

# Kuratorium Oświaty w Warszawie

Al. Jerozolimskie 32  
00-024 Warszawa



## **Jak pomóc uczniom wrócić do nauczania stacjonarnego w szkole**

**poradnik  
dla nauczycieli  
i dyrektorów szkół**

tel.: 22 551 24 00  
faks: 22 826 64 97

[www.kuratorium.waw.pl](http://www.kuratorium.waw.pl)  
[kuratorium@kuratorium.waw.pl](mailto:kuratorium@kuratorium.waw.pl)



**Szanowni Państwo,**

przekazuję w Państwa ręce poradnik dla nauczycieli i dyrektorów szkół „*Jak pomóc uczniom wrócić do nauczania stacjonarnego w szkole*”. Publikacja uwzględnia wskazówki i informacje przydatne w codziennej pracy z uczniami, po powrocie do szkolnych ławek.

Zachęcam do zapoznania się z artykułami, w których autorki Pani dr n. med. Lidia Popek – Konsultant Wojewódzki w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży, Pani dr n. med. Agnieszka Kałwa – Specjalista psychologii klinicznej oraz Pani dr n. med. Aleksandra Kühn-Dymecka – Konsultant Wojewódzki w dziedzinie psychologii klinicznej, odnoszą się do emocjonalnej sfery funkcjonowania dzieci i młodzieży oraz ich kondycji psychicznej po zakończeniu kształcenia na odległość.

Mam nadzieję, że informacje zawarte w Poradniku przygotowane we współpracy z Zespołem Specjalistycznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej *Uniwersytet dla Rodziców* w Warszawie oraz przedstawicielami Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego w Warszawie będą pomocne w reintegracji klasy oraz wzmacnianiu odporności psychicznej i zapewnią prawidłowe funkcjonowanie ucznia w szkole.

**Z poważaniem**

Mazowiecki Kurator Oświaty

/-/

*Aurelia Michałowska*

Warszawa, 2021 r.

## Jak pomóc uczniom wrócić do nauczania stacjonarnego w szkole

Szkoły na nowo otwierają się na przyjęcie nauczycieli i uczniów. Wracamy i towarzyszy nam cała gama uczuć od euforii, radości do zniechęcenia, strachu i obaw. Każde z nich jest naturalne i adekwatne, warto natomiast pamiętać, że możemy doświadczać wielu (często sprzecznych) emocji jednocześnie. Dodatkowo sprawę utrudnia fakt, że kontakty wśród uczniów, jak również z nauczycielami zostały znacząco ograniczone. Jest to dla nas wszystkich nowe i trudne doświadczenie.

Powrót do szkoły, po tak długim okresie kształcenia na odległość, to niełatwe wyzwanie dla nauczycieli. Pedagodzy wracają do szkół i środowiska szkolnego, aby na nowo zaistnieć w roli realnej osoby, nie komputerowego awatara.

Warto docenić wysiłek, jaki wszyscy włożyli pracując i ucząc się zdalnie. Bogatsi o nowe doświadczenia i umiejętności – od informatycznych, poprzez zdolności organizacji pracy w sytuacji kształcenia na odległość, do umiejętności współpracy i szukania informacji – zaczynamy na nowo.

Należy się do tego przygotować, bo klasa, z którą nauczyciel się spotka w szkolnej sali nie będzie tą samą, którą żegnał przed okresem nauki zdalnej.

Najważniejszym zadaniem nauczyciela staje się reintegracja klasy, stworzenie atmosfery spokoju i bezpieczeństwa i odbudowanie zespołu klasowego. Dopiero kolejnym krokiem jest diagnoza edukacyjna i nadrobienie ewentualnych braków.

Warto zapamiętać: aby mózg przyswajał nowe informacje, musi być zrelaksowany i spokojny. Stres znacząco utrudnia, często uniemożliwia naukę. Jeśli nauczyciel zadba o relacje, to edukacja będzie przebiegać sprawniej. Uczniowie powinni spokojnie zaadaptować się do nauki stacjonarnej.

Wskazane jest, aby pierwsze dni poświęcić na ponowne, wzajemne poznanie się oraz na różnorodne działania grupowe i zajęcia obniżające napięcie u uczniów.

Nie minęło jeszcze zagrożenie zakażenia wirusem Covid-19 i w dalszym ciągu będzie on wpływał na wszystkie dziedziny życia, wywołując stres i emocje. Dlatego najważniejszym zadaniem jest **zadbanie o stan emocjonalny, budowanie odporności**

**psychicznej i dostarczanie dobrych doświadczeń**, które umożliwią prawidłowe funkcjonowanie w szkole.

Zachęcamy do pomyślenia o tym procesie, jak o budowie domu – żeby budynek stał stabilnie, żeby możliwe było wznoszenie kolejnych pięter, potrzebne są silne fundamenty. W tym przypadku fundamentem będzie zadbanie o emocjonalny stan klasy. Na tej bazie możliwe będzie nadbudowywanie kolejnych pięter budowli – czyli wdrożenie całego procesu edukacyjnego, dostarczanie wiedzy i treści przewidzianych w podstawie programowej.

Poniżej przedstawiamy kilka zagadnień, na które warto zwrócić uwagę w obecnej sytuacji. Zagadnienia te podzielone zostały na trzy obszary tematyczne: **reintegracja klasy** (czyli sposoby na budowanie na nowo zespołu klasowego), **powrót do edukacji** (czyli sposoby i pomysły na wdrażanie uczniów do nauki stacjonarnej po etapie kształcenia na odległość) oraz **profilaktyka** (czyli sposób organizacji pracy z klasą i dbałość o własny dobrostan, zapobiegający ewentualnym sytuacjom trudnym w przyszłości).

## **I. Reintegracja klasy:**

### **1. Podziel się swoimi refleksjami dotyczącymi sytuacji.**

Jak się czują? Czego się nauczyli podczas nauczania zdalnego? Co ich denerwowało? Jakie mają odczucia odnośnie powrotu do szkoły?

### **2. Zapytaj uczniów o ich samopoczucie i doświadczenia.**

Jak się czuli podczas nauczania zdalnego? Jaką formę pracy preferują? Co się podobało w trakcie nauczania zdalnego, co nie? Co dobrego wynieśli z tej sytuacji? Co było trudne? Czego im najbardziej brakowało? – porozmawiajcie o sytuacji nauki zdalnej i powrotu do stacjonarnej szkoły.

### **3. Poproś uczniów o propozycje, generowanie pomysłów na bycie razem.**

Zaczynacie nowy etap. Co pozwoli zbudować klasę, jako zespół na nowo? Jakie mają pomysły? Powróćcie, o ile to będzie możliwe w pierwszym etapie, do tradycji klasowych np. wspólne wycieczki, spotkania, urodziny, projekty itp.

### **4. Bądź tak uważny, jak przy nowej klasie. A nawet bardziej.**

Pomiędzy uczniami w czasie nauki zdalnej zadziało się wiele procesów, konfliktów, sojuszy itp., których nie zawsze jesteś świadom.

### **5. Zobacz jak teraz układają się relacje między uczniami.**

Kto kogo lubi, kto komu pomaga, kto się z kim kłóci? Czy powstały nowe koalicje, kto walczy o władzę, o przywództwo? Czy nikt nie został wykluczony?

## **6. Proponuj zabawy i ćwiczenia zmniejszające napięcie.**

Napięcie nie sprzyja zapamiętywaniu – mózg go nie lubi. Mózg lubi ruch, najlepiej na świeżym powietrzu. Zaproponuj uczniom techniki relaksacyjne, proste ćwiczenia obniżające napięcie, oddychanie przeponowe. Pomogą też wszelkie aktywności i zajęcia powiązane z kreatywnością – kreatywność zmniejsza rywalizację, nastraja do współpracy, daje radość.

## **7. Zaplanuj wspólne wyjście, kontakt z naturą.**

Wycieczka, wspólne wyjście do parku, na lodowisko? Uczniowie dawno nie mieli kontaktu osobistego, pomóż im go nawiązać, także poza murami szkoły. Spotkanie poza budynkiem sprzyja większej otwartości.

## **8. Zaproponuj prace plastyczne i gry zespołowe.**

Nie możecie wyjść, poszukaj propozycji gier integrujących klasę, zaproponuj gry zespołowe, gry kooperacyjne, wspólne działanie, przygotowywanie projektów, może wolontariat. Wróćcie do tego, co dobrze wpływało na atmosferę w młodszych klasach – przerwy śródlekcyjne, głośne czytanie, prace plastyczne, śpiewanie, zabawy teatralne.

## **II. Powrót do edukacji:**

### **1. Przypominaj zasady odnośnie funkcjonowania ucznia w szkole i oceniania.**

Wracamy do szkoły, co oznacza, że obowiązują nas zasady szkolne. Przypomnij uczniom o ich obowiązkach, przywilejach i zasadach oceniania.

### **2. Sprawdź, co uczniowie wiedzą/pamiętają, a czego nie.**

Przeprowadź diagnozę edukacyjną, sprawdź poziom wiedzy. Zrezygnuj z oceniania, celem diagnozy jest określenie mocnych i słabych stron. To informacja dla ciebie o poziomie klasy i informacja dla każdego ucznia o jego stanie wiedzy i umiejętności.

### **3. Wstrzymaj się z ocenianiem – daj czas na ponowne wdrożenie się.**

Daj uczniom czas na wdrożenie się do stacjonarnej nauki. Zrezygnuj z ocen niedostatecznych, daj uczniom wybór, czy chcą, przyjmują ocenę dopuszczającą/dostateczną. Nie przeciążaj nauką przez minimum dwa tygodnie.

### **4. Doceniaj na bieżąco postępy i starania, docień pracę, którą ty sam, uczniowie oraz ich rodzice włożyliście w czasie nauki zdalnej.**

Zauważaj starania i postępy, nawet drobne. Doceniaj zmiany, które idą w dobrym kierunku. Kształtuj pozytywne nawyki.

- 5. Opisz i wykorzystaj nowe nawyki i umiejętności zdobyte w czasie zdalnej nauki.**  
W czasie edukacji zdalnej uczniowie pozyskali nowe umiejętności i kompetencje. Nazwij je, zastanów się (może wspólnie z klasą), jak te umiejętności mogą być wykorzystywane w czasie dalszej nauki.
- 6. Ułóż plan pracy z klasą (uwzględniając nadrabianie ewentualnych braków) i przedstaw go uczniom.**  
Uczniowie powinni wiedzieć, co ich czeka, czego od nich oczekujesz. Im starsze dzieci, tym więcej szczegółów powinny otrzymywać i tym bardziej powinny być wdrażane w proces planowania swojej nauki. Wyznacz daty, terminy, poinformuj, czego i jak planujesz uczyć, jak sprawdzać.
- 7. Zwróć szczególną uwagę na uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.**  
Otocz szczególnym wsparciem i pomocą psychologiczno-pedagogiczną uczniów niepełnosprawnych oraz ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Słuchaj, obserwuj, włącz specjalistów pracujących w szkole. Współpracuj rodzicami.

### **III. Profilaktyka:**

- 1. Nadaj ważność godzinom wychowawczym.**  
Organizuj lekcje poświęcone rozumieniu własnych emocji i emocji innych oraz wyrażaniu ich i radzeniu sobie z trudnymi uczuciami. Otwórz się na wysłuchanie potrzeb i emocji ucznia. Pomóż nazywać uczucia i potrzeby. Wykorzystuj podczas lekcji znane i sprawdzone metody wyrażania emocji, zachęcaj uczniów do ich wyrażania w rozmowie indywidualnej, ale też w grupie. Postaraj się wykorzystać ten czas do rozwiązywania konfliktów, wzmacniania relacji w klasie i samopoznania /wzajemnego poznania uczniów.
- 2. Pamiętaj, żeby rodzice byli twoimi sprzymierzeńcami.**  
Angażuj rodziców w proces wychowawczy i edukacyjny. Utrzymuj z nimi kontakt, bądź otwarty, informuj o trudnościach i oczekuj informacji o dziecku. Organizuj spotkania, zaproponuj wsparcie, udział w warsztatach, wskaż inne osoby, instytucje, które mogą pomóc w przypadku problemów, z którymi nie może sobie poradzić szkoła.
- 3. Skorzystaj z pomocy i wsparcia w pokoju nauczycielskim.**  
Nie jesteś sam! Rozmawiaj o trudnościach, dziel się z innymi, pytaj i proś o pomoc. Bądź otwarty.
- 4. Korzystaj ze szkoleń i warsztatów.**  
Nauczyciel uczy się przez całe życie. Rozwijaj swoje kompetencje zawodowe, ale też osobiste. Wykorzystuj je w pracy z uczniami, z rodzicami, w rozwiązywaniu problemów, pomocy uczniowi, ale też sobie.

## 5. Dbaj o siebie!

Rób rzeczy, które lubisz. Zajmuj się hobby, sportem. Szukaj wsparcia u przyjaciół i rodziny. Redukuj napięcie. Dbaj o odporność. Korzystaj z dostępnych form doskonalenia.

## 6. Pamiętaj, że masz wsparcie zespołu psychologiczno-pedagogicznego szkoły i specjalistów z poradni psychologiczno-pedagogicznej.

Korzystaj z niego bezwzględnie, jeśli zauważysz:

- dziwne/inne niż zwykle/niepokojące zachowanie ucznia;  
Sytuacja przymusowej izolacji, pozbawienia kontaktów społecznych, szczególnie dla dzieci, młodzieży jest sytuacją bardzo obciążającą emocjonalnie. Dodatkowo, może nasilać niepożądane relacje zachodzące w rodzinach (brak możliwości wentylacji emocji w sytuacji pracy zdalnej). Szczególnie wspieraj dzieci, które doświadczyły przemocy w rodzinie oraz przeżyły traumę np. w związku ze śmiercią bliskiej osoby. W okresie pandemii brak bezpośredniego kontaktu z nauczycielem, stanowi trudność w rozpoznawaniu sygnałów wysyłanych przez uczniów. Dlatego bacznie obserwuj, słuchaj, taktownie pytaj.

Dużo dzieci może potrzebować pomocy i wsparcia. Znajdź te osoby i zadbaj o nie.

- zachowania agresywne i autoagresywne;  
Przemoc emocjonalna i fizyczna, hejt internetowy, wykluczanie, izolowanie – to szereg wysoko niepokojących zachowań, które mogą pojawiać się i/lub nasilać po powrocie uczniów do nauki stacjonarnej. Bądź na nie szczególnie wyczulony. Tutaj nie można zwlekać z reakcją.

Nowa sytuacja – nowe wyzwania. Za nami długi czas izolacji. Teraz przed uczniami, rodzicami, nauczycielami kolejne wyzwanie: wejście w nową szkolną rzeczywistość. Trzymamy kciuki, życząc powodzenia, jednocześnie wierzymy, że każdy nauczyciel poradzi sobie z kolejnym wyzwaniem.

Szanowny Nauczycielu, teraz więcej niż zwykle zależy od Twojej uważności, wyczulenia i elastyczności. Korzystaj ze swoich zasobów i doświadczenia, ale też z wiedzy i praktyki innych. Dbaj o siebie i bliskich, wentyluj emocje i nie wahaj się szukać pomocy dla siebie i uczniów. Pamiętaj nie jesteś sam.

## Jak odróżnić, czy uczeń wymaga pomocy z powodu problemów ze zdrowiem psychicznym?

Rozwój człowieka przebiega przez całe życie, ale największe znaczenie i najintensywniejszy przebieg dotyczy okresu dzieciństwa i wieku młodzieńczego. Do czasu pandemii spowodowanej koronawirusem życie rodzinne, społeczne i edukacja tej grupy wiekowej miało od lat ustalone ramy organizacyjne. Koronawirus wkraczając do naszej codzienności, pokazał, jak krucha jest konstrukcja naszego świata, ale też pokazał jakie znaczenie ma: odpowiedzialność za siebie i innych, przynależność do wspólnoty z innymi, z którymi dzielimy świat oraz wiara w naukę i działania naukowców. Zadaniem nas dorosłych jest wykorzystanie kryzysu pandemii w sposób konstruktywny dla rozwoju dzieci i młodzieży. Wymaga to w pierwszym rzędzie refleksji nad własną kondycją psychiczną oraz nad tym jak dzieci i młodzież przeżywają aktualny kryzys. Czy umożliwi on rozwój, czy powoduje bunt, czy hamuje funkcjonowanie dzieci i młodzieży? To w jaki sposób radzą sobie Państwa uczniowie zależy od ich uwarunkowań biologicznych, od stanu zdrowia poprzedzającego pandemię i zmieniającego się w czasie jej trwania.

Wpływ na funkcjonowanie tej grupy wiekowej ma przede wszystkim rodzina, ale również relacje rówieśnicze oraz środowisko szkolne, miejsce zamieszkania.

Zacznijmy więc od tego, aby spojrzeć na każdego ucznia po jego powrocie do szkoły wnikliwie. Zastanowić się, czy przerwa w nauce spowodowała, że dostrzegamy zmiany w znanym nam przecież wcześniej dziecku? Jeżeli dostrzegamy zmiany, to w jakim zakresie? Czy dotyczą wyglądu zewnętrznego, sposobu bycia, funkcjonowania w gronie rówieśników, zachowania podczas lekcji, zainteresowania nauką? Spróbujmy odpowiedzieć sobie na każde z tych pytań. Jeżeli uczeń wzbudzi nasz niepokój, porozmawiajmy z innymi nauczycielami, którzy również uczą to dziecko. Pamiętajmy jednak o tym, że niektóre zmiany mogą wiązać się z naturalnym rozwojem Państwa uczniów. Aby wstępnie poradzić sobie z odróżnieniem, czy dziecko lub nastolatek wymaga pomocy, proszę przeanalizować jego funkcjonowanie według poniżej podanych punktów.

1. Liczba zakresów, w których dziecko/nastolatek przestaje sobie radzić ze **zwykłymi zadaniami życiowymi**. Im jest ich więcej, tym wnikliwiej trzeba diagnozować, aby nie przeoczyć zaburzeń związanych ze zdrowiem psychicznym.
2. Stopień nasilenia lęku, smutku, autoagresji, agresji.



3. Jakość reakcji osób dorosłych z otoczenia (szkoły, rodziny, przyjaciół) na funkcjonowanie dziecka/nastolatka.

**Zwykłe zadania życiowe** to dla omawianej grupy wiekowej obowiązek nauki, codziennego w niej uczestniczenia w zakresie adekwatnym do możliwości poznawczych dziecka. Do zadań życiowych należy też umiejętność funkcjonowania w grupie adekwatnej do wieku ucznia. Realizowania obowiązków codziennych, domowych na poziomie zgodnym z wiekiem rozwojowym. Umiejętność organizowania sobie czasu wolnego lub korzystania z propozycji umożliwiających przyjemne spędzanie wolnych chwil. Każdej grupie zadań można przyjrzeć się jeszcze dokładniej niż zostało to wyżej opisane, ale nawet tak schematyczna ocena pozwala na zorientowanie się, czy uczeń radzi sobie z codziennością. Im jest więcej **zwykłych zadań życiowych**, z którymi uczniowie nie radzą sobie, tym wnikliwiej trzeba diagnozować.

### **Lęk, smutek, agresja, autoagresja.**

**Lęk** to stan emocjonalny o przykrym dla jednostki zabarwieniu, charakteryzujący się odczuwaniem: nieuzasadnionych obaw, uczucia zagrożenia, z różnym nasileniem i czasem trwania.

**Lęk fizjologiczny/normatywny** to taki, którego stopień nasilenia mieści się w granicach dopuszczających możliwości adaptacyjne. Może pełnić funkcje pozytywne – sygnalizujące. U dzieci i młodzieży ważne, aby zastanowić się, czy charakter lęku odpowiada fazie rozwojowej dziecka i nastolatka oraz jego sytuacji życiowej. Szczególnie aktualnie w okresie pandemii objawy lęku wymagają dokładnej analizy.

**Lęk jako objaw** występuje u 6 – 20% dzieci i nastolatków w różnych chorobach psychicznych i somatycznych, a głównie w zaburzeniach lękowych.

### **Co należy robić, kiedy dziecko boi się:**

- starać się zrozumieć jego lęk,
- określić czy jest on rozwojowy, jeśli tak – pamiętać, iż prawie wszystkie dzieci wyrastają z lęków typowych dla wieku,
- być przy dziecku w trudnych sytuacjach, wspierać go,
- pozwolić przez jakiś czas na unikanie sytuacji budzącej lęk, a następnie powoli pomagać oswajać się z nią,
- odwołać się do własnych doświadczeń opowiedzieć dziecku historię o osobie, która miała podobny problem i poradziła sobie z nim,
- jeśli uznamy, iż lęk jest bardzo silny, dezorganizuje dziecku czas lub coś nas w nim niepokoi, należy udać się po poradę specjalistyczną.

### **Czego nie wolno robić, gdy dziecko boi się:**

- wyśmiewać się z jego lęków,
- zawstydząć go przed innymi,
- zmuszać do radzenia sobie z sytuacją wywołującą lęk, gdy nie jest jeszcze na to gotowe,
- niecierpliwić się,
- karać dziecko za to, że się boi,
- zakładać, że dziecko boi się z własnej lub naszej winy.

### **Szybka i adekwatna interwencja przynosi ulgę, umożliwia dotarcie do przyczyny lęku lub powiązaniu lęku z innymi objawami zaburzeń psychicznych lub z cierpieniem somatycznym.**

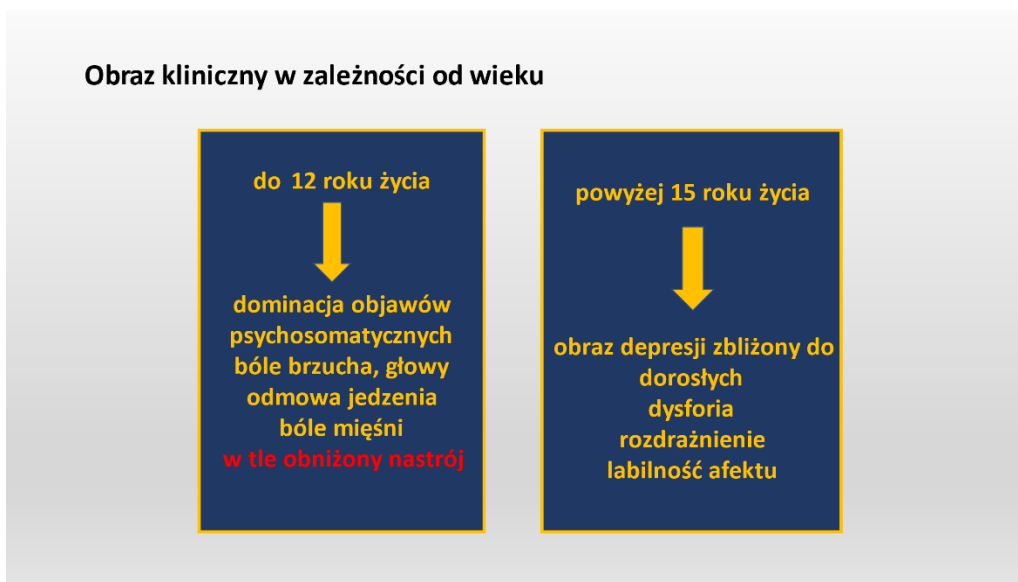
Właściwe postępowanie zapobiega negatywnym konsekwencjom w dalszym rozwoju uczniów, do których należą:

1. Opóźnienia rozwoju, powstające z powodu ograniczenia aktywności, izolacji społecznej, niedostatecznej stymulacji w odpowiedzi na czynniki lękorodne.
2. Zaburzenia rozwoju psychospołecznego dziecka, często uniemożliwiają osiągnięcie samodzielności.
3. Słabo wykształcone umiejętności rozwiązywania problemów.
4. Negatywne interpretowanie sytuacji niejednoznacznych oraz zbyt niska samoocena.

**Smutek** - emocjonalny ból powiązany z uczuciem niekorzystnej sytuacji, stratą, rozpaczą, żalobą, żalem, bezradnością oraz rozczarowaniem. Płacz często wskazuje na smutek. Przykładem poważnego smutku jest **depresja**. Nie wystarczy jednak występowanie poniżej opisanych objawów, muszą one utrzymywać się w różnych sytuacjach, co najmniej przez dwa tygodnie.

Typowe objawy zaburzenia depresyjnego to: obniżenie nastroju lub rozdrażnienie, ograniczenie zainteresowań, nawet w odniesieniu do spraw życia codziennego, oraz utrata odczuwania przyjemności i zadowolenia. A także obecność takich objawów, jak bezsenność lub nadmierna senność, znaczący spadek lub brak oczekiwanych przyrostów masy ciała, pobudzenie lub spowolnienie psychoruchowe, zmęczenie lub poczucie braku energii, poczucie braku własnej wartości lub nieadekwatne, nadmierne poczucie winy, zmniejszona zdolność myślenia lub koncentracji, nawracające myśli o śmierci lub chęć zrobienia sobie krzywdy. Zaburzenie depresyjne można rozpoznać, gdy objawy występują przynajmniej przez dwa tygodnie. Dodatkowo obraz kliniczny zaburzenia depresyjnego zależy od wieku dziecka.

### Obraz kliniczny w zależności od wieku



Źródło własne

**Ze względu na możliwość występowania myśli samobójczych i poważnych konsekwencji depresji, konieczna jest konsultacja lekarza psychiatrii dzieci i młodzieży.**

**Autoagresja** – działanie mające na celu spowodowanie sobie psychicznej albo fizycznej szkody. Autoagresja może być bezpośrednia – gdy dochodzi do samookaleczenia, czy samooskarżania, lub pośrednia – gdy jednostka prowokuje i poddaje się agresji innych. Autoagresja występuje również w postaci werbalnej – polega na zaniżaniu własnej samooceny, samooskarżaniu się, obarczaniu się winą i samokrytyce oraz niewerbalnej, gdy dochodzi do zachowań autoagresywnych. Należą do nich samouszkodzenia/samookaleczenia – działania skierowane na uszkodzenie ciała, niezagrażające życiu oraz próby samobójcze/samobójstwa dokonane – działanie autodestrukcyjne, którego rezultatem jest pozbawienie siebie życia.

### Postępowanie w przypadku ujawnienia aktu autoagresji

1. Należy ocenić stopień zagrożenia życia dziecka:

- jeżeli nasilenie lub sposób dokonywania samouszkodzeń może stanowić zagrożenie dla życia dziecka konieczna jest natychmiastowa konsultacja psychiatryczna lub hospitalizacja,
- jeżeli nasilenie i sposób dokonywania samouszkodzeń nie wskazuje na zagrożenie życia należy zapewnić pomoc w szkole, w domu rodzinnym, a konsultacja specjalistyczna może być zaplanowana w czasie, ale nie zaniechana.

- nie pozostawiać dziecka bez opieki do chwili przekazania go pod opiekę specjalistów lub/i rodziców.
2. W rozmowie z dzieckiem:
- trzeba mieć wiedzę i rozumienie problemu,
  - empatyczny stosunek do dziecka,
  - należy z wyczuciem reagować na wypowiedzi dziecka,
  - wytrzymywać ciszę, nie zmuszać do rozmowy, nie komentować,
  - należy dbać o poczucie bezpieczeństwa i intymność, natomiast nie obiecywać, że wydarzenie pozostanie w tajemnicy.
3. W rozmowie z rodzicami:
- głównym celem jest troska o dziecko, a nie ocena rodziny i dziecka czy komentarz,
  - należy rzeczowo przedstawić problem i wyjaśnić, że dziecko potrzebuje pomocy oraz udzielić informacji na temat konsekwencji bagatelizowania problemu,
  - należy przekazać informacje, gdzie można znaleźć pomoc i wyjaśnić na czym może polegać.

### **Okoliczności wskazujące na poważne skłonności samobójcze:**

- podjęcie próby w odosobnieniu,
- wybranie czasu tak, by wyeliminować możliwość interwencji z zewnątrz,
- podjęcie środków zabezpieczających przed wykryciem,
- wcześniejsze przygotowania z myślą o śmierci, np. testament,
- wcześniejsze poinformowanie o zamiarach innych osób,
- dokładne wcześniejsze przygotowanie samobójstwa,
- napisanie listu pożegnalnego,
- zatajenie przed otoczeniem próby, która nie zakończyła się śmiercią.

**Agresja to** działania, których celem jest spowodowanie szkody lub wyrządzenie krzywdy. Może być skierowana na przedmiot, inną osobę lub samego siebie. **Wśród stanów psychicznych i chorób usposabiających do zachowań agresywnych zalicza się** majaczenie, otępienie, zatrucie środkami psychoaktywnymi, urojenia, zespół depresyjny, zaburzenia stresowe oraz emocjonalne, upośledzenie umysłowe. Choroby somatyczne mogące objawiać się agresją to głównie guzy, urazy, stany zapalne mózgu, hipoglikemia oraz nadczynność i niedoczynność gruczołu tarczowego. Do sytuacji i objawów zapowiadających agresję należą głośno wypowiedane groźby słowne, które są manifestowane zachowaniem. Zaliczamy tu również trzymanie przedmiotów mogących służyć wyrządzeniu szkody lub krzywdy oraz narastające pobudzenie psychoruchowe. Charakterystyczna jest wzmożona potliwość, zaczerwienienie twarzy oraz drżenie rąk. Do działań agresywnych zazwyczaj dochodzi w wyniku działania silnych stresorów. Niezależnie od przyczyny objawy są bardzo zbliżone. Po opanowaniu

bezpośredniego zagrożenia **konieczne jest** badanie psychiatryczne, internistyczne oraz neurologiczne.

**Jakość reakcji osób dorosłych z otoczenia (szkoły, rodziny, przyjaciół) na funkcjonowanie dziecka/nastolatka.**

Nasza własna reakcja na zachowanie ucznia zależy od wielu czynników. W związku z tym konieczne jest zebranie informacji od innych pracowników szkoły, rodziny ucznia, jego przyjaciół na temat jego funkcjonowania i ewentualnych zmian w zachowaniu. Jest to trudne zadanie i wymaga pełnej dyskrecji i poszukiwania informacji merytorycznych, prawdziwych, a nie opartych na przypuszczeniach i ocenie. W każdej sytuacji należy zaczynać rozmowy od rodziców/opiekunów prawnych ucznia. W sytuacjach nagłego zagrożenia życia, konieczne są reakcje natychmiastowe, natychmiastowa pomoc, ale w drugim kroku konieczne jest zawiadomienie rodziców.

Dzięki wrażliwości Nauczycieli wiele dzieci i nastolatków otrzymało stosowną pomoc specjalistyczną i to jest Państwa zasługa. Niestety najczęściej umyka naszej uwadze uczeń cichy i mało widoczny, a ten może być najbardziej potrzebujący zainteresowania i pomocy.

## **ABC epidemii – samopomoc metodą Racjonalnej Terapii Zachowania**

Stan epidemii to moment, w którym wszyscy znajdujemy się w niezwyklej dla nas sytuacji pełnej niepewności, w której rzeczywistością staje się izolacja społeczna a z drugiej strony natłok informacji, często sprzecznych, powodujących chaos. Radzenie sobie z własnymi myślami, emocjami i zachowaniami jest prawdziwym wyzwaniem. Można przypuszczać, że negatywne skutki epidemii mają dotkliwy wpływ na dzieci, które oprócz tego, że żyją w zmienionym nagle świecie, są zależne od znajdujących się w niepożądanym sytuacji życiowej opiekunów. Negatywne efekty pandemii u dzieci już w pierwszej jej fazie najbardziej „widoczne” stały się w zmianie ich funkcjonowania. Przez większość czasu pozostają w domach, nie realizując wielu potrzeb, których zaspokojenie wydaje się niezbędne do ich prawidłowego rozwoju. Doświadczają znacznie mniej przyjemności oraz wyzwań związanych z interakcjami społecznymi. Mają trudność z możliwością konstruktywnego redukcji napięcia, na przykład w postaci ruchu. Łatwo ulegają doraźnym bodźcom w sposób, który nie służy tzw. higienie psychicznej, na przykład prawidłowemu rytmowi żywienia oraz snu. Obserwowane zachowania są przejawem tego, co dzieje się w doświadczanych emocjach i myślach, często trudnych do zrozumienia i opisanego, zwłaszcza przez młodsze dzieci. W tej sytuacji zakłócony zostaje prawidłowe funkcjonowanie dzieci nie obciążonych zaburzeniami, jeszcze trudniejsza sytuacja może dotyczyć rozwoju młodych osób z różnego typu trudnościami zdrowotnymi. Sytuacją trudną dla wielu dzieci, wymagającą ponownej adaptacji może okazać się również kolejna radykalna zmiana związana z powrotem do szkoły. W tej sytuacji cenna może okazać się nauka samopomocy, która może być wprowadzana w ramach profilaktyki psychologicznej. Aby zapewnić tego rodzaju efektywną pomoc dzieciom w radzeniu sobie ze skutkami epidemii, konieczne jest aby zdolność samopomocy opanowali ich opiekunowie- w tym zajmujący się dzieckiem profesjonaliści, zwłaszcza nauczyciele. Osoby zajmujące się profesjonalnie edukacją mogą być bardzo cennym wsparciem zarówno dla dzieci jak i rodziców.

Aby poradzić sobie z negatywnym wpływem pandemii, konieczne jest aby siły wpływających na dziecko dorosłych połączyły się.

Cennym źródłem wiedzy na temat samopomocy jest stworzona przez amerykańskiego psychiatrę Maxie C. Maultsbyego Racjonalna Terapia Zachowania RTZ (Rational Behavior Therapy), odwołująca się do technik sprzyjających zmianom w myśleniu,

emocjach i zachowaniu. Najnowsze polskie doniesienia na ten temat polecane dorosłym to książka „*ABC Twoich Emocji*” (Wirga M., Maultsby MC, Di Bernardi M, Wyd. Wulkan 2019) oraz cykl darmowych webinarów prowadzonych przez psychiatrę dr Mariusza Wirgę „*Jak nie zwariować podczas pandemii*” (<http://unicorn.org.pl/aktualnosci/warsztaty-online-10-emocjonalnych-umiejetnosci-przezycia-czyli-jak-nie-zwariowac-podczas-pandemii>).

Poniżej opiszę zastosowanie podstawowych technik samopomocy wg RTZ w obszarach dotyczących myśli, emocji i zachowań.

### **Zdrowe myśli**

Myślenie dzieci związane jest nie tylko z ogólną sytuacją światowej epidemii, ale otaczającą codziennością, która czasami kurczy się do rozmiaru mieszkania, a czasami wyłącza się za sprawą zepsutego komputera lub słabego łącza internetowego. Myśli dotyczą zarówno siebie jak i osób, z którymi dziecko w zmienionej sytuacji ma intensywny kontakt a także ludzi, których dawno nie widziało. Mogą być związane zarówno z doświadczeniami z przeszłości, jak i przyszłością. Bardzo istotnym wydaje się to, co dziecko myśli o sobie zwłaszcza w kontekście swoich mocnych stron i umiejętności radzenia sobie w różnych dziedzinach życia. Brak możliwości realizowania różnych aktywności; doświadczanie „nowej twarzy” rodzica - na przykład w roli kolejnego nauczyciela pomagającego w nauce zdalnej lub widzianego w mieszkaniu lecz niedostępnego zdalnego pracownika firmy, czy osoby sfrustrowanej z powodu braku pracy; zmniejszona ilość kontaktów społecznych może skutkować trudnościami w rozwoju konstruktywnego myślenia. Łatwo dojść do wniosków, które negatywnie wpłyną na obraz siebie i chęć działania. Myśli te wcale nie muszą być zgodne z obiektywną rzeczywistością, często wydają się zupełnie nieracjonalne, czyli zgodnie z RTZ nie spełniają kryteriów racjonalnego myślenia.

Racjonalne, czyli zdrowe myślenie spełnia przynajmniej 3 z 5 zasad:

1. Jest oparte na faktach.
2. Pomaga chronić życie i zdrowie.
3. Pomaga realizować bliższe i dalsze konstruktywne cele.
4. Pomaga rozwiązywać najbardziej niepożądane konflikty z innymi lub ich unikać.
5. Pomaga czuć, tak jak chcemy się czuć.

Fakty to zdarzenia, które już miały miejsce. Faktem nie może być coś, co wydarzy się dopiero w przyszłości (np. coś się nie uda). Faktem nie jest również coś, co wynika z interpretacji (np. jestem beznadziejny, on jest okropny). Ochronę życia i zdrowia rozumiemy jako przyczynianie się swoim myśleniem do ogólnego dobrostanu - również w wymiarze zdrowia emocjonalnego. W kwestii celów, bliższym celem dziecka może być

coś bardzo drobnego- na przykład chęć spędzenia miłego popołudnia a dalszym coś, czego realizacja wymaga dłuższego czasu, nawet miesięcy lub lat (np. ukończenie klasy, szkoły). Niepożądane konflikty dotyczą zdarzeń, w które niekonstruktywne (np. zbyt konfrontacyjne) angażowanie się pogarsza sytuację dziecka w jego relacjach z innymi ludźmi. Natomiast piąta zasada dotyczy sprzyjania ogólnemu dobremu samopoczuciu, które nie musi jednak oznaczać dostarczania sobie samych doraźnych przyjemności (np. czuję się świetnie grając godzinami na komputerze i odsuwając myśl o kontaktach z kolegami oraz zadanych lekcjach). Wiąże się raczej z tym, że dziecko czuje się dobrze zarówno ze swoimi potrzebami, jak i radząc sobie z różnymi rolami i zadaniami, które w życiu podejmuje, bez potrzeby uciekania od jakiegokolwiek aspektu swojego życia.

### **Zdrowe emocje**

Doświadczane przez dzieci emocje są zawsze prawdziwe, adekwatne do tego, w jaki sposób myślą. W porównaniu z emocjami dorosłych mogą szybciej nasilać się, być bardziej gwałtowne ale też szybciej zmieniać się. Niezdrowemu sposobowi myślenia towarzyszą jednak emocje, które nie służą konstruktywnym działaniom. W trudnej sytuacji światowej, szkolnej, rodzinnej zarazem, dzieci mogą doświadczać więcej niezdrowej niepewności, lęku, złości. Warto uświadomić sobie, na czym polega ABCD emocji.

W **sytuacji A** (np. epidemia, mniej kontaktów z kolegami).

Pojawia się **myśl B** (np. nikt nie będzie chciał ze mną rozmawiać gdy wrócę do szkoły).

Myśl związana jest z **emocją C** (np. lęk).

Dziecko podejmuje **zachowania D** (np. unika włączania kamery na lekcjach zdalnych, dzwonienia nawet do ulubionych do kolegów).

Tymczasem ABCD mogłoby przedstawiać się inaczej gdyby myślenie uległo zmianie na bardziej zdrowe, racjonalne.

W **sytuacji A** (np. epidemia, mniej kontaktów z kolegami).

Pojawia się **myśl B** (np. mniej rozmawiam teraz z Tomkiem i Stasiem, choć ich polubiłem, bo jest epidemia i nie widzimy się w szkole).

Myśl związana jest ze zmianą **emocji C** (np. spadek lęku, tęsknota).

Dziecko podejmuje bardziej konstruktywne **zachowania D** (np. dzwoni do Tomka i Stasia).



## **ABC(D) Emocji**

**A - zdarzenie aktywujące, sytuacja**

**B - myśli, przekonania i postawy o zdarzeniu A**

**C - odczucia emocjonalne**

**D - działanie**

Zmiana polega na stworzeniu alternatywnej w tej sytuacji myśli (B), która może zostać autentycznie przez dziecko zaakceptowana. W poszukiwaniu „zdrowych alternatyw” nieoceniona jest pomoc życzliwych opiekunów. Mogą oni pomóc w kształtowaniu racjonalnych myśli. Często autentycznie troskliwi dorośli popełniają błąd polegający na proponowaniu tzw. „pozytywnego myślenia”, będącego z reguły zupełnym przeciwieństwem sposobu myślenia dziecka. Tego rodzaju myślenie nie jest możliwe do zaakceptowania przez dziecko w sytuacji, gdy autentycznie wierzy w swój negatywny scenariusz. Przykładem może być stwierdzenie „*przesadzasz, wszyscy bardzo chętnie będą z tobą rozmawiali, gdy wrócisz do szkoły*”. Taka „pomoc” może wywołać kolejne negatywne emocje dziecka (np. irytację, niechęć) ponieważ dorośli nie mogą zagwarantować mu, że inne dzieci staną się bardziej przychylne.

Bardzo istotne znaczenie dla emocji dziecka mają emocje ważnych dla niego osób. Dlatego zwłaszcza w przewlekłej trudnej sytuacji konieczne jest zadbanie zarówno przez rodziców jak i nauczycieli o momenty, w których pojawiają się pozytywne stany emocjonalne. W sytuacji rodzin, w których rodzice odczuwają przewlekłe dużo stresu i zmęczenia w związku z epidemią, bardzo łatwo jest koncentrować się na zagrożeniach, negatywnych konsekwencjach wchodząc w aktywny, „żołnierski” tryb zadaniowy lub w bierność i rezygnację. Szczególnie trudna jest atmosfera emocjonalna w domach, w których sytuacja epidemii przyniosła duże straty w postaci śmierci lub ciężkiej choroby członka rodziny, pogorszenia warunków bytowych. Nawet w rodzinach, w których nie doszło do tak poważnych konsekwencji epidemii, trudno uniknąć atmosfery przewlekłego stresu spowodowanego choćby tym, że rodzice są nadmiernie obciążeni – na przykład zaabsorbowani organizacją nauki zdalnej dziecka w domu (zwłaszcza w przypadku młodszych dzieci), skupieni na zmianach dotyczących swoich obowiązków zawodowych (np. w tej sytuacji praca zdalna na „dwa etaty”). Po powrocie uczniów

do szkoły z nauczania na odległość, w podobny sposób mogą czuć się nauczyciele. Zostaną „podwójnie” obciążeni – z jednej strony różnymi konsekwencjami nauki zdalnej a z drugiej odpowiedzialnością za nauczanie w klasie szkolnej; jednocześnie sami będąc osobami, które dotknęła sytuacja epidemii. Tymczasem doświadczenia pozytywnych stanów emocjonalnych, czas na relaks są bardzo ważne zarówno dla dziecka jak i jego opiekunów. Czasami nie potrzeba wiele aby stworzyć możliwość doświadczania pożądaných stanów emocjonalnych - dzieci koją się głaskaniem domowych zwierząt, zabawą, rozmową. Coraz częściej same podejmują w tym celu aktywności w świecie wirtualnym, co jest spójne z technologizacją współczesnego życia, natomiast w nadmiarze może prowadzić do problemów w ich rozwoju emocjonalnym. Warto zadbać o czas, w którym dzieci mogą doświadczać pozytywnych emocji w relacjach z opiekunami podejmując aktywności w „realu”- na przykład chodząc na spacer czy wspólnie gotując. Tworzenie dobrej emocjonalnej atmosfery mogą docenić zwłaszcza nauczyciele, którzy w okresie epidemii sami doświadczyli, jak bardzo wzajemna życzliwość i przychylne nastawienie mogą być ważne we wspólnym pokonywaniu nowych trudności na przykład związanych z problemami w łączności podczas lekcji.

W kształtowaniu zdrowych przekonań i emocji duże znaczenie ma w RTZ zdrowa semantyka – czyli to, co dorośli do dzieci mówią, i w jaki sposób. Niektóre słowa wiążą się z niezdrowymi nawykami poznawczo-emocjonalnymi i prowadzą do niepotrzebnej eskalacji trudnych emocji. Tego rodzaju niezdrowe nawyki emocjonalne, z reguły kształtowane początkowo przez dorosłych, szybko zostają przez dzieci uwewnętrznione jako ich własne. Przykładem niezdrowej semantyki mogą być rzadko prawdziwe uogólnienia np. „nigdy” i „zawsze”, „wszyscy”, „nikt” („*ty nigdy nie odrabiasz lekcji*”, „*zawsze masz z tym problem*”). Bardzo istotne jest więc, by „*nazywać rzeczy po imieniu*”- na przykład dziecko, które mówi o tym, że nikt go nie lubi może mieć na myśli sytuację, w której miało trudności z grupą rówieśników. Bardziej zdrowym sposobem myślenia byłoby w tym przypadku stwierdzenie, że kilkoro rówieśników zachowało się nieprzychylnie, ale to nie jest dowodem na to, że nikt dziecka nie lubi. Inne przykłady stwierdzeń, które mogą okazać się niezdrowe podaję poniżej.

# Semantyka

## niezdrowa

- to, oni, ty, wy, ona, on, ono
- nic, wszyscy, nikt
- zawsze, nigdy, wszystko
- klęska/porażka
- nie mogę
- muszę, ale niemożę
- "trudne" i "spróbuję"
- straszne/okropne

## zdrowa

- ja sam, swoimi myślami
- uogólnienia, które rzadko są prawdziwe
- niepożądany wynik/ rezultat
- mogę
- jeżeli nie mogę, to nie muszę
- zabójcy motywacji
- bardzo niepożądane, tragiczne

## Zdrowe zachowania

Kształtowanie zdrowych zachowań u dzieci to pole ciekawych wyzwań dla ich opiekunów. Zwłaszcza u młodszych dzieci trudniej jest wpływać na poprawę ich funkcjonowania poprzez dyskusję o myślach i emocjach, łatwiej działać podejmując „konkretne” aktywności. Bardzo istotne jest jednak to, aby za kształtowanie zdrowych zachowań odpowiedzialność przejął opiekun modelujący nowe ścieżki funkcjonowania. Przykładowo, trudno wyobrazić sobie aby nawyki zdrowego żywienia wpajał dziecku rodzic, który sam objada się w nocnych porach, a w domowych szafkach zalega dużo niezdrowych przekąsek i słodzonych napojów. Sytuacja izolacji społecznej, pracy i nauki w zdalnych warunkach sprzyja niezdrowym nawykom związanym z żywieniem i snem oraz ograniczeniem potrzeby ruchu, co może wpływać na gorsze ogólne samopoczucie, obniżenie nastroju, zwiększoną drażliwość i męczliwość. Konsekwencją jest znaczące pogorszenie ogólnego stanu dzieci z już istniejącymi problemami zdrowotnymi. Najnowsze zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia WHO wskazują, że minimalna ilość ćwiczeń aerobowych wykonywanych przez dziecko powinna wynosić 60 minut dziennie, minimum trzy razy w tygodniu. Trudno jednak uruchomić aktywność fizyczną dziecka, jeśli nie zaangażuje się w nią ćwiczący, spacerujący, jeżdżący na rowerze czy tańczący

opiekun lub/oraz jego rówieśnicy. Dobrze aby wprowadzanie nowych aktywności prozdrowotnych było stopniowe i przyjemne. Należy wziąć pod uwagę, że wydolność fizyczna powracającego po okresie nauki zdalnej do szkoły dziecka prawdopodobnie będzie obniżona. Warto wprowadzać zmiany w klimacie pozytywnych emocji, w taki sposób aby nowe zachowania były dla dziecka atrakcyjne.

Jeszcze jedną istotną kwestią jest bardzo ważna po powrocie uczniów do szkoły z nauczania na odległość pomoc w kształtowaniu kontaktów rówieśniczych. Powrót dziecka do przebywania z wieloma rówieśnikami jest kolejną zmianą, często występującą po długiej deprivacji różnych związanych z tym doznań. Nawet zdrowe dziecko może mieć trudności z przyzwyczajeniem się do zgiełku i hałasu w sytuacji, gdy długo logowało się na lekcje w cichym pokoju. Bycie wśród innych dzieci sprzyja rozwojowi, natomiast może być trudne zwłaszcza dla tych uczniów, których cechują trudności w byciu z grupą z wielu powodów - na przykład różnego rodzaju problemów w nawiązaniu kontaktu. O ich wsparcie ze strony pedagogów we współpracy z innymi profesjonalistami (np. psychologiem szkolnym) w trakcie powrotu do „realnej” szkoły szczególnie warto zadbać.

## **Pandemia jako sytuacja kryzysu**

Sytuacja pandemii i wynikające z tego ograniczenie kontaktów społecznych spełnia wszystkie warunki do pojawienia się zagrożenia kryzysem. Niemożność uczestniczenia w codziennych zajęciach, zajęciach, które się lubi, niemożność pójścia tam gdzie się chce, brak sieci społecznej – znajomych, przyjaciół, przebywanie na wspólnej przestrzeni ze swoimi bliskimi, gdzie drogi wszystkich domowników się przecinają, gdzie dochodzi do wielu wymuszonych interakcji, powoduje dużą frustrację, może wywoływać złość, agresję. Izolacja budzi wiele emocji gdyż nie jest łatwa. Potrzeba interakcji z drugim człowiekiem daje poczucie przynależności. Izolacja społeczna, która daje poczucie odrębności, osamotnienia, jest powodem doświadczenia cierpienia. Kiedy stres i napięcie urasta do nadzwyczajnych rozmiarów, a zwykłe sposoby radzenia sobie stają się nieskuteczne pojawia się zagrożenie kryzysem. Do wydarzeń, które mogą poprzedzać kryzys zalicza się: klęski naturalne lub spowodowane przez człowieka, znaczące zmiany warunków życia, zmianę pozycji wśród rówieśników, faktyczną bądź zagrażającą utratę czegoś.

Nawet jeśli sytuacja stresowa nie powoduje kryzysu, wystąpienie kilku równie stresujących wydarzeń może doprowadzić jednostkę do momentu załamania. Do różnych oznak załamania zalicza się: krzyk, utratę kontroli nad sobą, wycofania się, zmiana aktywności, zakłopotanie, ogólny niepokój, nasilenie się zmęczenia, niepewność, lęk, poczucie bezradności, złość, poddenerwowanie, kłopoty z koncentracją, niepewność, zmiana apetytu, trudności w normalnym funkcjonowaniu, płacz, osłabienie wydajności w pracy.

### **Reakcje dzieci na kryzys**

Ludzie w różnym wieku reagują podobnymi uczuciami i zachowaniami na bezpośrednie i pośrednie skutki kryzysu. Zajmowanie się potrzebami dzieci w takich sytuacjach wymaga szczególnej uwagi.

Do typowych reakcji dzieci należą:

- utrata zainteresowania szkołą,
- lęk przed tym co może się kojarzyć z sytuacją kryzysową,
- zaburzenia snu, koszmary senne,
- zachowania regresywne.

Dzieci są szczególnie podatne na wszelkie zakłócenia w ich dotąd bezpiecznym świecie. Ponieważ nie mają dostatecznych umiejętności, aby poradzić sobie z nagłym stresem, szukają pomocy u członków rodziny. Często znajdują się pod wpływem reakcji swoich rodziców lub innych członków rodziny. **Dzieciom w przedziale wieku 5-11** trudno jest sobie poradzić z lękiem przed stratą.

Do typowych reakcji na stres w tym przedziale wiekowym będziemy zaliczać:

- drażliwość,
- płaczliwość,
- tulenie się,
- agresywne zachowanie w szkole,
- niechęć do szkoły,
- zanik zainteresowania szkołą lub kłopoty z koncentracją na lekcjach,
- ogólny niepokój .

Do sposobów reagowania w tej grupie wiekowej zaleca się:

- cierpliwość i tolerancję, dyskusje z dorosłymi i rówieśnikami na temat tych aspektów zdarzeń, które budzą lęk i niepokój, oraz sposobów zachowania, które mogłyby złagodzić troski i stres dziecka,
- obniżenie oczekiwań związanych ze szkołą i domem. Dziecko powinno jednak zrozumieć, że jest to okres przejściowy, po którym nastąpi powrót do dotychczasowego porządku,
- stworzenie możliwości wykonania uporządkowanych, choć niezbyt skomplikowanych zadań i obowiązków domowych.

**Dla dzieci w wieku 11-14 lat** szczególnie ważne są reakcje ich rówieśników. Muszą oni czuć, że ich lęk jest zrozumiały, oraz, że inni też go doświadczają.

Do typowych reakcji na stres w tej grupie wiekowej będziemy zaliczać:

- zaburzenia snu, zaburzenia apetytu,
- zachowania buntownicze w domu,
- odmowę wykonywania obowiązków,
- problemy w szkole np. bójkki, spadek zainteresowania nauką,
- problemy fizyczne np. bóle głowy, nieokreślone bóle, wykwity skórne, problemy gastryczne,
- utratę zainteresowań zajęciami rówieśników,
- gniew,
- ogólny niepokój.

Reakcje w tej grupie powinny być takie, aby złagodzić ich napięcie, niepokój oraz ewentualne poczucie winy.

Zaleca się:

- organizowanie zajęć grupowych w celu przywrócenia pewnego porządku,
- włączenie dzieci do tej samej grupy wiekowej,
- dyskusje grupowe na temat uczuć związanych z sytuacją kryzysową, omawianie zachowań, które pomogą poradzić sobie ze stresem,
- wyznaczanie regularnych, nieskomplikowanych obowiązków,
- tymczasowe zniżenie oczekiwań wobec postępów w szkole i zachowania w domu,
- poświęcanie dzieciom większej uwagi i troski.

**Dla dzieci w wieku 14-18 lat** główna aktywność i zainteresowania skupiają się na sprawach dotyczących rówieśników. Szczególnym stresorem dla nich jest każde zakłócenie wspólnych zajęć oraz uniemożliwienie im udziału w życiu społecznym na takich samych prawach jakie mają ludzie dorośli.

Do typowych reakcji na stres w tej grupie wiekowej będziemy zaliczać:

- zaburzenia snu, zaburzenia apetytu,
- bóle głowy i napięcia,
- hipochondrię,
- pobudzenie lub spadek poziomu energii,
- apatię,
- utratę zainteresowań,
- lęk przed stratą,
- gniew na niesprawiedliwość losu, który przyniósł kryzys,
- tendencję do obwiniania innych za negatywne wydarzenia.

Zaleca się reagowanie w następujący sposób:

- zachęcanie do udziału w życiu społeczności, organizowanie zajęć grupowych,
- zachęcanie do dyskusji na temat uczuć i zmartwień, do wymiany informacji między rówieśnikami i osobami znaczącymi spoza kręgu rodziny,
- dyskusje grupowe na temat uczuć związanych z kryzysem oraz omawianie zachowań, które pomogą poradzić sobie ze stresem,
- tymczasowe zniżenie oczekiwań wobec jakości ich pracy w szkole i ogólnego zachowania w zależności od reakcji indywidualnych,
- zachęcanie, ale nie naleganie do dyskusji o lęku jaki kryzys budzi w rodzinie.

Kryzysowi towarzyszy szeroki zakres normalnych reakcji. Zwykle można sobie poradzić dzięki wsparciu rodziny, szkoły, choć nie zawsze jest to możliwe. Nauczyciel musi czasem polecić pomoc specjalistyczną. Warto wtedy zawsze podkreślić,

że nieumiejętność udzielenia pomocy dziecku, nie jest porażką rodziców. Należy zauważyć, że wczesne działanie pomoże dziecku wrócić do normalnego funkcjonowania i uniknąć poważnych problemów w późniejszym okresie. Skierowanie do specjalisty bywa potrzebne, kiedy reakcje uznawane za normalne utrzymują się przez kilka miesięcy lub zaburzają funkcjonowanie społeczne, psychiczne lub fizyczne ucznia.

Uczniowie, którzy stracili członków rodziny lub przyjaciół na określony czas lub na stałe stają przed szczególnym ryzykiem. Ci którzy dodatkowo przeżywają kryzys indywidualny albo rodzinny poza obecną sytuacją, mają więcej trudności z radzeniem sobie ze stresem.

### **Zajęcia szkolne**

Twórcze zajęcia szkolne są bardzo pomocne w radzeniu sobie ze stresem oraz napięciem sytuacji kryzysowej w jakiej znalazł się uczeń i jej konsekwencjami. Zajęcia powinny służyć ekspresji oraz dyskusjom wśród uczniów i stanowią istotny krok w radzeniu sobie ze stresem.

### **Szkoła podstawowa – przykładowe zajęcia**

- 1) Poproście, aby dzieci napisały opowiadanie na temat kryzysu, oraz jak sobie z nim poradzono.
- 2) Poproście dzieci o rysunki i omawiajcie je w kontekście kryzysu. Ważne aby dyskusja zakończyła się pozytywnym wydźwiękiem, jeśli jest to możliwe. Równie istotne w tej sytuacji jest kontrola i możliwość wyrażania wszelkich obaw.
- 3) Urządźcie burzę mózgów, w której dzieci będą mogły odkryć własne sposoby radzenia z wszelkimi obawami. Zachęcajcie, by opowiedziały o swoich odkryciach rodzicom.
- 4) Proponujcie zajęcia w szkole, w czasie których dzieci będą mogły opracowywać i tworzyć własne projekty, takie jak prowadzenie pamiętnika. Pomoże im to uzyskać poczucie kontroli i wprowadzania porządku w czasie chaosu i dezorientacji.
- 5) Zachęcajcie dzieci do rozmów na temat swoich uczuć wywołanych sytuacją kryzysową.

### **Szkoła ponadpodstawowa – przykładowe zajęcia**

- 1) Przeprowadźcie dyskusję grupową na temat doświadczeń uczniów związanych z sytuacją kryzysową oraz wydarzeniami, jakie jej towarzyszyły. Jest to szczególnie ważne dla nastolatków, ponieważ potrzebują one rozładowania napięć oraz uspokojenia silnych emocji. Dobrym sposobem na zainicjowanie takiej dyskusji jest mówienie o osobistych reakcjach. Uczniowie potrzebują potwierdzenia tego, że „szalone” myśli oraz emocje są normalnym zjawiskiem



w podobnych okolicznościach. Ważne, aby dyskusje na ten temat kończyć pozytywnym akcentem. Warto je prowadzić niezależnie od programu, ponieważ mogą przyspieszyć powrót do normalnego funkcjonowania

- 2) Przeprowadźcie dyskusję klasową lub zachęcajcie do projektu uczniowskiego, który pozwoli znaleźć sposób włączenia się uczniów w opanowywanie sytuacji kryzysowej. Może to być zorganizowanie grupy wsparcia, zbiórki. Jest rzeczą ważną, by pomóc uczniom w stworzeniu konkretnych realnych sposobów pomagania lub zaangażowania się. Dzięki temu uporają się z uczuciami bezradności, frustracji, które są charakterystyczne w takich sytuacjach.
- 3) Zainicjujcie zajęcia szkolne, które dotyczą kryzysu, oraz jego wpływu na przebieg nauki. Może to być skuteczny sposób na to by pomóc uczniom w zintegrowaniu ich doświadczeń oraz obserwacji w procesie uczenia się. Podczas zajęć należy zostawić czas na omówienie uczuć dotyczących samego projektu oraz kwestii, które on porusza.

Realizatorami programu są mgr psychologii posiadający odpowiednią wiedzę i mający doświadczenie kliniczne, jak i w prowadzeniu zajęć z młodzieżą.