

Poniżej przedstawiam materiały z XIV Kongresu Pedagogów i Psychologów Szkolnych. Pochodzą one z wykładu pt. „**Zaburzenia adaptacyjne i strategie radzenia sobie/przetrwania u uczniów i nauczycieli w dobie pandemii i edukacji zdalnej**”, prowadzonego przez psychologa **Pawła Pienkiewicza**.

Polecam rodzicom zapoznanie się z nimi, gdyż w obecnej sytuacji (pandemia, nauka zdalna) trudności opisane w tekście mogą dotyczyć wielu uczniów. Warto być uważnym na zachowania i potrzeby dzieci, żeby w razie wystąpienia u nich przejawów gorszego funkcjonowania, wcześniej podjąć interwencję i im pomóc.

**Zaburzenia adaptacyjne** pojawiają się, gdy człowiek spotyka się z ciężkimi wydarzeniami, z którymi nie potrafi sobie poradzić. Zaburzenia adaptacyjne mogą dotyczyć zarówno dorosłych, jak i dzieci. Przyczyną zaburzeń adaptacyjnych może być trwająca obecnie **sytuacja pandemii**, która powoduje u wielu osób długotrwały stres.

### **Objawy zaburzeń adaptacyjnych:**

- obniżenie nastroju;
- lęk;
- zamartwianie się;
- poczucie niemożności poradzenia sobie;
- chwiejność nastroju;
- drażliwość;
- zachowania gwałtowne.

Zaburzenia adaptacyjne typowo pojawiają się w ciągu miesiąca działania czynnika stresogennego i ustępują w ciągu 6 miesięcy od ustąpienia tego czynnika. Jeżeli zmagamy się z trudnymi sytuacjami przez cały czas, wówczas zaburzenia adaptacyjne mogą utrzymywać się bardzo długo.

### **Czynniki stresowe dla uczniów w czasie pandemii:**

- niepokój, niepewność, niestabilność sytuacji „połknięta” od rodziców lub wynikająca z własnych przemyśleń;
- niewiadoma co do perspektywy czasowej (teraz nie można czekać na wakacje jak na przełom);
- przebywanie w domu (kwarantanna, choroba własna lub bliskich);
- lęk przed zakażeniem i chorobą (swoją lub bliskich);
- zmiana planu dnia/trybu życia;

- ograniczone możliwości spędzania wolnego czasu;
- poczucie nadmiernego obciążenia samodzielną pracą;
- lęk przed ekspozycją społeczną (wystąpienie przed kamerką, komentarze poza chatem);
- konieczność większej samoorganizacji;
- ograniczona możliwość regulacji emocji poprzez kontakt z rówieśnikami.

### **Objawy zaburzeń adaptacyjnych u uczniów:**

- agresja i przemoc;
- brak koncentracji;
- kłopoty z nauką, wagary (opuszczanie zdalnych lekcji);
- problemy w grupie rówieśniczej;
- wyizolowanie;
- inne destrukcyjne działania i naruszające normy społeczne;
- regres do wcześniejszych etapów (dziecko zaczyna się zachowywać w sposób typowy dla młodszych dzieci np. dziecinne mówienie, mniejsza samodzielność);
- zwiększona senność lub bezsenność;
- brak apetytu lub nadmierny apetyt;
- spadek motywacji (dziecku przestaje zależeć na nauce);
- przewlekły ból brzucha lub głowy.

### **Profilaktyka (zapobieganie występowaniu) zaburzeń adaptacyjnych:**

- Warto mieć opracowane swoje **własne sposoby na rozładowanie napięcia**, bez szkody dla bliskich: słuchanie muzyki, ćwiczenia fizyczne. Młodszym dzieciom pomaga: „wyskakanie napięcia” lub narysowanie złości, darcie makulatury w wyznaczonym przez rodzica miejscu, walki na miecze, poduszki, zapasy, robienie naleśnika...
- 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.
- Aktywność fizyczna – spacer, rower, zajęcia sportowe.

## **Pomoc w przypadku wystąpienia zaburzeń adaptacyjnych:**

**Zrozumienie i przyjęcie** emocji dziecka, które przeciążyły jego system regulacji emocjonalnej (UPRAWOMOCNIENIE uczuć zamiast unieważnienia).

- Oznacza to dawanie dziecku wsparcia. Podczas rozmowy należy reagować na problemy dziecka z szacunkiem, współczuciem i zrozumieniem. Dzięki temu, dziecko poczuje, że może liczyć na twoją pomoc i troskę. Bardzo ważne jest, żeby dziecko poczuło, iż jego problem jest ważny dla rodziców.
- **Uprawomocnienie** oznacza, że dajesz do zrozumienia dziecku, że jego uczucia, myśli i działania są odpowiednie i możliwe do przyjęcia w danej sytuacji, nawet wtedy, kiedy są dalekie od ideału.

### **W trakcie rozmowy unikaj:**

- domyślania się, dopowiadania emocji dziecka;
- krytykowania, oceniania;
- narzucania rozwiązań i działań;
- niespójności komunikatów – trudno być wiarygodnym jeśli nie wierzymy w działania dziecka;
- szybkiego dawania rad.

W przypadku poważniejszych zaburzeń warto skonsultować się z psychologiem bądź pedagogiem (bardzo często ulgę przynosi samo **przeprowadzenie rozmowy lub kilku**), czasem należy wdrożyć terapię (kontakt z psychoterapeutą).

Dorota Floriańczyk