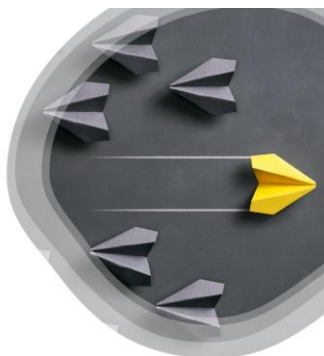


## Powrót po izolacji - jak pomóc naszym dzieciom i dlaczego to ważne?

### IZOLACJA

- Podważa nasze poczucie przynależności społecznej
- Brak kontaktów z ludźmi to brak motywacji do życia i działania
- Pozbawia nas sprawczości
- Brak motywacji a w efekcie osłabienie
- Poczucie uwięzienia w domach
- Osamotnienie



Uczniowie, rodzice i nauczyciele mają za sobą trudny rok. Pandemia zdeorganizowała nam życie. Z dnia na dzień nie mogliśmy pójść do szkoły i pracy czy spotkać się ze znajomymi. Podporządkowując się wprowadzanym obostrzeniom, musieliśmy zmienić plany i przyzwyczajenia. Aby uchronić się przed zakażeniem wirusem, przebywaliśmy w izolacji. W konsekwencji większość z nas narażona była na silny stres.

Już wiemy, że wielu młodym ludziom pogorszył się stan zdrowia psychicznego. Zmagają się między innymi z lękiem, atakami paniki, zaburzeniami nastroju, mają problemy ze snem i odżywianiem. Z badań, które prowadzono wśród uczniów w czasie pandemii wynika, że najbardziej ucierpiały ich relacje z rówieśnikami i nauczycielami. Pogorszyła się również sytuacja rodzinna w wielu domach. Dodatkowe obciążenie stanowiło zdalne nauczanie. Nauczyciele i uczniowie musieli pokonać wiele trudności i ograniczeń podczas korzystania z nowych technologii. Brak metodyki nauki zdalnej i zachwiana higiena cyfrowa nie ułatwiały zadania.

Jakiś czas temu podjęto decyzję o powrocie do szkół. Bez wątplenia dzieci i młodzi ludzie potrzebują w tym momencie wsparcia. Zarówno ze strony rodziców, jak i nauczycieli. Jak to zrobić, na czym się skoncentrować, a co „odpuścić”?

## CO PANDEMIA ZABRAŁA MŁODYM?

- GRUPA WIEKOWA 14-20 lat być może najbardziej poszkodowana
- zatrzymanie procesu separacji, rozluźniania więzi
- utrudnienie procesu budowania swojej tożsamości
- zmiana kontekstu otoczenia w procesie dojrzewania
- zaburzenia komunikacji i więzi
- brak rówieśników, wsparcia, bycia w grupie
- niemożność udziału w życiu społ. tradycyjnych uroczystościach, celebrowania kolejnych etapów

O tym mówiliśmy na spotkaniach z **Magdaleną Stolp socjologiem i psychotraumatologiem**. Osoby, które wzięły w nich udział, otrzymały rekomendacje i wskazówki do pracy z dziećmi. Przyjrzały się też raportom z badań nad sytuacją psychospołeczną uczniów pandemii. To pozwoliło na głęboką refleksję nad tym globalnym i indywidualnym doświadczeniem. Nie zabrakło też informacji, jak zadbać o siebie.



### **zadbaj o SIEBIE**

- sen
- dobre jedzenie
- wysiłek fizyczny/aktywność
- odpoczynek
- odcięcie od informacji
- małe cele każdego dnia
- bądź w kontakcie
- zaakceptuj swój lęk

To ważne, bo od dobrostanu nas dorosłych, w dużej mierze zależy kondycja naszych podopiecznych. Wskazaliśmy miejsca, w których można uzyskać wsparcie i profesjonalną pomoc oraz dzieliśmy się inspiracjami dla nauczycieli i rodziców do dalszej pracy (miejsca w sieci, książki, multimedialne poradniki, również te przygotowane przez Poradnię Psychologiczno - Pedagogiczną w Chojnicach).

# POTRZEBUJESZ WSPARCIA? ZADZWOŃ!

**800 70 22 22**  
**Linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego**  
całodobowa i bezpłatna

**116 123**  
**Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym**

bezpłatnie  
codziennie od godz.  
14 do 22

**800 108 108**  
**Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich**  
w dni powszednie od godz. 14 do 20

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

bezpłatnie i całodobowo  
można pisać: [www.116111.pl](http://www.116111.pl)

**22 594 91 00**  
**Antydepresyjny Telefon Zaufania Forum Przeciw Depresji**



nie widzisz bo nie patrzysz