

22 kwietnia 2020



O rodzinie i rolach rodziców w obecnej sytuacji

webinarium akcji Masz Głos
i Biura Rzecznika Praw Obywatelskich

webinarium

Dobry wieczór!

Czy działają:
mikrofon prowadzącej?
kamera?
czat?
czy widać prezentację?

Na webinarium zapraszają:

**Masz
Głos**



MAGDALENA ŚNIEGULSKA



dr psychologii w Szkole Edukacji
Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności i UW
oraz Uniwersytecie SWPS; członkini m.in. PTP,
założycielka Stowarzyszenia "Wspólne Podwórko",
autorka licznych publikacji z zakresu wychowania
dzieci, problemów rozwojowych;
jako ekspertka często współpracuje z mediami

fot. Leszek Holf

CZYM ZAJMIEMY SIĘ DZISIAJ?

1. ZADBAJMY
O SIEBIE.....

2. NASZE DZIECI -
JAK Z NIMI
ROZMAWIAĆ

3. KIEDY
TO COŚ WIĘCEJ, NIŻ
TRUDNA SYTUACJA

4. CO MOŻE BYĆ
POMOCNE....

ZANIM ZACZNIEMY...

BHP

<http://efpa.eu/covid-19>

The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence Samantha K Brooks, Rebecca K Webster, Louise E Smith, Lisa Woodland, Simon Wessely, Neil Greenberg, Gideon James Rubin The December, 2019

- Dostęp do rzetelnych informacji jest kluczowy; ludzie poddani kwarantannie muszą dobrze zrozumieć sytuację, w której się znaleźli.
- Niezbędna jest skuteczna i szybka komunikacja (z innymi ludźmi będącymi w podobnej sytuacji jak i z organizacjami odpowiedzialnymi za bezpieczeństwo).
- Należy zapewnić dostęp do podstawowych środków (ogólnych i medycznych).
- Okres kwarantanny powinien być krótki, a czas trwania nie powinien być zmieniany, chyba że w ekstremalnych okolicznościach.
- Większość działań niepożądanych wynika z nałożenia ograniczenia wolności; dobrowolna kwarantanna powoduje mniej stresu i mniej powikłań długoterminowych.
- Urzędnicy zdrowia publicznego powinni podkreślać altruizm wyboru samoizolacji.

KILKA WSKAZÓWEK...

- Dbaj o siebie i swój dobrostan
- Zadbaj o zasoby
- Rób przerwy
- Bądź w tym, co robisz: "good enough"
- Zadbaj o kontakty z innymi – dobrze jest się zobaczyć, a nie tylko do siebie pisać

DZIECI W PYTANIACH I ODPOWIEDZIACH

Dlaczego wszyscy musimy być w domu?

Dzięki temu dbamy o siebie i innych! Ograniczamy rozprzestrzenianie wirusa. Jest mu trudniej przejść z człowieka na człowieka i wywołać chorobę! Ha! jesteśmy sprytni! I jeszcze myjemy ręce!

Kiedy to się skończy?

No, tego dobrze nie wiemy.....Naukowcy i lekarze stale sprawdzają jak wygląda sytuacja i okaże się, jakie będą nasze kolejne kroki. Dlatego tak strasznie ważne jest, żebyśmy teraz nawzajem pilnowali zasad – zostali w domu, myli dokładnie ręce i kichali w łokieć!

Czy wszyscy teraz umrzemy?

To wiemy na pewno! Nie! Co więcej, jest sporo osób, które zachorowały, wyzdrowiały i zdobyły odporność! I coraz więcej naukowców, w tym z Polski może badać wirusa i odkrywać jego tajemnice. Strasznie fajne jest to, że naukowcy z całego świata, myślą, pracują razem, dzielą się swoją wiedzą. Wiele zespołów naukowych dniami i nocami pracuje nad szczepionką. Postęp prac jest imponujący. Pierwsze szczepionki wchodzą w fazę testów klinicznych. Wirusy są sprytne, ale my też!

Czy jestem chory (na COVID 19)?

A tak się czujesz? No to sprawdźmy.... (Czy masz gorączkę? Czy masz suchy kaszel?). Nawet jeśli teraz ktoś dostanie kataru, lub czymś się zatruje, nie oznacza to przecież, że jest chory na koronawirusa! A nawet jak się tak zdarzy, że ktoś z nas zachoruje, to większość przejdzie przez to łagodnie. Czasem tak się dzieje, że człowiek zaczyna się czuć chory, kiedy wokół dużo o chorobach się mówi, albo o nich czyta. Jest nawet takie śmieszne opisanie zjawisko. Kiedy studenci medycyny, czyli takie osoby, które w przyszłości będą lekarzami i lekarkami zaczynają czytać mądre książki o chorobach, większość z nich właśnie zaczyna czuć, że chorują na wszystko to, o czym czytają! A to przecież niemożliwe!

Boję się...

- To zupełnie normalne w tej sytuacji! Ale z tym strachem można robić różne rzeczy!
- I pewnie jak pamiętasz, ten strach jest też nam bardzo potrzebny – możemy sobie to przypomnieć oglądając razem "W głowie się nie mieści" (reż. Pete Docter, 2015 r.). Pomyślmy, co robić, żeby trudne myśli nie zostały nam w głowie na długo. Co robić, aby zachować dobry nastrój? Zastanówmy się! Zobacz – dzieje się też dużo fajnych rzeczy! Ludzie sobie pomagają, dbają o słabszych, dzielą się jedzeniem, organizują czas. Nawet w tej wirtualnej rzeczywistości, czyli na FB, w mediach społecznościowych są razem. Wymyślają świetne akcje i różne sposoby, żeby się nie nudzić w domu.

KIEDY SYTUACJE TRUDNE STAJĄ SIĘ SYTUACJAMI WZROSTU?

- Mam wpływ....
- Poradziłem sobie...
- Doświadczyłem wsparcia...

REAKCJE NA SILNY STRES DZIECI OD 0 DO 5 LAT

- mimika strachu, • przywieranie do rodzica lub opiekuna • płacz, krzyk
- płacz i drżenie całego ciała • poruszanie się bez celu • zamieranie, zastyganie • powrót do zachowań typowych dla wcześniejszych etapów rozwoju (regres):
 - ssanie kciuka
 - moczenie nocne
- silny lęk przed ciemnością

Reakcje dziecka w tym wieku są bardzo mocno uzależnione od reakcji rodzica/opiekuna (polskie badania nad stresem, Zawadzki, 2006).

REAKCJE NA SILNY STRES DZIECI

OD 6 DO 11 LAT

- izolowanie się
- potrzeba przebywania z przyjaciółmi rodziną, nauczycielem – na ogół bez rozmowy!
- koszmary lub inne problemy ze snem
- rozdrażnienie (często rodzice opisują, że dziecko stało się uciążliwe, przykre w swoich zachowaniach)
- wybuchy gniewu
- początki zachowań agresywnych
- kłopoty z koncentracją
- odmowa pójścia do szkoły/wykonywania zadań szkolnych
- skargi dotyczące problemów fizycznych
- projekcja nieuzasadnionych obaw (dot. zdrowia, niepowodzeń szkolnych itp.)
- objawy depresyjne (anhedonia)
- poczucie winy
- poczucie emocjonalnego odrętwienia

REAKCJE NA SILNY STRES DZIECI OD 12 DO 17 LAT

- retrospekcje
- unikanie jakichkolwiek sytuacji związanych z trudnym zdarzeniem
- narkotyki, alkohol, palenie tytoniu
- zachowania antyspołeczne tj. uciążliwy brak szacunku, lub destrukcyjne zachowanie
- dolegliwości fizyczne
- koszmary lub inne problemy ze snem
- izolacja lub dezorientacja
- depresja
- myśli samobójcze
- poczucie winy
- uporczywe myśli o zemście

NAGŁA STRATA – OBJAWY

- Wspominanie osoby, która odeszła, nawracające, czasem natrętne myśli o tej osobie.
- Sny o osobie lub o wydarzeniu, czasem koszmarne.
- Wrażenie, że widzi się tę osobę, np. na ulicy.
- Bardzo silne emocje bez wyraźnego powodu, np. przerażenie.
- Trudności z zaśnięciem, niespokojny, przerywany sen.
- Problemy z koncentracją uwagi, trudność ze skupieniem myśli.
- Drażliwość, irytacja, skłonność do gniewu.
- Unikanie różnych aktywności, które wcześniej sprawiały przyjemność.
- Wrażenie "odrętwienia emocjonalnego", braku uczuć.

CO MOŻE NAS NIEPOKOIĆ W ZACHOWANIU DZIECKA:

- często przeżywa uczucie lęku,
- boi się rzeczy, które do tej pory nie budziły niepokoju,
- skarży się na ból głowy i dolegliwości ze strony żołądka, czasem przechodzące w rozwolnienie, wymioty, zawroty głowy i omdlenia,
- jest apatyczne, osowiałe, nie może zasnąć,
- ze snu budzą go koszmary,
- zgrzyta zębami,
- łatwo przechodzi w skrajne emocje – od śmiechu do płaczu,
- łatwo się męczy,
- nie ma apetytu, ma wzmożony apetyt

KIEDY NALEŻY SIĘ NIEPOKOIĆ?

- Jeśli wymienione objawy nie zaczynają zmniejszać się po okresie dwóch miesięcy od zdarzenia (2 tyg. jeśli nie możemy wskazać czynnika spustowego).
- Jeśli wymienione objawy wyraźnie utrudniają dziecku codzienne życie.
- Jeśli dziecko wyraźnie deklaruje, że chce umrzeć, myśli o śmierci, pojawiły się konkretne działania na rzecz zakończenia życia, potrzebuje pomocy, nie daje sobie rady.
- Pojawiają się uporczywe retrospekcje.
- Dziecko odczuwa kołatania serca, nadmierne pocenie lub inne objawy somatyczne.
- Nadmierna nerwowość – silne reakcje nawet na słabe bodźce.
- Jeśli dziecko sprawia wrażenie emocjonalnie odrętwiałego.
- Jest bardzo smutne i przygnębione.
- Pojawiają się zachowania ryzykowne.

JAK POMÓC?

- Słuchać.
- Akceptować/nie zaprzeczać uczuciom dziecka.
- Pomóc w radzeniu sobie z rzeczywistością doświadczeń.
- Pomoc profesjonalisty w OKREŚLONYCH sytuacjach (uwaga na wtórną traumatyzację!).

W rozmowie z dzieckiem...

- Bądź czujny.
- Staraj się być spokojny – nie panikuj.
- Jeśli to jest możliwe, daj dziecku czas na płacz, złość i inne trudne emocje.
- Pokazuj pewność siebie, wiarę w przyszłość, determinację w znalezieniu rozwiązania.

UNIKAMY:

- Zmuszania dziecka do opowiadania o swojej trudnej historii.
- Mówienia: "Wszystko będzie OK."
- Sugerowania, co dziecko powinni czuć w podobnej sytuacji.
- Jak dziecko powinno postąpić.
- Mówienia negatywnych rzeczy na temat pomocy jakiej doświadczyło dziecko do tej pory.
- Składania obietnic, których nie można dotrzymać.

CO POMAGA...

- SAMODZIELNOŚĆ, ALE NIE SAMOTNOŚĆ
- RUTYNA I RYTUAŁY
- PLAN, PLANY
- CHWILE DLA SIEBIE
- ROZMOWY O EMOCJACH I ROZMOWY JAKO TAKIE
- "SKRZYNKI Z NARZĘDZIAMI"
- REGUŁY, ZASADY

TECHNIKI

- "Jaka jest Twoja supersiła?" (ile jej już masz, a jakbyś miał więcej? Jakby wyglądało to na kamerze?) DIXIT
- "5 wydarzeń, które miały miejsce w ciągu ostatniego roku" (galeria w telefonie)
- "Lista wartości"
- Metafory (np. DELETE w smartfonie)

Bank wiedzy

- https://swierszczyk.pl/polecane-artykuly/zlosc-smutek-strach/koronawirus-a-dzieci-porozmawiajmy-o-strachu?fbclid=IwAR3IO8JPad6KcfdBIMaZiW_rXaWqz9cv9SYyia0_IF9ta-jv_2LTQb-4sCI
- <https://www.polityka.pl/tygodnikpolityka/spoleczenstwo/1947316,1,dzieci-pytaja-dlaczego-zostajemy-w-domu-na-czym-polega-wirus.read?>
- <https://www.facebook.com/studiodinksy/photos/a.263608170457820/1573474792804478/?type=3&theater>
- <https://www.facebook.com/watch/?v=2839872769442480>
- <https://www.mindheart.co/descargables>
- <https://www.hellowonderful.co/.../easy-indoor-activities-for.../>
- <https://www.facebook.com/emocjedziecka/photos/a.861376434009606/1599519403528635/?type=3&theater>
- https://www.facebook.com/groups/graniezdziecmi/permalink/509557869709640/?__tn__=CH-R
- <https://www.facebook.com/krystyna.siekierzynska/videos/2621551161283101/UzpfSTEyMjUxMjg2MzM6MTAyMTYyNDMxNTEIMzEyMDA/>
- <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=10216232711870215&set=a.2606805769151&type=3&theater>
- <https://thespinoff.co.nz/wp-content/uploads/2020/03/Covid-19-Transmission-graphic-01.gif>
- <https://nieferie.pl/>
- <https://www.crazynauka.pl/nieferie-co-robic-dzien-2-polecamy-wideo-animacje-i-serial/>
- <http://www.um.warszawa.pl/aktualnosci/koronawirus-wsparcie-psychologiczne-i-dydaktyczne-dla-rodzin>

www.maszglos.pl
<https://www.facebook.com/maszglos/>



webinarium