

Odporność psychiczna dzieci i młodzieży w czasie pandemii i nauczania zdalnego

Agnieszka Justyna Zaremba

Poradnia Specjalistyczna Młodzieżowy Ośrodek Profilaktyki i Psychoterapii MOP
w Warszawie

*Konferencja dla Dyrektorów Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych
Gorzów Wielkopolski, 7 maja 2021 r*

W czym
jesteśmy?



To jest Wilson. Aktualnie
pracuje z domu.



<https://naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news%2C86534%2Cbadanie-zmiany-strategii-radzenia-sobie-ze-stresem-w-pandemii.html>

WNIOSKI

- Marzec/maj/czerwiec spadło zadowolenie z życia i wzrosło poczucie **samotności**. Brak spadków w grudniu.
- Spadło poczucie posiadania wsparcia społecznego.
- Stan młodych (18-24 lata): wyższy dystres (symptomy **depresji i lęku uogólnionego**), poczucie **większej samotności, niższe poczucie kontroli** w ciągu całego okresu pandemii w 2020 roku niż pozostałe grupy. W **grudniu młodzi deklarowali niższe poczucie wsparcia społecznego niż inni**. Równolegle deklaracja najniższego poziomu obaw związanych z koronawirusem i najniższa tendencję do stosowania się do zaleceń.
- **Wydaje się, że** Polacy zaadaptowali się do pandemii, choć nie zawsze stosując najlepsze strategie radzenia sobie z kryzysem. Wśród strategii radzenia sobie ze stresem wciąż najczęściej (choć nieco rzadziej niż na początku epidemii w Polsce) stosowana jest **strategia zadaniowa**.
- wzrost **popularności strategii zaprzeczania pandemii i spadek przestrzegania zaleceń** mających ograniczyć rozprzestrzenianie się wirusa (zauważalny już pod koniec maja).

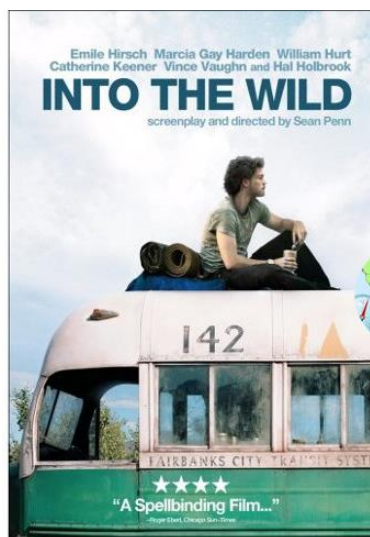
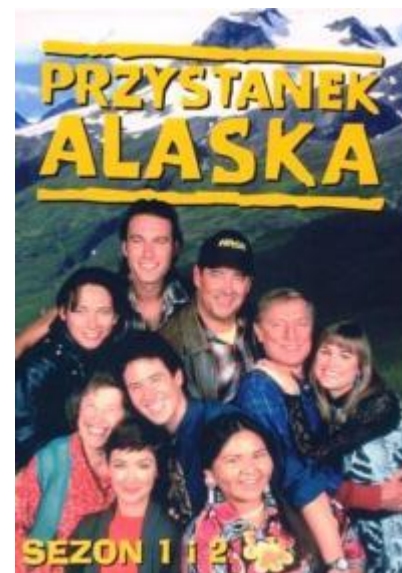
Projekt „Wpływ pandemii COVID-19 na emocje, zachowania i postawy Polaków” realizuje zespół: dr hab. Katarzyna Hamer, prof. IPPAN*, dr Maria Baran, dr Marta Marchlewska*, prof. dr hab. Krzysztof Kaniasty*,*** *Instytut Psychologii Polskiej Akademii Nauk w Warszawie **Uniwersytet Humanistycznospołeczny SWPS w Warszawie ***Indiana University of Pennsylvania, USA**

<https://covid19psychologiacom.files.wordpress.com/2021/02/raport-6.pdf>

Inspiracje

Wim Hof

Scott Jurek



Autorefleksja

- Jakie masz myśli masz wokół obecnej sytuacji: szkoły zdalnej, pandemii, najbliższej przyszłości?
- Co czujesz? Jakie uczucia przeżywasz?

<https://forms.gle/viXeMg5pziCUTNCT8>

- Czego doświadcza twoje ciało?

<https://forms.gle/WP3SrSmd51otgDW66>

- Co robisz? Czym się zajmujesz? Na co z chęcią przeznaczasz czas?
- Czy w ciągu ostatniego roku nauczyłeś/ nauczyłaś się czegoś nowego?

Fazy stresu wg. Hansa Selyego:

Faza alarmowa. Początkowa, alarmowa reakcja zaskoczenia i niepokoju z powodu niedoświadczenia i konfrontacji z nową sytuacją. ...

Faza przystosowania (odporności). Organizm uczy się skutecznie i bez nadmiernych zaburzeń radzić sobie ze stresorem. ...

Faza wyczerpania.



DO CZEGO PROWADZI PRZEWLEKŁY STRES?

SKUTKI

PSYCHICZNE



FIZYCZNE



OSOBOWOŚĆ SILNA IMMUNOLOGICZNIE *

1. **Wrażliwość na sygnały wewnętrzne:** odkrycie, uświadomienie, ekspresja.
2. **Zdolność do zwierzeń:** umiejętność dzielenia się troskami, przemyśleniami, wątpliwościami z innymi ludźmi.
3. **Twardość:**
 - zaangażowanie – aktywne angażowanie się w związki, pracę, twórcze podejmowanie wyzwań
 - kontrola – gotowość do wpływania na rzeczywistość i przekonanie o własnej sprawczości, umiejętność wpływania na sposób i jakość swojego życia
 - podejmowanie wyzwań – traktowanie nowych sytuacji jako wyzwania, a porażki jako informacje zwrotne, proaktywność
4. **Asertywność:** dbanie o swoje potrzeby, wyrażanie własnego zdania, stawianie granic, przyjmowanie pomocy, komplementów.
5. **Budowanie związków opartych na miłości:** Ile jest osób, którym ufam? Jak dbam o relacje?
6. **Zdrowe pomaganie:** angażowanie się w działania na rzecz innych, bez nadmiernego eksploatowania i zaniedbywania siebie.
7. **Złożoność JA:** zaangażowanie w różne obszary życia, rozwój różnych aspektów osobowości.



Lista konstruktywnych postaw i umiejętności, które sprzyjają odporności na stres, stworzona przez Henry'ego Drehera

- Jeśli ciśnienie w kabinie gwałtownie spadnie, maski tlenowe wypadną automatycznie.
- Pasażerowie podróżujący z dziećmi zakładają maskę najpierw sobie, a następnie dziecku.
- Jeśli ty stracisz przytomność, nikomu nie pomożesz.



Źródło: instrukcja bezpieczeństwa w samolocie - Lufthansa