



Wychowanie - Profilaktyka

Pomoc Psychologiczno- Pedagogiczna

w czasie pandemii i nauki zdalnej w szkołach

Poradnik

Zbigniew Koząński

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna

Dla Młodzieży

Łódź

Marzec - Kwiecień - Maj 2020

SPIS TREŚCI

1. Priorytety - znaczenie opiekuńczych i wychowawczych funkcji szkoły w czasie pandemii - stanowisko ekspertów i badaczy oświatowych
2. Zrozumienie przez nauczycieli psychologicznej i społecznej rzeczywistości uczniów
3. Wychowawczo-wspierające aspekty pracy każdego nauczyciela
- 4. Role i zadania wychowawców klas w czasie epidemii i nauki zdalnej**

Tematyka lekcji wychowawczych - na czas epidemii (i nie tylko)
5. Rozwijanie kompetencji społeczno-emocjonalnych uczniów
6. Strategie i metody wspierania ucznia – pomysły dla wychowawców
7. Zagwarantowanie bezpieczeństwa on-line – aspekty wychowawcze i profilaktyczne. Zagrożenia i ryzykowne zachowania uczniów.
8. Zadania i formy pomocy szkolnego psychologa i pedagoga w czasie epidemii.
9. Nauczyciel i wychowawca w roli interwenta kryzysowego ? - wymiar profilaktyczny
10. Wsparcie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

Zakończenie

Źródła

1. Znaczenie opiekuńczych i wychowawczych działań (funkcji) szkoły w czasie pandemii

Istnieje powszechna zgoda ekspertów oświatowych, badaczy i opiniotwórczych gremiów edukacyjnych, dotycząca tego, że w czasie epidemii i wymuszonej nauki na odległość realizowanej w systemie edukacji, funkcje opiekuńcze i wychowawcze powinny mieć priorytetowe znaczenie w pracy szkół i nauczycieli, i być równie ważne, a może nawet ważniejsze niż zadania dydaktyczne, rozumiane jako realizacja podstaw programowych.

Eksperci zgadzają się także, że w obecnej sytuacji pandemii i nauczania zdalnego szczególna rola i zadania przypadają wychowawcom klas, mają oni jednocześnie świadomość, że w warunkach komunikacji zapośredniczonej, prowadzenia zajęć online realizacja tych zadań stanowi nie lada wyzwanie i wymaga znacznego zaangażowania, kompetencji oraz twórczej postawy nauczycieli.

W warunkach trwającej pandemii i nauki zdalnej priorytetem powinno być bezpieczeństwo uczniów, ich dobrostan oraz udzielanie uczniom wsparcia, troska o podtrzymywanie dobrych relacji z nauczycielami oraz pomiędzy uczniami. Bez sensownych działań w tych obszarach osiągnięcie wartościowych edukacyjnie rezultatów będzie bardzo trudne lub wręcz niemożliwe.

Od postawy wszystkich nauczycieli oraz wychowawców, ich zaangażowania, umiejętności i sposobu komunikowania się w czasie pandemii zależy bezpieczeństwo młodych ludzi oraz osiągnięcie wartościowych rezultatów edukacyjnych (także od przyjętych priorytetów, umiejętności współpracy nauczycieli, umiejętności budowania przez dyrektorów szkół i nauczycieli zrównoważonego modelu nauczania zdalnego).

Przywołajmy najważniejsze opinie i stanowiska w tej sprawie ekspertów i badaczy edukacyjnych.

UNICEF Polska wskazuje, na podstawie kilku tygodni doświadczeń związanych z realizacją nauki na odległość, że dla **prawidłowego przebiegu edukacji zdalnej** konieczne jest tworzenie planu kształcenia dostosowanego do sytuacji i możliwości uczniów (zalecenie1) (<https://www.unicef.pl/>)

W organizacji nauki zdalnej należy odrzucić założenie konieczności realizacji całej podstawy programowej dla konkretnego etapu kształcenia ... potrzebne jest właściwe dobranie treści i ustalenie nowych celów oraz priorytetów w zakresie programu nauczania

Należy zwrócić uwagę na **rozwój społeczno-emocjonalny uczniów i ich dobrostan psychiczny** (zalecenie 7)

Proces kształcenia nie może pomijać rozwoju sfery emocjonalnej dziecka. Szczególna sytuacja izolacji oraz przedłużający się brak kontaktu z rówieśnikami, może mieć negatywny wpływ na samopoczucie młodych ludzi. Należy zwracać uwagę na wszelkie sygnały wysyłane przez uczniów, dopytywać o ich samopoczucie, zachęcać do dzielenia się swoimi przeżyciami, okazywać wsparcie i zrozumienie. Niezwykle istotną i delikatną kwestią jest wsparcie dla dzieci doświadczających przemocy w domu rodzinnym. Brak bezpośredniego kontaktu nauczyciela z dzieckiem stanowi trudność w rozpoznawaniu sygnałów wysyłanych przez ucznia. Potrzeba jest opracowania rozwiązań, które zapewnią bezpieczeństwo dziecku, a nauczyciela wyposażą w narzędzia do trafnej diagnozy.

Ponadto niezbędne jest **stałe utrzymywanie kontaktu i nawiązywanie relacji** (zalecenie 9)

Edukacja zdalna sprzyja rozluźnieniu więzi rówieśniczych i izolacji społecznej. Ograniczenie kontaktów społecznych może mieć duże konsekwencje dla samopoczucia dziecka i jego rozwoju emocjonalnego, dlatego tak ważne jest wspieranie uczniów w utrzymywaniu relacji z przyjaciółmi i rówieśnikami. Warto stwarzać ku temu okazje, np. planując zadania dydaktyczne w taki sposób, aby wymagały one pracy grupowej

Postuluje się także, aby **uczniowie uczestniczyli w kreowaniu i przebiegu procesu kształcenia** oraz dbałość o realizację praw dziecka (zalecenie 10)

Prawo do edukacji jest jednym z podstawowych praw zapisanych w Konwencji o prawach dziecka. Ten sam dokument umożliwia dzieciom uczestniczenie w procesach podejmowania decyzji we wszystkich istotnych kwestiach, które ich dotyczą. Należy zatem wsłuchać się w głos najmłodszych na temat edukacji zdalnej i włączyć dzieci aktywnie we wspólne budowanie tego procesu.

Podobne postulaty zgłaszają eksperci Centrum Edukacji Obywatelskiej (www.ceo.org.pl).

W opracowanych przez CEO **zasadach dobrej edukacji zdalnej** podkreśla się, że :

- W edukacji zdalnej najważniejsze pozostają poczucie bezpieczeństwa ucznia i jego podmiotowość w procesie uczenia się (zasada 1)
- Priorytetem jest: dobrostan uczniów, relacje oraz rozwój zainteresowań i kompetencji (zasada 2)
- Realizacja podstawy programowej powinna zejść w zdalnej edukacji na plan dalszy,...powinna być ona realizowana na poziomie wymagań ogólnych (zasada 3)

Na rolę i rangę aspektów wychowawczych w obecnej sytuacji epidemii i nauki zdalnej oraz potrzebę wsparcia uczniów i troski o ich dobrostan, zwraca się też uwagę w poradnikach dedykowanych dyrektorom szkół i nauczycielom (www.gov.pl/zdalnelekcje.pl)

W Poradniku dla dyrektorów szkół podkreśla się, że :

*Każdy dyrektor stoi wobec zadania: zbudowania modelu kształcenia zdalnego.
Warto jednak pamiętać, że empatia, uważność oraz troska o uczniów i nauczycieli (ich dobrostan w szczególnie trudnej sytuacji epidemii) to nadrzędne wartości.*

***Praca zdalna z uczniami obejmuje nie tylko proces edukacyjny, ale też wsparcie uczniów.
Warto zatem zaplanować przestrzeń do kontaktu wychowawcy z klasą, a także z psychologiem i pedagogiem szkolnym***

W Poradniku dla Nauczycieli uwypukla się priorytetowe znaczenie dobrostanu i wsparcia uczniów, zapewnienia im bezpieczeństwa oraz wagę podtrzymania relacji z nauczycielami oraz pomiędzy uczniami

W edukacji zdalnej w czasie pandemii szczególnie istotne powinno być: zadbanie o dobrostan uczniów poprzez zaoferowanie im wsparcia, podtrzymanie relacji z nauczycielem oraz pomiędzy uczniami, wyjaśnienie im zjawisk, które ich otaczają oraz stawianie młodym ludziom wyzwań, które rozwijają ich potencjał i kompetencje

Bardzo silnie i jednoznacznie stanowisko dotyczące priorytetowego znaczenia w sytuacji nauki zdalnej i epidemii relacji i wsparcia dla uczniów zajmują autorzy publikacji *Edukacja w czasie pandemii wirusa COVID-19. Z dystansem o tym, co robimy obecnie jako nauczyciele* pod red. naukową Jacka Pyżalskiego (książka jest dostępna w postaci e-booka w witrynie internetowej : zdalnie.edukacja.pl)

Autorzy publikacji stwierdzają wprost, że w obecnej sytuacji epidemii (ale w normalnych czasach także) w edukacji

Sprawą najważniejszą, priorytetem są relacje międzyludzkie i ich wspieranie, dopiero w dalszej kolejności nauczanie !

To relacje tworzą warunki i fundament do dalszego działania (J.Pyżalski)

Prof. Marta Białecka Pikul w artykule *Podążając za dzieckiem* (w:) Ja- My - Oni. Poradnik Psychologiczny stwierdza :

*Właśnie teraz ta tzw. **funkcja wychowawcza i opiekuńcza szkoły powinna dominować...**
Dlatego szkoła teraz (w czasie epidemii – Z.K.) mogłaby być ostoją, podparciem, miejscem budowania więzi i pokazywania, jak ta więź jest ważna*

*Można o uczniach i uczennicach myśleć jak o gościach, którzy pytają o drogę do celu.
Zarówno cele jak i drogi dojścia mogą być różne. Jest więc okazja by dowiedzieć się więcej o uczniach, zapytać dokąd zmierzają*

Podsumowując istnieje szeroki konsensus co do potrzeby budowania dobrych relacji w edukacji zdalnej, które są fundamentem realizacji wartościowych celów edukacyjnych oraz priorytetowego znaczenia działań wychowawczych, profilaktycznych i wspierających uczniów w czasach koronawirusa (i nie tylko w tych czasach).

2. Zrozumienie przez nauczycieli rzeczywistości psychologicznej i społecznej uczniów

Postawienie spraw dotyczących bezpieczeństwa, potrzeby wsparcia uczniów i podtrzymywania dobrych relacji na pierwszym planie w oczywisty sposób wynika z potrzeb i sytuacji psychologiczno-społecznej wychowanków oraz rodziców i nauczycieli, w jakiej znaleźli się oni wszyscy w wyniku pandemii i wymuszonej nauki na odległość.

Dlatego potrzeba a nawet konieczność rozumienia przez nauczycieli rzeczywistości psychologicznej i społecznej uczniów jest niezbędnym warunkiem udzielenia im wsparcia i w efekcie skutecznej pracy wychowawczej i edukacji.

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

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

Nie da się realizować celów wychowawczych i profilaktycznych bez udzielania wsparcia psychologicznego – konstatuje w tej samej publikacji T. Bilicki

Szczególnego wsparcia wymagają dzieci i młodzież, gdyż :

Dzieci i młodzież mają słabiej rozwinięte mechanizmy przepracowania sytuacji kryzysowej i należą do grup szczególnie zagrożonych kryzysem. Widzieliśmy to już przed pandemią – samouszkodzenia, myśli samobójcze, objawy depresyjne i lękowe u małoletnich od lat przypominają falę tsunami – dodaje T.Bilicki .

3. Wychowawczo-wspierające aspekty pracy (każdego) nauczyciela

Praca każdego nauczyciela, także nauczyciela przedmiotu nie będącego wychowawcą ma w sobie istotny współczynnik wychowawczy.

Każdy nauczyciel jest bowiem wychowawcą , a każdy wychowawca nauczycielem.

Dlatego pierwsza wskazówka dla nauczycieli prowadzących lekcje online brzmi :
Szanuj stany emocjonalne ludzi w sytuacjach kryzysowych (<https://blog.ceo.org.pl/>).

D. Sterna pisze powołując się na poradnik D. Hunta i J.Rewe *Prowadzenie zajęć zdalnie* :

*W nauczaniu zdalnym **koniecznie musimy wziąć pod uwagę stresową sytuację uczniów.** Nie wiemy, co dzieje się w domu ucznia, z jakimi problemami on się zmagają. Izolacja może wprowadzić do domu przemoc, pogarszająca się sytuacja materialna może powodować nawet głód, a choroba w rodzinie może owocować paniką. **Przerażonego i zestresowanego ucznia niczego nie nauczymy.***

Nawet jeżeli nie czujesz się na siłach poradzić sobie z gwałtownymi emocjami, możesz:

- stworzyć przestrzeń, w której ludzie będą mogli powiedzieć o swoich emocjach
- stworzyć zwyczaj sprawdzania, co u kogo słychać
- być wzorem łagodności i cierpliwości

I dalej podaje kilka konkretnych sposobów pozwalających odreagować stres i wrócić do równowagi:

- na początek – impreza taneczna (puść muzykę i niech wszyscy tańczą!)
- trening rozciągania się na krześle
- rozpoczęcie sesji muzyką
- poproszenie wszystkich, żeby określili, jak im idzie w skali od 1 do 10
- otwarcie spotkania krótką medytacją
- nie przeladowanie programu — lepiej skończyć 10 minut wcześniej!
- zaproponowanie rundy – jedna rzecz, którą robisz, żeby poczuć się lepiej

Z kolei w prezentacji ***Jak uczyć skuteczniej*** opracowanej przez pracowników Poradni dla Młodzieży zawarto następujące pomysły dotyczące nauczania i wychowania w sposób wspierający i angażujący uczniów w czasie epidemii (www.pppdm.elodz.edu.pl) :

- Zapytajcie uczniów o motywację do nauki, gotowość i warunki do pracy, organizację dnia, sposoby relaksowania się, itp.
- Okazujcie uczniom zrozumienie i zaproście ich do współpracy. Wsłuchujcie się w ich propozycje, jak poprawić obecnie wzajemny kontakt. Może Was zaskoczyć ich kreatywność, tylko dajcie im trochę czasu.
- Stale analizujcie zatem czy propozycje dla uczniów nie są nadmiarowe i obciążające ich zbyt dużą ilością pracy. Starajcie się zdecydowanie bardziej kłaść obecnie nacisk na dawanie młodzieży poczucia bezpieczeństwa, wspólnoty i nadziei. Zwłaszcza zadbajmy o maturzystów, którzy przeżywają stres i niepewność związaną z terminem egzaminu!

4. Rola i zadania wychowawców klas w czasie epidemii i nauki zdalnej (online)

W wielu źródłach można znaleźć wskazówki odnoszące się do postulowanej roli i zadań wychowawców online. Poniżej dokonuję przeglądu najważniejszych koncepcji i zaleceń.

W *Poradniku dla Nauczycieli* w rozdziale *Wychowawca online – nowa rola i nowe zadania* możemy przeczytać następujące wskazania do pracy wychowawczej nauczycieli : (www.gov.pl/zdalnelekcje.pl)

Godzina wychowawcza lub szerzej: interakcje z wychowawcą i koleżankami, kolegami, z klasą, są bardzo ważnym elementem edukacji zdalnej. Jeśli gdzieś warto szukać opcji wideokonferencji to właśnie w tym obszarze. W czasie godziny wychowawczej można

wesprzeć uczniów w mierzeniu się z emocjami, które teraz się w nich kumulują.

Godziny wychowawcze online poświęcone na omawianie z uczniami tematów związanych z bieżącą sytuacją pozwolą krytycznie tłumaczyć zachodzące w nim procesy i zjawiska, reakcje społeczne i indywidualne, ale też zmotywują do poszukiwania rozwiązań problemów, które dotyczą uczniów i ich najbliższych, oraz do podejmowania działań w postawie solidarności, odpowiedzialności za siebie i innych.

Szczególnie istotne jest zadbanie o stałą komunikację z uczniami i ich rodzicami, tak aby czuli ciągle wsparcie, oraz stały kontakt z nauczycielami przedmiotowymi klasy.

Współuczestniczenie w planowaniu tygodnia pracy, doborze zadań edukacyjnych oraz monitorowanie bieżących trudności uczniów pozwolą dopasować wymagania innych nauczycieli do możliwości i potrzeb młodych ludzi oraz stworzą przestrzeń do samodzielnego uczenia się, poznawania się nawzajem i integracji na nowo: dzielenia się swoimi zainteresowaniami, pasjami czy pozaszkolnymi umiejętnościami oraz do interakcji offline z domownikami i online, z rówieśnikami i nauczycielem.

W Poradniku dla Nauczycieli wskazuje się też szereg rozwiązań technicznych, które mogą pomóc w stałym i bieżącym kontakcie z uczniami (w tworzeniu zdalnej klasy), takich jak :

- Praca w chmurze
- Wykorzystanie dziennika elektronicznego i poczty elektronicznej do informowania oraz przesyłania zadań.
- Wideokonferencje z uczniami do kontaktu, rozmów, wsparcia, a także prowadzenia lekcji (można wykorzystać między innymi MS Teams, Cisco Webex, GoogleMeet)
- Webinar – lekcja na żywo lub nagrana dla uczniów.
- Tworzenie podcastów – lekcji dla uczniów – to propozycja dla nauczycieli, którzy nie czują się swobodnie w pracy z kamerą.
- Wykorzystanie komunikatorów lub grup w mediach społecznościowych – do kontaktu i współpracy.
- Wykorzystanie tablic interaktywnych – do gromadzenia treści edukacyjnych nauczyciela oraz uczniów

Jędrzej Witkowski zwraca uwagę na aspekty organizacyjne pracy wychowawców klas i wskazuje na ważną rolę i szeroki zakres zadań wychowawcy w warunkach zdalnej pracy szkoły - (w:) *Edukacja zdalna....* rozdział Organizacja zdalnego nauczania)

Wychowawcom należy powierzyć **funkcję koordynatora procesu nauczania**, którym się opiekuje w ramach oddziału klasowego, którym się opiekuje

Może i powinien być osobą odpowiedzialną za skoordynowanie działań innych nauczycieli oraz mieć kontrolę nad tym, ile zadań do wykonania otrzymują uczniowie, a także a także przeciwdziałać, jeśli są nimi przeciążeni

Wynika to z tego, że wychowawca zna najlepiej swoich uczniów (powinien znać Z.K.) oraz ich rodziców, wie, które osoby mogą potrzebować dodatkowego wsparcia i na co zwrócić szczególną uwagę w komunikacji z nimi.

Ważnym a może nawet najważniejszym zadaniem wychowawcy jest **utrzymanie relacji z uczniami**, dlatego konieczne jest przewidzenie w tygodniowym rozkładzie zajęć czasu na kontakt z nimi.

Ponadto wychowawcy w naturalny sposób są **linią pierwszego kontaktu z rodzicami** – mogą odpowiedzieć na ich pytania, wyjaśnić stosowane przez szkołę metody czy zasięgnąć informacji zwrotnej, po to by następnie przekazać ją innym nauczycielom lub dyrekcji szkoły.

Dobrym podsumowaniem dotychczasowych rozważań jest klasyfikacja ról wychowawców zaproponowana przez Sylwię Żmijewską- Kwirę, która w tekście *Wychowawca online- nowa rola i nowe zadania* pisze: (<https://blog.ceo.org.pl/>)

Wychowawcy mogą i powinni pomóc uczniom w radzeniu sobie z bieżącymi trudnościami, w zarządzaniu uczeniem się i motywować uczniów do podtrzymywania relacji ze środowiskiem szkolnym – nauczycielami i rówieśnikami

Autorka sugeruje także, że warto aby wychowawca wyobraził sobie zespół klasowy po powrocie do szkoły oraz postawił kilka realnych celów, co pozwala mu dobrać najlepsze sposoby pracy oraz maksymalnie edukacyjnie i wychowawczo wykorzystać czas przymusowego oddalenia.

Autorka proponuje następujące **role wychowawców online**:

Komunikacyjna rola wychowawcy

Rolą wychowawcy jest zadbanie o częstą komunikację z uczniami i ich rodzicami – nie tylko w sprawach szkolnych. Jej celem jest przede wszystkim nawiązywanie i podtrzymywanie relacji, rozmowa oraz bieżące wsparcie.

Integracja młodzieży w czasie edukacji zdalnej

Wymuszone oddalenie od siebie może być dobrą okazją do tworzenia przestrzeni do poznawania się nawzajem i integracji na nowo. Ciekawe wyzwania oraz zadania indywidualne i grupowe zachęcą uczniów i uczennice do dzielenia się swoimi zainteresowaniami, pasjami czy pozaszkolnymi umiejętnościami

Wykorzystanie godzin wychowawczych online *

Godziny wychowawcze online nie wymuszają już załatwiania rzeczy organizacyjnych. Warto je poświęcić na omawianie z uczniami tematów związanych z bieżącą sytuacją i krytycznie tłumaczyć otaczający ich świat. Znajomość zachodzących w nim procesów i zjawisk, reakcji społecznych i indywidualnych na pewno zmotywuje do poszukiwania rozwiązań problemów. Wychowawca może więc poruszać tematy, które dotyczą uczniów i ich najbliższych, m.in. związanych z zachowaniem bezpieczeństwa, odpowiedzialnym zachowaniem się, dbałością o zdrowie, radzenia sobie ze stresem, odpowiednim wyrażaniem emocji.

To z pewnością zachęci do podejmowania działań w postawie solidarności, odpowiedzialności za siebie i innych.

* Zobacz : Katalog tematów lekcji wychowawczych na czas pandemii (i nie tylko)

Autor: Zbigniew Kozański (www.pppdm.elodz.edu.pl)

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

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

Pomoc wychowawcy w uczeniu się

Jednym z celów wychowawcy może być współtworzenie przyjaznej przestrzeni do samodzielnego uczenia się. Pomoże w tym stały kontakt z nauczycielami przedmiotowymi swojej klasy i współuczestniczenie w planowaniu tygodnia pracy. Dobór zadań edukacyjnych oraz monitorowanie bieżących trudności uczniów pozwolą dopasować wymagania innych nauczycieli do możliwości i potrzeb młodych ludzi.

W podsumowaniu autorka stwierdza :

Wychowawca staje się więc sojusznikiem całej szkoły we wdrażaniu systemu zdalnego nauczania. Dzieje się tak poprzez systematyczne sięganie do narzędzi komunikacyjnych oraz prowadzenie lekcji online. Pomaga je oswoić, bezpiecznie wykorzystywać, motywować do systematycznego korzystania. Może też wpłynąć na zmianę przyjętego systemu na bliższy codziennemu doświadczeniu młodzieży.

Szereg praktycznych wskazówek dotyczących pracy wychowawcy klasy podczas pandemii koronawirusa można znaleźć w webinarium Wychowawca online (<https://blog.ceo.org.pl/>).

5. Rozwijanie kompetencji społeczno-emocjonalnych uczniów

Bardzo ważną rolą wychowawców i wszystkich nauczycieli jest także rozwijanie kompetencji społecznych i osobistych (emocjonalnych) potrzebnych uczniom obecnie, ale także po powrocie do szkoły oraz w dalszej perspektywie życiowej.

Oto kilka sposobów rozwijania kompetencji społeczno-emocjonalnych uczniów(na podstawie *Jak rozwijać kompetencje społeczno-emocjonalne uczniów* D.Sterna (<https://blog.ceo.org.pl/>)

*Zachęcanie uczniów, aby **przestali myśleć tylko o sobie** i skupiać się na swoich problemach , ale **aby zaczęli myśleć o innych** (spojrzenia z dystansu) i zadanie pytań typu : „Co mogę zrobić dla mojego przyjaciela, który martwi się sytuacją pandemii?”; „Co mógłbym mu powiedzieć?”*

*Poświęcenie czasu na rozmowę z uczniami i **ukazywanie uczniom, że mu na nich zależy*** (pytania uczniów co się u nich dzieje), omawianie z uczniami (starszymi) tematów lekcji w nawiązaniu do epidemii, tak by z jednej strony lepiej rozumieli oni bieżące wydarzenia i procesy, z drugiej zaś widzieli przydatność zdobywanej wiedzy w rozumieniu i rozwiązywaniu ważnych problemów

***Promowanie odpowiedzialności i obywatelskiej postawy**, pokazywanie uczniom, że ich zachowania związane z przestrzeganiem zaleceń sanitarnych i zasad izolacji społecznej mogą zmniejszyć ryzyko zakażenia innych i własnego*

*Pomoc uczniom w **budowanie poczucia wspólnoty** i przynależności do społeczności klasy szkolnej poprzez kultywowanie zwyczajów klasowych i promowanie działań wzmacniających więź i dobrą atmosferę w klasie np. zrobienie zdjęć w specjalnych okolicznościach i podzielenie się nimi na platformie internetowej, nagrywanie filmów dla kolegów i koleżanek z klasy i przekazywane uczniom, którzy nie mają dostępu do internetu, np. przez telefon komórkowy.*

*Zaproponowanie uczniom ćwiczeń i zajęć pozwalających im **odreagowanie napięć i stresów** (ćwiczenia oddechowe, relaksujące, ćwiczenia w bezpiecznym wyrażaniu emocji)*

***Rozmowa z uczniami na temat sytuacji na świecie** w celu wyważonej analizy sytuacji (przy okazji nauka selekcji informacji i krytycznej analizy mediów), z jednej strony osłabienie nieuzasadnionych obaw (szokujące prognozy przyszłości), ale jednocześnie uczenie radzenia sobie z niepewnością*

6. Strategie i metody wspierania ucznia – pomysły dla wychowawców

Interesujące pomysły działań dotyczących pracy z uczniem w czasach pandemii zaproponował J. Pyżalski w publikacji *Edukacja zdalna...*

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

- Działania informacyjne
- Działania edukacyjne
- Działania alternatywne

***Działania informacyjne** czyli co uczeń powinien wiedzieć, żeby poczuł się lepiej i sprawnie przeszedł kryzys?*

- Prowadzenie lekcji wychowawczych przez wychowawcę, psychologa, pedagoga poświęconych pandemii i jej konsekwencjom dla naszego zdrowia psychicznego(spojrzenie na zagrożenia ale i na szanse, spojrzenie całościowe, koncentrujące się nie tylko na niepokoju i lęku, ale także na dostrzeganiu szans na rozwój
- Dzielenie się tym, co łączy, stanowić może okazję zarówno dla interakcji, jak i budowania wspólnoty.

-Ważne, żeby uczniowie wynieśli z lekcji przekonanie, że obecna sytuacja jest do zmiany. Nadzieja na zmianę to ważny czynnik leczący w psychologii.

Działania edukacyjne czyli co uczeń powinien umieć, żeby lepiej radzić sobie z sytuacją kryzysową?

- Lekcje poświęcone rozumieniu własnych emocji i emocji innych, wyrażania ich i radzeniu sobie z trudnymi emocjami (lękiem, obawami, złością, smutkiem, stratą, żalem, frustracją) n
- Zachęcania do wyrażania emocji w rozmowie indywidualnej ale też w grupie.
- Uczenie radzenia sobie ze stresem, nawiązywanie kontaktów, podejmowania konstruktywnych działań, itp.

Działania alternatywne

- Zachęcenie uczniów, którzy dobrze radzili sobie w rozmowie o kryzysie i emocjach, do wspierania poprzez komunikatory szkolnych kolegów i koleżanek.
 - Zachęcenie uczniów lepiej radzących sobie z nauką do pomagania w nauce rówieśnikom.
 - Wykorzystanie sztuki, działań artystycznych- pisanie pamiętnika (tradycyjnego lub online), pisanie wierszy, opowiadań, rysowanie, malowanie, taniec. Itp.
- Warto motywować uczniów do tego rodzaju aktywności

7. Zagwarantowanie bezpieczeństwa on-line – aspekty wychowawcze i profilaktyczne

Warto, aby wychowawcy zwrócili także uwagę na aspekty bezpieczeństwa w pracy online uczniów.

We wspomnianych już wskazaniach UNICEF Polska dla właściwego nauczania zdalnego zaleca się **Zagwarantowanie bezpieczeństwa on-line i opracowanie zasad „net-etykiety” w kontaktach** czytamy (zalecenie 5):

W sytuacji codziennego korzystania ze zdalnej formy komunikacji niezwykle istotnym jest, aby zagwarantować wszystkim uczestnikom procesu dydaktycznego jak najwyższe standardy bezpieczeństwa. Oznacza to: zapewnienie odpowiednio zabezpieczonego sprzętu, przekazanie wiedzy na temat niebezpieczeństw, z którymi można się spotkać w sieci, uczulenie na próby wyłudzenia danych osobowych, przekazanie wiedzy, jak reagować w przypadku wykrycia zagrożeń czy gdzie zwrócić się po pomoc oraz omówienie zasad „net-etykiety”.

Wsparciem dla nauczycieli może być poradnik *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, takich jak cyberprzemoc wobec uczniów i nauczycieli czy 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 („patotreści”), itp.

Nauczyciele, wychowawcy, pedagodzy i psycholodzy szkolni powinni też zwrócić uwagę na zagrożenia i ryzykowne zachowania uczniów, które mogą się nasilić w czasie epidemii.

Czas epidemii, izolacji społecznej uczniów i zdalnego nauczania może niestety sprzyjać nasileniu się zachowań ryzykownym uczniów, zagrażających ich zdrowiu fizycznemu i psychicznemu, tworząc lub pogłębiając istniejące problemy.

Należy zwrócić uwagę na następujące niekorzystne zjawiska i przeciwdziałać im :

- Zwiększenie ilości czasu spędzanego przez uczniów przy ekranach (laptopy, komputery, Internet, smartfony, telewizja) i negatywne konsekwencje tego dla zdrowia uczniów
- Zwiększony kontakt z komputerem i Internetem zwiększa ryzyko kontaktu ze szkodliwymi i/lub uzależniającymi treściami, pornografia, przemoc, „pototreści”, wulgaryzmy)*
- Nadużywanie czy problemowe używanie przez uczniów gier komputerowych
- Nadmierne używanie portali społecznościowych
- Narażenie na „hejt” i cyberprzemoc w Internecie, także w czasie lekcji zdalnych – patrz jak sobie z tym radzić - Poradnik Jak prowadzić bezpiecznie lekcje online
- Niekonstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami i trudnościami – nadużywanie leków, alkohol, nikotyna, używanie substancji psychoaktywnych
- Wzrost przemocy w domu, w rodzinach dysfunkcyjnych, problemowych
- Ryzyko zachowań agresywnych wobec osób chorych – stygmatyzacja, wykluczanie
- Nasilenie problemów psychicznych jako konsekwencje długotrwałego bądź silnego stresu i traumatycznych wydarzeń, depresja, ryzyko zachowań autoagresywnych
- Osłabienie relacji lub zerwanie więzi społecznych (samotność, konflikty)
- Brak udziału uczniów w nauce zdalnej – wypadnięcie z systemu edukacji
- Pogłębienie się nierówności w dostępie do edukacji
- Pogorszenie się dostępu do opieki medycznej i psychologicznej i w efekcie pogorszenie stanu zdrowia uczniów

*Warto zwrócić uwagę na kampanię społeczną- #ZglosTo – Rzecznika Praw Obywatelskich i Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę przeciwko szkodliwym treściom w Internecie

8. Zadania i formy pomocy szkolnego psychologa i pedagoga w czasie epidemii

Zadania wychowawcy to trudne wyzwanie – istnieje zatem potrzeba wspierania wychowawców i współpracy ze strony innych nauczycieli i specjalistów szkolnych.

W warunkach nauczania zdalnego i braku bezpośrednich kontaktów realizowanie funkcji wychowawczych, działań profilaktycznych i wspierających uczniów z wykorzystaniem form i metod komunikacji zdalnej stanowi z pewnością duże wyzwanie .

...Warto pamiętać, że wychowawca może nie mieć odpowiednich kompetencji do zmierzenia się z szeregiem problemów, z którymi obecnie zmagają się jego uczniowie. Kluczowe jest więc zapewnienie w takich przypadkach wsparcia szkolnego psychologa lub pedagoga - pisze J.Witkowski w publikacji Edukacja zdalna...

Taka pomoc znacznie zmniejszyłaby obciążenie wychowawców, a jednocześnie sprawiłaby, że zajęcia prowadzone przez nich w kryzysowej sytuacji odpowiadałyby aktualnym potrzebom uczniów.

Biorąc pod uwagę trudną emocjonalnie sytuację uczniów (ale także nauczycieli i rodziców), ważną rolę do spełnienia w czasie epidemii mogą odegrać specjaliści szkolni.

Pedagogom i psychologom szkolnym można przypisać następujące zadania :

- Przygotowanie propozycji scenariuszy lekcji wychowawczych dopasowanych do zdalnej formy nauczania i prowadzenia zajęć tak by uwzględniały szczególne okoliczności w jakich się znaleźliśmy
- Stałe dyżury w określonych porach dnia (dostępny kontakt mailowy, telefoniczny, wideokonferencje, itp.)
- Wchodzenie w aktywny kontakt z uczniami, zwłaszcza z tymi wymagającymi szczególnego wsparcia i opieki
- uczniowie przygnębieni, znajdujący się w złym stanie psychicznym
- uczniowie doświadczający jednocześnie dwóch (lub więcej) kryzysów :

zdrowotnego, osobistego , rodzinnego
- 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 sprężenia 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
- uczniowie z problemami kompetencyjnymi, motywacyjnymi, sytuacyjnymi
- uczniowie nie nawiązujący kontaktów z nauczycielami (wyjaśnienie co się z nimi dzieje?)

- Pomoc uczniom w problemach wynikających z trudności w (samodzielnym) uczeniu się
- Udzielanie porad , konsultacji w sytuacjach kryzysowych (interwencja kryzysowa)
- Prowadzenie grup wsparcia
- Prowadzenie zajęć i konsultacji dla uczniów (np. kończących szkołę podstawową i maturzystów) w podejmowaniu decyzji edukacyjno-zawodowych w sytuacji niepewności
- Zwrócenie uwagi na szczególną sytuację maturzystów i uczniów klas ósmych.

...konieczne wydaje się skoncentrowanie pracy dydaktycznej na przygotowaniu do egzaminów, jako że jest to teraz jednym z głównych przedmiotów troski uczniów i ich rodziców. Zasadne wydaje się więc skupienie na powtórkach materiału, w czym pomóc mogą również testy opracowywane przez Centralną Komisję Egzaminacyjną. Z myślą o uczniach tych klas warto przewidzieć dodatkowe konsultacje z nauczycielami przedmiotów egzaminacyjnych, jednocześnie ograniczając intensywność nauki w ramach pozostałych przedmiotów.

- Opracowanie materiałów i wskazówek dla wychowawców, rodziców, młodzieży służących zachowaniu higieny psychicznej i adaptacji do nowych trudnych warunków
- Konsultacje dla nauczycieli w rozwiązywaniu problemów dydaktycznych i wychowawczych
- Wsparcie psychiczne dla nauczycieli w trudnych i stresujących dla nich sytuacjach (przeciążenie, stres, napięcia w relacjach z rodzicami, problemy z technologią, braki kompetencyjne, itp.) – potrzebna jest tu profilaktyka wypalenia zawodowego
- Wspieranie rodziców w rozwiązywaniu problemów wychowawczych i związanych z nauką dzieci

9. Nauczyciel (wychowawca) w roli interwenta kryzysowego ?- działania profilaktyczne

Tomasz Bilicki w interesujący i pogłębiony sposób odpowiada na pytanie :

Jak pracować z uczniem w kryzysie w czasie pandemii COVID-19 ? (w:) Edukacja zdalna...

Z jego wskazówek skorzystać mogą nauczyciele wychowawcy, specjaliści szkolni, rodzice. Swoje rozważania zaczyna od następującej uwagi:

Interwencja kryzysowa to pierwsza pomoc psychologiczna w sytuacji kryzysu. Nauczyciele nie są terapeutami ani interwentami kryzysowymi, a szkoła nigdy nie powinna być mylona z ośrodkiem terapeutycznym czy ośrodkiem interwencji kryzysowej. Ale tak naprawdę każdy wychowawca, pedagog i psycholog szkolny cały czas wypełnia w szkole zadania interwenta kryzysowego

Dalej wskazuje na potencjalne niewłaściwe reakcje wychowawców na przejawy zachowań kryzysowych zauważane u podopiecznych :

- *Nie dziwny się faktowi, że uczeń jest w kryzysie. Przecież to niepowtarzalna i naturalna reakcja człowieka na traumatyczne wydarzenie. Nie ma „śmiesznych” kryzysów. Nie wyśmiewajmy, nie kłóćmy się, nie karzmy, nie obrzucajmy gradem pytań i nie udzielajmy dobrych rad.*
- *Nigdy nie zaprzeczajmy uczuciom. Nie mówmy: „weź się w garść, inni mają gorzej”, „nie bądź taki miękki”, „wyluzuj się”, „Bóg tak chciał”, „nic się nie stało”.*
- *Nie bagatelizujmy kryzysów dzieci i młodzieży*

Podaje liczne porady co robić, **jakie działania profilaktyczne powinniśmy podejmować?**

- *Dbajmy o relacje i więzi z uczniami. Rozmawiajmy o pandemii i kryzysie. Róbmy to w sposób dostosowany do wieku, możliwości i potrzeb odbiorców. Zachęcajmy do rozmów i kontaktów zdalnych.*
- *Doradźmy uczniom robienie przerwy w rozmawianiu o pandemii i pozyskiwaniu informacji na jej temat. Zaproponujmy wyszukiwanie także pozytywnych informacji – np. wiadomości o osobach, które wyzdrowiały, informacji o niskiej śmiertelności, o krajach, które sobie radzą z pandemią, o osobach, które skutecznie przeciwdziałają rozprzestrzenianiu się wirusa, robiąc coś dobrego.*
- *Zwróćmy uwagę na umiejętność segregowania informacji: — istnieją fakty, na które nie mamy wpływu i z którymi będziemy musieli się pogodzić, jesteśmy wobec nich bezsilni, — istnieją też fakty, na które mamy wpływ i możemy podjąć w tym zakresie działania (np. postępowanie zgodne z zaleceniami służb sanitarnych).*
- *Wzbudzajmy refleksję na temat pozytywnych aspektów kryzysu – np. spędzamy więcej czasu razem, interesujemy się sytuacją sąsiadów, lęk o bliskich i siebie wskazuje na ważne dla nas wartości.*
- *Zaproponujmy angażowanie się w realizację przyjemnych aktywności – uprawianie hobby i poświęcanie czasu na swoje pasje. Nauczyciele mogą prowadzić dalej zajęcia pozalekcyjne (koła zainteresowań).*
- *Zalećmy dbanie o zachowanie naturalnego rytmu dnia. Wiele osób w okresie zamknięcia szkół prawdopodobnie rozreguluje swój rytm dnia. Doradźmy: „idź spać jak zwykle, nawet jeśli nie zaśniesz od razu”, „poleż, pooddychaj, wycisz się”, „rano wstań i podejmij swoje zadania”.*
- *Uczmy stosowania technik relaksacji*

10. Wsparcie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

W Poradniku *Kształcenie na odległość* przygotowanym przez MEN jeden rozdział poświęcony został kształceniu i wspieraniu uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, w tym uczniów z niepełnosprawnościami.

Poradnik opisuje zadania nauczycieli i specjalistów, wskazówki dla rodziców, przykładowe metody pracy z dziećmi; przedstawia także informacje na temat materiałów do wykorzystania w pracy z uczniami ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

Pedagodzy i psychologzy szkolni powinni prowadzić porady i konsultacje, grupy wsparcia związane ze zgłaszanymi przez rodziców i uczniów problemami.

Logopedzi, terapeuci pedagogiczni powinni przygotować i przekazać rodzicom ćwiczenia doskonalące i utrwalające nabyte umiejętności oraz dokładne instrukcje, jak te ćwiczenia wykonywać, by osiągnąć założony cel. Ważny jest dobór ćwiczeń dostosowanych do indywidualnych potrzeb dziecka i możliwych do wykonania przez osobę nie będącą specjalistą w danej dziedzinie. Warto jest nagrywać i przysyłać filmiki instruktażowe rodzicom

Uczniom o SPE poświęcił swój rozdział *Różne konteksty nierówności cyfrowych a wyzwania dla zdalnej edukacji - propozycje rozwiązań* Piotr Plichta (w:) *Edukacja zdalna...*

Zakończenie

Na zakończeniu proponuję kilka cytatów z przywoływanej już książki *Edukacja zdalna...*

Sytuacja, w której się znaleźliśmy (zarówno my, jak i nasi uczniowie) należy do wyjątkowych – to być może brzmi banalnie, ale wierzymy, że kryzys ten może przynieść w dalszej perspektywie również pozytywne rozstrzygnięcia, np. skutkować wzrostem kompetencji cyfrowych. Pozytywnymi skutkami będzie również nasza pogłębiona refleksja nad dalszymi kierunkami rozwoju zdalnej edukacji i zbudowanie z uczniami nowej platformy wspólnych doświadczeń, do których będzie się można w przyszłości odwoływać i na których będziemy bazować

... jestem przekonany, że nawet teraz możemy znaleźć rozwiązania edukacyjne, które mają sens i przełożą się na coś wartościowego – dobro naszych podopiecznych i ich rodzin oraz nas samych, a także społeczeństwa rozumianego jako wspólnota.

Zdalne nauczanie to dyscyplina, której wszyscy dopiero się uczymy (prawie nikt z nas nie uczył dotychczas wyłącznie zdalnie). Podobnie jest z organizacją zdalnego nauczania – nie mamy w tym zakresie doświadczeń ani sprawdzonych rozwiązań. Przyznajmy to przed sobą, bądźmy dla siebie wyrozumiali, dajmy sobie przyzwolenie na popełnianie błędów i poprawianie ich. Uratować może nas w tej sytuacji tylko spokój i otwarta komunikacja pomiędzy wszystkimi zainteresowanymi – dyrektorami szkół, nauczycielami, uczniami i rodzicami. Zachęćmy do otwartego przekazywania informacji zwrotnej i eksperymentujmy, mając na uwadze przede wszystkim potrzeby uczniów. Wszystko, czego nauczymy się w tym trudnym czasie, pozwoli nam budować lepsze szkoły po zakończeniu pandemii.

Pozostaję w nadziei, że niniejsza publikacja choćby w małym stopniu przyczyni się do **sensownych i wartościowych rozwiązań i działań wychowawczo-edukacyjnych** w Państwa szkołach obecnie, w czasie trwania epidemii oraz po powrocie do nauczania w szkołach.

Źródła

1. Poradnik dla dyrektora szkoły (www.gov.pl/zdalnelekcje.pl)
2. Poradnik dla nauczyciela (www.gov.pl/zdalnelekcje.pl)
3. 10 zasad dobrej edukacji zdalnej (<https://blog.ceo.org.pl/>)
4. Wskazania UNESCO dla właściwego przebiegu edukacji zdalnej (<https://edunews.pl/>)
5. Materiały ze strony Centrum Edukacji Obywatelskiej (<https://blog.ceo.org.pl/>)
 - Wychowawca online – nowa role i nowe zdania (S.Żmijewska- Krwiąg)
 - Webinarium – Wychowawca online
 - Webinarium –Edukacja zdalna na SPEcjalne zamówienie
 - Webinarium – Jak uczyć zdalnie
 - Prowadzenie zajęć zdalnie - Przewodnik (D. Hunter, J.Rewe)
 - Prowadzenie lekcji przez internet – Części 1-3 (D.Sterna)
 - Część 1 Wskazówki dotyczące postawy nauczycieli
 - Część 2.Wskazówki dotyczące postawy uczniów i uczennic
 - Część 3.Jak zaangażować uczniów i uczennice podczas lekcji zdalnych
 - Jak zwiększyć zaangażowanie uczniów w zdalne uczenie się (D. Sterna)
 - Jak uczyć online społeczno-emocjonalnych umiejętności (D.Sterna)
 - Organizacja zdalnego nauczania - rola nauczyciela, wychowawcy oraz rodzin uczniów i uczennic (J.Witkowski)
 - Jak znaleźć grunt pod nogami w czasie pandemii koronawirusa?
 - Kryzys jako szansa na lepszą szkołę (A. Pacewicz)
 - Co może zmienić się w szkole w spadku po koronawirusie ? (D. Sterna)

6. Poradnik Jak bezpiecznie prowadzić lekcje online (www.gov.pl/zdalnelekcje.pl)

7. Edukacja zdalna Edukacja w czasie pandemii wirusa COVID-19. Z dystansem o tym , co robimy obecnie jako nauczyciele pod red. naukową Jacka Pyżalskiego (zdalnie.edukacja.pl)

8. Materiały z portalu poświęconego nowoczesnej edukacji Edunews (<https://edunews.pl/>)

- Edukacja zdalna w czasie pandemii- badanie nauczycieli (opr. red.)
- Pięć pułapek , w które może wpaść zdalne nauczanie (D. Sterna)
- Doświadczenia czasu pandemii – edukacja(nie tylko polska) - co dalej (O. Gorzeńska)
- (Wirtualny) wychowawca (J.Krzemińska)
- Jak lubić swoich uczniów na odległość (D. Sterna)
- Zdalna edukacja pokazała nam jak ważne są kontakty bezpośrednie (S. Czachorowski)
- Spadek po koronie (D. Sterna)
- Jak jest z frekwencją zdalnych zajęciach (S. Czachorowski)
- #sprawdzobecność – dołącz do akcji (P. Piróg)
- Minusy dodatnie (R. Raczyński)
- Zagadka września (J.Pytłak)

9. Opracowania Poradni dla Młodzieży(www.pppdm.edu.lodz.pl)

- Prezentacja Samopoczucie i stres młodzieży
- Raport : Kondycja Psychiczna Licealistów i Maturzystów w czasie epidemii
- Wizja Edukacji Zdalnej
- Poradnik dla szkół na czas epidemii i nauczania zdalnego
- Recenzja poradnika : Jak bezpiecznie prowadzić lekcje online
- Recenzja książki Edukacja zdalna...
- Jak uczyć skuteczniej - prezentacja
- Katalog tematów lekcji wychowawczych
- Metody wspierania uczniów
- Rola i zadania doradców zawodowych w systemie edukacji w czasach epidemii
- Materiały i scenariusze zajęć dla potrzeb doradztwa edukacyjno-zawodowego
-

10. 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 przyswajając 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 utrzymywać 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- prezentacja

11. Poradnik dla nauczycieli. Rola pracowników oświaty w promocji zdrowia psychicznego i w zapobieganiu zachowaniom autodestrukcyjnym u młodzieży. ORE .

12. Poradnik dla rodziców. Rola rodziców i osób bliskich w promocji zdrowia psychicznego i w zapobieganiu zachowaniom autodestrukcyjnym u młodzieży. ORE .

13. Zagrożenia w Internecie. Zapobieganie i reagowanie. ORE .