

## **SYTUACJA DZIECI W OKRESIE KWARANTANNY**

Kiedy dziecko potrzebuje pomocy specjalisty?

Aby określić czy dziecko potrzebuje pomocy specjalisty należy najpierw zrozumieć sytuację, w której znalazło się dziecko w czasie epidemii. Okres kwarantanny sprawił, że zmieniło się znacznie funkcjonowanie rodziny. Dzieci/młodzież wykonują swoją pracę dydaktyczną w domu. Również niektórzy rodzice dostali polecenie pracy zdalnej w warunkach domowych. Zamknięte zostały przedszkola, a więc młodsze rodzeństwo także przebywa w domu. Ponadto środki ostrożności wprowadzone w kraju uniemożliwiły bezpośredni kontakt z innymi osobami spoza rodziny. Znacznie ograniczona jest również przestrzeń korzystania ze spacerów. Oznacza to, że większość czasu, który dotychczas przeznaczony był na inne aktywności, ograniczona jest do warunków domowych. Sytuacje rodzinne są różne:

- mały metraż mieszkania, gdzie nagle w tym samym czasie przebywa wiele osób. Naturalne i rozwojowe jest to, że dziecko potrzebuje wielu płaszczyzn rozwoju, natomiast w obecnej sytuacji funkcjonowanie dziecka zostało ograniczone tylko do płaszczyzny domowej, w której często brakuje miejsca na prywatność;
- wielodzietność rodzin sprawiająca, że rodzeństwo musi solidnie współpracować, aby nie dochodziło do rozmaitych konfliktów;
- dysfunkcjonalność rodzin, w których w obecnej sytuacji dziecko dużo bardziej narażone jest na nieprzyjemne sytuacje związane z różnymi formami przemocy;
- choroba jakiegoś członka rodziny która sprawia, że dziecko w obecnej sytuacji będzie miało częstszy kontakt z przeżywaniem stanu rzeczy, który być może wcześniej był mniej widoczny. To pierwszy poziom zmian, który w dziecku może wywoływać różne trudne myśli i emocje.

Na tym poziomie bardzo ważna jest budowana od samego początku relacja dziecko – rodzic, która w obecnej sytuacji może mieć diametralne znaczenie dla funkcjonowania dziecka. Dobry poziom relacji zapewnia sprawniejsze rozwiązywanie konfliktów (które na pewno się pojawiają), porządek wychowawczy, a także jakże ważne w tym okresie poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego i informacyjnego. Jeśli zaś relacja nie jest odpowiednia, w warunkach ciągłego przebywania z rodzicem może narastać poziom wzajemnych nieporozumień i frustracji.

Kolejnym poziomem zmian, który może wywoływać wiele trudnych emocji u dzieci to brak kontaktu bezpośredniego z rówieśnikami. Mimo, iż można odnieść wrażenie, że dzieci bardziej zainteresowane były do tej pory kontaktami online, to jednak okazuje się, że brak możliwości spotkania z rówieśnikami powoduje często złość i frustrację. Najbardziej odczuwalne jest to wśród młodzieży dorastającej u której właśnie rówieśnicy stanowią ważny punkt odniesienia co do atrakcyjności, poczucia wartości, samooceny i przynależności młodego człowieka. W związku z brakiem możliwości zaspakajania tych potrzeb dziecko może przeżywać poczucie osamotnienia, przygnębienie, ale także złość. Nie mniej ważne są także „sympatie” w przypadku wczesnej dorosłości, które dziecko zaczyna budować, a których rozwój został obecnie zahamowany lub ograniczony, co dla młodego człowieka również jest trudnym przeżyciem. Pojawia się tęsknota, rozczarowanie,

napięcie i żal, ponieważ dziecko ma poczucie realnej utraty, której nie jest w stanie w pełni zaspokoić kontakt online.

Ograniczone zostały do minimum także inne aktywności dzieci. Wiele z nich uczestniczyło do tej pory, w różnych aktywnościach pozaszkolnych związanych z zainteresowaniami, pasjami lub wyrównywaniem pewnych deficytów. Obecnie, jeśli była taka możliwość, odbywają się one w przestrzeni online. Jeśli jest to niemożliwe – zostały zawieszane. Dzieci nie mają możliwości rozładowania swoich napięć, energii, frustracji, ale też zmniejszona została przestrzeń czerpania przyjemności. Należy zaznaczyć, że w jakiejś części kontakt z rówieśnikami lub ulubione aktywności pozwalały dzieciom na odciążanie stresów, trudnych sytuacji, problemów (szkolnych, domowych itp.)

Ostatnim etapem, ale jakże ważnym, jest sama sytuacja epidemii. Całokształt zmian, jakie nastąpiły w związku z kwarantanną wywołuje niepokój. Jeśli dołożyć do tego przekazy informacji dotyczące aktualnej sytuacji epidemiologicznej, jest duża szansa, że u młodego człowieka pojawi się lęk. Ponieważ wirus stanowi realne zagrożenie życia, dzieci mogą obawiać się o zdrowie swoich rodziców i najbliższych, tym bardziej jeśli domownicy mają jakieś przewlekłe choroby lub zaburzenia.

Całokształt tych opisanych powyżej czynników, może przyczynić się do osłabienia funkcjonowania psychicznego u dzieci, do tej pory nie wykazujących problemów emocjonalnych. Przeżywanie trudnych emocji odnosić się może do każdej ze sfer opisanych powyżej. Ważne jest więc umiejętne rozeznanie myśli i odczuć własnego dziecka. Nie ma innej metody niż konstruktywna rozmowa. Jeśli relacja rodzic dziecko jest odpowiednia, dziecko nie będzie miało większych trudności z rozmową o swoich uczuciach lub przeżywaniu obecnej sytuacji. Dziecko powinno mieć świadomość, że rodzic interesuje się jego wewnętrznym stanem. Można przecież zapytać o to jak się czuje w obecnej sytuacji, spędzając większość czasu z rodziną, nie mając kontaktu z rówieśnikami i braku możliwości innych aktywności? Co jest dla niego najtrudniejsze? Co w związku z tym przeżywa? Co złości, czy smuci je najbardziej? Czego się obawia? Oczywiście na taką rozmowę należy znaleźć czas i zapewnić dziecku prywatność, tak, aby czuło, że rodzic jest autentycznie zainteresowany jego problemem, nie bagatelizuje go i dodatkowo organizuje odpowiednie warunki rozmowy. Jeśli dziecko przeleje na rodzica swoje emocje, istotne jest, aby okazał on zrozumienie przeżywanych stanów oraz zaproponował wsparcie, podtrzymując u dziecka świadomość, iż obecna sytuacja będzie miała swój kres, a następnie wszystko wróci do normy sprzed epidemii. Warto również przyglądać się postawie dziecka wobec epidemii, rozeznawać co dziecko myśli, czego się boi? W przypadku młodszych dzieci w przekazywaniu i zdobywaniu informacji pomocne staną się dostępne w Internecie bajki lub historyjki, a w celu wejścia do wewnętrznych przeżyć dziecka – rysunki dotyczące koronawirusa (narysuj koronawirusa, jaki jest ten koronawirus?, co może nam zrobić?, jak możemy sobie z nim poradzić?). Starsze dzieci nieraz same zadają pytania, które świadczą o lęku, niepokoju. Nie należy bagatelizować tych pytań, ponieważ to rodzic jest w pierwszej linii frontu osobą, która może uspokoić i dać poczucie bezpieczeństwa swojemu dziecku. Dziecko powinno mieć świadomość, że rodzina ma na tyle zasobów, aby poradzić sobie w czasie epidemii i stosuje wszelkie środki ochrony, aby uniknąć zakażenia.

Jeżeli rodzic odpowie na potrzeby dziecka, ustabilizuje chaos informacyjny, da przestrzeń na mówienie o emocjach, okaże zrozumienie i wesprze swoje dziecko w tych trudnych

chwilach, z dużym prawdopodobieństwem można założyć, że przyczyni się to na jakiś czas do normalizacji stanu emocjonalnego dziecka. Kłopot może pojawić się, gdy dziecko nie chce rozmawiać, odrzuca wszelkie inicjowane przez rodzica próby konwersacji, a w tym samym czasie rodzic obserwuje niepokojące objawy:

- jest apatyczne, nie ma ochoty ani motywacji do codziennych aktywności (spędza czas w odosobnieniu, przeważnie w swoim pokoju, a jego aktywność jest bierna, czyli np. leży na łóżku i patrzy w okno, sufit itp.);
- jest płaczące, smutne, przygnębione, rzadko się uśmiecha okazuje przyjemne uczucia;
- jest załęcznione, ciągle zadaje pytania mogące świadczyć o dużym poziomie lęku i niewykazujące uspokojenia po interwencji rodzica;
- jest opozycyjne i buntownicze i na wszelkie próby nawiązania kontaktu lub ustalenia pewnych domowych zasad reaguje złością;
- jest symbiotycznie przywiązane do rodzica, nie potrafi rozstać się z nim nawet podczas wykonywania codziennych obowiązków, czynności, nie chce zostawać z innymi domownikami lub nie chce zostawać samo w domu;
- jest wycofane, czas spędza samotnie, ograniczyło lub zupełnie wyeliminowało kontakt z rówieśnikami lub innymi domownikami;
- ma różne objawy psychosomatyczne (ból głowy, brzucha, nudności, wymioty itp.) nieuzasadnione medycznie;
- widoczne są objawy samouszkodzeń lub wyraża myśli dotyczące zrobienia sobie krzywdy lub myśli samobójcze.

To podstawowy zestaw objawów, który powinien zaniepokoić i zainteresować rodzica. Jeżeli zauważa on, że poszczególne zachowania występują w dużej częstotliwości to sygnał, aby skorzystać z pomocy specjalisty (psychologa/ psychoterapeuty). Czasami nagromadzenie różnych trudnych sytuacji i przeżyć emocjonalnych jest tak duże, że rodzic, pomimo dużych chęci i motywacji pomocowych nie będzie w stanie zneutralizować objawów. Przyczyny powstawania tak poważnych trudności emocjonalnych mogą być różne i zależne od wielu czynników. Natomiast sama świadomość rodzica, że dziecko potrzebuje pomocy jest bardzo ważna, ponieważ uruchamia adekwatne działanie. Tylko świadomy i wykazujący troskę o zdrowie psychiczne swojego dziecka rodzic może mu pomóc pośrednio, czyli umawiając swoje dziecko do specjalisty, który rozezna przyczyny trudności i będzie pracował nad ich zminimalizowaniem. Oczywiście z tego procesu rodzic nie będzie wyłączony, ponieważ jest on w wielu przeważających przypadkach najbliższą osobą dla dziecka i jego pomoc w podtrzymywaniu i wspieraniu dziecka jest bardzo istotna. W wielu przypadkach pomoc psychologa, czy psychoterapeuty spowoduje poprawę relacji rodzic – dziecko, jeśli nie była ona do tej pory odpowiednia.

Należy pamiętać również o dzieciach, które przed epidemią wykazywały trudności emocjonalne i były pod opieką psychologa szkolnego, psychologa w Poradni lub psychoterapeuty. W tym szczególnym okresie niepokoju i lęku ich objawy mogą zwiększyć swoją częstotliwość, a nawet się pogłębić. W tych przypadkach zalecane jest kontynuowanie kontaktów ze specjalistami w różnych proponowanych przez nich formach

pracy online. Rodzice muszą mieć na uwadze, że to nie jest czas odpoczynku od terapii, ponieważ w dziecku mogą uruchamiać się różne mechanizmy oporowe, może nie chcieć korzystać z pomocy. To rodzic powinien stanąć na straży zdrowia psychicznego swojego dziecka i zachęcać go (nie nakazywać) do kontaktu ze specjalistą.

Obecnie większość specjalistów pracuje online. Nie ograniczyli dostępności. Zainicjowanie tego kontaktu zależy już wyłącznie od Was drodzy rodzice lub od Waszych dzieci, w przypadku specjalistów szkolnych. Jeśli macie zaufanie do psychologa lub pedagoga szkolnego (ponieważ oni są w pierwszej linii kontaktu) poinformujcie o swoim problemie lub trudności dziecka. Jeśli sami nie będą w stanie objąć dziecka odpowiednią opieką, na pewno poinformują o miejscach, gdzie będą mogli uzyskać Państwo pomoc. Każda placówka oferująca pomoc psychologiczną lub psychoterapeutyczną posiada dostępne w okresie epidemii zasady kontaktów online, a specjaliści służą pomocą, wsparciem i gotowością do długoterminowej pomocy.

Magda Sobczyk – psycholog/ psychoterapeuta

Joanna Piaśnik – pedagog / socjoterapeuta