



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna dla  
**Młodzięży**

# **MATERIAŁY EDUKACYJNE**

*DLA SZKÓŁ - NAUCZYCIELI  
RODZICÓW I UCZNIÓW*

## ***PRZEWODNIK***

*Po materiałach opracowanych przez specjalistów  
z Poradni dla Młodzięży  
z wykorzystaniem innych zasobów edukacyjnych*

Autor przewodnika :  
Zbigniew Kozński  
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna  
Dla Młodzięży w Łodzi

Łódź Marzec - Kwiecień - Maj 2020

Przekazujemy Państwu **PRZEWODNIK - MATERIAŁY EDUKACYJNE**

## **DLA SZKÓŁ NAUCZYCIELI, RODZICÓW I UCZNIÓW**

opracowanych przez specjalistów z Poradni dla Młodzieży

Zawarte w **PRZEWODNIKU** materiały opracowywane zostały w czasie trwającej epidemii i nauki zdalnej w szkołach oraz były sukcesywnie udostępniane na stronie internetowej Poradni dla Młodzieży, począwszy od 23 marca aż do 20 czerwca 2020r.

Przewodnik zawiera nazwę i krótki opis treści poszczególnych materiałów dostępnych na stronie Poradni, w skład których weszły różnorodne opracowania, takie jak:

- poradniki
- raporty z badań, analizy
- prezentacje
- narzędzia metodyczne
- recenzje publikacji
- źródła i linki do materiałów i webinarów dostępnych w Internecie

Celem wszystkich opracowań i poradników było przede wszystkim **wsparcie młodzieży - uczniów szkół ponadgimnazjalnych w radzeniu sobie z trudną i nową sytuacją** spowodowaną epidemią, izolacją społeczną (i innymi ograniczeniami) i prowadzonym przez szkoły nauczaniem na odległość.

Opracowania służyły młodzieży wsparciem zarówno w radzeniu sobie z nowymi doświadczeniami, problemami, obawami i niejednokrotnie trudnymi emocjami towarzyszącymi epidemii jak i stanowiły dla uczniów pomoc w realizacji zadań i obowiązków szkolnych, co też było dla nich nowym i niełatwym doświadczeniem.

Ważnym celem opracowań było (nadal jest i mamy nadzieję będzie) także **wspomaganie dyrektorów szkół** w organizacji i budowie zrównoważonego modelu edukacji zdalnej oraz **wspieraniu nauczycieli** w realizacji zadań dydaktycznych wychowawczych (profilaktycznych) prowadzonych w trybie nauki zdalnej - co także stanowiło dla nich nowe i trudne wyzwanie.

MATERIAŁY zostały uporządkowane i zaprezentowane w trzech obszarach

### **I ORGANIZACJA I REALIZACJA ZDALNEGO NAUCZANIA**

Pomocne w organizacji przez szkoły nauczania zdalnego w okresie epidemii

### **I. REALIZACJA ZADAŃ WYCHOWAWCZYCH I PROFILAKTYCZNYCH**

Wspierające nauczycieli w realizacji zadań wychowawczych i profilaktycznych

### **III POMOC PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA I WSPARCIE UCZNIÓW**

Pomocne w organizacji i udzielaniu uczniom pomocy psychologiczno-pedagogicznej

## I. ORGANIZACJA I REALIZACJA ZDALNEGO NAUCZANIA

### 1. *Poradnik dla szkół w czasie epidemii i nauczania zdalnego*

Poradnik zawiera wskazówki i zalecenia skierowane do dyrektorów, nauczycieli, rad pedagogicznych, rodziców i uczniów, dotyczące organizacji nauki zdalnej.

Zwracamy uwagę na kluczowe aspekty i etapy budowania **optymalnego i zrównoważonego modelu edukacji zdalnej** osadzonego w możliwościach, zasobach i potrzebach środowiska.

Podkreślone zostały także nadrzędne wartości, jakimi powinni kierować się dyrektorzy szkół i kadra pedagogiczna: empatia, uważność, troska o nauczycieli i uczniów, ich dobrostan *w szczególnie trudnej sytuacji epidemii*.

W poradniku zachęcamy wszystkich do troski o budowanie dobrych relacji i podtrzymywanie skutecznej, otwartej i empatycznej komunikacji pomiędzy wszystkimi podmiotami zaangażowanymi w edukację. Zwracamy uwagę na potrzebę zrozumienia sytuacji psychologicznej i społecznej uczniów, rodziców i nauczycieli. Omawiamy role i nowe zadania wychowawców i specjalistów szkolnych, podkreślamy potrzebę wzajemnego wsparcia i współpracy.

Autorem opracowania jest Zbigniew Koziański i zespół Poradni dla Młodzieży

W opracowaniu wykorzystano następujące **źródła** :

- Poradnik MEN *Nauczanie na odległość. Poradnik dla szkół*.
- Poradniki opracowane przez MEN dla: Dyrektorów Szkół, Nauczycieli Rodziców <http://www.gov.pl/zdalnelekcje.pl>
- *Edukacja w czasach pandemii wirusa COVID-19 ...*( red. naukowa Jacek Pyżalski)
- Raport z badań ankietowych przeprowadzonych wśród uczniów łódzkich liceów
- *Kondycja Psychiczna Młodzieży i Maturzystów w czasie epidemii i edukacji zdalnej (Autor: Z.Koziański)*
- Materiały – prezentacje opracowane przez specjalistów Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej dla Młodzieży w Łodzi
- Materiały Centrum Edukacji Obywatelskiej

### 2. *Wizja Edukacji Zdalnej* – 6 częściowe opracowanie w oparciu o publikację

***Edukacja w czasach epidemii COVID-19. Z dystansem o tym, co robimy obecnie jako nauczyciele.*** Wydawnictwo EduAkcja (pod red. naukowa J. Pyżalskiego)  
(książka jest dostępna w postaci e-booka w witrynie internetowej: [zdalnie.edukacja.pl](http://zdalnie.edukacja.pl)).

Opracowanie składa się ze wstępu i 6 rozdziałów poświęconych kluczowym aspektom edukacji zdalnej, takich jak: Relacje w szkole – Dydaktyka – Wychowanie – Profilaktyka. Zaprezentowano je z punktu widzenia głównych podmiotów zaangażowanych w realizację edukacji: Nauczycieli – Uczniów - Rodziców. Cennym elementem opracowania jest próba bilansu edukacji zdalnej po 2 miesiącach jej funkcjonowania, wskazanie zalet ale i ujawnionych słabości, a także szans i perspektyw na przyszłość.

Autorem opracowania jest Zbigniew Koziański .

W opracowaniu wykorzystano także inne **źródła**:

- Poradnik dla dyrektora szkoły ([www.gov.pl/zdalnelekcje.pl](http://www.gov.pl/zdalnelekcje.pl))
- Poradnik dla nauczyciela ([www.gov.pl/zdalnelekcje.pl](http://www.gov.pl/zdalnelekcje.pl))
- 10 zasad dobrej edukacji zdalnej (<https://blog.ceo.org.pl/>)
- Wskazania UNESCO dla właściwego przebiegu edukacji zdalnej (<https://edunews.pl/>)
- Materiały ze strony Centrum Edukacji Obywatelskiej (<https://blog.ceo.org.pl/>)
  
- Materiały z portalu poświęconego nowoczesnej edukacji (<https://edunews.pl/>)

3. *Recenzja książki Edukacja w czasach epidemii COVID-19. Z dystansem o tym, co robimy obecnie jako nauczyciele. Wydawnictwo EduAkcja (pod red. nauk. J. Pyżalskiego)*

Autorem recenzji jest Zbigniew Kozański.

4. **Raport** *Kondycja Psychiczna Młodzieży Licealnej i Maturzystów w czasie epidemii i nauki zdalnej*

Raport przedstawia wyniki badań przeprowadzonych wśród młodzieży licealnej w Łodzi. Opisuje stan samopoczucia młodzieży, uczniów liceów ogólnokształcących i maturzystów, ich problemy i obawy oraz sposoby radzenia sobie z nimi (przejawiane aktywności) w początkach epidemii i nauki na odległość realizowanej przez szkoły.

Zapoznanie się z wynikami badań pozwoli nauczycielom, wychowawcom i specjalistom szkolnym poznać i zrozumieć sytuację emocjonalno-społeczną uczniów i dostosować do niej swoje działania dydaktyczne, wychowawcze i wspierające.

Autorem opracowania jest Zbigniew Kozański ([www.pppdm.edu.lodz.pl](http://www.pppdm.edu.lodz.pl))

(powstała też prezentacja przedstawiająca kluczowe wyniki i wnioski z badania)

5. *Jak uczyć skuteczniej - prezentacja*  
(*podpowiedzi dla nauczycieli na trudne czasy (i nie tylko)*)

Prezentacja zawiera szereg wskazówek adresowanych do nauczycieli, których celem jest pomoc w stworzeniu przyjaznej przestrzeni do uczenia się w czasie nauki zdalnej.

Prezentacja zawiera pomysły jak ułatwić uczniom naukę i zaangażować ich w proces uczenia się oraz wykorzystywać ich kreatywność i zainteresowania w sytuacji zdalnej nauki.

Autorkami prezentacji są Wiesława Maksajda –Ptaszek i Katarzyna Szadkowska

## II. ZADANIA WYCHOWAWCZE I PROFILAKTYCZNE

### *1. Wychowanie - Profilaktyka - Pomoc Psychologiczno- Pedagogiczna w czasie pandemii i nauki zdalnej w szkołach. Rola i zadania wychowawców online*

Opracowani odpowiada na następujące pytania :

W jaki sposób szkoła spełniać może funkcje wychowawcze i jakie działania profilaktyczne podejmować w czasie epidemii i nauki zdalnej? Dlaczego i dla kogo jest to ważne ? Jaka jest rola i **nowe zadania** wychowawców klas? W jaki sposób wspierać uczniów?

W opracowaniu podpowiadamy jak zorganizować działalność wychowawczą szkoły i na czym powinna ona polegać w warunkach nauczania zdalnego.

Zaakcentowano także potrzebę podtrzymywania i budowania dobrych relacji oraz wspierania dobrostanu uczniów, jako warunku osiągnięcia wartościowych celów edukacyjnych.

Szczegółowo scharakteryzowane **role i nowe zadania wychowawców klas**.

Opisano strategie i metody wspierania uczniów, rozwoju kompetencji emocjonalno - społecznych, zadania i formy pracy szkolnych psychologów i specjalistów.

Opracowanie zawiera bogatą bibliografię.

Autorem opracowania jest Zbigniew Kozański.

### *2. Katalog tematów lekcji wychowawczych na czas pandemii (i nie tylko)*

Opracowanie zawiera tematy 12 lekcji wychowawczych wraz z krótkim opisem treści w czterech obszarach (przydatne do realizacji zadań przez wychowawców i szkolnych psychologów, pedagogów).

- a. Kryzysy – wspierania bezpieczeństwa i zdrowia psychicznego uczniów
- b. Rozwój kompetencji osobistych uczniów
- c. Rozwój umiejętności uczenia się i kierowania drogą edukacyjno-zawodową
- d. Rozwijanie kompetencji społecznych

Autorem opracowania jest Zbigniew Kozański.

### *3. Metody wspierania uczniów*

Celem tych propozycji jest wspieranie uczniów w radzeniu sobie z emocjami i doświadczanymi skutkami sytuacji kryzysowej. Autor zaproponował trzy strategie działań:

- działania informacyjne czyli co uczeń powinien wiedzieć, żeby poczuł się lepiej i sprawnie przeszedł kryzys;
- działania edukacyjne czyli co uczeń powinien umieć, żeby lepiej radzić sobie z sytuacją kryzysową;
- działania alternatywne – np. wykorzystanie sztuki, działań artystycznych - pisanie pamiętnika, pomoc rówieśnicza uczniów w nauce.

Autorem opracowania jest Z.Kozański- powstało w oparciu o pomysły zawarte w publikacji *Edukacja zdalna w czasie epidemii COVID 19* (red. J. Pyżalski)

[zdalnie.edukacja.pl](http://zdalnie.edukacja.pl)

#### 4. Recenzja poradnika: *Jak bezpiecznie prowadzić lekcje online*

Poradnik wychodzi naprzeciw palącej potrzebie nauczycieli bezpiecznego prowadzenia lekcji online oraz zapobiegania negatywnym zjawiskom i zachowaniom oraz interweniowania w przypadku ich pojawienia się w trakcie lekcji online, takim jak cyberprzemoc wobec uczniów i nauczycieli, naruszenia praw i norm społecznych, zakłócanie prowadzenia zajęć

Poradnik zawiera **praktyczne wskazówki dla nauczycieli**:

- Jak wprowadzić (po ustaleniu z uczniami) zasady bezpiecznego prowadzenia lekcji online,
- Z jakich bezpiecznych platform i narzędzi do prowadzenia lekcji online skorzystać,
- Jak zapobiec możliwym (i realnie występującym) zachowaniom, zagrażającym bezpieczeństwu pracy nauczycieli i uczniów (różne przejawy przemocy rówieśniczej online, cyberprzemocy wobec nauczycieli, publikowanie niedozwolonych treści, innych niedozwolonych lub negatywnych zachowań).

Autorem recenzji jest Zbigniew Koziański.

#### 5. *Uczniowie – rozdział 4 publikacji Wizja Nauki Zdalnej*

Autor (Zbigniew Koziański) postuluje potrzebę a wręcz konieczność zrozumienia przez nauczycieli rzeczywistości psychologicznej i społecznej uczniów, gdyż

*Nie możemy pracować edukacyjnie z uczniami, abstrahując od ich aktualnej sytuacji życiowej, stanu emocjonalnego oraz posiadanych zasobów niezbędnych do radzenia sobie z obecną rzeczywistością* (J. Pyżalski)

Udzielenie uczniom odpowiedniego wsparcia wymaga zwrócenia uwagi na indywidualną i społeczną sytuację każdego ucznia oraz istniejące pomiędzy nimi różnice.

Zwraca uwagę na uczniów wymagających szczególnej opieki i wsparcia :

- doświadczający jednocześnie dwóch (lub więcej) kryzysów, a mianowicie epidemii oraz kryzysu rodzinnego (osobistego)
- uczniowie mający trudne relacje czy problemy rodzinne, większość swoich potrzeb zaspakajają oni poza rodziną – głównie w relacjach rówieśniczych. Odcięcie od relacji rówieśniczych skazuje ich na konfrontację z rodziną, co może, na skutek sprzężenia zwrotnego, pogłębiać ich frustrację.
- uczniowie zwykle wymagającymi większego wsparcia w realizacji swoich potrzeb edukacyjnych, często opisywanych jako specjalne (SPE), nie ich potrzeby są specjalne, tylko oni wymagają szczególnego namysłu nauczyciela, znalezienia odpowiedniej drogi ich realizacji.
- uczniowie mający problemy z dostępnością do technologii cyfrowej

#### 6. *Uczniowie – rozdział w Poradniku dla szkół w czasie epidemii*

Autor (Zbigniew Koziański) opisuje psychologiczną, rodzinną i społeczną sytuację uczniów w warunkach epidemii i postuluje konieczność uwzględniania jej w pracy z młodzieżą.

Uwrażliwia nauczycieli na kontekst relacyjny i emocjonalny uczenia się, wskazuje na problemy uczniów i nierówności wśród uczniów w dostępie do nauki zdalnej i postuluje indywidualizację (personalizację nauczania). Zachęca do tworzenia warunków uczenia do nawiązywania relacji między uczniami i włączania wszystkich uczniów w proces edukacyjny.

#### 7. *Prezentacje i poradniki wspierające bezpośrednio młodzież* (opis w pkt. III 9) (materiały pomocne w przygotowaniu lekcji wychowawczych i zajęć profilaktycznych)

### III. POMOC PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA I WSPARCIE UCZNIÓW

#### 1. *PORADNIK. Pomoc psychologiczno-pedagogiczna w czasie epidemii.*

*Rola i zadania szkolnych pedagogów i psychologów w czasie pandemii i nauki zdalnej w szkołach*

W opracowaniu scharakteryzowano sytuację emocjonalną i społeczną uczniów w okresie epidemii - ich problemy, obawy, trudne emocje. Na tym tle omówiono rolę i zadania szkolnych pedagogów i psychologów oraz innych specjalistów zajmujących się pomocą psychologiczno-pedagogiczną w szkołach. Zaakcentowano różnorodne formy wspierania uczniów znajdujących się w szczególnie trudnej sytuacji, wymagających szczególnej pomocy. Przedstawiono także potrzebę wspierania uczniów przez każdego nauczyciela w swojej bieżącej pracy oraz troskę o bezpieczeństwo i dobrostan uczniów.

Autorem opracowania jest Zbigniew Kozański

#### 2. *Rola doradców zawodowych w systemie edukacji w czasach pandemii*

Opracowanie charakteryzuje role i zadania doradców edukacyjno-zawodowych w obecnej sytuacji pandemii (nowoczesnych doradców całościowych).

Podpowiada dlaczego i w jaki sposób powinno być realizowane wsparcie młodzieży w planowaniu kariery, samopoznaniu, wyborze kierunku kształcenia i zawodu w czasach niepewności.

Obecna kryzysowa sytuacja może ujawniać - wbrew niektórym opiniom - **kluczową rolę doradców zawodowych**, którzy mogą okazać się jeszcze bardziej potrzebni niż przedtem.

W publikacji omówiono 10 zadań doradcy zawodowego w obecnej sytuacji epidemii.

Zadaniem doradcy jest **rozwijanie i wzmacnianie w uczniach samodzielności, elastyczności, pomaganie im w odkrywaniu predyspozycji, uczenie korzystania z własnych zasobów oraz przenoszenia umiejętności na inne obszary zawodowe.**

Autorem opracowania jest Zbigniew Kozański

#### 3. *Jak dbać o zdrowie fizyczne i emocjonalne oraz radzić sobie ze stresem w czasie epidemii koronawirusa, izolacji społecznej i nauki zdalnej. **Poradnik (nie tylko) dla uczniów***

Poradnik zawiera wskazówki, których celem jest wsparcie zdrowia fizycznego i psychicznego uczniów w sytuacji epidemii, izolacji społecznej i nauki zdalnej. Zachęca do odpowiedzialnego zachowania, respektowania zasad obowiązujących w okresie stanu epidemicznego oraz rozwijania odporności psychicznej. Publikacja ma istotny **walor profilaktyczny**, oparta jest na licznych źródłach i opracowaniach.

Autorem opracowania jest Zbigniew Kozański.



## Źródła wykorzystane w opracowaniu:

1. Koronawirus Jak zachować motywację w czterech ścianach (webinarium SWPS) [https://www.youtube.com/watch?v=RXoMCNH\\_ZJg](https://www.youtube.com/watch?v=RXoMCNH_ZJg)
2. Jak poradzić sobie z lękiem przed koronawirusem (webinarium SWPS) <https://polskatimes.pl/koronawirus-jak-radzic-sobie-z-lekiem-przed-koronawirusem-radzi-dr-ewa-praglowska-psycholog-kliniczny-i-psychoterapeutka/ar/c14-14876461>
3. Koronawirus. Jak poradzić sobie z samodzielna nauką w domu. Techniki, które ułatwiają pracę uczniom <https://zdrowie.radiozet.pl/Psychologia/ABC-psychologii/Koroanwirus.-Jak-poradzic-sobie-z-samodzielna-nauka-w-domu>
4. Materiały na stronie Poradni dla Młodzieży ([www.pppdm.edu.lodz.pl](http://www.pppdm.edu.lodz.pl))
  - Sukces na maturze – prezentacja
  - Skuteczna nauka- prezentacja
  - Jak radzić sobie z lękiem
  - Jak radzić sobie ze stresem
5. Koronawirus jak wytrzymać stres odosobnienia <https://www.medonet.pl/koronawirus/poradnik,koronawirus--cenne-rady--jak-wytrzymac-stres-odosobnienia,artykul,30353171.html>
6. Raport z badań *Samopoczucie młodzieży w czasie epidemii, problemy, obawy i sposoby radzenia sobie* ( Z. Koziański – Poradnia dla Młodzieży )
7. Czego nie robić, gdy zamkną szkoły- WakSY - film stworzony przez młodych. <https://www.youtube.com/watch?v=9uDFN2ScS0o>
8. Koronawirus, czy jest groźny dla młodych (Radek Kotarski) <https://www.youtube.com/watch?v=b0ogWyPDtq8>
9. J. Gutral - Jak radzić sobie ze strachem przed koronawirusem <https://wiadomosci.onet.pl/kraj/koronawirus-w-polsce-psycholog-radzi-jak-walczyć-ze-stresem/wtbjh1e>
10. D. Minta - Im dłużej będziemy zamknięci w domu tym trudniej ... <https://kobieta.onet.pl/wiadomosci/koronawirus-skutki-psychologiczne-kwarantanny-i-leku-o-zdrowie-i-przyszlosc/deqlpyw>
11. Wsparcie psychologiczne w czasie epidemii (materiały NFZ) <https://www.politykazdrowotna.com/56695,filmowe-wsparcie-psychologiczne-od-nfz-w-czasie-epidemii>
12. Kształcenie na odległość - Poradnik dla szkół (MEN)

## 4. *Jak radzić sobie ze stresem i dbać o swoje zdrowie psychiczne w okresie epidemii*

Poradnik wykorzystuje wskazówki Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego .  
Opracował: Zbigniew Koziański

## 5. *Jak radzić sobie z lękiem*

Opracowanie zawiera wskazówki dla osób, które przeżywają silny lęk.  
Opracowanie wykorzystuje wiedzę psychologiczną i doświadczenia terapeutyczne autorki.

Autorką opracowania jest Magdalena Drab.



## 6. *Jak przetrwać czas odosobnienia - prezentacja*

Prezentacja zawiera 10 zaleceń (rad) adresowanych do uczniów dla zachowania równowagi psychofizycznej w czasie izolacji społecznej.

Charakteryzuje się ciekawą, przyjazną formą, która z pewnością zwróci uwagę młodzieży.

Autorkami prezentacji są Wiesława Maksajda –Ptaszek i Agata Dzieciatkowska

## 7. *Skuteczna nauka - prezentacja*

Prezentacja dla uczniów jak zorganizować sobie naukę w domu, jak się motywować do systematycznej pracy, jak skutecznie przyswajać wiedzę i rozwijać umiejętności niezbędne każdemu uczniowi, zwłaszcza w okresie nauki zdalnej i wymogu samodzielności w nauce.

Autorkami prezentacji są Katarzyna Szadkowska i Wiesława Maksajda -Ptaszek

## 8. *Jak osiągnąć sukces na maturze -prezentacja*

Prezentacja adresowana do maturzystów, zawiera wskazówki i porady dotyczące zarówno przygotowania się do matury (jak powtarzać materiał, jak utrwalać skutecznie wiedzę ), jak i wiele zaleceń, jak radzić sobie ze stresem i przygotować się do egzaminu pod względem mentalnym.

Autorami prezentacji są Magdalena Drab i Zbigniew Koziański

## 9. *Prezentacje i poradniki wspierające bezpośrednio młodzież*

( materiały pomocne w przygotowaniu lekcji wychowawczych i zajęć profilaktycznych)

**Skuteczna nauka** – jak zorganizować sobie naukę w domu, jak się motywować do systematycznej pracy, jak skutecznie przyswajać wiedzę i rozwijać umiejętności

**Jak osiągnąć sukces na maturze** – prezentacja adresowana do maturzystów, zawiera wskazówki i porady dotyczące zarówno przygotowania się do matury (jak powtarzać materiał, jak utrwalać skutecznie wiedzę ), jak i wiele zaleceń , jak radzić sobie ze stresem i przygotować się do egzaminu pod względem mentalnym

**Jak radzić sobie ze stresem** - materiał zawiera 10 porad, których zastosowanie pomoże wam zachować równowagę psychofizyczną w trudnym czasie epidemii i realizować zadania szkolne i własne cele

**Jak dbać o swoje zdrowie fizyczne i emocjonalne** – jak zachowywać się w okresie epidemii, by nie narażać siebie i innych się na niebezpieczeństwo zakażenia, utrzymywać dobre relacje z innymi oraz dbać o swoją odporność i zdrowie psychiczne

**Jak radzić sobie z lękiem** – wskazówki dla osób, które przeżywają silny lęk (wykorzystują wiedzę psychologiczną i doświadczenia terapeutyczne pracowników poradni)

**Jak przetrwać czas odosobnienia**