

- +
  - •

# Wsparcie dzieci po powrocie do nauki stacjonarnej



# Identyfikacja dziecka w sytuacji kryzysowej

---

- Czy to już kryzys? Cechy i wskaźniki kryzysu:
  - - obecność wydarzenia krytycznego lub przewlekłego stresu
  - - spostrzeganie przez osobę sytuacji jako zagrożenia lub utraty
  - - doświadczanie silnych, trudnych emocji (lęk, strach, bezsilność, niepewność co do bliższej i dalszej przyszłości)
  - - naruszenie zwykłego rozkładu dnia, zwyczajów, typowych aktywności
  - - poczucie utraty kontroli
  - - poczucie braku wyjścia z sytuacji
  - - stan silnego napięcia emocjonalnego trwającego ponad dwa tygodnie
  - - konieczność wprowadzenia zmian w dotychczasowym sposobie funkcjonowania

# Pandemia COVID – 19 jako sytuacja kryzysowa

- Nic pewnego – komunikaty wzajemnie sprzeczne
- Dystans społeczny - ograniczone ważne zadania rozwojowe dzieci i młodzieży (poczucie osamotnienia, deprywacja społeczna)
- Lęk o zdrowie i życie swoje i najbliższych
- Sytuacja kwarantanny, nauki zdalnej skazuje uczniów na stały pobyt w domu rodzinnym, egzystowanie tylko w roli dziecka
- Inne warunki uczenia się - zmiana trybu życia, rytuałów, zachowań
- Ryzyko uzależnienia od mediów

# Typowe reakcje na kryzys

- Wiek przedszkolny: płacz, ssanie kciuka, tulenie się, wybuchowość, regresja mowy, ruchu, moczenie się, lek przed obcymi, obawa przed porzuceniem
- Wiek szkoły podstawowej: unikanie kontaktu z rówieśnikami, bóle głowy i inne, depresja, dezorientacja, słaba koncentracja, poczucie zagrożenia, niechęć do wykazywania się, agresja fizyczna

# Jak mogą reagować dzieci?

- Zachowania regresywne w różnej postaci i nasileniu
- Zakłócenia snu i koszmary nocne, zaburzenia apetytu
- Lęk o rodzinę i najbliższe otoczenie
- Utrata zainteresowania szkołą, obowiązkami
- Wycofanie się lub agresja


# Nasilenie lęku w porównaniu z okresem przed pandemią

- Lęk przed wybranym przedmiotem lub przedmiotami
- Lęk przed nauczycielem lub nauczycielami
- Lęk przed kontaktem z rówieśnikami  
(unikanie kontaktu, trzymanie się z daleka, wycofanie)



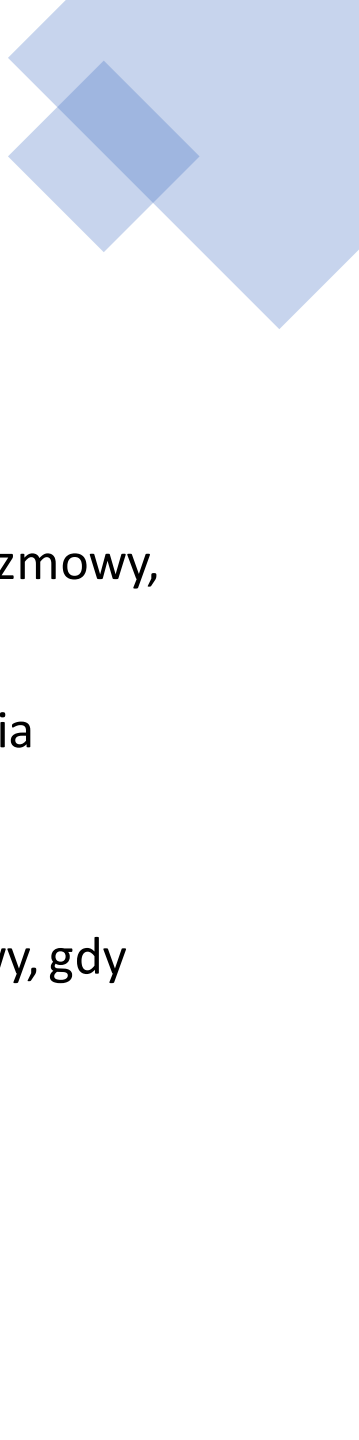
Jak pomóc  
dziecku  
w sytuacji  
kryzysowej?

- **ROZMOWA** –  
jest sposobem służącym  
rozpoznawaniu potrzeb dziecka  
w trudnej, kryzysowej sytuacji




Na  
co zwrócić uwagę w rozmowie  
z dzieckiem?

**Warunki:**


- - stworzenie bezpiecznej, przyjaznej atmosfery rozmowy, szczerości
  - - język adekwatny do poziomu poznawczego ucznia
  - - podążanie za tematem rozmowy dziecka i uważne słuchanie
  - - dopytanie, zapewnienie o gotowości do rozmowy, gdy dziecko będzie tego potrzebowało
- 





## Na co zwrócić uwagę w rozmowie z dzieckiem?

### **Cele rozmowy wspierającej:**

- - wyrażenie uczuć przez dziecko i odreagowanie ich
  - - zrozumienie swoich uczuć / także myśli, potrzeb, zachowań oraz sytuacji
  - - wsparcie emocjonalne ze strony osoby dorosłej
  - - odbarczanie od poczucia winy (braku działającego internetu, właściwego sprzętu - wiele dzieci obwinia się o to a nie powinno, to nie było zależne od nich)
  - - realna pomoc dziecku w obecnej sytuacji
- 

# Na co zwrócić uwagę w rozmowie z dzieckiem?

- Rozpocznij rozmowę z dzieckiem na bezpieczne dla niego tematy. Zadawaj proste, otwarte pytania: Jak spędziłeś / spędziłaś wolny czas?, Co lubisz robić?
- Mów do dziecka patrząc mu w oczy. Dostosuj się do poziomu wzroku dziecka.
- W trakcie rozmowy:
  - - traktuj dziecko poważnie
  - - pozwól dziecku się wypowiedzieć
  - - odpowiedź "Nie wiem" traktuj pozytywnie, zazwyczaj dziecko komunikuje tym, że pytanie jest za trudne. Rodzic może zapytać "A na jakie pytanie chcesz mi odpowiedzieć?"
  - - nie zadawaj pytań typu "Dlaczego" a w zamian "W jaki sposób?"

# Na co zwrócić uwagę w rozmowie z dzieckiem?

- Nazywaj emocje, które rozpoznajesz u dziecka i próbuj reagować na nie empatycznie "Rozumiem, że ta sytuacja wywołuje smutek"
- Wskazuj mocne strony dziecka. Mów komplementy, szukaj zasobów dziecka, nie skupiaj się na trudnościach
- Zadawaj pytania o wyjątki- czyli o sytuacje kiedy dziecko nie miało problemów. Uświadomienie dziecku, że nie zawsze było źle, to zachęca do zmiany, wiarę we własne możliwości
- Zapytaj o jego zdanie w ważnych dla niego sprawach. Dziecko jest ekspertem od własnych uczuć i potrzeb i należy to uwzględnić budując plan pomocy

Jak rodzic  
może  
zadbać  
o zdrowie  
psychiczne  
swojego  
dziecka?

---

Odpowiednia dieta

---

Sen

---

Rozmowa o uczuciach

---

Aktywny wypoczynek

---

Dbanie o relacje w domu

---

Codziennie rytuały

---

Wiara w dziecko

# Jakie są czynniki chroniące dzieci i młodzież?

- Wspólne spędzanie czasu z rodzicami
- Kontrola rodzicielska – rodzic wie z kim i gdzie dziecko spędza czas
- Wsparcie w relacjach w klasie
- Pozytywna postawa wobec szkoły i obowiązków szkolnych, aspiracje edukacyjne
- Poczucie zadowolenia
- Samokontrola
- Praktyki religijne
- Zajęcia pozalekcyjne i czas wolny ( aktywność własna dzieci i młodzieży, zajęcia dodatkowe, rozwijanie pasji, korepetycje)

## Czynniki chroniące

Dziecko / nastolatek potrzebuje dorosłej osoby, której może ufać, z którą ma prawidłowe relacje (rodzice, dziadkowie, ciocie, wujkowie, pełnoletnie rodzeństwo, nauczyciel)

Dziecko / nastolatek potrzebuje rozwijać swoje pasje ale też mieć czas wolny / prywatność

# Działania podjęte w szkole po powrocie do nauki stacjonarnej

Ponowna integracja zespołów klasowych - Dzień Dziecka, zajęcia z wychowawcami, pikniki, czas na świeżym powietrzu

Identyfikacja potrzeb uczniów, w tym uczniów w kryzysie – wsparcie dla uczniów i rodziców, którzy wyrazili zgodę

Prelekcje online dla rodziców: Właściwa komunikacja z nastolatkiem, Wczesne symptomy rozpoznawania objawów depresji

Diagnoza potrzeb uczniów - na jej podstawie planowane są obecne i przyszłe działania

# Miejsca wsparcia dla dzieci / młodzieży i ich rodzin

- Z uwagi na zbliżający się okres wakacji zamieszczam poniżej informacje, gdzie można udać się po pomoc, jeśli rodzic uzna, że potrzebuje wsparcia specjalistycznego:
- [Rozpoczęcie działalności ośrodków I stopnia referencyjnego - Ministerstwo Zdrowia - Portal Gov.pl \(www.gov.pl\)](#)
- [Ośrodki I poziom referencyjny – Moje Mapy Google](#)
- Znajdziecie tu Państwo cały wykaz bezpłatnych ośrodków z psychologiem i psychoterapeutą, w tym kilkanaście w Warszawie i okolicy
- Poradnia Psychologiczno – pedagogiczna w Mińsku Mazowieckim, kontakt 25 7564005