodziców klas V – VII na temat:
„MBI 2021: Nastolatki VS Epidemia.
Jak dbać o dobrostan dzieci i młodzieży w czasie społecznej izolacji i zdalnej nauki”**

Młodzi ludzie są mniej narażeni na zachorowanie i powikłania spowodowane COVID-19. Jednak następstwa globalnej pandemii spowodowanej koronawirusem SARS-CoV-2 szczególnie odczuje grupa dzieci i młodzieży – można przeczytać na stronie Państwowej Akademii Nauk, w oficjalnym komunikacie PAN na temat aktualnego stanu wiedzy na temat pandemii oraz jej skutków medycznych, psychologicznych, gospodarczych i społecznych.

Tylko jak nastolatki znoszą trudny czas związany z epidemią? Niespełna pół roku temu ukazały się wyniki badania, przeprowadzonego przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę. Pytania dotyczyły doświadczeń z okresu od połowy marca do końca czerwca, kiedy to w szkołach po raz pierwszy została wprowadzona edukacja zdalna. Dodatkowo przez kilka tygodni obowiązywał zakaz wychodzenia z domu bez opieki dorosłych. Był to więc szczególnie czas dla młodych osób, zwłaszcza biorąc pod uwagę nadzwyczajną sytuację pandemii. Zagadnienia poruszone w kwestionariuszu dotyczyły dobrostanu psychicznego, doświadczeń krzywdzenia oraz wsparcia społecznego. „Pełne obaw, pozbawione wsparcia w potrzebie i narażone na różne formy krzywdzenia” – niestety tak według najnowszego badania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę wyglądała sytuacja wielu młodych ludzi w czasie ubiegłorocznego wiosennego lockdownu. Mimo, że nastolatki przebywały wówczas przez cały czas w swoich domach, 27% z nich doświadczało przemocy, a 9% nie miało nawet jednej osoby, do której mogło się zwrócić w trudnej sytuacji...

Poziom zadowolenia z życia

W badaniu FDDS młodych respondentów zapytano przede wszystkim o to, jak oceniają swoje zadowolenie z życia w pierwszym okresie pandemii w porównaniu do czasu sprzed COVID-19. Połowa badanych (50%) oceniła swój dobrostan psychiczny jako bardzo dobry lub raczej dobry, jedna trzecia (33%) jako bardzo zły lub raczej zły, duża grupa osób (17%) nie dokonała jednoznacznej oceny.

Co najbardziej doskwierało nastolatkom w ciągu tych ponad trzech miesięcy? Przede wszystkim przymusowa izolacja, czyli brak możliwości kontaktu ze znajomymi (63%) i konieczność pozostania w domu (51%). Ten ostatni aspekt dla części osób był prawdopodobnie szczególnie trudny ze względu na atmosferę panującą wśród domowników (zwróciło na nią uwagę 11% badanych) oraz brak prywatności (5%). Respondenci – uczniowie – mówili też o problemach związanych ze zdalnym nauczaniem (43%) i brakiem informacji na temat tego, jak będzie wyglądała dalsza nauka i egzaminy (33%). Badane nastolatki niepokoiły się również o zdrowie swoje i swoich bliskich (16%). Lista sytuacji, które wywoływały u młodych ludzi stres, była zatem dosyć długa.

Z kolei raport pt. „Spotlight on Adolescent Health and well-being” opublikowany w 2020 roku przez międzynarodową sieć badawczą HBSC (Health Behaviour in School-age Children) gromadzi obszerne dane na temat zdrowia fizycznego, relacji społecznych i dobrego samopoczucia psychicznego 227 441 uczniów w wieku 11, 13 i 15 lat z 45 krajów Ameryki Północnej i Europy. Dane ujawniają, że samoocena zdrowia i zadowolenia z życia u polskich nastolatków pogarsza się wraz z wiekiem. Ma to odzwierciedlenie także w niekorzystnym stylu życia. Pytania na temat subiektywnej oceny zdrowia prowadzą do spójnych wniosków - podobnie jak w poprzednich edycjach badań, dziewczęta oceniają swoje zdrowie gorzej niż chłopcy, a różnice związane z płcią pogarszają się z wiekiem na niekorzyść dziewcząt.

Silne narażenie na stres

Uczniowie w dobie wirusa są silnie narażeni na stres, który wraz z izolacją spowodowaną zdalnym nauczaniem negatywnie wpływa na ich rozwój zarówno w sferze biologicznej, jak i społecznej. Według specjalistów z PAN – „Doświadczenie przez osoby młode różnych form stresu, tak jak to się dzieje w pandemii, może prowadzić do pojawienia się lub nasilenia szeregu chorób psychicznych, jak depresja lub zaburzenia psychotyczne”.

Izolacja od rówieśników, konieczność zmiany nawyków towarzyszących nauce stacjonarnej, utrata bezpiecznej rutyny oraz monotonia związana z przebywaniem w domu przed komputerem wzmagają lęk i niepewność. Codzienna intensywna ekspozycja na wszechobecne, negatywne informacje dotyczące pandemii i jej skutków potęguje stres związany z naturalnymi dla młodzieży zmianami rozwojowymi w sferach – biologicznej, społecznej oraz psychologicznej. „Młodzież, szczególnie ta u progu dojrzałości, może niepokoić

się także gorszymi perspektywami na przyszłość: pandemia może zniweczyć ich marzenia, dążenia i nadzieje na sukces. Dodatkowo w sytuacji, gdy wielu rodziców i opiekunów boryka się z poważnymi trudnościami, osoby młode mogą stać się ofiarami przemocy słownej, psychicznej i fizycznej, doświadczanej bezpośrednio lub pośrednio”. Przeprowadzane badania wskazują na szczególnie negatywny wpływ pandemii na psychologiczną kondycję osób młodych, którzy coraz więcej czasu spędzają w Sieci.

Jeśli chodzi o poziom zdenerwowania, według badania HBSC, 27% badanych nastolatków wśród obu płci w wieku 11 lat zadeklarowało, iż odczuwa je częściej, niż raz w tygodniu z tendencją wzrostową w kolejnych grupach wieku na niekorzyść dziewcząt. Wśród ankietowanych piętnastolatków zdenerwowanie częściej, niż raz w tygodniu wykazuje 41% chłopców (2 miejsce w rankingu 45 krajów w kolejności od najwyższego do najniższego wskaźnika) oraz 48% dziewcząt (6 miejsce w rankingu).

Deficyt bliskości

Dla uczniów komunikacja przez Sieć jest czymś zupełnie naturalnym. Ich obecność w Internecie jest zakorzeniona bardzo silnie, ponieważ w takiej rzeczywistości wyrastają. Jednak do wybuchu pandemii wszystkie relacje miały charakter wielowymiarowy, bo pomimo wielu godzin w sieci, dominowały tradycyjne formy kontaktu i edukacji. Nadal zatem istnieje potrzeba bezpośredniego spotkania z drugą osobą, co w przypadku nastolatków oznacza przede wszystkim rówieśników. Nie wystarczają im już bliscy w domu, a więzy skorelowane z narzuconym zamknięciem uwierają coraz bardziej. Pomimo pewnego oswojenia z sytuacją, nie nastąpiła jej akceptacja. Brak wyraźnego końca potęguje rozdrażnienie i może wpływać na dezorganizację i spadek motywacji do wykonywania zadań, które nauczyciele zlecają zdalnie.

Coraz bardziej on-line

Internet umożliwia naukę, zabawę i podtrzymanie relacji z rówieśnikami. Należy mieć przy tym świadomość możliwych negatywnych konsekwencji wynikających z wielogodzinnego korzystania z Sieci bez nadzoru dorosłych. Obecnie wiele aktywności przeniesiono do świata on-line. Niestety do Sieci trafiła również przemoc rówieśnicza. W przygotowanym przez UNICEF dokumencie eksperci zwracają uwagę na to, że podczas pandemii COVID-19 dynamicznie wzrasta liczba małych dzieci korzystających z narzędzi internetowych, takich jak komunikatory oraz gry.

Młodzi użytkownicy są mniej świadomi i odporni na niekorzystne, często krzywdzące zachowania innych w Internecie. Rodzice i opiekunowie powinni być zatem szczególnie wyczuleni na sygnały sugerujące, że dzieci oraz młodzież doświadczają nękania w Internecie. Warto też zadbać o prywatność, zagrożoną przez aplikacje, z których korzystają dzieci (np. Facebook czy Instagram). Należy zwrócić uwagę na ochronę wrażliwych danych osobowych (data urodzenia, numer telefonu, adres itd.). Na przełomie lutego i marca obchodzimy Miesiąc Bezpiecznego Internetu. Jest to dobra okazja do rozmowy na temat bezpiecznego dostępu dzieci i młodzieży do zasobów internetowych.

Doświadczenie krzywdzenia

Mimo że w czasie, którego dotyczyło badanie, nastolatki przebywały w swoich domach, nie uchroniło ich to przed doświadczeniem krzywdzenia – 27% badanych doświadczyło co najmniej jednej z uwzględnionych w kwestionariuszu form krzywdzenia. Co siódmy respondent (15%) doznał przemocy ze strony rówieśników, co dziewiąty (11%) ze strony bliskiej osoby dorosłej. Co 20-ta osoba (5%) była świadkiem przemocy w domu wobec rodzica lub innego dziecka.

Doświadczenie krzywdzenia nie rozkłada się jednak w całej populacji równomiernie. W badaniu FDSS wyraźnie częściej mówiły o nim dziewczęta niż chłopcy (35% vs 20%) i nastolatki w wieku 16-17 lat niż te w wieku 13-15 lat (34% vs 23%). Przemocy doświadczył również co drugi nastolatek mieszkający z osobą nadużywającą środków psychoaktywnych (głównie alkoholu) lub z osobą cierpiącą na chorobę psychiczną.

Co dziesiąty badany (10%) doświadczył w okresie lockdownu wykorzystywania seksualnego. W przypadku 9% osób było to wykorzystywanie bez kontaktu fizycznego, to znaczy otrzymywanie niechcianych nagich zdjęć, słowna przemoc seksualna oraz bycie werbowanym (werbowaną) w Internecie do celów seksualnych. Wykorzystywania seksualnego z kontaktem fizycznym doświadczyło natomiast 3% badanych. Miało ono formę niechcianego kontaktu seksualnego z osobą dorosłą lub rówieśnikiem.

Wsparcie społeczne

Biorąc pod uwagę to, że pandemiczny lockdown był sytuacją nową, związaną z dużą niepewnością i wieloma ograniczeniami, szczególnie istotne wydaje się pytanie, czy nastolatki mogły liczyć na jakieś wsparcie w tych trudnych okolicznościach. Okazuje się, że według badania FDSS w zdecydowanej większości tak – aż 87% osób mogło liczyć na pomoc co najmniej jednej osoby (przy czym 52% respondentów miało kilka, a 12% – wiele takich zaufanych osób). Jednak 9% badanych nie mogło liczyć na nikogo. Co ważne, takiej odpowiedzi

istotnie częściej (17%) udzielały właśnie te nastolatki, które w pierwszym okresie pandemii doświadczały krzywdzenia, a więc najbardziej potrzebowały wsparcia.

A na czyje wsparcie młodzi ludzie mogli liczyć? Okazuje się, że przede wszystkim na pomoc matki (67%), znacznie rzadziej ojca (40%), bardzo dużą rolę odgrywają też koledzy lub koleżanki (43%). Pomocni bywają także profesjonalści pracujący z dziećmi: nauczyciele (7%) oraz pedagodzy i psychologowie (5%).

Według raportu opublikowanego w 2020 roku przez międzynarodową sieć badawczą HBSC (Health Behaviour in School-age Children) polska młodzież rzadziej, niż w innych krajach spożywa wspólne posiłki z rodziną. Sytuacja pogarsza się wraz z wiekiem. W wieku 11 lat zaledwie 37% chłopców oraz 29% dziewcząt deklaruje, że codziennie spożywają rodzinne posiłki. Polskie jedenastolatki zajmują ostatnie miejsce w rankingu 43 krajów, mając najniższy wskaźnik na tle pozostałych krajów. To niepokojące dane, biorąc pod uwagę, że wspólna obecność przy stole w gronie rodziny służy budowaniu i umacnianiu relacji i rodzinnych więzów.

Co do wsparcia osób znaczących, jak wynika z badania HBSC, odczuwanie wysokiego wsparcia ze strony rodziny spada z wiekiem u obu płci w każdej grupie wiekowej, zaś w wieku 15 lat deklaruje je zaledwie 51% chłopców oraz 49% dziewcząt, plasując polskich nastolatków na 42 (ch) oraz 43 (dz) miejscu w rankingu 44 krajów od najwyższego wskaźnika.

Sytuacja dotycząca deklarowanego wsparcia ze strony nauczycieli nie jest korzystniejsza, pogarszając się wraz z wiekiem u obu płci. W wieku 15 lat zaledwie 31% chłopców oraz 21% dziewcząt odczuwają wsparcie kadry dydaktycznej, co daje nam ostatnie miejsce w rankingu 44 krajów od najwyższego wskaźnika. Poziom wsparcia ze strony rówieśników także klasyfikuje polskich nastolatków na przedostatnich i ostatniej pozycji w rankingu we wszystkich grupach wiekowych.

„Niski poziom spostrzeganego wsparcia społecznego może niepokoić. Nastolatki, wraz z wiekiem oceniają wsparcie społeczne coraz gorzej. Martwi także fakt, że nastolatki czują deficyt wsparcia z różnych źródeł - ze strony rodziców, nauczycieli oraz rówieśników. Należy szukać źródeł tego zjawiska, biorąc pod uwagę fakt, że wsparcie społeczne jest jednym z ważniejszych czynników wspomagających radzenie sobie ze stresem”.

Przytoczone powyżej badania pokazały, że sytuacja nastolatków w pierwszym okresie pandemii była bardzo zróżnicowana. Duża część z nich oceniła swoje samopoczucie pozytywnie, a w trudnych chwilach mogła liczyć na wsparcie. Jednak wyraźnie wyróżniły się też grupy osób gorzej oceniających swoje samopoczucie i szczególnie narażonych na pewne formy przemocy. Z badań wynika także, że ogólne dobre samopoczucie psychiczne pogarsza się wraz z wiekiem, przy czym dziewczęta są szczególnie narażone w zakresie dobrostanu psychicznego w porównaniu z chłopcami. Co czwarty nastolatek zgłasza uczucie zdenerwowania, rozdrażnienia lub trudności w zasypianiu co najmniej raz w tygodniu.

W dobie pandemii mamy jako społeczeństwo i państwo jeszcze wiele do zrobienia. Potrzebne są powszechne programy nakierowane na aspekty związane z troską o zdrowie psychiczne i profilaktykę krzywdzenia, a także przede wszystkim stabilne wsparcie zapewniane dzieciom i młodzieży przez dorosłych – rodziców i nauczycieli.

Wielu rodziców jest obecnie w trudnej sytuacji, borykając się z wizją zamkniętych zakładów pracy, niepewnego losu firm. Jeżeli dodamy do tego jeszcze dzieci objęte zdalnym nauczaniem, to może być trudno. Zwłaszcza, że rodzice czasami mylnie rozumieją pomoc dziecku w nauce, zdaniem psychologów, bardzo często przejmując na siebie uczniowskie obowiązki, od czego wzmaga się ich przemęczenie. Zadaniem rodzica jest być przy dziecku, wspierać je, a nie rozliczać z zadań szkolnych, bo to zadanie nauczyciela. Zachęcamy rodziców do zadbania o siebie, o swoje potrzeby. Warto sięgnąć po dawno odkładaną książkę lub film, a może powrócić do swoich pasji? Jako dorośli bądźmy przy dzieciach, ale pamiętajmy też o sobie – dbajmy o swój dobrostan, wtedy i dla pociech będziemy mogli być opoką.

10 rad dla wszystkich jak chronić zdrowie psychiczne podczas epidemii

Obecna sytuacja epidemiczna oraz związane z tym zmiany w funkcjonowaniu społecznym znacząco wpływają na samopoczucie dorosłych i dzieci, wywołując niepokój oraz lęk. W tym okresie powinniśmy zadbać zarówno o zdrowie fizyczne, jak i psychiczne, swoje i swoich najbliższych. Jak dbać o samopoczucie oraz gdzie szukać pomocy w razie pogorszenia stanu zdrowia psychicznego?

1. Nie pozwól, by nadmiar informacji pogorszył Twój nastrój – choć może się wydawać, że w obecnej sytuacji konieczne jest bycie na bieżąco, ciągłe narażenie na powtarzające się, niepokojące informacje może pogorszyć nasz stan psychiczny. W zupełności wystarczy, jeśli raz lub dwa razy dziennie sprawdzimy komunikaty pojawiające się na oficjalnych stronach Ministerstwa Zdrowia lub Głównego Inspektora Sanitarnego. Róbmy przerwy od social mediów i serwisów informacyjnych – zwłaszcza jeśli czujemy,

że narasta Nasz niepokój i lęk. Korzystajmy z wiarygodnych źródeł wiedzy. Nie wierzymy i nie rozpowszechniamy tzw. fake newsów (nieprawdziwych informacji). Zanim prześlemy dalej otrzymaną w tzw. łańcuszku wiadomość, sprawdźmy czy zawarte w niej informacje są prawdziwe. Dostosujmy liczbę i rodzaj informacji o epidemii do Naszego samopoczucia i potrzeb. Niektóre informacje mogą poprawić Nasz nastrój – spróbujmy je odnaleźć i wykorzystać w budowie odporności psychicznej Naszej i osób w Naszym otoczeniu w tym trudnym dla wszystkim czasie.

2. Dbaj o podtrzymywanie kontaktów społecznych w bezpieczny sposób – można to zrobić np.: przez telefon czy wideokonferencję. Podzielmy się z bliskimi tym, co Nas cieszy i tym, co Nas niepokoi i martwi. Wspólnie łatwiej poradzić sobie z problemami. Budowaniu więzi sprzyja regularny kontakt np. o stałej określonej porze. Pamiętajmy też o ogromnej terapeutycznej wartości codziennych rozmów z domownikami.

3. Codziennie przez co najmniej 30 min uprawiaj bezpieczną dla Ciebie i innych aktywność fizyczną – aktywność fizyczną dobierzmy tak, by nie narażać na zarażenie siebie i innych. Jeżeli jesteśmy w kwarantannie albo z innych powodów wychodzenie na zewnątrz jest niezalecane lub zabronione – ćwiczymy w domu. Możemy skorzystać z zestawów ćwiczeń dostępnych on-line. Jeżeli nie jesteśmy objęci kwarantanną, a oficjalne komunikaty nie odradzają wychodzenia na zewnątrz – wybierzmy się na spacer – sami lub z domownikami.

4. Dbaj o swoje zdrowie fizyczne – odżywiamy się prawidłowo, zadbajmy o odpowiednio długi sen. Zachęcamy do zapoznania się z materiałami edukacyjnymi przygotowanymi przez ekspertów Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej. Przepisy na smaczne i zdrowe dania można znaleźć np. w portalu diety.nfz.gov.pl.

5. Jeśli przebywasz w domu, zaplanuj jak spędzić czas izolacji – zaplanujmy aktywności, które lubimy albo które są pożyteczne, które zajmą Nasze myśli i które sprawią, że czas szybciej mija. Może to być np.: czytanie, gotowanie, oglądanie filmów, wiosenne porządki. Możemy wykorzystać czas na odpoczynek lub na naukę i rozwój osobisty. Wiele firm i instytucji udostępnia obecnie ciekawe pomysły na spędzenie czasu w domu – może zainteresuje Nas spacer po wirtualnym muzeum albo wciągnie audiobook?

6. Postaraj się utrzymywać stały plan dnia – chociaż przebywanie w domu może być czasem odpoczynku od codzienności, unikajmy długiego leżenia w łóżku i rozregulowania rytmów okołodobowych. To szczególnie ważny aspekt zwłaszcza dla dzieci i młodzieży – stały, stabilny rytm dnia daje poczucie bezpieczeństwa.

7. Dbaj o bezpieczeństwo w sytuacji kiedy musisz wyjść z domu – jeśli musimy wyjść z domu np. do pracy lub szkoły, skoncentrujmy się na działaniach, które możemy podjąć w celu ograniczenia ryzyka zakażenia (mycie rąk, niedotykanie twarzy, odpowiedni odstęp oraz niedotykanie innych ludzi).

8. Unikaj radzenia sobie ze stresem za pomocą używek – w czasie wzmożonego napięcia psychicznego dorosłym może się wydawać, że używki przyniosą szybką ulgę. Unikajmy takiego sposobu rozwiązywania problemów, ponieważ wpływa to negatywnie na Nasz stan psychofizyczny. Zagrożenie epidemiologiczne przeminie, uzależnienie może pozostać na długie lata. Zamiast tego postarajmy się zredukować napięcie w zdrowy sposób – przez uprawiany w pojedynkę sport, bezpieczny kontakt z innymi ludźmi (telefon, Internet) i inne aktywności, które sprawiają Nam przyjemność. Jako używkę możemy traktować również nadmierne korzystanie z komputera/Internetu/smartfona – co jest niebezpieczne zwłaszcza w wypadku ludzi młodych i dzieci. Starajmy się zapewnić pociechom alternatywne sposoby odreagowywania stresu i negatywnych emocji, np. treningi oddechowe.

9. Zastanów się, czy komuś z Twoich bliskich lub sąsiadów nie jest potrzebna pomoc – taka pomoc potrzebna jest zwłaszcza osobom starszym lub należącym do grupy o zwiększonym ryzyku ciężkiego przebiegu choroby. Zadzwońmy, zapytajmy, czy nie jest potrzebna im dodatkowa pomoc np. przy zakupach. W Internecie można znaleźć też przydatne informacje, które mogą zainspirować Nas do różnych rodzajów wolontariatu na odległość oraz aktywne włączanie się w różne ważne działania pomocowe np. tworzenie grup wsparcia.

10. Chorzy i te osoby, które czekają na wyniki badań, czy odbywają kwarantannę wymagają szczególnej troski i opieki – nie stygmatyzujmy chorych, nie obwiniajmy ich o chorobę. Osoby, które zakończyły izolację i leczenie, nie zarażają wirusem i kontakt z nimi jest bezpieczny.

Młodzi ludzie są nieco mniej narażeni na zachorowanie i powikłania spowodowane COVID-19. Skutki pandemii, które odczuwają, jak m.in. pogorszenie się stanu zdrowia psychicznego i ich konsekwencje są widoczne dopiero po pewnym czasie – mogą pojawić się dużo później niż powikłania po chorobie. Dlatego bacznie obserwujmy dzieci i młodzież, Naszych Wychowanków, REAGUJMY, gdy zauważymy niepokojące sygnały. Działając Razem – damy sobie nawzajem wsparcie!

Bibliografia:

- 10 rad dla wszystkich jak chronić zdrowie psychiczne podczas pandemii, [on-line], [dostęp: 24.03.2021r.], dostępny w Internecie: <https://www.gov.pl/web/koronawirus/10-rad-dla-wszystkich-jak-chronic-zdrowie-psychiczne-podczas-epidemii> ;
- Jak nastolatki znoszą ograniczenia związane z epidemią? Wyniki najnowszego badania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, [on-line], [dostęp: 24.03.2021r.], dostępny w Internecie: <http://media.fdds.pl/127932-jak-nastolatki-znosza-ograniczenia-zwiazane-z-epidemia-wyniki-najnowszego-badania-fundacji-dajemy-dzieciom-sile> ;
- Raport: Negatywne doświadczenia młodzieży w trakcie pandemii, [on-line], [dostęp: 24.03.2021r.], dostępny w Internecie: <https://fdds.pl/co-robimy/raporty-z-badan/2020/negatywne-doswiadczenia-mlodziezy-w-trakcie-pandemii-2020.html> ;
- Pieniążek-Osińska Beata, Eksperti PAN o "bardzo poważnych" skutkach pandemii u dzieci, [on-line], [dostęp: 24.03.2021r.], dostępny w Internecie: <https://www.politykaszdrowotna.com/69529,eksperti-pan-o-bardzo-powaznych-skutkach-pandemii-u-dzieci> ;
- Szwaczko Ida, Edukacja w czasie epidemii. Jak walczyć ze stresem?, [on-line], [dostęp: 24.03.2021r.], dostępny w Internecie: <https://lifestyle.newseria.pl/biuro-prasowe/psychologia/edukacja-w-czasie,b747073117> ;