

Dzieci w dobie pandemii

rozmowa z Agnieszką Dymarską, psychologiem

M. Drewniacki: Pandemia zderzyła nas z nowymi doświadczeniami. Zostajemy w domach, ograniczamy wyjścia do niezbędnego minimum, w tle ciągle słyszymy doniesienia o koronawirusie, rosnących lub spadających słupkach zakażeń. W tym czasie są przy nas także nasze dzieci, które, podobnie jak my, doświadczają wielu trudnych emocji - lęku, smutku, złości, frustracji a nawet agresji. Jak wspierać swoje dziecko w dobie epidemii koronawirusa?

A. Dymarska: Wspomnił Pan o emocjach, tak, dzieci podobnie jak my dorośli doświadczają ich w ogromnej różnorodności i sile, a szczególnie w zderzeniu z nieznaną im dotąd i trudną rzeczywistością. Warto przy tym pamiętać, że dzieci mają bez porównania mniejsze kompetencje w radzeniu sobie z nimi, brak im pomocnych i świadomych strategii, nie potrafią racjonalizować, selekcjonować informacji. Młodsze dzieci często w ogóle nie rozumieją kontekstu złożonych sytuacji, ani tego co dzieje się w nich samych. Odbierają jednak atmosferę, jaką wokół tych sytuacji budujemy, co może albo uspokoić ich dusze albo narazić na silny stres. Mając tak oczywisty wpływ na nasze dzieci ale też odpowiedzialność, jesteśmy wręcz zobligowani, aby pomóc im w odnalezieniu się w tej nowej rzeczywistości. Z praktycznych porad - ważne, aby chronić dzieci przed nadmiarem informacji. Włączony telewizor, który bombarduje nas tragicznymi doniesieniami ale też mnoży niepotrzebne bodźce, nie jest dobrą praktyką. Nie należy też

na tematy związane z pandemią, szczególnie w kontekście groźnych jej skutków, czy tworząc tzw. „czarne wizje” przyszłości. Zachęcam, by w miarę możliwości prowadzić normalne życie rodzinne, wychodzić na spacer, grać w „planszówki”, oglądać familijne kino, piec ciasteczka, nie zapominając o humorze! Rozmowy z dziećmi lepiej kierować na tematy dla nich ważne, okazując zainteresowanie bieżącymi sprawami, tym co przeżywają. Kiedy pojawiają się trudne emocje, nie wolno ich lekceważyć, należy okazać dziecku uwagę i zrozumienie oraz stworzyć bezpieczne warunki, aby mogło nam opowiedzieć o swoich przeżyciach, odreagować je.

MD: Od wielu miesięcy nasze pociechy, przede wszystkim te starsze, pobierają naukę w sposób zdalny. Jak Pani sądzi, czy cokolwiek zyskują na tym, że uczą się od 5 do 7 godzin on-line?

AD: W mojej ocenie nauka zdalna to nieefektywny a wręcz szkodliwy system, oczywiście z punktu widzenia konsekwencji, jakie niesie dla uczniów. Nie zabieram tu zdania, na ile był i jest on konieczny. Myślę, że tych godzin przed monitorem komputera jest znacznie więcej, szczególnie w wypadku starszych uczniów (bo to nie tylko e-lekcje ale też odrabianie zadań domowych, tworzenie projektów i prezentacji na zaliczenie, granie w gry, komunikatory, oglądanie filmików i wiele innych aktywności). Wiemy to nie od dziś, że długotrwałe przesiadywanie przed komputerem powoduje wady postawy, pogorszenie wzroku, bóle głowy, wpływa też na rozwój chorób układu pokarmowego. W wyniku

„przebodźcowania” dochodzi do silnego pobudzenia układu nerwowego. Przeżywana ekscytacja wirtualną rzeczywistością separuje od realnego życia i sprawia, że dziecko całą swoją energię poświęca na przesiadywanie w sieci. Wszystko to w prostej linii prowadzi do uzależnień behawioralnych. Wielu uczniów, a szczególnie tych z problemami rozwojowymi (dzieci wysoko wrażliwe, z deficytem uwagi, dyslektyczne, nadpobudliwe lub o słabej motywacji wewnętrznej) bardzo źle funkcjonują w systemie on-line, nie potrafią się skupić na lekcjach i w efekcie niewiele z nich wynoszą.

MD: Jako rodzice często obserwujemy lub otrzymujemy takie sygnały od wychowawców, że uczniowie wykorzystują fakt braku pełnej kontroli ze strony nauczyciela podczas lekcji i uciekają w tym czasie w świat gier, rozmów na czacie, a wywołane „do tablicy” nie reagują, tłumacząc to brakiem połączenia z Internetem. Jak z tym problemem mogą poradzić sobie rodzice i nauczyciele?

AD: Wspomniane przez Pana „praktyki uczniowskie” to zjawisko aktualnie dość powszechne, szczególnie na poziomie szkoły podstawowej. Wiąże się to m.in. ze wspomnianym już brakiem wewnętrznej motywacji do nauki i poczucia odpowiedzialności, a te kształtują się w procesie, często wieloletnim, choć też ma on charakter indywidualny. Przy braku bezpośredniej kontroli i stymulacji poznawczej, co zapewnia fizyczna obecność nauczyciela, rodzi się pokusa, by zająć się w czasie lekcji czymś bardziej przyjemnym.

Większe tendencje w tym kierunku będą przejawiać uczniowie ze wspomnianymi już przeze mnie deficytami, którzy „uciekają” z lekcji również z powodu trudności z koncentracją uwagi lub próbując zredukować w ten sposób stres związany z udziałem w zajęciach. Pytanie, jak sobie z tym poradzić? Nie będę tu optymistką, bo sądzę, że tego zjawiska do końca nie uda się wyrugować. Rodzicom zalecam większą czujność, połączoną z częstymi, racjonalnymi rozmowami, wskazywaniem na konsekwencje takiego działania, ale też nagradzaniem zachowań pożądanых (wychodzenie z założenia „że ma się uczyć, bo to jego obowiązek!” na niewiele się tu zda). Warto dociec, dlaczego dziecko „ucieka” z lekcji lub w niej nie uczestniczy aktywnie, może ma problem z uwagą, rozumieniem treści z danego przedmiotu, może przeżywa silny stres np. związany z odpytywaniem przez nauczyciela, pisaniem sprawdzianów w formie on-line. Bywa, że uczeń „znika” ze szkoły, bo boryka się z problemami natury psychicznej (coraz częstszym zjawiskiem są młodzieńcze epizody depresyjne oraz zaburzenia lękowe, w tym fobie społeczne). Warto przytoczyć tu smutne i alarmujące statystyki: według najnowszych badań polskie nastolatki zajmują przedostatnie pozycje w rankingu oceny swojego zdrowia psychicznego. Niestety obecna rzeczywistość jeszcze bardziej te problemy nasila. Traktując poważnie zaobserwowane trudności w funkcjonowaniu naszych dzieci trzeba podjąć konkretne i konstruktywne działania np. zapewnienie dodatkowej pomocy w nauce, podjęcie diagnozy/terapii w kierunku uzależnień lub terapii psychologicznej, nawiązanie współpracy z pedagogiem szkolnym lub wychowawcą. Tak więc należy być ostrożnym w wydawaniu zbyt pochopnych ocen, sprowadzając „niedostosowane” zachowania uczniów do „lenistwa czy lekceważenia przedmiotu”. Zważywszy jak bardzo niekorzystna

i złożona jest obecna sytuacja edukacyjna i jakie niesie ze sobą konsekwencje psychologiczne, nauczyciele powinni być przede wszystkim wspierający, wyrozumiali i pozytywnie motywujący, zachowując przy tym czujność na niepokojące sygnały dotyczące funkcjonowania uczniów. Pozytywne wzmocnienie, stwarzanie szans odniesienia sukcesu (m.in. otrzymania dobrej oceny), wykorzystując potencjał ucznia, angażowanie uczniów w dodatkowe zadania, stosowanie ciekawych i kreatywnych form i metod pracy z pewnością przyniesie dobre efekty. W razie zaobserwowanych trudności dobrą praktyką jest szukanie porozumienia i współpracy z rodzicem. Warto, mimo oczywistych trudności, indywidualizować podejście i wymagania w stosunku do takich uczniów, pamiętając, że może stać za nimi poważny problem rozwojowy lub zła kondycja psychiczna. A długofalowo – należałoby stworzyć też możliwości szkoleń dla nauczycieli m.in. z zakresu wiedzy o rozwoju psychicznym dzieci i młodzieży, występujących zagrożeniach, wzbudzaniu wewnętrznej motywacji.

MD: Przyjrzyjmy się bliżej zajęciom wychowania fizycznego, które w formie zdalnej zatracają, moim zdaniem, cały sens. Bo co daje dziecku obejrzenie filmiku instruktażowego wykonywania rzutów do kosza, czy prezentacji kolejnej techniki pływania? Ponadto, to kolejna godzina spędzona przed ekranem, którą można by było wykorzystać na spacer, wyjście choć na chwilę przed dom, przewietrzenie umysłu...

AD: To prawda, wychowanie fizyczne to chyba najtrudniejszy do realizacji przedmiot w formie zdalnej. Ale może takie właśnie powinny być zadania domowe – obowiązkowy spacer czy jakaś aktywność na świeżym powietrzu, tylko jak „sprawdzić” takie zadanie?

Być może wyjściem byłoby rozwiązanie hybrydowe – podczas gdy inne lekcje odbywałyby się zdalnie zgodnie z obecnym porządkiem, lekcje wychowanie fizycznego byłyby realizowane „na żywo” (np. na świeżym powietrzu) w mniejszych grupach. Zawsze pozostaje jednak motywowanie uczniów do wszelkiego typu aktywności fizycznej i ogólnie zdrowego stylu życia, zachęcanie ich do dzielenia się takimi doświadczeniami, nagradzanie za inicjatywę ale też próby dokumentowania tych aktywności. W tej kwestii spory udział mają również rodzice wspierając zainteresowania sportowe dzieci, ale też zachęcając do zwyczajnego, regularnego ruchu na świeżym powietrzu (spacer, wyjście z psem do parku, na plac zabaw, wycieczka do lasu), a najlepiej wybierając się w te miejsca razem z dzieckiem.

MD: A co z relacjami rówieśniczymi? W pandemii ograniczone są do minimum. Jak młody człowiek ma się uczyć życia w społeczeństwie: uczestniczyć w konfliktach czy funkcjonować w grupie?

AD: Należy dołożyć starań, aby mimo wszystko relacje rówieśnicze były utrzymywane - w takim wymiarze i warunkach jakie są teraz możliwe. Bezwzględnie należy przeciwdziałać izolacji dziecka. Miejmy nadzieję, że aura będzie coraz bardziej sprzyjająca i dzieci będą mogły spędzać ze sobą czas na świeżym powietrzu, przy zachowaniu zasad bezpieczeństwa. Możliwe też są zajęcia terapeutyczne w małych grupach. W tym czasie warto też poświęcić więcej uwagi stymulacji rozwoju społeczno-emocjonalnego u naszych dzieci – poprzez m.in. wspólne oglądanie bajek i filmów dla dzieci, analizowanie wraz z dzieckiem ich treści i zawartego morału, czytanie bajek terapeutycznych.

Dokładając starań, naprawdę możemy dać naszym dzieciom Siłę w tych trudnych czasach.

MD: Bardzo dziękuję za rozmowę.