



# WSPIERAMY RELACJE

## Powrót do szkół



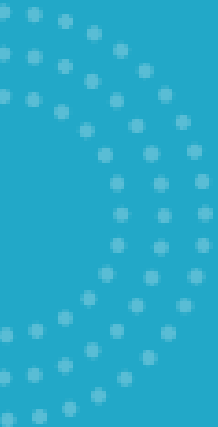
obawiam się...

cieszy mnie...

potrzebuję...







# Konsekwencje izolacji

Obniżony nastrój, depresja, myśli samobójcze

Nasilenie objawów lękowych, napięcie, stres

Kłopoty ze snem

Trudności w koncentracji uwagi

Problemy w relacjach rówieśniczych

Napięcia w relacjach rodzinnych

Samotność

Stres związany ze zmianą trybu nauczania, weryfikacją wiedzy

# Najczęściej zgłaszane problemy

## 116 111 – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

|                                                | Przed pandemią | Obecnie |
|------------------------------------------------|----------------|---------|
| zdrowie psychiczne i psychospołeczne           | +              | +       |
| relacje rówieśnicze                            | +              | +       |
| relacje z rodziną                              | +              | +       |
| seksualność i dojrzewanie                      | +              | +       |
| przemoc                                        | +              | +       |
| <b>brak dostępu do pomocy specjalistycznej</b> | -              | +       |

# Stare problemy na nową skalę

**NASILENIE**

**pogłębienie**

**eskalacja**

**intensywność**

**ZWIĘKSZENIE**

**zwielokrotnienie**

**zaostwienie**



# Powrót na dobre tory



|                             |   |                                                 |
|-----------------------------|---|-------------------------------------------------|
| niedostępność specjalistów  | > | dostępność i powszechność różnych form wsparcia |
| destabilizacja              | > | poczucie bezpieczeństwa                         |
| chaos                       | > | uporządkowanie                                  |
| nowe, trudne warunki        | > | zaplanowane działania                           |
| izolacja                    | > | reintegracja                                    |
| samotność                   | > | umacnianie relacji                              |
| zachwianie, niepokój, stres | > | troska o zdrowie psychiczne                     |
| problemy i trudności        | > | pomoc i psychoedukacja                          |
| niepewność przyszłości      | > | profilaktyka                                    |

# Cele projektu **WspieraMY** relacje



- > Wsparcie nauczycieli
- > Wsparcie uczniów
- > Wsparcie rodziców
- > Zapobieganie długofalowym skutkom pandemii
- > Reagowanie na palące potrzeby i problemy uczniów
- > Wprowadzenie projektu na stałe w życie szkoły – dobre praktyki



# Rekomendacje dla szkoły



- ✓ Współpraca z psychologiem/pedagogiem, jeśli do tej pory nie miało to miejsca
- ✓ Stworzenie przyjaznej uczniom przestrzeni do spotkań ze specjalistami
- ✓ Zaplanowanie jak najczęstszych spotkań specjalistów z uczniami
- ✓ Współpraca nauczycieli z psychologiem/pedagogiem szkolnym
- ✓ Włączanie rodziców w życie szkoły, uświadamianie im bieżących problemów
- ✓ Współpraca pomiędzy placówkami – wymiana doświadczeń, sieci współpracy, interwizja, superwizja, wsparcie PPP
- ✓ Nabywanie i doskonalenie kompetencji dotyczących reagowania i interwencji
  - broszura „Jak prowadzić rozmowę wspierającą”
  - infografika „Bariery komunikacyjne”

**BAZA WIEDZY**



[www.wspieramyrelacje.pl](http://www.wspieramyrelacje.pl)

# Rekomendacje dla szkoły



- ✓ Wyeksponowanie listy miejsc pomocowych i poinformowanie uczniów o nich
    - „Lista miejsc pomocowych”
- BAZA WIEDZY** ➤ [www.wspieramyrelacje.pl](http://www.wspieramyrelacje.pl)
- ✓ Dbanie o zdrowie psychiczne kadry pedagogicznej
  - ✓ Elastyczne realizowanie podstawy programowej, optymalizacja wymagań
  - ✓ Zaangażowanie uczniów, poleganie na ich eksperctwie we własnej sprawie – pytanie o ich potrzeby, trudności
  - ✓ PROFILAKTYKA – korzystanie ze scenariuszy zajęć profilaktycznych
  - ✓ Stworzenie grupy roboczej, wyodrębnienie osób mających za zadanie wdrażanie projektu społecznego "WspieraMY relacje" w bieżącym roku i kolejnych latach szkolnych

# Rekomendacje dla nauczyciela, pedagoga, psychologa, dyrekcji



- ✓ Zaznacz swoją obecność i gotowość do rozmowy
- ✓ Bądź ciekawy
- ✓ Bądź autentyczny
- ✓ Słuchaj
- ✓ Akceptuj
- ✓ Bądź uważny
- ✓ Bądź elastyczny
- ✓ Psychoedukuj
- ✓ Interweniuj
- ✓ Zapewnij uczniom pomoc i wsparcie
- ✓ Wzbogacaj swoją wiedzę na temat zdrowia psychicznego i aktualnych problemów uczniów
- ✓ Dbaj o siebie
- ✓ Współpracuj z innymi placówkami i służbami, które mają za zadanie dbać o dobro i bezpieczeństwo najmłodszych – PPP, Policją, MOPSem, PCPRem, Sądem Rodzinnym

„Co nas nie zabije, **to nas wzmocni!**”

„Nie pozwól, aby dobry **kryzys** się zmarnował”

„Usuń ze swojego słownika słowo problem i zastąp słowem **wyzwanie**”

„Odbić się od dna”

„Najlepszym wyjściem z trudnej sytuacji jest przejście przez nią”

„W każdym kryzysie ukryta jest **szansa**”

„Być może właśnie tak działa kryzys: **otwiera Ci oczy** na to, co cały czas było tuż obok”

„Nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło”

# Podsumowanie



- > Dzieci od zawsze przeżywały różne trudności, a nauczyciele i szkolni specjaliści w jakimś stopniu im w tym towarzyszyli – nie mierzymy się z nowym, zupełnie nieznanym zadaniem, UMIEMY to robić, choć czasem możemy potrzebować w tym wsparcia
- > Pandemia pokazała nam skalę bieżących problemów i przestrzeń do opieki – projekt „WspieraMY relacje” jest jednym ze sposobów, aby to przeprowadzić
- > Podczas pandemii problemy uczniów nasiliły się – nie zmienimy tego, co już się wydarzyło; naszym zadaniem jest jednak pomoc młodym osobom w kryzysowych momentach oraz zapobieganie długoterminowym skutkom pandemii
- > Kryzysowe sytuacje, kiedy są dobrze rozwiązane, bardzo często prowadzą do pozytywnej, długofalowej zmiany



 [www.wspieramyrelacje.pl](http://www.wspieramyrelacje.pl)

 **Webinary dla nauczycieli**

- 1** Wspierająca rola nauczyciela
- 2** Uczeń z zaburzeniami nastroju – jak go wspierać?
- 3** Stres i odporność psychiczna

 **Webinary dla rodziców**

- 1** Dom jako bezpieczna przystań wspierająca rozwój dziecka
- 2** O lęku i strachu nie tylko u dzieci. Jak opiekować się tymi emocjami i być wsparciem dla dziecka?
- 3** Odporność psychiczna dziecka i rodzica

**Bazy wiedzy**

Scenariusze • Karty pracy • Schematy rozmów • Plakaty • Infografiki • Artykuły



# Dziękuję za uwagę