

Psychologiczna sytuacja dzieci i młodzieży w pandemii- zrozumieć, żeby dobrze wspierać¹

Jak zauważają Autorzy opracowania „Edukacja w czasach pandemii wirusa Covid-19”, każda trudna sytuacja ma swoją specyfikę, dynamikę i kontekst społeczny. Doświadczający jej ludzie próbują ją zdefiniować. Wszystko, co nowe, i co zostało już po części nazwane, jest też oswojone.

Myśląc o zjawisku pandemii wirusa SARS-CoV-2 mamy do czynienia z czymś nagłym, zaskakującym, budzącym silne emocje, a zwłaszcza lęk, dezorganizującym nasze codzienne życie, uruchamiającym nasze mechanizmy obronne. Z czym kojarzą się te wyżej wymienione opisy? Stanowią one wskaźniki kryzysu. Kryzys to załamanie linii życiowej na skutek zdarzenia, które jest dla nas przeszkodą w realizacji celów życiowych i w konsekwencji budzi silne emocje. Każdy kryzys ma swoją dynamikę. Z reguły podczas tego typu doświadczeń przechodzimy następujące etapy:

1. **Doświadczenie napięcia jako konsekwencję narastających w nas emocji (lęku, niepewności, złości i gniewu itp.).** Prowadzi to do uruchomienia naszych zwykłych reakcji adaptacyjnych (poszukiwanie informacji, racjonalizacja, poszukiwanie wsparcia u bliskich, uciekanie w czynności zastępcze itp.). Mogą tu też pojawić się reakcje zupełnie przeciwne – ucieczka od rzeczywistości w oglądanie seriali, granie w gry komputerowe, po to żeby nie myśleć o zewnętrznej sytuacji.
2. **Tkwienie w sytuacji, która się nie zmienia, a bodźce ciągle do nas napływają,** sprawia, że **napięcie w nas narasta.** Dochodzi do tego świadomość, że nasze metody radzenia sobie z sytuacją nie są skuteczne. Refleksja ta powoduje, że pojawia się w nas poczucie bezradności i frustracji.
3. **Narastający w nas dyskomfort, który sprawia, że sięgamy po nadzwyczajne środki wewnętrzne lub zewnętrzne** (zmieniamy perspektywę spojrzenia na problem, weryfikujemy cele życiowe, szukamy oparcia w autorytetach lub instytucjach, staramy się zrobić coś pożytecznego dla innych, szukamy pomocy u specjalistów itp.). Powyższe działania dają nam poczucie stabilizacji i odzyskiwania kontroli nad życiem, objawy ulegają złagodzeniu. Skoro pandemia nie przemija, a proste sposoby na poradzenie sobie z jej konsekwencjami nie działają, rozpoczynamy proces przebudowywania naszych celów – nie możemy mieć tego, co chcemy, to zaczynamy wykorzystywać to, co mamy. W codziennym życiu przekłada się to na nadrabianie zaległości.

¹ Opracowano na podstawie: Pyżalski, J. (red.) (2020). Edukacja w czasach pandemii wirusa COVID-19. Z dystansem o tym, co robimy obecnie jako nauczyciele, Warszawa: EduAkcja

4. Jeśli w trzecim etapie kryzys nie ulegnie złagodzeniu, to przechodzi on w **ostrą fazę**, która przyjmuje postać poważnych dysfunkcji w zachowaniu i/lub utratę kontroli emocjonalnej.
5. Czwarta faza radzenia sobie z kryzysem jest właściwie **doświadczeniem konsekwencji niemożności poradzenia sobie z zaistniałą sytuacją**. Jeśli nie opanujemy narastających emocji, nie znajdziemy nowych sposobów realizacji celów lub nie wyznaczymy sobie nowych atrakcyjnych celów życiowych, to zasoby nasze wygasają i popadamy w marazm oraz bezradność. Może to zaowocować depresyjnymi myślami, niestabilnością emocjonalną (która może przejawiać się pod postacią nerwic, fobii, psychosomatyzacji) lub nadużywaniem substancji psychoaktywnych.

W jakiej sytuacji są dzieci i młodzież w sytuacji pandemii?

Uczniowie mogą się zmierzyć z podobnymi problemami, jakie dotyczą każdego z dorosłych. To, jak przeżywają sytuację kryzysową, zależy od filtra (buforu), który tworzy dla nich rodzina oraz bliższe i dalsze środowisko. Dynamika obciążenia emocjonalnego dzieci i młodzieży (sposób przeżywania kryzysu) zależy od trzech kluczowych elementów:

- 1) **kontekstu społecznego** (składają się na to: zmiana ich codziennego życia, ograniczenia w poruszaniu się, informacje o sytuacji w kraju i zagranicą, zachowania rówieśników itp.);
- 2) **kontekstu rodzinnego** (sytuacja ekonomiczna, sytuacja demograficzna, jakość relacji rodzinnych – cechy systemu rodzinnego, wcześniejsze problemy występujące w rodzinie, tj. przemoc, uzależnienia itp.);
- 3) **cech osobowościowych młodego człowieka** (dojrzałość mechanizmów obronnych, poziom wrażliwości, temperament itp.).

Co działa, a co nie działa w radzeniu sobie z sytuacją pandemii?

Kryzys jest postrzeganiem lub doświadczeniem zdarzenia albo sytuacji jako przeszkody nie do sforsowania, której pokonanie wydaje się przekraczać zasoby i mechanizmy radzenia sobie z trudnościami dotkniętego nimi człowieka. Jednakże każdy kryzys jest dla nas jednocześnie szansą i zagrożeniem. Pojawiające się emocje pełnią ważną rolę w zmotywowaniu nas do działania – do zmiany sytuacji. Bez kryzysów trudno byłoby znaleźć energię do zmiany sytuacji i rozwoju. To, co pomaga radzić sobie z problemami, to poczucie, że nie jesteśmy sami z problemem [to według Yaloma (2006) jeden z czynników terapeutycznych].

W myśleniu o kryzysie należy koniecznie uwzględnić to, że choć jest to zjawisko nagłe, to jednak nie jesteśmy w stanie znaleźć rozwiązań od ręki. To raczej

proces adaptowania się i dojrzewania do odpowiednich rozwiązań w dłuższej perspektywie czasu. W ramach tego procesu dokonujemy wyborów i uczymy się, doświadczając ich konsekwencji. Kryzys jest zazwyczaj zjawiskiem ograniczonym w czasie, ale może się przekształcić w serię nawracających przełomów transkryzysowych. Oznacza to, że dla niektórych osób może się on okazać zjawiskiem złożonym i trudnym do poradzenia sobie. Stąd czasami konieczne będzie przekierowanie osoby doświadczającej kryzysu do specjalisty.

W pracy z dzieckiem lub nastolatkiem w kryzysie ważnym jest dostrzeżenie faktu, iż **kryzys nie jest wydarzeniem, ale reakcją na wydarzenie**. U każdego człowieka ekspozycja na sytuację o traumatycznym potencjale może naruszyć stabilność psychiczną. Reakcja na takie wydarzenie jest niepowtarzalna i zależna od wielu czynników – reaktywności emocjonalnej, dotychczasowych doświadczeń, możliwości i umiejętności skorzystania ze wsparcia społecznego (rodzina, przyjaciele). **Dzieci i młodzież mają słabiej rozwinięte mechanizmy przepracowania sytuacji kryzysowej i należą do grup szczególnie zagrożonych kryzysem.**

Mimo iż kryzys jest naturalną częścią życia (cały czas doświadczamy małych i dużych kryzysów), może być też niebezpieczny i prowadzić do chorób psychicznych, np. prowadzić do wystąpienia syndromu stresu pourazowego (PTSD – ang. Posttraumatic Stress Disorder). **W tym kontekście nie jest prawdą, że „co cię nie zabije, to cię wzmocni”**. Nie warto też przyjmować założenia, że „czas leczy rany” – **kryzys ustępuje w wyniku przepracowania traumatycznej sytuacji (i jest to proces ciągły)**.

Jeżeli **objawy kryzysu utrzymują się dłużej niż trzy miesiące** od wystąpienia traumatycznej sytuacji, jest to bardzo niepokojące i z reguły wymaga kontaktu ze specjalistą (wyjątkiem jest żałoba po śmierci osoby bliskiej, która może trwać do dwóch lat). Jeśli obserwujemy u swojego dziecka lub ucznia fiksację na zagrożeniach, objawy lękowe, zaburzenia snu, regres w rozwoju, obniżenie nastroju, zmianę w przeżywaniu oraz okazywaniu emocji i uczuć, zachowanie i postrzeganie świata nieadekwatne do sytuacji, może to oznaczać, iż osoba ta jest w głębszym kryzysie. Warto bliżej przyjrzeć się zalecanemu sposobowi postępowania w takiej sytuacji. Zaczniemy od tego, czego **nigdy nie robimy w sytuacji kryzysu**:

- **Nie dziwmy się faktowi, że uczeń jest w kryzysie.** Przecież to niepowtarzalna i naturalna reakcja człowieka na traumatyczne wydarzenie. **Nie ma „śmiesznych” kryzysów.** Nie wyśmiewajmy, nie kłóćmy się, nie karzmy, nie obrzucajmy gradem pytań i nie udzielajmy dobrych rad.
- **Nigdy nie zaprzeczajmy uczuciom.** Nie mówmy: „weź się w garść, inni mają gorzej”, „nie bądź taki miękki”, „wyluzuj się”, „Bóg tak chciał”, „nic się nie stało”.

- **Nie bagatelizujemy kryzysów dzieci i młodzieży.** Młodzi przeżywają kryzysy bardzo silnie. Bądźmy czujni i upewniamy się, czy nie pojawiają się samouszkodzenia albo myśli samobójcze.
- **Nie straszmy psychologami, psychoterapeutami, psychiatrami, lekami.** Być może niektórzy nasi uczniowie będą potrzebowali skorzystać, albo już korzystają, z pomocy specjalisty lub też będą musieli zastosować leki, jeśli objawy kryzysu się nasiliły albo nie przeminają.
- **Doradzmy niepodejmowanie w kryzysie żadnych ważnych decyzji,** zalećmy niepicie alkoholu i nieprzyjmowanie narkotyków. Jeśli ktoś nie jest w stanie znieść danej sytuacji, szczególnie z uwagi na psychiczne cierpienie, leki są zdecydowanie lepszą metodą radzenia sobie z kryzysem niż środki odurzające.

Teraz przyjrzymy się temu, **jakie pozytywne działania należy podejmować w sytuacji kryzysu:**

- **Dbajmy o relacje i więzi z uczniami.** Rozmawiajmy o pandemii i kryzysie. Róbmy to w sposób dostosowany do wieku, możliwości i potrzeb odbiorców. Zachęcajmy do rozmów i kontaktów zdalnych. Praktykujmy i uczmy prowadzenia rozmów wokół trzech płaszczyzn: — faktów: co wiemy, jakie są nowe informacje, — przekonań: jaka jest nasza opinia o pandemii, jak postrzegamy swoją sytuację, co myślimy o sobie w tej sytuacji, — uczuć: jak się czujemy podczas pandemii, czego się lękamy, a co przynosi nam ulgę.
- **Doradzmy uczniom robienie przerwy w rozmawianiu o pandemii i pozyskiwaniu informacji na jej temat.** Zaproponujmy wyszukiwanie także pozytywnych informacji – np. wiadomości o osobach, które wyzdrowiały, informacji o niskiej śmiertelności, o krajach, które sobie radzą z pandemią, o osobach, które skutecznie przeciwdziałają rozprzestrzenianiu się wirusa, robiąc coś dobrego.
- **Zwróćmy uwagę na umiejętność segregowania informacji:** istnieją fakty, na które nie mamy wpływu i z którymi będziemy musieli się pogodzić, jesteśmy wobec nich bezsilni, — istnieją też fakty, na które mamy wpływ i możemy podjąć w tym zakresie działania (np. postępowanie zgodne z zaleceniami służb sanitarnych).
- **Wzbudzajmy refleksję na temat pozytywnych aspektów kryzysu** – np. spędzamy więcej czasu razem, interesujemy się sytuacją sąsiadów, lęk o bliskich i siebie wskazuje na ważne dla nas wartości.
- **Zaproponujmy angażowanie się w realizację przyjemnych aktywności** – uprawianie hobby i poświęcanie czasu na swoje pasje. Nauczyciele mogą prowadzić dalej zajęcia pozalekcyjne (koła zainteresowań).

- **Zalećmy dbanie o zachowanie naturalnego rytmu dnia.** Wiele osób w okresie zamknięcia szkół prawdopodobnie rozreguluje swój rytm dnia. Doradzmy: „idź spać jak zwykle, nawet jeśli nie zaśniesz od razu”, „poleż, pooddychaj, wycisz się”, „rano wstań i podejmij swoje zadania”.
- **Uczmy stosowania technik relaksacji.** Może to czas, aby nasi uczniowie odnaleźli w internecie kurs mindfulness lub medytacji, trening autogenny Schultza albo Jacobsona. Pandemia przeminie, a umiejętności pozostaną na dłużej i będą także wówczas przydatne.

Metody wspierania ucznia w kryzysie – pomysły dla wychowawców:

Poniżej autorzy przedstawiają kilka propozycji dotyczących pracy z uczniem w czasach pandemii. Celem jest tu wspieranie uczniów w radzeniu sobie z doświadczanymi skutkami sytuacji kryzysowej. Propozycje zgrupowane są według klucza strategii oddziaływań.

- **Działania informacyjne** Co uczeń powinien wiedzieć, żeby poczuł się lepiej i sprawnie przeszedł kryzys? Powinien wiedzieć, czym jest kryzys, skąd biorą się towarzyszące mu emocje, jak przebiega i czym powinien się skończyć. Stąd też pierwsza lekcja wychowawcza realizowana online (prowadzona przez wychowawcę lub pedagoga czy też psychologa szkolnego) powinna być poświęcona pandemii i jej konsekwencjom dla naszego życia psychicznego.
- Dobrze żeby uczniowie spojrzeli na kryzys wywołany pandemią przez **pryzmat atutów i ograniczeń tej sytuacji.** Identyfikacja tych pierwszych pozwala skoncentrować się na dostrzeżeniu szans na rozwój. Ponadto pozwala dostrzec sytuację w całości, a nie tylko koncentrować się na lęku i niepokoju. Uświadomienie negatywnych stron pozwoli potraktować sytuację poważnie, a jednocześnie skupić uwagę uczniów na poszukiwaniu konkretnych rozwiązań zaistniałej sytuacji. Ważne, żeby uczniowie wynieśli z lekcji przekonanie, że ta sytuacja jest do zmiany.
- **Działania edukacyjne** Co uczeń powinien umieć, żeby lepiej radzić sobie z sytuacją kryzysową? Jedną z kluczowych umiejętności, których potrzebujemy, żeby poradzić sobie z kryzysem, jest umiejętność rozmawiania i wyrażania swoich emocji. Umiejętność ta pozwala na zmniejszenie potencjalnego napięcia, jakie tworzy sytuacja, warunki, w których przebywamy, oraz relacje z domownikami. Sprawne wyrażanie emocji jest kolejnym czynnikiem pomocowym określanym mianem katharsis. Sprowadza się to do trzech prostych kroków: nauczania uczniów nazywania swoich emocji, dzielenia się swoimi emocjami (modelowanie) i zachęcania do wyrażania emocji w rozmowie indywidualnej, ale też w grupie.

- **Działania alternatywne** Co uczeń może zrobić samodzielnie w sytuacji kryzysu? W sytuacjach kryzysowych niezmiernie ważne są dwa procesy – wysłuchiwanie (pozwala odwentylować emocje i nazwać problem) oraz działanie (podejmując działania, wychodzimy z bezradności i zdobywamy nowe doświadczenia). Stąd też należy wykorzystać naturalną potrzebę młodych ludzi do edukacji i wspierania innych.

Na zakończenie, warto pamiętać, że zarówno nauczyciele, jak i rodzice są współodpowiedzialni za to jak uczniowie poradzą sobie z sytuacją kryzysu, czy skutecznie go przepracują czy zyskają nowe umiejętności czy też może nastąpi pogorszenie. Warto zaznaczyć, iż łatwiej przeprowadzić działania profilaktyczne niż leczyć zaburzenia powstałe wskutek działania nieadaptacyjnych sposobów radzenia sobie z sytuacją. Współczesne dzieci z „pokolenia płatków śniegu” – piękne, ale delikatne, są materią dużo bardziej kruchą, niż czasami się nam dorosłym wydaje.

opracowały:
Aleksandra Badowiec-Kurdyn
Katarzyna Poniatowska