

dr MAJA ŁOŚ

Od izolacji do adaptacji



w jaki sposób przygotować dzieci i młodzież do powrotu do szkoły?



eDziecko.pl · Junior · Powrót do szkół będzie traumą. Miesiąc miodowy mamy za sobą. "Żądamy rozwiązań"

Powrót do szkół będzie traumą. Miesiąc miodowy mamy za sobą. "Żądamy rozwiązań"



Joanna Biszewska

24.03.2021 10:07

Miodowy miesiąc edukacji zdalnej mamy już dawno za sobą. Zmęczenie, przewlekły stres, bezsenność, apatia - z tym borykają się coraz częściej uczniowie. Co ich czeka, kiedy wrócą do szkół? Jeszcze więcej nauki i dodatkowe lekcje wyrównawcze.

Rzeczniczka ZNP: W niektórych krajach programy powrotu do szkół zakazują wręcz mówienia o zaległościach i brakach.

4 raporty z badań



Ptaszek G., Stunża G. D., Pyżalski J., Dębski M., Bigaj M. (2020)

Grzelak S., Żyro D. (2021)

Białecką B., Gil A.M. (2021)

Pyżalski, J. (red.) (2020)

Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?

Jak wspierać uczniów po roku epidemii? Wyzwania i rekomendacje dla wychowania, profilaktyki i zdrowia psychicznego. Raport oparty na wynikach badań

Raport 2021, Etat w sieci 2.0 zdrowie psychiczne polskich nastolatków w nauce zdalnej

Edukacja w czasach pandemii wirusa COVID-19. Z dystansem o tym, co robimy obecnie jako nauczyciele

Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne

Instytut Profilaktyki Zintegrowanej

Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii

EduAkcja

Wnioski z badań – zagrożenia



Sukcesywne pogarszanie się kondycji psychicznej uczniów w kolejnych falach epidemii.



Obniżenie kondycji psychicznej uczniów jest czynnikiem sprzyjającym wzrostowi zachowań ryzykownych zarówno w czasie trwania pandemii, jak i po zakończeniu.



Część uczniów, rodziców oraz nauczycieli ma wyraźne symptomy nadużywania mediów cyfrowych i zmęczenia cyfrowego (przemęczenie, przeładowanie informacjami, rozdrażnienie i niechęć z powodu ciągłego używania technologii).



Znaczący odsetek uczniów i nauczycieli doświadczył w czasie pandemii pogorszenia jakości ważnych dla edukacji relacji.

Dzieci i młodzież w pandemii i izolacji



43%

myśli o śmierci

40%

ma poczucie przygnębienia

40%

przeżywa stres szkolny codziennie
lub co drugi dzień

62%

ma problemy ze snem

75%

martwi się o przyszłość

70%

czuje się bardziej nerwowymi i rozdrażnionymi

50%

uważa, że pogorszyły się ich relacje
z rówieśnikami

Średnia liczba godzin przed ekranem

Badania NASK z 2019 i badania Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii w 2020 r.

- rozregulowanie zegara biologicznego uczniów
- poświęcanie nocy na gry i media społecznościowe, połączone z odsypianiem w dzień
- "zdalne wagary"



Rekomendacje



**WYCHOWANIE
PROFILAKTYKA
POMOC**

PRIORYTETEM

**MASLOW
PRZED
BLOOMEM**

**POTENCJAŁ
WYCHOWAWCÓW
I GODZIN
WYCHOWAWCZYCH**

**PEDAGOG
PSYCHOLOG
PPP

NIE ONLINE
BEZPOŚREDNIO**

**MNIEJ RAPORTÓW
I SPRAWOZDAŃ**

**CZAS NA KONTAKT
Z UCZNIAMI**

**RÓWNOWAGA:
WYMOGI
SANITARNE
A ZDROWIE
PSYCHICZNE
UCZNIÓW**

**NAUCZANIE
STACJONARNE
JAK NAJSZYBCIEJ**

**PO POWROCIE

PONOWNA
INTEGRACJA
KLAS**

Praktyczne wskazówki – nauczanie zdalne

czas na swobodne rozmowy i bycie z uczniami →

rozwijanie zainteresowań i pasji offline →

zadanie online dla uczniów, którzy dobrze radzą sobie w kryzysie: wspierania poprzez komunikatory szkolnych kolegów i koleżanek →

godziny wychowawcze i W-F na wolnym powietrzu klasowe spaceru →

natychmiastowe reagowanie na absencję dzieci na lekcji, brak aktywności lub inne obserwowane problemy →

sprawdzone programy profilaktyczne online →



Polecane programy profilaktyczne ↓

"Nawigacja w kryzysie. Chroń siebie, wspieraj innych"

<https://ipzin.org/index.php/nowy-program-nawigacja-w-kryzysie>

"Archipelag Skarbów-Wyspa Odkrywców"

<https://www.program.archipelagskarbow.eu/index.php/55-nowy-program-profilaktyczny-archipelagu-skarbow>

"SPINACZ" i "SPINACZ_online"

<https://spinacz.edu.pl/>

AKCJA NAWIGACJA

chronić siebie, wspieraj innych



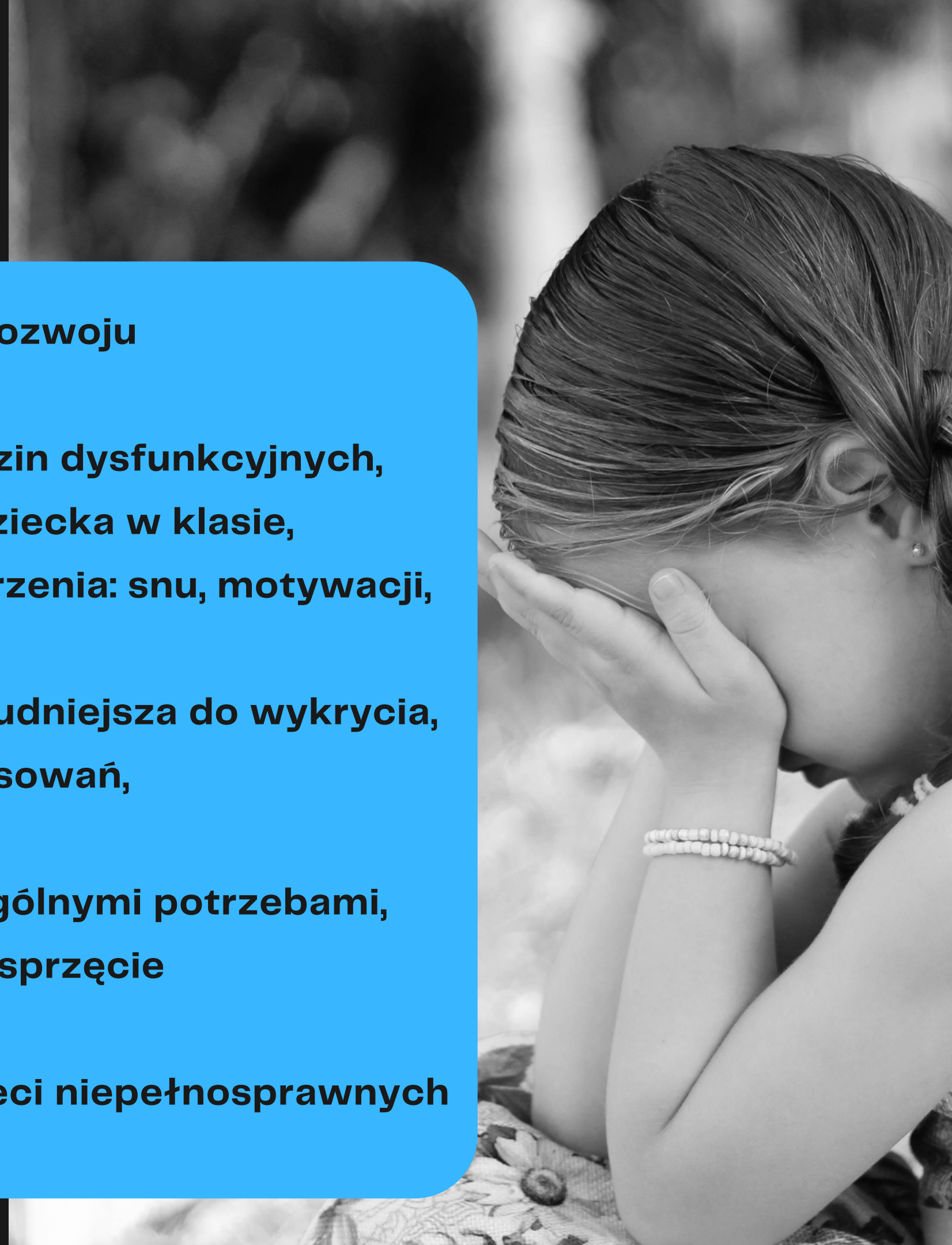
Szukaj tego, co dobre
Panuj nad tym, co robisz
Odpuść sobie i innym
Akceptuj swoje uczucia
Patrz daleko
Buduj z tego, co masz
Bądź czujny / Bądź czujna
Wyjdź naprzeciw
Odkrywaj źródła wsparcia

Praktyczne wskazówki – po powrocie

- **Rozpoczynanie lekcji od chwili swobodnej rozmowy. Humor – rozładowanie napięć.**
- **Ograniczenie korzystania z telefonów komórkowych.**
- **Wyrozumiałość wobec spóźnień, zachowania. Uczniowie mogli zapomnieć zasady.**
- **Sprawdziany – stopniowo.**
- **Zaległości nie są winą uczniów.**
- **Kontakt z przyrodą jako "detoks" od sieci.**
- **Proste wspólne zadania dla małych grup – odbudowa relacji.**
- **Wycieczki i spacery z wychowawcą, spacery edukacyjne jako stałe elementy planu lekcji.**

WSPARCIE DZIECI I MŁODZIEŻY Z GRUP RYZYKA

- ograniczenie relacji – deficyty w rozwoju psychospołecznym,
- "znikające z systemu" dzieci z rodzin dysfunkcyjnych,
- brak możliwości obserwowania dziecka w klasie,
- objawy psychosomatyczne (zaburzenia: snu, motywacji, koncentracji uwagi, wagi),
- klasowa cyberprzemoc jeszcze trudniejsza do wykrycia,
- brak możliwości rozwoju zainteresowań,
- poczucie bycia niewysłuchanym,
- brak wsparcia dla dzieci ze szczególnymi potrzebami,
- wykluczenie z powodu braków w sprzęcie elektronicznym.
- przeciążenie opieką rodziców dzieci niepełnosprawnych



Przewidywane skutki negatywne długotrwałego nauczania zdalnego w izolacji

01

Wzrost ilości dzieci i młodzieży z zaburzeniami psychicznymi, szczególnie wzrastać mogą: zaburzenia lękowe, depresja, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, fobie społeczne, zespół stresu pourazowego, samookaleczenia, myśli samobójcze.

02

Uzależnienia behawioralne, szczególnie fonoholizm, uzależnienie od gier internetowych, syndrom FOMO, uzależnienie od pornografii.

03

Zahamowanie rozwoju społecznego, trudności w przyjmowaniu cudzej perspektywy, w rozpoznawaniu emocji i potrzeb innych osób, deficyty w umiejętnościach związanych z komunikacją interpersonalną, zahamowanie myślenia twórczego.



Grupa ryzyka →

**dzieci
niepełnosprawne**

Zagrożenia →

**Ograniczenie dostępu do terapii,
rehabilitacji, rewalidacji,
zaostwienie objawów lub regres
w zakresie już wyćwiczonych
umiejętności.**

**Przeciążenie rodziców opieką nad
dziećmi w izolacji społecznej,
pozostawienie rodziców bez
wsparcia.**

Rekomendacja →

**Powrót do zajęć rewalidacyjnych
i terapeutycznych w szkole (na
terenie szkoły) i w poradniach
psychologiczno-pedagogicznych.**



Grupa ryzyka →

młodzież ze szkół branżowych, młodzież ze szkół technicznych, młodzież z liceów plastycznych

Zagrożenia →

Ograniczenie w praktycznej nauce zawodu, ograniczenie w dostępie do pracowni i warsztatów.

Spadek motywacji do nauki zawodu spowodowany brakiem możliwości rozwijania zainteresowań zawodowych w praktyce, nasilenie obaw (zarówno u uczniów, jak i u potencjalnych pracodawców) o gotowość do wejścia na rynek pracy.

Rekomendacja →

Obowiązkowe praktyki w warsztatach, uczestniczenie w lekcjach przedmiotów zawodowych na terenie szkoły, w pracowniach z zachowaniem zasad bezpieczeństwa. Ta grupa uczniów (szkoły ponadpodstawowe) jest najbardziej gotowa do dyscypliny i przestrzegania obostrzeń. Część szkół realizuje zajęcia praktyczne w pracowniach, część nie – konieczne jest ujednoczenie wytycznych.



Grupa ryzyka →

dzieci z zespołem Aspergera oraz fobiami społecznymi,

dzieci z zaburzeniami psychicznymi

Zagrożenia →

Nasilenie objawów związanych z lękiem, wzrost zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych, silne lęki na myśl o powrocie do szkoły, napady paniki.

Wzrost ilości dzieci i młodzieży z zaburzeniami psychicznymi, szczególnie wzrastać mogą: zaburzenia lękowe, depresja, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, fobie społeczne, zespół stresu pourazowego, samookaleczenia, myśli samobójcze.

Rekomendacja →

"Szczepienie społeczne" – tworzenie warunków do kontaktów społecznych na terenie szkoły, np. w formie zajęć socjoterapeutycznych w małych grupach w szkołach oraz w PPP z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.

Psycholog w każdej szkole, może z tzw. "godzin do dyspozycji dyrektora". Przynajmniej 1/4 etatu w każdej szkole z możliwością łączenia w najbliższych placówkach.



Grupa ryzyka →

dzieci z ADHD

Zagrożenia →

Nasilenie objawów spowodowane izolacją. Przeciążenie rodziców opieką nad dziećmi w izolacji społecznej, pozostawienie rodziców bez wsparcia.

Rekomendacja →

Zajęcia socjoterapeutyczne w małych grupach w PPP oraz w szkołach z zachowaniem zasad bezpieczeństwa. Możliwość łączenia w grupie dzieci z różnych szkół w ramach socjoterapii na terenie PPP (przy braku możliwości zebrania grupy w danym wieku w jednej szkole).

Zajęcia pozalekcyjne sportowe dla dzieci z ADHD w małych grupach.



Grupa ryzyka →

**dzieci w
pieczy
zastępczej**

Zagrożenia →

Ograniczony kontakt z rodzicami biologicznymi tłumaczony ryzykiem zakażenia powoduje ogromną tęsknotę u dzieci i wzmacnia poczucie odrzucenia.

W niektórych miejscach w Polsce odwiedziny kuratorów, asystentów rodzinnych i pracowników socjalnych zostały zawieszane lub ograniczone, co utrudnia rozpoznanie sytuacji dzieci w rodzinach zastępczych.

Dzieci przebywające w pieczy bardzo często zmagają się z wieloma trudnościami, takimi jak FAS, ADHD, upośledzenie umysłowe, zaburzenia więzi. Sprawowanie opieki nad nimi jest wyjątkowo wyczerpujące. Dzielenie tej opieki ze szkołą lub przedszkolem w istotny sposób odciążało rodziny zastępcze. Teraz jest to ograniczone.

Rekomendacja →

Objęcie dzieci z rodzin zastępczych wsparciem pedagogicznym i/lub psychologicznym na terenie szkoły w formie zajęć terapeutycznych, rewalidacyjnych, socjoterapeutycznych oraz w formie indywidualnych spotkań z psychologiem/pedagogiem/wychowawcą.

Zorganizowanie tej pomocy w taki sposób, aby choć raz w tygodniu uczeń z tej grupy ryzyka mógł przez 2-3 godziny otrzymać opiekę na terenie szkoły.



Grupa ryzyka →

**dzieci z rodzin
dysfunkcyjnych**

Zagrożenia →

Grupa najbardziej narażona na oddziaływanie czynników ryzyka: alkoholizm w rodzinie, przemoc psychiczna i/lub fizyczna, zaniedbanie, konflikty rodzinne itd. Jednocześnie te dzieci otrzymują najmniejsze wsparcie, ponieważ "znikają" w systemie nauczania zdalnego – nie włączają kamerek, nie zgłaszają trudności, nie ma możliwości zaobserwowania ich stanu. Brak odwiedzin kuratorów, asystentów rodzinnych i pracowników socjalnych.

Rekomendacja →

Wizyty domowe wychowawcy we współpracy z pracownikami ośrodków pomocy społecznej. Stały kontakt z tymi dziećmi: telefoniczny oraz w formie spotkań na terenie szkoły. Przeprowadzenie diagnozy przesiewowej stanu dzieci i młodzieży. Włączenie do małej grupy socjoterapeutycznej lub rozwojowej na terenie szkoły (poczucie bezpieczeństwa)



Grupa ryzyka →

**uczniowie
pierwszych klas
ponadpodstawowych**

Zagrożenia →

**brak integracji (nie zdążyli poznać
kolegów i nauczycieli),
nieznajomość klasy, lęk przed
powrotem do szkoły do
nieznanego środowiska**

Rekomendacja →

**Lekcje wychowawcze na terenie
szkoły, może początkowo w formie
spacerów. W kolejnych tygodniach,
w zależności od sytuacji
epidemiologicznej – przynajmniej
1 dzień w szkole, w taki sposób, aby
klasy nie miały ze sobą kontaktu, być
może z rozbiciem na grupy, więc
zajęcia w szkole dotyczyłyby tych
przedmiotów, które są prowadzone w
mniejszych grupach (np. języki obce).**



Grupa ryzyka →

grupa zagrożona uzależnieniem od telefonu (wszyscy)

Zagrożenia →

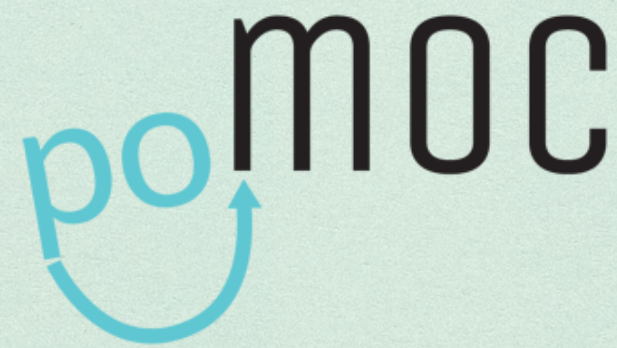
Uzależnienia behawioralne, szczególnie fonoholizm, uzależnienie od gier internetowych, syndrom FOMO, uzależnienie od pornografii.

Rekomendacja →

Zakaz używania telefonów po powrocie do szkoły, wprowadzony systemowo. Oddanie telefonów do wychowawcy, brak możliwości korzystania z telefonów w czasie większości przerw, tylko jedna przerwa na sprawdzenie telefonu. Rodzice w sprawach pilnych mogą kontaktować się przez sekretariat szkoły.

Programy profilaktyczne ukierunkowane na przeciwdziałanie uzależnieniom behawioralnym w każdej szkole. Szczególnie polecamy program „SPINACZ” Fundacji Wychowanie w Dialogu.

Dziękuję za uwagę
Powodzenia!



DIAGNOZA · TERAPIA
ROZWÓJ · SZKOLENIA

dr Maja Łoś

dr Maja Łoś

psycholog, pedagog, socjoterapeuta

Kontakt

tel. 502997814

losmajka@wp.pl

