

WIADOMOŚCI PORADNIANE

Dwumiesięcznik
Wydanie II

Witamy!

Z przyjemnością przekazujemy Państwu II numer naszej poradnianej gazetki. Temat główny to powrót do szkoły po pandemii. Mamy nadzieję, że zainteresują Was nasze artykuły.

Życzymy udanych i słonecznych wakacji!

Dyrektor i Pracownicy Poradni Psychologiczno—Pedagogicznej w Warce

DEPRESJA DZIECI I MŁODZIEŻY

Kiedy słyszymy o zaburzeniach depresyjnych u dzieci i młodzieży wydaje nam się, że ten problem nie istnieje lub jest zupełnie marginalny. Przecież dzieci i młodzież nie mają powodów do depresji, to dorośli zmagają się z prawdziwymi problemami. Niestety depresja dotyka ok. 2% dzieci i aż 20% nastolatków. Jeśli jakieś zachowanie nastolatka budzi w rodzicach niepokój często to bagatelizują zrzucając nietypowe zachowania na karb dorastania. W swojej pracy często słyszę od rodziców takie sformułowania jak „Przejdź mu”, „Wyrośnie z tego”. To, że z dzieckiem dzieje się coś złego może wywoływać w nim lęk a ten będzie prowadził do zaprzeczenia problemowi. W przypadku zaburzeń depresyjnych należy jednak działać szybko w konsekwencji obniżonego nastroju, negatywnego nastawienia do siebie, świata i przyszłości, może dochodzić do prób samobójczych. W mniej drastycznych przypadkach zaburzenia depresyjne będą rzutowały na całokształt funkcjonowania młodego człowieka. Wycofanie z życia społecznego, rezygnacja z zainteresowań, obniżenie wyników w nauce. Chciałabym, aby celem tego krótkiego artykułu było podkreślenie zachowań na które rodzice i opiekunowie powinni zwrócić uwagę. Objawy depresji u nastolatków i dzieci w większości przypadków zbliżone są do symptomów obserwowanych u dorosłych (różnica polega na tym, że u młodych ludzi dominuje drażliwość, rozdrażnienie i zachowania agresywne). Zatem jakie zmiany w zachowaniu dziecka powinny zwrócić szczególną uwagę jego rodziców?

- trwale obniżony nastrój, smutek, przygnębienie, apatia,
- brak energii,
- nadmierna i uporczywa męczliwość,
- drażliwość, chwiejność nastroju, impulsywność,
- uczucie niepokoju i wewnętrznego napięcia,
- przekonanie o bezsensowności życia,
- pesymistyczne spojrzenie na przyszłość,
- zaniżona samoocena,
- nadmierne poczucie winy,
- krytycyzm wobec siebie lub nadmierny perfekcjonizm,
- niechęć do wykonywania codziennych obowiązków,
- rezygnacja z dotychczasowych zainteresowań i pasji,
- brak dbałości o wygląd,
- izolacja od otoczenia, wycyfowanie się z kontaktów międzyludzkich,
- ucieczka w alternatywny świat gier lub internetu,
- dolegliwości somatyczne (np. bóle brzucha lub głowy),
- osłabienie koncentracji uwagi, pamięci i zdolności intelektualnych,
- częste nieobecności w szkole, gorsze wyniki w nauce,
- zaburzenia snu (problemy z zasypianiem lub nadmierna senność),
- zaburzenia łaknienia (nadmierne objadanie się lub brak apetytu),
- zachowania autodestrukcyjne (samookaleczenie, nadużywanie alkoholu lub substancji psychoaktywnych),
- zainteresowanie tematyką śmierci, myśli samobójcze.



Występowanie jednego lub kilku przedstawionych powyżej symptomów powinno zaalarmować rodziców. Nie jest to jednak jednoznaczne z diagnozą depresji. Wspomniane objawy powinny zaniepokoić rodzica. W takim przypadku należy zgłosić się po pomoc do psychologa lub psychiatry.

Rokowania w przypadku depresji zależą od wielu czynników. Zdarza się, że choroba mająca początek w dzieciństwie nawraca w okresie dorosłości. Terapia zaburzeń depresyjnych u dzieci i młodzieży wymaga przede wszystkim zaangażowania ze strony rodziców. Podstawową metodą leczenia jest połączenie psychoterapii (indywidualnej, grupowej lub rodzinnej), farmakologii (najczęściej stosuje się leki z grupy inhibitorów zwrotnego wychwytu serotoniny) i psychoedukacji.

Opracowała mgr Dominika Zembrzuszka -psycholog

W tym numerze

- Artykuł o **DEPRESJI DZIECI I MŁODZIEŻY**
- **KRZYŻÓWKA**
- Artykuł o **POWROCIE Z PANDEMII**

Aktualności

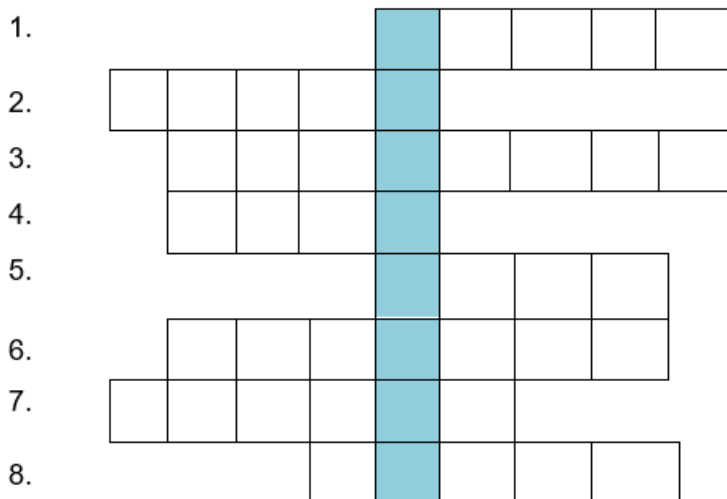
ELEKTROSTYMULACJA

⇒ Terapia logopedyczna w naszej poradni została poszerzona o metodę elektrostymulacji, która jest skutecznym uzupełnieniem terapii logopedycznej i leczenia ortodontycznego. Zabiegi są całkowicie bezpieczne – impulsy TENS posiadają niskie natężenie i stymulują jedynie nerwy czuciowe na powierzchni skóry. Do elektrostymulacji wykorzystuje się wysokospecjalistyczny sprzęt medyczny.

⇒ Przyjmujemy zapisy na konsultacje psychologiczne dla dzieci i młodzieży

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNA W WARCE

Adres: ul. Grójecka 11, 05-660 Warka
Tel./Fax: 48 667 28 89



Na rozwiązanie krzyżówki czekamy do 31.08.2021r.

POWODZENIA!

POWRÓT PO PANDEMII

1. Służy do grania , np. w siatkówkę.
2. Ma kierownicę, siodełko i dwa pedały.
3. Zbieramy je nad morzem.
4. Pyszne i zimne. W kubeczku lub na patyku.
Np. Alpy lub Beskidy.
5. Możesz polecieć nim na wakacje.
6. Co to za owoce?



8. Egzotyczne drzewo na którym rosną kokosy.



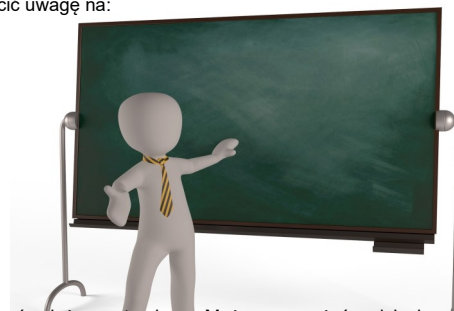
HASŁO: _____

Opracowała: mgr Karolina Świątek –psycholog

Nie wiemy jeszcze jak pandemia wpłynie na młode pokolenie, jest to z pewnością dla nich nie łatwe. Izolacja sama w sobie już jest bardzo trudna. Dzieci, które są w fazie rozwojowej, naturalnie dążą do bycia wśród rówieśników. Uczą się wtedy umiejętności społecznych i relacji w grupie. Nagłe odcięcie może nasilać problemy emocjonalne, które już pojawiły się wcześniej. Długotrwałe nauczanie zdalne sprzyja zaburzeniom zdrowia psychicznego. Mogą nasilać się lęki. Wielu młodych ludzi boi się wyjść na ulicę, boi się, że nie będą mieli o czym rozmawiać z rówieśnikami. Proces nauczania obejmuje nie tylko kwestie przekazywania wiedzy i jej nabywania, ale również zaspokajania potrzeb, m.in. kontaktu z drugim człowiekiem, bycia w grupie społecznej. Nabywanie kompetencji społecznych, doświadczenia w byciu z drugą osobą, komunikacji, rozwiązywania konfliktów, to są jedne ze skutków, które ciężko jest nadrobić.

Drodzy Rodzice, Opiekunowie ważnym zadaniem dla Was jest teraz baczne obserwowanie dzieci. Należy zwrócić uwagę na:

- brak chęci pójścia dziecka do szkoły
- trudności ze snem
- unikanie rówieśników
- zauważalne napięcie emocjonalne oraz fizyczne
- problemy z koncentracją
- utrzymujący się obniżony nastrój
- obniżenie się ocen



Czas powrotu do normalności, powrotu do szkoły oraz do rówieśników z pewnością wiąże się z radością, ale również ze strachem. Można zauważyć u dziecka niechęć wyjścia do szkoły. Może to wiązać się ze swego rodzaju lękiem. Rodzice, Opiekunowie powinni wykazać się w takiej sytuacji zrozumieniem, cierpliwością jak również stanowczością oraz konsekwencją. Warto wtedy przypomnieć dziecku aktywności, osoby, sytuacje związane ze szkołą, które dawały mu radość. Niezbędne jest zadbanie o dobry sen. Unikanie niebieskich ekranów, wywietrzony pokój, nie jedzenie tuż przed snem, wyciszenie co najmniej godzinę przed ustaloną godziną snu (pomocne mogą być ogólnodostępne melodie do relaksacji, wyciszenia). Ważną rolę pełnią też nauczyciele, aby pomóc na nowo zintegrować się grupie stosując różnego rodzaju gry, zabawy, wycieczki. Przy zauważalnym napięciu pomocny może być spacer, masaż, gorąca kąpiel czy też aktywna rozmowa. Gdy pojawi się osłabiona koncentracja warto zwrócić uwagę czy miejsce pracy, nauki jest uporządkowane, czy nie ma zbędnych rozpraszaczy. Kluczowa jest też godzina, aby nie była to późna pora oraz, aby był wywietrzony pokój. Konieczne są regularne rozmowy z dzieckiem, aby być na bieżąco z jego zmartwieniami, aby dać poczucie bezpieczeństwa i wsparcia. Nie powinno się bagatelizować problemów dzieci, nawet jeśli wydają się błahe. Niezbędne jest bycie w stałym kontakcie z nauczycielem, aby monitorować na bieżąco postępy dziecka w nauce, aby nie przegapić napotkanych trudności. Im szybciej się zauważy pojawiający problem, tym łatwiej będzie nad nim pracować. Należy zadbać o wewnętrzną motywację, stosować pochwały, które w efekcie wzmacniają pozytywne zachowania. Mile słyszane są pochwały w trzeciej osobie, czyli chwalenie dziecka do kogoś (tak aby słyszało). Świetnie się sprawdza zasada „przyjemność po nauce”. Czas na przyjemności to czas po wypełnieniu obowiązków szkolnych. W celu zwiększenia motywacji możemy zastosować nagrody w formie krótkotrwałego zwolnienia z wyznaczonego obowiązku, uzyskania przywileju zdecydowania o czymś, spaceru sam na sam z dzieckiem, pozwolenie dziecku na coś co zazwyczaj miało zabronione, krótkotrwałe zwiększenie czasu na ulubioną rozrywkę, zazwyczaj ograniczoną do tej pory czasowo.

„Mamy tendencję do częstszego wychwytywania negatywnych zachowań niż pozytywnych, a powinno być na odwrót.”

Pytania, które pomogą w budowaniu relacji z dzieckiem: Jakie emocje mu towarzyszą przed i po pójściu do szkoły? Co przyjemnego spotkało go w szkole? Czy i czym się denerwują, stresują? Co było dla nich trudne w dzisiejszym dniu? Jak im minął dzień? Ważne, aby odpowiedzi były aktywnie słuchane, aby podczas rozmowy mieć czas na wyłączenie między rozmówcami.

Warto czasowo obniżyć wymagania. Dzieci potrzebują czasu, aby z powrotem wejść w rytm szkolny. Bezpieczniejsze będzie stopniowe wejście w obowiązki ucznia. Bardzo ważne będzie stworzenie sprzyjającej atmosfery w dzieleniu się swoimi emocjami i napotkanymi trudnościami. Godzina wychowawcza jest dobrym czasem na wysłuchanie i integrację. Psycholog/pedagog szkolny powinien poprowadzić zajęcia z zakresu umiejętności społecznych oraz regulacji emocji.

Ważne jest uważne obserwowanie dziecka, aby zauważyć wszelkie zmiany w jego zachowaniu. Jeśli stan psychofizyczny ulega pogorszeniu, warto zwrócić się o pomoc do specjalisty.

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Warce zaprasza Rodziców i oraz Uczniów na konsultację, które ułatwią zrozumienie emocji oraz ich regulację.

Opracowała: mgr Kinga Dulewicz –psycholog



PORADNIA PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNA W WARCE

Adres: ul. Grójecka 11, 05-660 Warka
Tel./Fax: 48 667 28 89