

# Usłyszeć Dzieci

**Pierwsza Dama zainicjowała akcję Usłyszeć Dzieci mającą zachęcić dorosłych do towarzyszenia dzieciom w trudnym procesie wychodzenia z izolacji, jak również w radzeniu sobie z problemami, które czas pandemii spowodował lub wyostrzył.** Inicjatywa oparta została na wiedzy i doświadczeniu m.in. psychologów, psychoterapeutów, pedagogów, socjologów i lekarzy.



Intencją Agaty Kornhauser-Dudy jest, by rodzice, nauczyciele, wychowawcy mieli okazję skorzystać z wiedzy i doświadczenia ekspertów, którzy obserwują, że pandemia, nauka zdalna i izolacja stanowią bardzo trudne doświadczenie dla dzieci i młodzieży, nawet, gdy wydaje się, że młodzi ludzie są wobec nowych realiów obojętni.

Akcja ma uświadomić dorosłym, że wyjście z izolacji jest dla dzieci wyzwaniem, nierzadko wielką lekcją radzenia sobie z lękiem. Pierwsza Dama zaprosiła do udziału w akcji specjalistów z różnych dziedzin, by - przyglądając się różnym aspektom rozwoju, aktywności i zainteresowań naszych podopiecznych - móc w pełni Usłyszeć Dzieci.

**Partnerami merytorycznymi akcji są Maria Rotkiel, psycholog i psychoterapeutka oraz Instytut Matki i Dziecka w Warszawie.**

W ramach akcji odbędzie się 12 spotkań z ekspertami. W rozmowie z psychologiem będą oni omawiać różne aspekty życia dzieci, które pandemia przytłumiła albo wyostrzyła, a których nie można przeoczyć, by dziecko miało dobre relacje z rodzicami, prawidłowo się rozwijało i by szczęśliwie odnalazło się wśród rówieśników i w szkole, zarówno w pandemii, jak i po zakończeniu izolacji.

**Każde spotkanie, wcześniej zapowiedziane przez Panią Prezydentową, publikowane będzie raz w miesiącu na stronie Usłyszeć Dzieci na Facebooku oraz na Instagramie Pierwszej Damy. Po każdym odcinku widzowie będą mieli możliwość zadania pytań ekspertowi, a odpowiedzi na te pytania będą publikowane w osobnym materiale filmowym, do którego każdorazowo dołączony zostanie mini poradnik rodzica.**

Usłyszeć Dzieci na Facebooku: <https://www.facebook.com/Us%C5%82ysze%C4%87-Dzieci-108473924787417>

Usłyszeć Dzieci na [www.prezydent.pl](http://www.prezydent.pl): <https://www.prezydent.pl/pierwsza-dama/uslyszec-dzieci/odcinki/> oraz <https://www.prezydent.pl/pierwsza-dama/uslyszec-dzieci/>

Instagram Pierwszej Damy:

[https://www.instagram.com/pierwszadama\\_akd/?igshid=8wrv6oxipsnz&fbclid=IwARo4JoMhI-R38ZQbkpxlwDy5DFvD\\_Kts-J4Lm7kwirOcdfgdXma4ZWfoEHw](https://www.instagram.com/pierwszadama_akd/?igshid=8wrv6oxipsnz&fbclid=IwARo4JoMhI-R38ZQbkpxlwDy5DFvD_Kts-J4Lm7kwirOcdfgdXma4ZWfoEHw)

*Minął rok odkąd znaleźliśmy się w zupełnie nieznaney wcześniej sytuacji społecznej, zawodowej i edukacyjnej*

Minął rok odkąd znaleźliśmy się w zupełnie nieznaney wcześniej sytuacji społecznej, zawodowej i edukacyjnej. Niemal każde mieszkanie stało się nie tylko przystanią dla domowników, ale również przedszkolem, szkołą i pracą. Nasze domy coraz trudniej znoszą ten interdyscyplinarny tryb, jeszcze trudniej radzimy sobie my, a co bardzo niepokoi specjalistów - najgorzej z izolacją radzą sobie dzieci.

*Pomimo wspólnego przebywania w domu niemal 24 h na dobę, możemy nie zauważać trudności, z którymi mierzą się nasze dzieci*

Doświadczenia psychologów, terapeutów i psychiatrów wskazują, że młodzi ludzie borykają się z konsekwencjami zdrowotnymi wynikającymi z pandemicznej rzeczywistości, jak zaburzenia nastroju, zaburzenia odżywiania i snu oraz uzależnienia cyfrowe, a my - dorośli, pomimo wspólnego przebywania w domu niemal 24 h na dobę, możemy nie zauważać trudności, z którymi mierzą się nasze dzieci. Wyczuleni na ich potrzeby możemy działać profilaktycznie, jak również wspierająco w procesie leczenia konsekwencji zdrowotnych czasu pandemii.

*Aż połowa 17-latków znajduje się obecnie w grupie ryzyka depresji, przed pandemią odsetek był trzykrotnie niższy*

Zestawiając wyniki badań *Health Behaviour in School-aged Children* - HBSC przeprowadzone w populacji ogólnej młodzieży w Polsce w 2018 roku z nowymi danymi zebranymi przez Instytut Matki i Dziecka podczas pandemii na początku 2021 r. (ankieta online wśród młodzieży 11-18 lat), można zaobserwować negatywne zmiany w wielu obszarach związanych ze zdrowiem i zachowaniami zdrowotnymi młodzieży. Szczególnie często na złe samopoczucie skarżą się dziewczęta. Co druga dziewczynka odczuwa bóle głowy i bóle pleców prawie w każdym tygodniu, a co trzecia bóle brzucha. Niepokojący jest fakt, że aż 2/3 dziewcząt i co drugi chłopiec odczuwa zmęczenie częściej niż 1 raz w tygodniu lub prawie codziennie, a ponad połowa dziewcząt i 41% chłopców skarży się na przygnębienie. Przed pandemią odsetek młodzieży oceniającej swoje zdrowie jako doskonałe wynosił 21%, w badaniach z okresu pandemii - jedynie 13%, natomiast odsetek młodzieży oceniającej swoje zdrowie jako słabe przed pandemią wynosił 2,4%, a w okresie pandemii zwiększył się aż 5-krotnie, do 12,3%. Aż połowa 17-latków znajduje się obecnie w grupie ryzyka depresji, przed pandemią odsetek był trzykrotnie niższy.

O wpływie pandemii na relacje z rówieśnikami wspomina 2/3 badanych, a co trzeci nastolatek odczuł zmianę na gorsze w relacjach z rodzicami.

O wpływie pandemii na relacje z rówieśnikami wspomina 2/3 badanych, a co trzeci nastolatek odczuł zmianę na gorsze w relacjach z rodzicami. Dla blisko 2/3 młodzieży wprowadzone obostrzenia miały również negatywny wpływ na ich aktywność fizyczną. Jedynie co 10-ty badany nastolatek na początku 2021 roku spełniał zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dla młodzieży szkolnej, dotyczące minimalnej aktywności fizycznej niezbędnej dla zachowania zdrowia w stosunku do 17,2% regularnie aktywnej młodzieży w 2018 roku. Uczniowie biorący udział w badaniu prowadzonym przez IMiD na początku pandemii (w kwietniu 2020 r.) skarżyli się również na duże trudności związane z nauką zdalną: była ona szczególnie uciążliwa dla starszej młodzieży (17-18 lat) oraz nastolatków mieszkających na wsi. W czasie badania przeprowadzonego po prawie roku trwania pandemii, ponad połowa badanych uczniów przyznawała, że odczuwa duży stres związany ze szkołą.

