

Jak pomóc uczniom bezpiecznie wrócić do szkoły? Profilaktyka zaburzeń emocjonalnych

mgr Jolanta Kamińska
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Słupsku

Źródła:

- Seria „One są wśród nas”: Dziecko z zaburzeniami lękowymi w szkole i przedszkolu. Informacje dla pedagogów i opiekunów. I. Derezińska, M. Gajdzik, ORE
- Dzieci w lockdownie, Kulczyk Foundation, sierpień 2020
<https://kulczykfoundation.org.pl/edukacja>

Pandemia – zakłócenie dotychczasowego rytmu funkcjonowania

- Niezwykły tryb prowadzonej edukacji, która przebiegała bardzo różnie. Nie wszyscy sproścali trudom edukacji zdalnej.
- Ciężar edukacji przeniósł się na uczniów i rodziców. Różne warunki domowe, w których odbywała się edukacja.
- Brak bezpośrednich kontaktów rówieśniczych – ze szkoły zostało to, co najmniej atrakcyjne. Niezaspokojone istotne potrzeby dziecka.
- Dużo większa liczba godzin spędzonych przed ekranem monitora, narażenie na niekorzystne czynniki (bezruch, pozycja ciała, brak efektywnych przerw, niekorzystne światło ekranu). Dzieci „wtłoczone” w internet.

Pandemia – zakłócenie dotychczasowego rytmu funkcjonowania

- Trudna sytuacja uczniów z niepełnosprawnościami, uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, wstrzymane lub ograniczone bezpośrednie formy pomocy.
- Narastająca frustracja rodziców, obawy o sytuację ekonomiczną rodziny, brak poczucia bezpieczeństwa.

Powrót do szkoły i co dalej?

- Konsekwencją długiej przerwy w kształceniu tradycyjnym (niechodzenie do szkoły) może być spadek motywacji i koncentracji uwagi zaobserwowany po powrocie do szkoły.
- Skrajne postawy w obecnej sytuacji – od bagatelizowania do paniki. Każdy inaczej odczuwa obecną sytuację – co innego będzie stanem równowagi i co innego może z tej równowagi wyprowadzić.
- Powrót do procesu integracji klasy (w przypadku klas młodszych, klas pierwszych).
- Ponowne wypracowanie zasad, metod pracy dydaktycznej i wychowawczej w przypadku uczniów sprawiających trudności, nieśmiałych, ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, itd.

Na co powinniśmy zwrócić uwagę?

- każdą nagłą zmianę zachowania i dotychczasowego funkcjonowania dziecka, wszelkie zmiany zachowania, wyglądu, nastroju, energii, motywacji, zaangażowania,
- wycofywanie się, izolację społeczną, nadmierną pracowitość,
- objawy przemocy domowej.

W tym celu niezbędna jest:

- wnikliwa obserwacja ucznia na terenie szkoły,
- dobra znajomość jego sytuacji rodzinnej,
- dobra znajomość psychologii rozwojowej, głównie w odniesieniu do tzw. norm wiekowych.

Ważne jest, aby właściwie różnicować lęki i obawy charakterystyczne dla prawidłowego rozwoju dziecka, od tych, które są nadmiernie nasilone.

Zaburzenia stresowe pourazowe (PTSD)

- Charakteryzują je trzy grupy objawów:
 - powtórne przeżywanie traumy przez nawracające wspomnienia,
 - unikanie bodźców związanych z traumą,
 - nadmierne wzbudzenie autonomicznego układu nerwowego (kłopoty ze snem, koncentracją uwagi, nadmierna czujność itp.).

Zaburzenia stresowe pourazowe (PTSD) – wskazówki do postępowania

- Zapewnij dziecku wsparcie, życzliwość, ciepło.
- Nie ignoruj jego uczuć i przeżyć.
- Nie naciskaj, jeśli dziecko nie chce rozmawiać, ale wyjaśniaj cierpliwie i nawet kilkakrotnie, jeśli dziecko ma ochotę na rozmowę (wielokrotne pytania pozwalają dziecku „oswoić lęk”).
- Wyjaśnienia dotyczące trudnej sytuacji dostosowuj do wieku i poziomu dziecka.
- Składaj wyłącznie realne obietnice - nigdy nie mów „wszystko będzie dobrze”.
- Modeluj, czyli poprzez własny przykład pokazuj dziecku, jak radzić sobie z trudną sytuacją.
- Normalizuj, czyli zapewniaj, że ma ono prawo do przeżyć, emocji.
- Obserwuj reakcje dziecka i w razie niepokojących objawów (problemy somatyczne, zachowania nerwicowe) - **nie zwlekaj z poszukiwaniem pomocy u specjalisty!**

**PAMIĘTAJ, ŻE KAŻDA
ZMIANA ZACHOWANIA
DZIECKA JEST WARTA
UWAGI I ROZMOWY.**



REAGUJ



MOŻESZ POWIEDZIEĆ

Widzę, że coś się dzieje. Martwię się. Zastanawiam się, czy jest coś, co mogłoby ci teraz pomóc.

Domyślam się, że wydarzyło się coś trudnego. Czy chcesz mi o tym powiedzieć?

To ważne, że mi o tym mówisz. Rozumiem teraz lepiej, co przeżywasz.

Zastanawiam się, co sprawiło, że tak się zachowałeś(-a)?

Chciał(a)bym cię lepiej zrozumieć. Zastanawiam się, co myślisz/czujesz/czego potrzebujesz?



UNIKAJ MÓWIENIA

Jakie ty masz powody do smutku? Jak będziesz dorosły(-ła), to poznasz życie.

Nie krzycz na mnie! Jestem od ciebie starszy(-sza) i należy mi się szacunek!

Nie zwracaj mi głowy takimi drobiazgami, mam swoje prawdziwe problemy.

Znowu to samo, a tyle razy ci mówiłem(-am), żebyś tego nie robił(a)!

**KIEDY DZIECKO JEST WYCOFANE,
PRZYGNĘBIONE, ZMĘCZONE:**

**KIEDY DZIECKO JEST
AGRESYWNE, POBUDZONE:**

**KIEDY DZIECKO SYGNALIZUJE,
ŻE COŚ SIĘ DZIEJE:**

**KIEDY DZIECKO ZROBI COŚ, CZEGO
NIE CHCEMY, ZAWIEDZIE NAS:**

**NAWET KIEDY WSZYSTKO
WYDAJE SIĘ W PORZĄDKU:**

Co możemy zrobić?

- Zastanówmy się na co mamy wpływ. Przeanalizujmy nasze wszystkie zasoby wewnętrzne oraz zewnętrzne. Zanalizujmy zagrożenia, których możemy uniknąć, ale nie popadajmy w nadmierną przesadę. Starajmy się nie skupiać na czynnikach, na które wpływu nie mamy.
- Przygotujmy uczniów na różne ewentualności związane z nauczaniem.
- Bądźmy czujnymi obserwatorami.
- Rozmawiajmy. Dzieci muszą mieć możliwość rozmawiania o swoich lękach, emocjach, obawach.
- Dajmy sobie czas na powrót do „normalności”. Starajmy się w miarę możliwości wprowadzić się w pewien rytm zwykłego, codziennego funkcjonowania.

Normalizowanie reakcji lękowych u dzieci

- Rozmawiać z dziećmi o tym, że lęk jest emocją powszechnie przeżywaną, która pomaga ocenić sytuację i podjąć korzystne działania, przygotowuje dziecko na niebezpieczeństwo i pomaga mu uniknąć potencjalnych zagrożeń.
- Posługiwanie się sytuacjami z życia dziecka (konkretne przykłady pomagają w zrozumieniu przekazywanych informacji).
- Pomoc dziecku w zauważeniu, jak jego ocena różnych zdarzeń interpretowanych lękowo zniekształca rzeczywistość (np. katastrofizowanie – stanie się coś strasznego lub nadmierne uogólnianie – nie uda mi się, nie zdarzy się nic dobrego).
- W pracy z dziećmi warto modelować sposób radzenia sobie z lękiem, a nie całkowite panowanie nad nim. Pomyślne zakończenie zadania nie wymaga perfekcji na każdym jego etapie.

Publiczne poradnie psychologiczno-pedagogiczne

- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Słupsku, ul. Fabryczna 1 (powiatowa)
<http://poradnia.slupsk.pl>
- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Słupsku, ul. Narutowicza 9 (miejska)
<http://ppp.slupsk.pl>
- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Miastku
<http://poradnia.miastko.com.pl>
- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Bytowie
<http://poradniabytow.pl>
- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Lęborku
<http://poradniapp.lebork.pl>

Dodatkowe materiały

Publikacje:

<http://poradnia.slupsk.pl/index.php/poradnik-psychologiczny>

- Danuta Hałasiewicz-Tokarska: Stres traumatyczny
- Danuta Hałasiewicz-Tokarska: Zaburzenia stresowe pourazowe (PTSD)
- Katarzyna Oleszkiewicz: Przejawy i powody lęku u dzieci, czyli kiedy dziecko się boi....

Dodatkowe materiały

Webinar: Wsparcie dla uczniów w czasie pandemii (i po pandemii)
– M. Kulczykowska, O. Pogodzińska

- Problemy młodzieży w czasie pandemii. Wspieranie przez rozmawianie.
- Czas i przestrzeń do pracy.
- Bezpieczeństwo. Poszukiwanie pomocy.

Scenariusz pierwszej lekcji po powrocie do szkoły po pandemii

Fundacja Rozwoju Społeczeństwa Informacyjnego
<https://frsi.org.pl/wsparcie-dla-uczniow-w-czasie-pandemii-i-po-pandemii-nagranie-webinarium/>

One są wśród nas



**DZIECKO Z ZABURZENIAMI
LĘKOWYMI
W SZKOLE I PRZEDSZKOLU**

Informacje dla pedagogów i opiekunów

Ida Derezińska
Monika Gajdzik



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ



Ośrodek
Badań
Edukacyjnych



Ministerstwo Zdrowia

PEŁNOMOCNIK RZĄDU
DO SPRAW RÓWNEGO TRAKTOWANIA

One są wśród nas



**DZIECKO Z DEPRESJĄ
W SZKOLE I PRZEDSZKOLU**

Informacje dla pedagogów i opiekunów

Monika Turno



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ



Ośrodek
Badań
Edukacyjnych



Ministerstwo Zdrowia

PEŁNOMOCNIK RZĄDU
DO SPRAW RÓWNEGO TRAKTOWANIA

Biblioteka Cyfrowa Ośrodka Rozwoju Edukacji
<http://www.bc.ore.edu.pl/dlibra>

Dodatkowe materiały

- Strona dla rodziców, omawiająca temat rodzicielstwa w czasach zarazy: <https://rodzice.fdds.pl>
- Strona portalu dyżurnet.pl z aktualnościami: <https://dyzurnet.pl/>
Dyżurnet.pl to zespół ekspertów Naukowej i Akademickiej Sieci Komputerowej, działający jako punkt kontaktowy do zgłaszania nielegalnych treści w Internecie, szczególnie związanych z seksualnym wykorzystywaniem dzieci
- Numer telefonu zaufania dla rodziców 800100100: <https://800100100.pl/>
- Centrum Wsparcia dla Osób w stanie kryzysu psychicznego 800 70 22 22 bezpłatnie: www.linia wsparcia.pl
- Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie “Niebieska Linia” 800 12 00 02: www.niebieskalinia.org/

<https://800100100.pl/>

https://800100100.pl/dla-rodzicow

800 100 100
telefon dla rodziców i nauczycieli
w sprawie bezpieczeństwa dzieci

Dla Profesjonalistów Dla Rodziców Strona główna Przydatne adresy Ważne informacje

★ DLA RODZICÓW

Jesteś rodzicem? Twoje dziecko doświadcza trudności, chcesz mu pomóc? Chcesz poprawić swoje kompetencje wychowawcze? Poniżej znajdziesz Informacje, jak możesz to zrobić. Przygotowaliśmy przykłady, z którymi najczęściej zgłaszają się do nas rodzice i nasze sugestie, jakie działania warto wtedy podjąć.

EMOCJE W CZASIE PANDEMII - MATERIAŁY DLA RODZICÓW

Wiemy, że społeczna izolacja spowodowana pandemią COVID-19 stanowi dla rodziców duże wyzwanie, generuje wiele trudności. To z kolei może nasilać nieprzyjemne emocje - a mając kłopot w radzeniu sobie z nimi można dostrzec pogorszenie relacji z otaczającymi nas, najbliższymi osobami. Również z dziećmi. W związku z tym przygotowaliśmy dla Państwa artykuł, zawierający wskazówki, które mogą być pomocne w tym czasie. Znajdą go Państwo pod poniższym linkiem: <https://rodzice.fdds.pl/wiedza/jak-radzic-sobie-z-emocjami-w-dobie-koronawirusa/>

Kontakt

Strona platformy edukacyjnej dla profesjonalistów na temat ochrony dzieci i młodzieży przed przemocą (w tym scenariusze zajęć, też dotyczące bezpieczeństwa w internecie): <https://www.edukacja.fdds.pl>

The screenshot shows the homepage of the educational platform. At the top, there is a navigation bar with a red button labeled "Jak korzystać z platformy?" and a search bar containing the text "czego szukasz?". Below the navigation bar is the platform's logo, which consists of two stylized figures holding hands and the text "DAJEMY DZIECIOM SIĘ". The main heading reads "platforma edukacyjna dla profesjonalistów na temat ochrony dzieci i młodzieży przed przemocą". Below the heading are five icons representing different types of content: "kursy e-learning" (e-learning courses), "scenariusze zajęć" (lesson plans), "konferencje i szkolenia otwarte" (conferences and open trainings), "materiały edukacyjne" (educational materials), and "szkolenia na zamówienie" (customized trainings). On the left side, there is a login section with fields for "login lub e-mail" and "hasło", a red "ZALOGUJ" button, and links for "Założ konto" and "Zapomniałeś hasła?". Below the login section is a video thumbnail titled "rejestracja uczniów" (student registration) featuring a young boy. On the right side, there is a filter bar with "ADRESAT" and "BLOK TEMATYCZNY" dropdown menus, and a red "FILTRUJ" button. Below the filter bar are navigation arrows "nast." and "koniec". The main content area displays the title "Bezpieczeństwo dzieci i młodzieży online. Kurs dla profesjonalistów." and the description: "Cel: przygotowanie profesjonalistów do diagnozy zagrożeń online, podejmowania udanych działań edukacyjnych oraz skutecznej interwencji w przypadku wystąpienia problemu dotyczącego zagrożeń online." Below the description is the text "Czas trwania: 180 minut." and a small thumbnail of the course page.

Dodatkowe materiały

- Strona telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży z artykułem “Nauka w czasach zarazy – jak sobie radzić? <https://116111.pl>
- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116111 bezpłatnie: www.116111.pl
- Telefon Rzecznika Praw Dziecka 800 12 12 12 czynny od poniedziałku do piątku od 8:15 do 20: <https://brpd.gov.pl/>
- Całodobowa Linia Dzieciom 800 080 222: <http://www.liniadzieciom.pl/>

Dodatkowe materiały

- Platforma e-learningowa Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Słupsku

<http://pppsl.webd.pl/moodle/>

Pomoc psychologiczna, w tym materiały dla rodziców na czas pandemii (logowanie jako GOŚĆ)

Dziękuję za uwagę.