

Wspieranie dzieci i młodzieży w trakcie pandemii COVID-19

Ze względu na pandemię COVID-19 dzieci w każdym wieku doświadczają wielu rodzajów niepowodzeń. Nie mogą uczestniczyć w swoich regularnych zajęciach, takich jak spotkania z przyjaciółmi, uprawianie sportu lub chodzenie do szkoły. Musiały także zrezygnować z udziału w ważnych wydarzeniach, na przykład w imprezach urodzinowych, rodzinnych wycieczkach i uroczystościach związanych z ukończeniem szkoły.

W przypadku dzieci brak możliwości uczestniczenia w zwykłych zajęciach i rutynowych czynnościach może wywołać uczucie niepokoju, strachu i zmartwienia. Dzieci lepiej rozwijają się, kiedy mają ustaloną rutynę, ponieważ czynności takie są przewidywalne i pomagają im czuć się bezpiecznie. W przypadku nastolatków więzi społeczne stanowią kluczową część rozwoju. Utrata regularnych kontaktów towarzyskich z rówieśnikami z powodu fizycznego dystansu może mieć duże znaczenie. Wiele nastolatków boryka się również z utratą możliwości uczestniczenia w ważnych wydarzeniach, takich jak bal czy ukończenie szkoły, co wywołuje szereg emocji i reakcji.

W związku z COVID-19, poza brakiem możliwości uczestniczenia w zajęciach o charakterze społecznym wiele dzieci doświadczyło choroby i strat w swoich rodzinach i społecznościach, a także trudności z pracą lub utratą dochodów w swoich domach. Ponadto ostatnie przypadki niesprawiedliwości na tle rasowym mogą wpłynąć na ich samopoczucie psychiczne i emocjonalne, szczególnie w przypadku dzieci i nastolatków ze społeczności mniejszościowych. Jako rodzic, opiekun, wychowawca lub inna zaufana osoba dorosła możesz wspierać i uczyć dziecko lub nastolatka korzystania z umiejętności pozytywnego radzenia sobie. Jeśli zauważysz niepokojące oznaki, zwróć się po profesjonalną pomoc. Na końcu tego dokumentu można znaleźć wykaz [przydatnych zasobów](#).

Wspieranie dzieci i młodzieży

Odgrywasz ważną rolę we wspieraniu i zachęcaniu dziecka lub nastolatka do stosowania technik pozytywnego radzenia sobie. Jedną z najważniejszych rzeczy, jakie można zrobić, jest uznanie własnych uczuć i dawanie przykładu dbania o siebie. Robiąc to, pomagasz im budować własną odporność. Oto kilka innych sposobów wspierania dzieci i nastolatków:

Wspieranie dzieci (w wieku od 2 do 12 lat)

- Skoncentruj się na tym, co robicie, aby zadbać o bezpieczeństwo. Dzieci czują się bezpieczniej, gdy wiedzą, że działamy według planu.

- Przekazuj odpowiednie do wieku informacje o pandemii COVID-19 i incydentach niesprawiedliwości rasowej. Postaraj się odpowiadać na ich pytania jasno i bezpośrednio, używając języka przyjaznego dziecku. Stwarzaj regularne okazje do rozmowy o ich zmartwieniach i obawach.
- Pomóż dziecku radzić sobie z emocjami, ułatwiając mu nazywanie uczuć i potwierdzając je.
- Ustal z dzieckiem rutynowy porządek dnia i trzymaj się go w domu. Utrzymywanie konsekwentnego i przewidywalnego harmonogramu pomaga dzieciom czuć się bezpiecznie.
- Zarezerwuj czas na kontakty z dzieckiem. Baw się z nim lub wykonujcie wspólnie ulubione zajęcia.
- Zachęcaj je do utrzymywania kontaktu z rówieśnikami i członkami rodziny przez telefon lub czat wideo.

Wspieranie nastolatków (w wieku od 13 do 19 lat)

- Słuchaj bez osądzania i potwierdzaj ich uczucia. Powiedz swojemu nastolatkowi, że go wspierasz i wierzysz, że może sobie poradzić z całą sytuacją.
- Zapytaj, jakie ma pomysły na utrzymywanie kontaktów ze znajomymi i znajdowanie satysfakcjonujących zajęć podczas fizycznego dystansowania się. Pozwól mu powiedzieć, co byłoby dla niego najbardziej pomocne.
- Porozmawiaj z nim o bezpieczeństwie bez pouczania. Przypomnij mu, że ma do odegrania pewną rolę w dbaniu o zdrowie rodziny i przyjaciół. Omów, w jaki sposób może bezpiecznie kontaktować się ze swoimi przyjaciółmi.
 - Zapytaj, czego się obawia. Słuchaj bez oceniania, jeśli czuje się odizolowany społecznie, i zachęcaj do regularnych zdalnych kontaktów ze znajomymi poprzez platformy takie jak media społecznościowe lub rozmowy telefoniczne i wideo.
 - W przypadku nastolatków, które cierpią z powodu utraty normalnych zajęć, takich jak szkoła lub inne przełomowe wydarzenia, znajdź kreatywne sposoby na świętowanie tych wydarzeń, na przykład wirtualne (online) imprezy i specjalne zajęcia, które można zorganizować w domu.

Techniki radzenia sobie według grup wiekowych

Techniki radzenia sobie dla dzieci i nastolatków mogą różnić się od tych stosowanych przez dorosłych. Większość dzieci i nastolatków trzeba nauczyć, jak wyglądają zdrowe mechanizmy radzenia sobie, na przykład przez dawanie przykładu zachowań przez otaczających je dorosłych. Oto kilka technik radzenia sobie, których mogą się nauczyć i praktykować dzieci i nastolatki:

Techniki radzenia sobie przeznaczone dla dzieci (w wieku od 3 do 10 lat)

- Kojące czynności, takie jak zabawa, słuchanie muzyki i czytanie.

- Czynności, które mogą złagodzić niepokój i stres, takie jak ściskanie piłeczki antystresowej i głębokie oddychanie. Już dzieci w wieku 18 miesięcy można nauczyć wstrzymywania i brania głębokich oddechów.
- Hobby lub zajęcia, takie jak sztuka i rękodzieło lub aktywność fizyczna, które mogą służyć jako twórcze ujście dla emocji.
- Utrzymywanie kontaktów z przyjaciółmi i rodziną.

Techniki radzenia sobie przeznaczone dla młodzieży i nastolatków (w wieku od 11 do 19 lat)

- Utrzymywanie kontaktu z rówieśnikami przez telefon, media społecznościowe i czat wideo ma kluczowe znaczenie dla nastolatków, ponieważ ich dobre samopoczucie zależy od takich relacji.
- Określenie osób, z którymi czują się komfortowo, rozmawiając o swoich uczuciach lub zmartwieniach. Mogą to być koledzy z klasy, nauczyciele lub trenerzy.
- Utrzymanie aktywności fizycznej, na przykład chodzenie na jogę, spacer i jogging.
- Ograniczenie czasu spędzanego na rozmowach lub słuchaniu wiadomości lub przeglądaniu mediów społecznościowych, szczególnie gdy czujemy się tym przytłoczeni.

Zmiany behawioralne, na które należy zwrócić uwagę

Nie wszystkie dzieci i nastolatki reagują na stres i stratę spowodowane pandemią w ten sam sposób. Większość dzieci, przy wsparciu opiekuńczej osoby dorosłej, jest w stanie zastosować zdrowe umiejętności radzenia sobie, jednak dla niektórych może to stanowić wyzwanie. Oto kilka typowych sygnałów ostrzegawczych świadczących o tym, że dziecko lub nastolatek może zmagać się z uczuciem straty, lęku lub depresją:

Dzieci młodsze i w wieku szkolnym (w wieku od 3 do 10 lat)

- Nadmierna płacliwość lub drażliwość u młodszych dzieci
- Napady złości lub "rozklejanie się"
- Regresja do zachowań, z których dzieci już wyrosły (takich jak "wypadki" związane z moczeniem się i lęk separacyjny)
- Trudność w skupianiu się lub koncentracji
- Niewyjaśnione bóle głowy lub w ciele

Nastolatki (w wieku od 11 do 19 lat)

- Nadmierne lęki i zmartwienia
- Niezdrowe nawyki żywieniowe lub związane ze snem
- Drażliwość i zachowania rozładowujące napięcie (których nastolatek w pełni nie kontroluje)
- Picie alkoholu, palenie tytoniu lub zażywanie innych narkotyków
- Unikanie aktywności/czynności, które wcześniej się lubiło

- Objawy fizyczne, takie jak bóle głowy, bóle brzucha, napięcie i skurcze mięśni, zmęczenie, drżenie, zaczerwienienie, pocenie się lub hiperwentylacja

Jeśli takie reakcje będą się utrzymywać lub nasilać należy zgłosić się po pomoc, korzystając z naszych zasobów i usług opisanych poniżej.

Zasoby i usługi

- Wskazówki o tym, jak rozmawiać z dziećmi i nastolatkami można znaleźć w poniższych wytycznych wydanych przez Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorobom: [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html)
- Wskazówki dotyczące wspierania dzieci w żałobie i po stracie: www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-19-supporting-children-grief-loss.pdf
- NYC Well oferuje aplikacje pozwalające dbać o dobre samopoczucie i zapewniające wsparcie emocjonalne, które mogą pomóc dorosłym, dzieciom i nastolatkom poradzić sobie w obecnej sytuacji. Zachęcamy do skorzystania z „App Library” (Biblioteka aplikacji) na nyc.gov/nycwell, gdzie dostępne są narzędzia online, które mogą pomóc w dbaniu o zdrowie i dobre samopoczucie psychiczne.
- Jeśli objawy stresu staną się przytłaczające dla Ciebie, dziecka lub nastolatka, którym się opiekujesz, można skontaktować się z przeszkolonymi doradcami z NYC Well, bezpłatnej i poufnej usługi wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego, którzy pomagają nowojorczykom poradzić sobie z obecną sytuacją. Personel NYC Well jest dostępny 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu i może udzielić krótkich porad i skierować do osób udzielających opieki w ponad 200 językach w formie wizyt osobistych lub usług telezdrowia. W celu uzyskania wsparcia należy zadzwonić pod numer 888-692-9355 lub wejść na czat online na nyc.gov/nycwell.
- Dodatkowe źródła informacji dotyczących m. in. pomocy finansowej, żywności, opieki zdrowotnej, ubezpieczenia oraz innych kwestii, można znaleźć w [Kompleksowym przewodniku po zasobach](#) lub na stronie www1.nyc.gov/site/doh/covid/covid-19-communities.page.
- Ogólne informacje na temat COVID-19, w tym jak chronić się przed stygmatyzacją, można znaleźć na stronie nyc.gov/health/coronavirus lub cdc.gov/covid19.

Wydział Zdrowia miasta Nowy Jork może zmienić zalecenia w miarę rozwoju sytuacji.

7.24.20