

Wizyty studyjne dzieci i młodzieży oraz specjalistyczna pomoc w stanach kryzysu psychicznego online w ramach realizacji zadania publicznego:

„Profilaktyka oraz promocja zdrowia psychicznego wśród dzieci i młodzieży ”

prowadzi terapeuta sensoryczny

Zaburzenie, które można pomylić z depresją i które mogą z nią współwystępować.

Zaburzenia uwagi:

- zaburzenia lękowe
- depresja
- mania
- ADHD
- uzależnienia
- zespół Aspergera
- brak odpoczynku uczenie się bez przerwy
- trudności w szkole, za trudny materiał

Rozpoznanie depresji determinuje występowanie u danej osoby konkretnej liczby objawów przez odpowiednio długi czas, w stopniu utrudniającym codzienne funkcjonowanie. Dzieci, nastolatki zgłaszają się na konsultację, skarżąc się na trudności z koncentracją. Takie trudności mogą być nie tylko objawem depresji – mogą wystąpić w wielu innych stanach psychologicznych i psychiatrycznych, dlatego konieczne jest przeprowadzenie dokładnej diagnostyki różnicowej. Jak specjalista diagnozujący dziecko, czy nastolatka może zdecydować, z jakim problemem związane są zaburzenia uwagi? Przede wszystkim próbując się wszystkiego o nich dowiedzieć. Czy owe zaburzenia pojawiły się w konkretnym momencie, czy też są obecne praktycznie „od zawsze”? Jakie towarzyszą im inne objawy? Zarówno w przypadku depresji, jak i zaburzeń lękowych mogą występować: obniżenie nastroju, trudności ze snem czy problemy z koncentracją. Jednak w depresji objawy te występują stale (od momentu zachorowania), przez większą część każdego dnia. Prowadzone przeze mnie zajęcia będą miały na celu wdrożenie podopiecznych do jak najlepszego funkcjonowania w

społeczeństwie jak również udzielenie pomocy rodzicom dzieci z różnego rodzaju zaburzeniami. Rozwijane będą umiejętności interpersonalne – mówiąc w dużym uproszczeniu – skupia się na rozpoznawaniu trudności w relacjach z ludźmi. Jest to ważny aspekt zajęć, ponieważ po długim okresie nauki zdalnej, długim okresie w domu wywołanym pandemią Covid 19 młodzi ludzie mają problemy z „normalnym” funkcjonowaniem. Podczas zajęć wykorzystywane będą elementy terapii poznawczo-behawioralnej. Oto jej podstawowe elementy:

- edukacja na temat emocji i sposobów radzenia sobie z nimi

- nauka strategii radzenia sobie w trudnych sytuacjach

- nauka oceniania, jakie strategie działania przynoszą więcej strat, a jakie więcej korzyści

- nauka strategii rozwiązywania problemów

- rozwijanie umiejętności rozpoznawania automatycznych myśli i zniekształceń poznawczych, badania ich prawdziwości oraz ich zmieniania

Ważnym elementem terapii jest to, co dzieje się między sesjami. W czasie sesji możemy podważać swój dotychczasowy sposób myślenia, oceniania świata czy działania. Jednak bez eksperymentów w realnym życiu trudno nam będzie do końca uwierzyć, że nasze hipotezy mogą być prawdziwe. Kolejnym ważnym elementem zajęć jest współpraca z rodzicami dzieci dotkniętych problemami. Oni również powinni brać czynny udział w terapii dziecka. Rodzice mogą zrobić bardzo wiele, aby pomóc swojemu dziecku. Podczas zajęć rodzice otrzymali wiele rad jak się zachowywać, jak rozmawiać ze swoimi dziećmi np.: słuchaj, nie krytykuj nie dawaj niechcianych rad, spróbuj pokazać, że starasz się zrozumieć świat z perspektywy twojego dziecka, wzmacniaj zauważaj i chwal każdą zmianę, mów dobrze o swoim dziecku, mów dziękuję i proszę, rozmawiając ze swoim dzieckiem, spędzaj z nim przyjemnie czas. Zajęcia dotyczące pomocy w stanach kryzysu psychicznego częściowo odbywały się on-line, częściowo stacjonarnie. Bardzo ważny jest realny kontakt dzieci z terapeutą. Wiele dzieci, nastolatków spotyka się z tym, że w rodzinie lub szkole (czyli realnym świecie) nie wolno przeżywać bolesnych czy trudnych emocji ani rozmawiać o takich emocjach. To, że warto pozwolić sobie na doświadczanie każdego rodzaju uczuć stanowi dla nich odkrycie. Emocje przeżywane w

bezpieczny sposób dla siebie i innych pełnią pożyteczną funkcję. Edukacja na temat emocji jest ważnym elementem terapii.

1. Zajęcia pt. "Włącz emocje" – opowiadania socjoterapeutyczne

Terapeuta czytał krótkie opowiadanie socjoterapeutyczne dotyczące cierpliwości, empatii, lenistwa, mściwości, odpowiedzialności.

Do każdego opowiadania terapeuta zadawał pytania, dzieci odpowiadały, zadawały pytania. Każde pojęcie dotyczące danego zachowania danej emocji zostało dokładnie omówione. Następnie dzieci odgrywały scenki dramatyczne wymyślonych przez siebie historii lub odtwarzały te, które usłyszały w opowiadaniach. Niniejsze zajęcia stanowiły pomoc w procesie kształtowania inteligencji emocjonalnej. Wykorzystane opowiadania ułatwiły dzieciom rozpoznanie, zrozumienie i nazywanie emocji własnych, a także innych osób. Wyzwoliły chęć swobodnego wypowiadania swoich myśli oraz prawidłowego nawiązywania i podtrzymywania kontaktów międzyludzkich. Na zakończenie zajęcia pomogły dzieciom zrozumieć, w jaki sposób można radzić sobie w sytuacjach trudnych oraz jak reagować w momentach słabości.

1. Zajęcia pt. "Praktyka wdzięczności".

Wdzięczność jest odwrotnością zwyczaju narzekania na to, czego nam brakuje. Szczere wyrażanie wdzięczności za coś, co się wydarzyło w naszym życiu, lub za kogoś z kim się zetknęliśmy, może sprawić, że pocujemy się szczęśliwi. Dzieci zauważyły, że jeśli regularnie będą szukać i znajdować rzeczy za, które mogą być wdzięczne to staną się szczęśliwsze. Celem zajęć było ukierunkowanie dzieci na docenianie wszystkiego co dobre w ich życiu. Dzieci podczas zajęć zaczęły prowadzić dziennik wdzięczności. W notesie zapisywały, za co są wdzięczne losowi. Dzieci zapisywały lub rysowały same miłe rzeczy, które spotkały je w życiu. Dzieci uczyły się zwracać uwagę na drobiazgi, które poprawiają nastrój – nawet na krótką chwilę. Dzieci również szukały czegoś na co warto czekać np. zbliżające się wakacje, ulubiona potrawa na kolację, spotkanie z koleżanką kolegą, wyjście z rodzicami do kina. Na podsumowanie zajęć dzieci dowiedziały się, że nasze ciało czuje, kiedy jesteśmy wdzięczni. Badania wskazują, że gdy skupiamy się na myślach poświęconych uczuciu wdzięczności, aktywuje się wyciszająca część naszego układu nerwowego (układ przywspółczulny), co powoduje obniżenie poziomu kortyzolu hormonu stresu, oraz podwyższenie poziomu oksytocyny, hormonu szczęścia.

1. Zajęcia pt. „Medytacja uważności”.

Uważność polega na byciu obecnym w danym momencie bez formułowania jakichkolwiek osądów. Podczas zajęć dzieci nie angażowały się w myślenie o przeszłości lub przyszłości. Dzieci skupiały się na tym co dzieje się tu i teraz w danej chwili. Podczas zajęć indywidualnych, dla dzieci, które najbardziej tego potrzebowały wykorzystywany był sprzęt do terapii integracji sensorycznej np. platformy, huśtawki podwieszane, hamaki elastyczne. Wszystko to wprowadzone w delikatny ruch sprzyjało procesowi wyciszenia się. Dzieci wykonywały poniższe polecenia:

- wybierz wygodną pozycję, zamknij oczy i weź głęboki wdech, wciągając powietrze nosem, przez chwilę wstrzymaj oddech, a potem wypuść całe powietrze z płuc

- przez chwilę skup się na tym, że oddychasz, to wspaniały dar, z każdym oddechem pozwalaj, aby twoje ciało wtapiało się coraz głębiej i głębiej w powierzchnię, na której leżysz

- zwróć uwagę na swoje stopy, czy czujesz mrowienie, zimno, ciepło? Pozwól, by twoje pięty wtopiły się w powierzchnię, na której spoczywają (podczas tego ćwiczenia wykorzystywane były maty sensoryczne)

- tak stopniowo przenosimy się na nogi, brzuch, dłonie, ręce, głowę

- bierzemy głęboki wdech i staramy się poczuć jak nasze ciało się rozluźnia, myślimy o tym, że czujemy się kochani, czujemy się bezpiecznie

Płynie bardzo wiele korzyści z praktykowania technik uważności:

- Uwalnia od stresu. Uważność skutkuje uspokojeniem umysłu i ciała.
- Zwiększa koncentrację.
- Wspiera kreatywność. Uważność poszerza świadomość negatywnych myśli, które mogą blokować kreatywność. Usunąwszy z drogi tego rodzaju myśli, można lepiej skupić się na twórczych pomysłach.
- Zwiększa inteligencję emocjonalną. Inteligencja emocjonalna to zdolność prawidłowego rozpoznawania uczuć własnych oraz innych osób i właściwego reagowania na nie. Uważność

pomaga nam lepiej zrozumieć nasze zachowania i skuteczniej radzić sobie w skomplikowanych relacjach społecznych.

- Ułatwia okazywanie życzliwości i współczucia.

1. Zajęcia pt. „Super jedzenie poprawia nastrój”.

Podczas zajęć dzieci dowiedziały się, że zdrowa dieta wpływa na nasz nastrój. Gdy dostarczamy do organizmu wszystkie potrzebne składniki odżywcze. Zdrowe odżywianie jest kluczowe dla utrzymania zdrowia psychicznego. Odpowiednia dieta nie wyleczy cię z depresji, ale jest ważnym elementem pielęgnacji zdrowia psychicznego. Podczas zajęć dzieci dowiedziały się, które produkty można spożywać by uleczyć swoje ciało i umysł. I tak np. banany – zawierają tyrozynę, aminokwas pomagający zwiększyć poziom dopaminy, neuroprzekaźnika ważnego dla utrzymania dobrego nastroju.

Jagody- owoce jagodowe, takie jak borówki amerykańskie, czarne jagody, żurawina czy truskawki, zawierają antocyjany z grupy flawonoidów. Flawonoidy pełnią funkcję przeciwutleniaczy, które chronią komórki mózgowe przed uszkodzeniami, a także pomagają zapobiegać nowotworom i innym poważnym chorobom.

Wśród zdrowych produktów wymienione zostały również jajka, zielone warzywa, ryby.

Po krótkiej prezentacji przez nauczyciela uczniowie wymieniali się pomysłami na zdrowe posiłki, po których nasz mózg lepiej funkcjonuje. Na koniec zajęć dzieci przygotowały zdrową owocową sałatkę ze swoich ulubionych owoców.

5. Zajęcia pt. „Moja rodzina”.

Wiadomo, że rodzina jest fundamentem, powinna być oparciem dla dziecka. Dlatego w tym cyklu zajęć tak dużo czasu zostało poświęcone na wypełnienie kart pracy i rozmowy na temat rodziny. Dzieci opowiadały jak wygląda ich rodzina, jak czują się w swojej rodzinie. Następnie dzieci projektowały dwa modele swoich domów taki, w którym czułyby się dobrze i taki, w

którym czułyby się źle. Po wykonaniu zadania terapeuta zainicjował rozmowę na temat tego co pojawiło się na tych kartach. Kolejne karty pracy dotyczyły sposobu spędzania wspólnie czasu, czego dzieci chciałyby więcej, czego mniej, zasad panujących w ich domach, na co ich zdaniem mają wpływ, a na co nie mają wpływu. Zbiór zaproponowanych ćwiczeń umożliwił zdobywanie kompetencji emocjonalno-społecznych. Zajęcia miały na celu nabycie umiejętności wyrażania własnych myśli, poglądów i uczuć, wzmocnić poczucie bezpieczeństwa jakim niewątpliwie jest rodzina.