

**Jak wspierać
dzieci w czasach
covid-19?**



Aleksandra Belta-Iwacz

psycholog, terapeuta
pedagogiczny, trener TUS

www.mamologia.pl



COVID-19

izolacja

nauka
zdalna

ponowna
adaptacja

Obawy

01

78% brak spotkań z rówieśnikami.

02

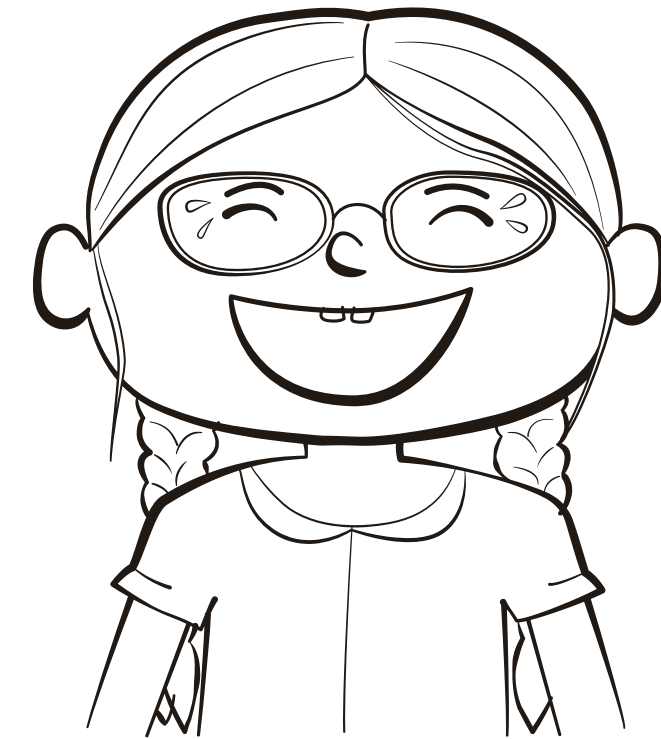
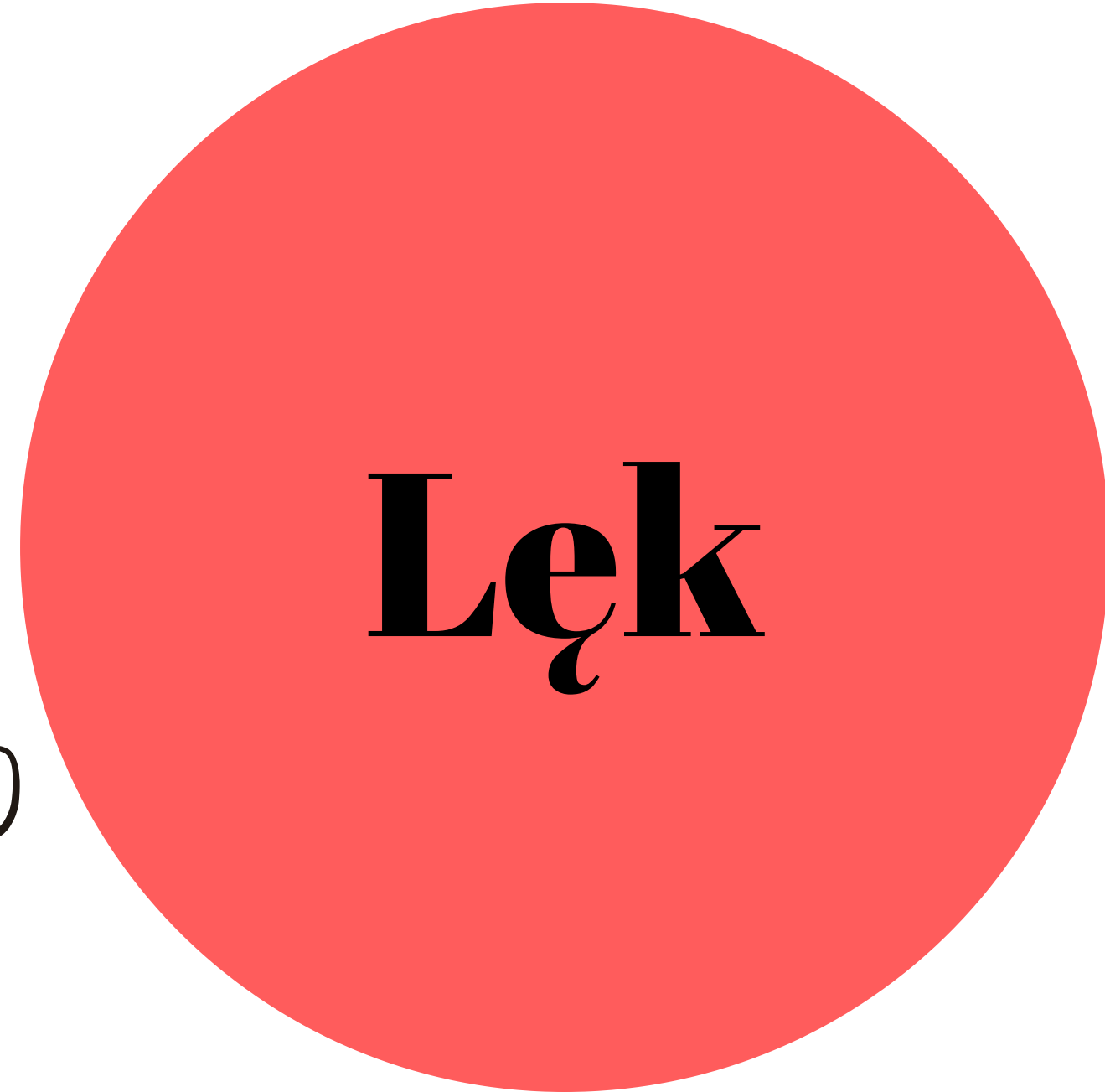
63% przeciążenie materiałem szkolnym

03

57% Utrata pracy przez najbliższych

04

25% zarażenia koronawirusem



LEK

somatyka

mysli

zachowanie

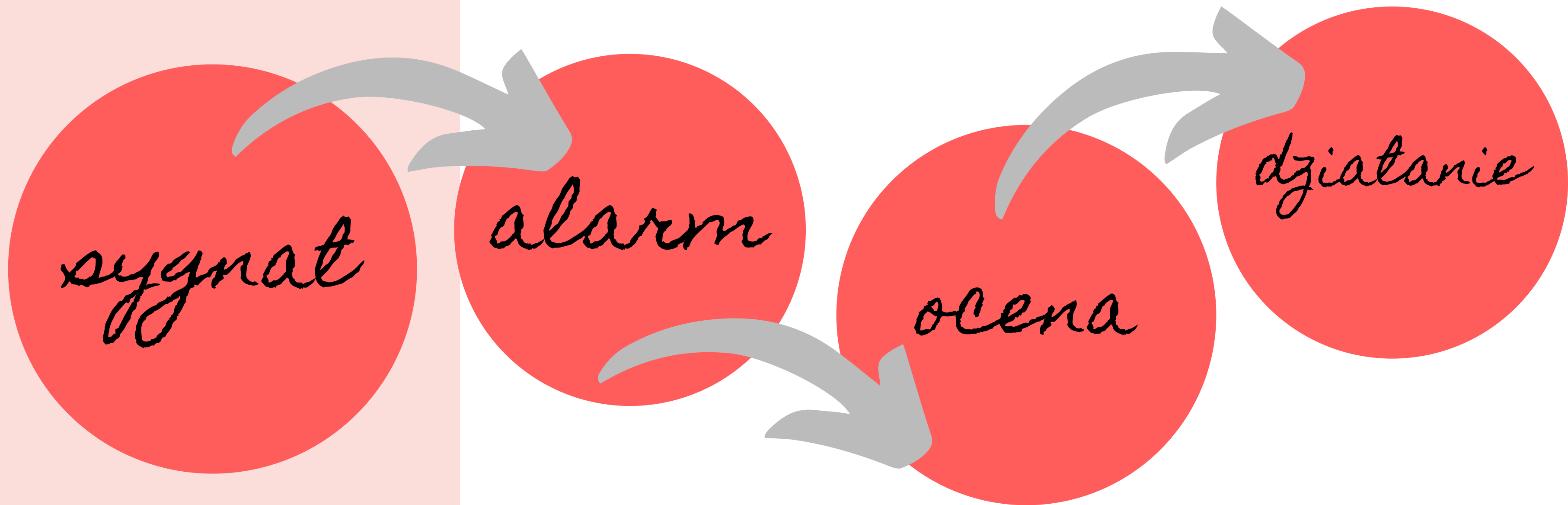
efekt
świeżości



habitacja

miejsce dla lęku

LEK



Strategie

- „widzę Cię”
- specjalny znak ze lek rośnie
- towarzyszenie
- ciało-ruch
- zadania
- informacja dostrojona do potrzeb

STREFY REGULACJI

zamrożenie

walka

kontakt

JAK WEJŚĆ DO ZIELONEJ STREFY?

zaspokoić potrzeby



bezpieczeństwo

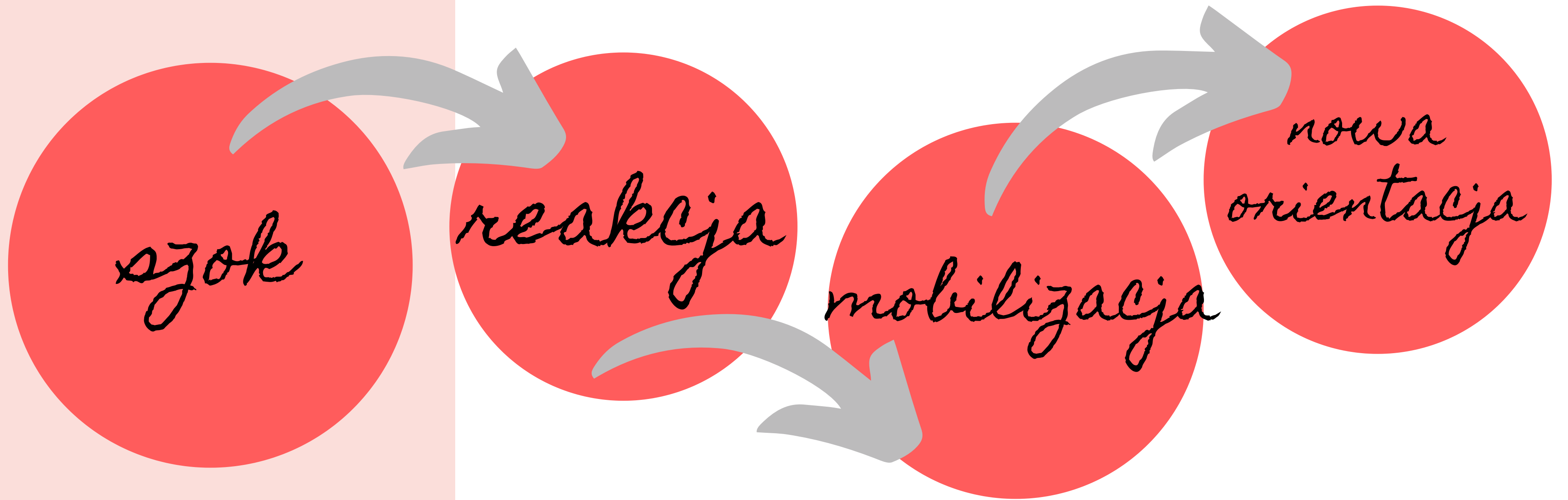


przeciążenie



rówieśnicy

FAZY KRYZYSU



zaburzenia regulacji
emocji

trudności ze
snem

**specyficzne zaburzenia
psychiczne będące
następstwem
pandemii COVID-19**

nierealistyczny
 optymizm

rozwój społeczny

stres

Depresja

- smutek /złość / rozdrażnienie
- ograniczenie lub rezygnacja z zainteresowań i aktywności,
- spowolnienie lub pobudzenie
- poczucie braku nadziei i sensu życia
- niskie poczucie własnej wartości
- nadmierne poczucie winy i bezradności
- nawracające myśli o śmierci i samobójstwie
- spadek energii
- nadmierna męczliwość
- zaburzenia koncentracji
- wzrost lub spadek apetytu
- zmiana wzorca snu

Fobia społeczna

- nie wyróżnianie się na tle klasy
- nie zabieranie głosu podczas dyskusji na lekcjach
- niechętnie podchodzenie do tablicy
- objawy somatyczne: przyspieszone bicie serca, duszność, zwiększona potliwość, drżenie rąk, rumieńce na twarzy, zaburzenia mowy
- szумы w uszach
- mdłości
- parcie na pęcherz

Zaburzenia dysocjacyjne

- utrata pamięci dotycząca ważnych bieżących spraw
- podróż poza miejsce zamieszkania i nie pamiętanie tego
- niemal całkowite znieruchomienie w jednej pozycji bez reagowania na hałas, dotyk lub światło
- utrata zdolności wykonywania ruchów lub czucia
- drgawki przypominające napad padaczkowe lub częściowa utrata wzroku, słuchu lub węchu
- stan owładnięcia przez inną osobowość, ducha, bóstwo czy „siłę”

Zaburzenia dysocjacyjne

- utrata pamięci dotycząca ważnych bieżących spraw
- podróż poza miejsce zamieszkania i nie pamiętanie tego
- niemal całkowite znieruchomienie w jednej pozycji bez reagowania na hałas, dotyk lub światło
- utrata zdolności wykonywania ruchów lub czucia
- drgawki przypominające napad padaczkowe lub częściowa utrata wzroku, słuchu lub węchu
- stan owładnięcia przez inną osobowość, ducha, bóstwo czy „siłę”

WSPARCIE W IZOLACJI



Polecana literatura

Marczak M. Psychologia izolacji (www.psychologwmedycynie.pl)

Sigiel D. Mózg na TAK

Spitzer M. Jak uczy się mózg

Porges Stephen W. Teoria Poliwagalna. Przewodnik

Cohen J. L. Nie strach się bać