Żelków-Kolonia, dn. 17.04.2023 r.

Szanowni Rodzice,

Ostatnie wydarzenia takie jak izolacja spowodowana wybuchem pandemii covid-19, zdalne nauczanie, wojna tuż za granicami naszego państwa odbijają się niekorzystnie na kondycji emocjonalnej nie tylko dorosłych ale również dzieci i młodzieży. Coraz więcej osób zmaga się z zaburzeniami nastroju oraz depresją.

Pragniemy zwrócić Państwa uwagę na sygnały w zachowaniu dzieci, które powinny wzbudzić zainteresowanie rodziców:

* smutek,
* ograniczenie lub rezygnacja z zainteresowań i aktywności, które dotychczas sprawiały przyjemność,
* zmiany w zakresie aktywności psychoruchowej — spowolnienie lub pobudzenie,
* poczucie braku nadziei,
* poczucie braku sensu życia,
* niskie poczucie własnej wartości,
* nadmierne poczucie winy,
* poczucie bezradności,
* nawracające myśli o śmierci lub samobójstwie,
* spadek energii,
* nadmierna męczliwość,
* zaburzenia koncentracji uwagi,
* wzrost lub spadek apetytu,
* nadmierne korzystanie z urządzeń cyfrowych,
* zmiana wzorca snu (utrzymujące się przez pewien czas wyraźne trudności   
  z zasypianiem lub wczesne wybudzanie, np. ok. czwartej, piątej rano).

Przyczyną wystąpienia depresji nie jest pojedynczy czynnik biologiczny czy jedno zewnętrzne wydarzenie. W powstawaniu depresji biorą udział następujące czynniki:

• procesy biochemiczne zachodzące w mózgu,

• czynniki genetyczne,

• wpływ środowiska zewnętrznego1.

Środowisko zewnętrzne odgrywa bardzo ważna rolę w zaspokajaniu potrzeb młodego człowieka. Poza potrzebami fizjologicznymi, do pełni szczęścia człowiek potrzebuje także poczucia bezpieczeństwa, przynależności, uznania i samorealizacji. Wpływ środowiska zewnętrznego może niekiedy zaburzać realizację tych potrzeb. Dzieje się tak, kiedy dziecko jest poddane negatywnym wpływom grupy, również w świecie wirtualnym.

W mediach coraz częściej pojawiają się doniesienia o drastycznych zdarzeniach   
z udziałem nastolatków. Młodzi ludzie stosują przemoc fizyczną oraz psychiczną, którą trudniej jest dostrzec. Polega na wyśmiewaniu, poniżaniu, izolowaniu od grupy. Zauważalny jest wzrost zgłoszeń dotyczących przemocy psychicznej w Internecie. Zaczyna się niewinnie, od nieuprzejmego komentarza do zdjęcia wstawionego na media społecznościowe, później pojawiają się wyzwiska i wulgaryzmy pisane pod adresem konkretnych osób na komunikatorach, blokowanie dostępu niektórym osobom do grupowych komunikatorów, robienie zdjęć innym osobom bez ich zgody i wstawianie ich do Internetu. Bardzo często młodzi ludzie kierowani chęcią zaistnienia na tle klasy nie zdają sobie sprawy, że swoim działaniem nie tylko łamią prawo ale również krzywdzą inne osoby.

Hejt w Internecie jest taką samą formą stosowania przemocy psychicznej jak obrażanie, wyśmiewanie, izolowanie w kontakcie bezpośrednim i powoduje takie same straty emocjonalne (stany lękowe, obniżenie nastroju, depresje, myśli samobójcze). Niestety jest trudny do wykrycia ponieważ dorastający ludzie czują silną potrzebę niezależności i chronią swoją prywatność. Rzadko informują dorosłych, kiedy przydarzy im się coś przykrego. Należy jednak pamiętać, że nastolatek nie jest jeszcze w stanie samodzielnie poradzić sobie   
z problemami życia codziennego, nadal potrzebuje przewodnictwa rodziców.

Coraz częściej media cyfrowe są stałym elementem życia dziecka. Niepokojący jest fakt, że młodzież spędza w mediach społecznościowych nawet do 11 godzin na dobę. Nieustanne sprawdzanie powiadomień powoduje zjawisko Fomo – odczucie silnego lęku   
z powodu braku dostępu do Internetu.

Jednym z zadań szkoły jest wspomaganie wychowawczej roli rodziny, zatem korzystne dla dobra dzieci byłoby aktywne włączenie się w działania wychowawcze   
i profilaktyczne rodziców. Ze względu na to, że kontrolowanie działań podejmowanych przez uczniów w Interecie znajduje się poza uprawnieniami nauczycieli, zachęcamy Państwa do weryfikowania działań Państwa dzieci w Internecie. Jest to forma oddziaływań profilaktycznych, do której Państwo posiadają prawo, a nawet obowiązek. Szkoła prowadzi działalność informacyjną dotyczącą konsekwencji prawnych wynikających ze stosowania przemocy zarówno fizycznej jak i psychicznej, w związku z tym rozmowy w domu z dziećmi   
o zasadach korzystania z Internetu będą dodatkowym czynnikiem chroniącym Państwa dzieci.

Kontrola telefonów dzieci oraz rozmowy dotyczące przeżyć oraz uczuć pozwolą na podjęcie szybkich działań pomocowych wobec dziecka, które zostało dotknięte hejtem jak również może zapobiec doprowadzeniu do powstania konsekwencji prawnych wobec dziecka, które jest sprawcą hejtu.

Zbliżający się okres wiosenno-letni jest świetną okazją do wspólnego spędzania czasu aktywnie z rodziną na świeżym powietrzu. Takie wspólne aktywności wzmacniają relacje rodzinne oraz budują więź rodziców z dzieckiem. Silne więzi z rodziną, rozwój zainteresowań a także ruch na świeżym powietrzu jest elementem zapobiegania zaburzeniom emocjonalnym.

Rodziców i nauczycieli łączy wspólny cel – wychowanie dzieci na dobrych, szczęśliwych ludzi. W związku z tym nasze działania powinna cechować współpraca. Zachęcamy Państwa do korzystania ze wsparcia jakie oferują wychowawcy oraz specjaliści szkolni.

Pedagog szkolny i specjalny

Iwona Roślik

Psycholog

Katarzyna Filim

1. Turno M., „One są wśród nas. Dziecko z depresją w szkole i przedszkolu”. ORE, Warszawa 2010