

## SKUTKI IZOLACJI DZIECI I MŁODZIEŻY W CZASIE PANDEMII

Pandemia COVID-19 wpłynęła na życie osób na całym świecie. Związane z nią obostrzenia dotknęły zarówno dorosłych jak i młodzież i dzieci.

Bez wątpienia zmiana stylu życia wywołana pandemią jest trudna i stresująca. Wpływa na wszystkich, chociaż uważa się, że skutki izolacji mogą być poważniejsze u dzieci i młodzieży niż u dorosłych.

Izolacja domowa w przypadku dzieci i młodzieży to przede wszystkim zaburzenie ich naturalnego rytmu życia szkolnego i społecznego. Większość aktywności w tych dziedzinach (nauka, kontakty rówieśnicze) zostały przeniesione do Internetu.

Ekspertki wskazują na wiele negatywnych konsekwencji przymusowej izolacji mających wpływ na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Są to:

- destabilizacja życia rodzinnego,
- izolacja od rówieśników,
- brak aktywności, bezczynność,
- konieczność zmiany nawyków i utrata bezpiecznej rutyny,
- narażenie na częstszą bezpośrednią lub pośrednią przemoc słowną, psychiczną i fizyczną ze strony borykających się z większymi trudnościami rodziców,
- wzmożone przebywanie w sieci sprzyjające kontaktom ze szkodliwymi treściami, co jest niebezpieczne szczególnie dla najmłodszych, oraz narażające na krzywdzące zachowania innych w internecie,
- różnego rodzaju trudności związane ze zdalnym nauczaniem, narastające problemy edukacyjne i coraz trudniejsze do odrobienia zaległości,
- starsza młodzież u progu dorosłości może niepokoić się gorszymi perspektywami na przyszłość, pandemia może zniweczyć ich marzenia, dążenia i nadzieje na sukces,
- intensywne ekspozycja na negatywne informacje dotyczące pandemii i jej skutków, a także wszelkiego rodzaju, szerzące się w mediach społecznościowych, dezinformacje, teorie spiskowe i fałszywe wiadomości.
- obawa i lęk o zdrowie i życie najbliższych.

Ta długa, acz zapewne nie wyczerpująca lista negatywnych czynników może powodować u młodych osób poważne zaburzenia zdrowia psychicznego objawiające się między innymi:

- pogorszeniem samopoczucia i trudnościami w nauce,
- zaburzeniami koncentracji,
- zaburzeniami nastroju,
- wzmożonym napięciem nerwowym,
- spadkiem lub wahaniami nastroju,
- ciągłym uczuciem smutku,
- brakiem apetytu,
- zaburzeniami snu,
- myślami rezygnacyjnymi,
- nadmierną agresją,
- uzależnieniem od internetu,
- podejmowaniem zachowań ryzykownych,
- zaburzeniami lękowymi i depresyjnymi.
- myślami samobójczymi.

Niezwykle ważna jest więc wnikliwa i uważna obserwacja zachowań naszych podopiecznych. Nazywanie tego co obserwujemy i empatia. Zapewnienie o naszym wsparciu i bliskość emocjonalna zapewne pomoże przetrwać im trudne chwile. Mocnym fundamentem poczucia bezpieczeństwa

każdego dziecka jest więź łącząca je z bliskimi. Wszelkie działania wzmacniające rodzinne więzi będą chronić dziecko przed skutkami stresu i pomogą mu rozwinąć odporność psychiczną. Kluczową rolę w łagodzeniu i oswojaniu lęków odgrywa rozmowa. Dlatego warto zachęcać dziecko do rozmowy. Ważnym jest, aby uważnie dziecko wysłuchać, nie oceniając pochopnie i nie krytykując, dając możliwość przedstawienia własnego punktu widzenia.

Obcowanie z rówieśnikami rozwija u dzieci i młodzieży kompetencje społeczne. Lockdown skutecznie uniemożliwił wspólne spędzanie czasu. Może to niekorzystnie wpłynąć na rozwijanie zdolności komunikacyjnych, umiejętność rozwiązywania problemów, krytyczne myślenie, czy też radzenie sobie ze złożonymi zadaniami.

Zagrożeniem wynikającym z długotrwałej izolacji i samotności jest również osłabienie wzajemnej życzliwości i integracji. Dystans społeczny to poczucie obcości, to rozluźnienie więzi między jednostkami i grupami. Teraz, po otwarciu szkół mogą wystąpić trudności w nawiązywaniu prawidłowych relacji ze swoimi nauczycielami i rówieśnikami.

Długotrwałe przebywanie przed komputerem i używanie wielu informatycznych akcesoriów ma też niekorzystny wpływ na wzrok. Krótkowzroczność wśród dzieci i młodzieży staje się powoli poważnym problemem, będącym wynikiem zdalnej pracy i braku wychodzenia na świeże powietrze. Zmniejszona aktywność fizyczna wpływa też na wzrost masy ciała, który może skończyć się otyłością.

Dzisiaj nikt nie potrafi do końca określić, jaki długofalowy wpływ na zdrowie i psychikę dzieci i młodzieży będzie miała obecna sytuacja pandemiczna niosąca ze sobą długotrwały stres i niepewność.

#### **Gdzie szukać pomocy w razie potrzeby?**

- 1. Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży.**
- 2. Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna, Nowy Sącz, ul. Broniewskiego 5.**
- 3. Ośrodek Interwencji Kryzysowej, Nowy Sącz, ul. Śniadeckich 10a.**
- 4. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie.**

**Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży – 116 111**

**Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – 800 12 12 12**

**Całodobowa Linia Dzieciom – 800 080 222 dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli.**

**Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w Sprawie Bezpieczeństwa Dzieci – 800 100 100**

Telefony związane z przemocą w rodzinie:

**Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” - 800 12 00 02**  
**Centrum Praw Kobiet – 600 070 717- całodobowy, ogólnopolski telefon interwencyjny.**

Dziękuję za uwagę  
Bożena Sorota – pedagog szkolny