



Edukacja podczas czwartej fali - 10 porad psychologa dla rodziców i nauczycieli

Dzieci, które przez większość zeszłego roku szkolnego uczyły się zdalnie, są szczególnie narażone na problemy emocjonalne. Wiele z nich ma zaburzenia lękowe, problemy ze snem, są uzależnione od komputera. Wiele nie chciało wrócić do szkoły, bo boi się kontaktów społecznych, presji i oceny ze strony nauczycieli. Za chwilę nauka zdalna może powrócić za sprawą czwartej fali COVID-19, a problemy psychiczne dzieci i młodzieży znowu się nasila. Jak ich wesprzeć? Psycholog Joanna Węglarz udziela 10 rad dla rodziców i nauczycieli, dzięki którym młodym ludziom będzie łatwiej funkcjonować w nowym roku szkolnym.

Przedłużający się okres pandemii można traktować jako sytuację wywołującą ogólny kryzys psychiczny czy psychologiczny i narażającą na przewlekły stres. Psychologowie alarmują, że wśród młodych osób nasila się ilość zaburzeń lekowych czy depresyjnych, zaburzenia snu i apetytu, uzależnienia np. od komputera i social mediów, pogorszyła się też jakość relacji rówieśniczych, które są niezwykle istotne dla rozwoju społeczno-emocjonalnego i psychiki dzieci i młodzieży.



- To jak radzimy sobie z sytuacją kryzysową, zależy od różnorodnych czynników m.in. temperamentu, naszych doświadczeń, wieku, czy mamy wokół siebie życzliwych i wspierających nas ludzi. Dorosłym jest łatwiej poradzić sobie w nowej rzeczywistości pandemicznej niż dzieciom, gdyż w trakcie swego życia zdążyli wyposażyć się w różne narzędzia i mechanizmy obronne. Dzieci - z racji swego wieku - są bardziej bezbronne, dlatego tak ważne jest, aby rodzice wespół

z nauczycielami i psychologami umieli im pomóc - mówi Joanna Węglarz, ceniona psycholożka i specjalistka psychologii klinicznej, wykładowczyni akademicka i terapeutka EMDR ze Studia Psychologicznego, pomysłodawca ogólnopolskiej kampanii społecznej SZKOŁA-ODNOWA.

Długa izolacja społeczna spowodowała, że zaburzone zostały podstawowe potrzeby dzieci i młodzieży, czyli poczucia bezpieczeństwa i przynależności do grupy. Wiele z nich potraciło przyjaciół, pewność siebie i radość życia. Świadomość, że nie wiadomo, jak będzie wyglądać nowy rok szkolny – czy będzie nauka stacjonarna, hybrydowa czy zdalna - nie sprzyja budowaniu ich dobrostanu. Wręcz przeciwnie – niepewność co do przyszłości może prowadzić do kolejnego kryzysu lub zaburzeń psychicznych. Jak temu zaradzić? Okazuje się, że to właśnie dorośli – rodzice i nauczyciele powinni wspierać siebie nawzajem i współpracować, by dbać o zdrowie psychiczne młodych ludzi.

10 PORAD PSYCHOLOGA DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI:

1. **Bądź uważny** - na to co dzieje się z Twoim dzieckiem lub uczniem. Pamiętaj, że wiele osób doświadcza zaburzeń emocjonalnych, może pojawiać się u nich lęk, niepokój lub przewlekła reakcja stresowa. Jeśli więc zauważysz zmianę w funkcjonowaniu młodego człowieka - wycofanie się z aktywności, które wcześniej sprawiały mu przyjemność, problemy z apetytem lub snem oraz zmianę w sposobie bycia (np. apatię, nerwowość,



drażliwość, rezygnację) - pamiętaj by reagować i rozmawiać z dzieckiem o jego samopoczuciu i problemach.

2. **Słuchaj i bądź blisko** – pandemia to czas, w którym wszyscy doświadczamy niepewności i niepokoju, dlatego ważne, aby rozmawiać o uczuciach, obawach i niepokojach. Istotne jest jednak, aby zadawać pytania i być otwartym na to, co młody człowiek odpowiada, bez oceniania i moralizowania. Czasem wysłuchanie i bycie obok to najlepsze co możemy zrobić dla drugiej osoby. Nie zawsze trzeba pocieszać dziecko na siłę, używając sformułowań „zobaczysz wszystko będzie dobrze” lub „nie martw się”. Lepsze jest towarzyszenie w codziennych trudach i wsparcie emocjonalne np. „rozumiem, że jest ci ciężko” czy też pytanie „jak mogę Ci pomóc?” lub „czego potrzebujesz”.
3. **Skupiajcie się na pozytywach** - oczywiście nie chodzi o to, żeby bagatelizować czyjeś problemy czy emocje. Jeśli ktoś czuje się przybity, często nie chce słuchać pocieszenia na siłę. Jednak skupianie się tylko na tym co złe, może odbierać siłę i energię. Dlatego warto skupić się na drobnych, codziennych przyjemnościach i pozytywnych doświadczeniach. Czasem również lepiej wyłączyć TV i przestać czytać doniesienia na temat pandemii, gdyż zbyt duża dawka negatywnych informacji może nas niepotrzebnie stresować i wprowadzać w negatywny nastrój.
4. **Szukaj sojuszników** - z trudną sytuacją lepiej sobie poradzić, jeśli masz wokół ludzi, którzy myślą podobnie. Jeśli z Twoim dzieckiem dzieje się coś niepokojącego - rozmawiaj z jego nauczycielem lub psychologiem szkolnym, jeśli jesteś nauczycielem zaproś do rozmowy rodziców ucznia. Pamiętaj, że tak jak są sytuacje, w których konieczne jest podanie antybiotyku lub wizyta w szpitalu, ponieważ domowe sposoby leczenia nie wystarczają, tak samo czasem niezbędna będzie wizyta u terapeuty lub lekarza psychiatry.
5. **Zadbaj o siebie** - pandemia mogła naruszyć nasz dobrostan psychofizyczny, pogorszyć jakość snu, doprowadzić do stanu przewlekłego stresu czy niepokoju. Jeśli czujemy się przytłoczeni i zniechęceni lub przeciwnie - odczuwamy nerwowość i jesteśmy drażliwi - to znak, że powinniśmy poszukać sposobów na relaks i zadbać o nasze emocje. Znajdź w ciągu dnia chwilę dla siebie i wybierz aktywność, dzięki której się relaksujesz. Może to być spacer, przejażdżka rowerowa, gorąca kąpiel czy rozmowa z przyjacielem.
6. **Nie oceniaj zbyt surowo** - edukacja online była niezwykle stresująca, zarówno dla uczniów, jak i nauczycieli. Dzieci wróciły do szkoły pełne obaw o oceny i o to, czy poradzą sobie z ilością materiału. Niepotrzebne są im dodatkowe stresory w postaci nadmiernych sprawdzianów czy kartkówek. Pamiętaj, aby zapewnić dziecku czas na adaptację do nowej sytuacji.
7. **Postaw na relacje!** Czas nauki zdalnej w większości przypadków związany był z brakiem kontaktów rówieśniczych. Powrót do szkoły to szansa na zadbanie o relacje między uczniami. Jednym ze sposobów może być wprowadzenie podczas zajęć większej ilości aktywności grupowych - m.in. ćwiczeń, gier i zabaw rozwijających współpracę.
8. **Korzystaj ze strategii relaksacyjnych** podczas zajęć i w domu. Warto wprowadzić w codzienne aktywności chwilę wycieszenia. Mindfulness, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia fizyczne - dobrze jest uczyć dzieci różnych sposobów radzenia sobie z napięciem i stresem.
9. **Ucz dziecko rozumienia trudnych sytuacji** i wspólnie odkrywajcie konstruktywne sposoby radzenia sobie z nimi (np. szukajcie pozytywnych stron problemu, rozważcie źródła pomocy).



10. Dbaj o otwartą i jasną komunikację - to dotyczy relacji uczeń - nauczyciel, dziecko - rodzic, a także rodzic-nauczyciel. Na bieżąco rozmawiajcie o trudnościach i niepokojach, dzięki temu szybciej obejmiecie wspólne stanowisko i znajdziecie rozwiązanie trudnej sytuacji.

Ponadto na stronie ogólnopolskiej kampanii społecznej <https://szkola-od-nowa.pl/> znajduje się wiele bezpłatnych materiałów do pobrania dla uczniów, rodziców i nauczycieli:

- wyniki badań na temat wpływu pandemii i nauki zdalnej na dobrostan uczniów i nauczycieli;
- scenariusze godziny wychowawczej dla szkół podstawowych, średnich oraz szkół specjalnych i oddziałów integracyjnych;
- prelekcje dla nauczycieli, rodziców i uczniów, które pomogą zrozumieć siebie i innych oraz pozwolą przygotować uczniów do nauki stacjonarnej;
- ebook dla nauczycieli „Jak wspierać rozwój społeczno-emocjonalny uczniów?”;
- ebook dla rodziców „10 strategii dla wypalonych rodziców”;
- inne materiały w pdf do szerokiego i darmowego udostępniania.

Więcej informacji: <https://studiopsychologiczne.com/>, <https://szkola-od-nowa.pl/>

Kontakt dla mediów:

Agencja Face it, Joanna Owsianko, tel. 502 126 043, e-mail: j.owsianko@agencjafaceit.pl

Joanna Węglarz - psycholog, specjalista psychologii klinicznej, wykładowca akademicki, trener i terapeuta EMDR, posiada ponad 17 lat doświadczenia w pracy z dziećmi, młodzieżą i osobami dorosłymi. Ukończyła studia podyplomowe na kierunkach: „Psychologia kliniczna” na AMG w Gdańsku, „Diagnoza i rehabilitacja neuropsychologiczna” na UMCS w Lublinie oraz „Organizacja i zarządzanie oświatą” na Uczelni Lingwistyczno-Technicznej w Świeciu. Stale rozwija swoje kompetencje poprzez udział w licznych szkoleniach, kursach i konferencjach takich jak m.in.: „Kurs podstaw psychoterapii - Elementarz psychoterapeuty”, „Dysleksja Rozwojowa”, „Elementarz psychoterapeuty”, „Podstawy wiedzy o neurorozwoju” „Diagnostyka FASD” , „Diagnoza neuropsychologiczna dzieci,” „Więź jako czynnik chroniący rozwój”, „Integracja odruchów dynamicznych i proksymalnych”, „Terapia Taktylna”, „ESDM stopień 1”, EMDR - 1 i 2 stopień, „Kurs Terapii Skoncentrowanej na rozwiązaniach stopień 1”. Jest także autorką wielu programów szkoleniowych oraz współautorką 3 książek „Mruczący Kotek. Zajęcia relaksacyjne dla przedszkolaków”, „Wspólna przygoda. Zestaw do prowadzenia umiejętności społecznych” oraz „Trening Umiejętności Społecznych dzieci i młodzieży Przewodnik dla terapeutów”.