Pomoc psychologiczno -pedagogiczna w czasie trwania pandemii w ZS w Błażowej

Szanowani Rodzice, Drodzy Uczniowie!

W związku z istniejącą sytuacją epidemiczną w kraju i na świecie oraz koniecznością prowadzenia nauczania zdalnego dla specjalistów pracujących w szkołach pojawiły się nowe wyzwania. W naszej pracy staramy się zwrócić szczególną uwagę na sferę psychiczną, emocjonalną i społeczną uczniów, która w istniejącej rzeczywistości nabiera wyjątkowego znaczenia.
Pedagodzy otaczają uczniów i Państwa opieką w sytuacjach występowania reakcji stresowych, lękowych w związku z epidemią koronawirusa.

Do zadań pedagogów szkolnych należą w dalszym ciągu działania wspierające ogólny rozwój ucznia. Specjaliści inicjują i prowadzą działania interwencyjne w sytuacjach trudnych, minimalizują skutki negatywne zachowań uczniów, które mogą się pojawić w wyniku nauczania zdalnego, otaczają opieką i udzielają wsparcia uczniom, którzy mają trudności z nauczaniem zdalnym.

Szanowni Rodzice

Dyrekcja szkoły oraz nauczyciele dokładają wszelkich starań, aby w różnych formach kontynuować nauczanie na odległość. W obecnej sytuacji Państwa rola – rodziców, którzy wspierają swoje dzieci w uczeniu się w domu – nabiera nowego znaczenia. Zachęcamy do podjęcia współpracy i komunikowania się ze szkołą w zakresie organizacji zdalnego nauczania, jak również do dzielenia się niepokojami w czasie tak trudnym dla nas wszystkich. Spróbujemy Państwu pomóc i wesprzeć oraz udzielić koniecznych wskazówek i porad. Głównym odbiorcą naszych porad będą nasi uczniowie, będziemy starali się rozmawiać z nimi nie tylko o sytuacjach i kłopotach szkolnych, ale przede wszystkim o lękach i stresach związanych z szerzącą się pandemią.

Każdego dnia uczniowie będą mogli się kontaktować ze specjalistami, w każdej niepokojącej ich sprawie. Także Państwa zachęcamy do korzystania z proponowanej możliwości. Chcąc być jak najbliżej naszych uczniów proponujemy Państwu skorzystanie z komunikatora Microsoft Teams, za pomocą którego będzie można odbyć rozmowę z pedagogami, wychowawcami na czacie lub odbyć wideo rozmowę. Można się również kontaktować za pomocą dziennika elektronicznego lub też bezpośrednio z pedagogiem przez pocztę mailową: pedagog.zs.blazowa@gmail.com.

Epidemia koronawirusa wywołuje w nas uczucia takie jak lęk, stres i niepewność. Zwłaszcza dzieci silnie je odczuwają. Chociaż każde dziecko inaczej radzi sobie z takimi emocjami, to w obliczu zamkniętej szkoły, odwołanych wydarzeń i izolacji od przyjaciół, będą musiały czuć wsparcie i miłość najbliższych. Teraz bardziej niż kiedykolwiek.

Oto 6 wskazówek, jak wspierać dzieci w tym trudnym czasie

1. Bądź spokojny

Rodzice powinni spokojnie rozmawiać ze swoimi dziećmi o koronawirusie. Ważne, aby powiedzieć dzieciom, o istniejącej możliwości, że ktoś z Was w pewnym momencie będzie mieć objawy, które często są bardzo podobne do przeziębienia lub grypy. Rodzice powinni zachęcać dzieci, aby informowały ich, jeśli nie czują się dobrze lub gdy boją się wirusa. Tylko dzięki temu rodzice będą mogli jak najszybciej im pomóc. Warto przypomnieć dzieciom, że są rzeczy, które możemy zrobić, aby zapewnić bezpieczeństwo sobie i swoim najbliższym: często myć ręce, nie dotykać twarzy i zostać w domu.

2. Trzymaj się rutyny

Dzieci potrzebują rutyny. Kropka. My, dorośli, musimy bardzo szybko opracować zupełnie nowy plan dnia, aby przetrwać w tych trudnych czasach. Polecamy stworzenie harmonogramu, który obejmuje zarówno czas na zabawę, możliwość kontaktu telefonicznego z przyjaciółmi, a także czas „wolny od technologii" i czas na prace domowe. Musimy zastanowić się, co dla nas jest ważne i zbudować strukturę, która to odzwierciedla. Dużym wsparciem dla naszych dzieci będzie zapewnienie przewidywalnego dnia i świadomości, kiedy powinny się uczyć lub pracować w domu, a kiedy mogą się bawić. Najlepiej zaplanować dzień tak, aby najpierw zacząć od obowiązków (szkolnych i domowych), a następnie przeznaczyć czas na zabawę. W przypadku rodziców, którzy nie są w stanie nadzorować swoich pociech

w ciągu dnia, najlepiej porozmawiać o harmonogramie z osobą, która opiekuje się nimi i wypracować wspólny plan.

3. Pozwól dziecku odczuwać emocje

Wraz z zamkniętymi placówkami edukacyjnymi, odwołano szkolne przedstawienia, koncerty, mecze i zajęcia, w których dzieci uczestniczyły na co dzień. Wspieraj i okaż zrozumienie dla ich smutku i złości z powodu strat, które opłakują. Jeśli masz wątpliwości jak się zachować, to empatia i wsparcie są najlepszym rozwiązaniem.

4. Sprawdź, jakie informacje o koronawirusie docierają do Twoich dzieci

W mediach krąży wiele nieprawdziwych informacji na temat koronawirusa. Sprawdź, co usłyszało Twoje dziecko lub co uważa, za prawdę. Nie wystarczy podać dziecku faktów, ponieważ - jeśli uznało za prawdę coś co usłyszało wcześniej i połączy to z nowymi informacjami od Ciebie - może dojść do nieporozumienia. Dowiedz się, co Twoje dziecko już wie i wspólnie rozprawcie się z mitami. Jeśli dzieci mają pytania, na które nie znasz odpowiedzi, możecie wspólnie odwiedzić strony internetowe wiarygodnych instytucji państwowych lub organizacji takich jak UNICEF czy Światowa Organizacja Zdrowia.

5. Stwórz okazje do wspólnego spędzania czasu

W przeżywaniu trudnych emocji bardzo ważna jest równowaga między rozmową o naszych odczuciach, a znajdywaniem rozrywki, która pozwoli rozproszyć myśli. Co kilka dni możecie spędzać wieczór na wspólnej zabawie lub gotować razem posiłki. Nastoletniemu dziecku daj trochę swobody, jeśli chodzi o czas spędzony w telefonie i na mediach społecznościowych. Dostęp ten jednak nie powinien być nieograniczony. Zapytaj swojego nastolatka, jak możecie sobie z tym poradzić? Niech zaproponuje harmonogram korzystania z telefonu i wspólnie zastanówcie się nad planem dnia.

6. Kontroluj swoje zachowanie

To oczywiste, że dorośli są także zaniepokojeni sytuacją związaną z koronawirusem. Jednak ważne, żebyśmy zrobili wszystko, co w naszej mocy, aby nie dzielić się z dziećmi swoimi lękami i nie okazywać obawy. Może to oznaczać powstrzymywanie emocji, co dla wielu okaże się bardzo trudne. Pamiętajmy, że to rodzice zapewniają swoim dzieciom poczucie bezpieczeństwa. Tę sytuację możemy porównać do jazdy samochodem, gdzie dzieci to pasażerowie, a my prowadzimy auto. Nawet, jeśli odczuwamy niepokój, nie możemy pozwolić, aby udzielił się on najmłodszym.

Drodzy Uczniowie

W związku z zaistniałą sytuacją zagrożenia epidemicznego, poważną i trudną, musimy w sposób szczególny współpracować i wspólnie zatroszczyć się o to, by przejść przez nadchodzący okres mądrze, możliwie efektywnie i bezpiecznie. Wszystkim nam zależy na tym, aby ten czas wykorzystać jak najlepiej, dlatego każdego prosimy o pełną mobilizację w czasie nauczania zdalnego. W związku z powyższym chcemy przekazać Wam kilka ważnych i cennych rad na ten szczególny okres:

Jak radzić sobie z emocjami wywołanymi przez pandemię?

• Zachowajcie codzienną rutynę. Stwórzcie optymalny plan dnia, uwzględniając obowiązki i czas wolny. Koniecznie zadbajcie o sen- regeneracja jest bardzo ważna!

• Zapewnijcie sobie wsparcie najbliższych. Bądźcie w kontakcie. Rozmawiajcie o swoich emocjach, obawach, planach.

• Podejmujcie aktywności, które lubicie. Zadbajcie aby były różnorodne.

• Znajdźcie swój sposób na redukcję stresu (np. techniki relaksacyjne, aktywność fizyczna).

Nie poddawajcie się, wypróbujcie różne strategie.

• Zastanówcie się czy jest coś co możecie zrobić dla innych. Pomagając innym, pomagacie też sobie.

• Jeśli tego potrzebujecie poszukajcie wsparcia i nie wstydźcie się prosić o pomoc. W każdej chwili możecie poprosić o pomoc szkolnego pedagoga czy wychowawcą ale również każdego nauczyciela – możecie skontaktować się z kimś, kto udzieli Wam pomocy, wsparcia, okaże zrozumienie.
Skontaktujcie się z nami na platformie Teams- na czacie lub zadzwońcie, napiszcie na dzienniku elektronicznym albo wykorzystajcie kontakt bezpośredni do pedagogów szkolnych na pocztę mailową: pedagog.zs.blazowa@gmail.com.

Pamiętajcie!
Nie czujcie się gorsi przez to, że korzystacie z pomocy. Wszyscy ludzie miewają problemy, jednak nie wszyscy mają odwagę je rozwiązywać. To ważny krok w podejmowaniu właściwych decyzji.

Pamiętajcie o tym, że ta sytuacja jest dla nas wszystkich trudna. Wiemy, że nie będzie łatwo, ale wszyscy dołożymy wszelkich starań, aby wykorzystać ten czas najefektywniej w sposób jednocześnie dla Was atrakcyjny. W razie jakichkolwiek trudności lub pojawienia się potrzeby rozmowy z nami pozostajemy do Waszej dyspozycji.

Dodatkowo Rzecznik Praw Dziecka uruchomił dla Was całodobowy bezpłatny **Dziecięcy Telefon Zaufania - 800 12 12 12** i dedykowany dla Was czat internetowy.

Za pośrednictwem tych dwóch kanałów komunikacji możecie uzyskać natychmiastowe wsparcie, podzielić się swoimi przeżyciami i wspólnie ze wspierającą osobą dorosłą zastanowić się nad rozwiązaniem swoich problemów. Czekają tam na Was ludzie, którzy Wam pomogą. Za darmo. Nie musicie się przedstawiać ani mówić, skąd dzwonicie. Możecie pozostać całkowicie anonimowi. Nikt się nie dowie o tej rozmowie, ani rodzice, ani szkoła, ani znajomi. Eksperci z Telefonu Zaufania pomogą Wam rozwiązać problem, wyjaśnią, co robić, jak się zachować, gdzie znaleźć konkretne wsparcie.

Drodzy Rodzice, Wychowawcy, Nauczyciele i Uczniowie

Podajemy numery telefonów oraz wykaz instytucji, do których można zgłosić się o wsparcie w sytuacjach wymagających pomocy psychologiczno – pedagogicznej i wychowawczej w tym trudnym okresie.

Bezpłatna infolinia 800 080 222

Dzieci, młodzież, nauczyciele i rodzice mogą uzyskać wsparcie, dzwoniąc na całodobową infolinię

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1 ul. Batorego 9 w Rzeszowie tel. 17 8528 130
oferuje:

POMOC I WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE
dla dzieci, młodzieży, rodziców oraz nauczycieli z terenu powiatu rzeszowskiego.
Specjaliści dyżurują codziennie pod nr telefonu 514 991 701.

www.psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl/

- adres strony, dzięki której każdy kogo dotknął kryzys związany z epidemią koronawirusa może zasięgnąć darmowej porady psychologa lub psychoterapeuty.

800 70 2222 – linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego.

Ośrodek Poradnictwa Specjalistycznego i Interwencji Kryzysowej w Rzeszowie

tel. 17 863 53 89.

Darmowe telefoniczne wsparcie w sytuacji

pandemii COVID-19

– Podkarpackie Stowarzyszenie Psychoterapeutów.

www. psychoterapia-podkarpackie.pl

800 100 100 – to bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności.

Dyrekcja szkoły

Pedagodzy szkolni