

## PEDAGOG SZKOLNY

Drodzy Rodzice! Drodzy Uczniowie!

W tym trudnym dla nas wszystkich czasie pragnę zapewnić o swojej gotowości do wsparcia. Jeśli ktoś z Was ma taką potrzebę, to zachęcam do kontaktu. Pomoc w postaci konsultacji, poradnictwa i ewentualnych interwencji psychologiczno-pedagogicznych kieruję do Rodziców oraz naszych Uczniów. W sytuacjach trudnych takich jak: pojawienia się lęku, obniżenia nastroju, czy innych przejawów kryzysu emocjonalnego lub nieradzenia sobie z sytuacją zewnętrzną, proszę o kontakt. Proszę o kontakt na dzienniku elektronicznym.

Pozdrawiam serdecznie życząc dużo zdrowia...

### Przesyłam również kilka porad jak sobie radzić w kontaktach z dziećmi w czasie epidemii.

#### 10 wskazówek jak wspierać dziecko i młodzież w obliczu pandemii

Pamiętajcie, iż w zaistniałych okolicznościach, uczucie strachu jest zupełnie naturalne i zrozumiałe, dlatego Drogi Rodzicu!

**Obserwujmy**-siebie i nasze dzieci. Nie tylko pod kątem infekcji, ale i tego, jak emocjonalnie radzimy sobie z otaczającą rzeczywistością. Jak dziecko reaguje na tę sytuację, jak reaguje na nas? Czy dopytuje? Czy unika rozmów? Czy sądzi, że musi nas chronić i robi dobrą minę do złej gry? A jak my się zachowujemy? Czy epidemia, zagrożenie jest stale obecne w naszych rozmowach?

**Bądźmy gotowi do rozmowy**-przygotujmy sobie zestaw kilku rzetelnych faktów, którymi możemy się z naszym dzieckiem podzielić. Czasem trzeba będzie powtórzyć je wielokrotnie. Bądźmy gotowi na konfrontację. Bądźmy w tych rozmowach spokojni, opanowani i rzeczowi. Jeśli sami jesteśmy kłębkiem nerwów i mimo szczerych chęci nie udaje się nam zachować spokoju, zastanówmy się, kto z naszego otoczenia mógłby taką rozmowę przeprowadzić? Fajnie, jeśli jest to osoba bliska. Naprawdę psycholog jest ostatnią osobą w tej kolejce. Wizyta u specjalisty może tylko nasilić różne lęki.

**Mówmy szczerze:** „Nie wiem -ile to będzie trwało?”, „czy wszyscy zachorujemy?”, „kto pierwszy umrze z naszej rodziny?”. Takie pytania mogą szokować, złościć. Zachęcamy do tego, by cieszyć się, że dzieci traktują nas jako ważne źródło informacji. Szczerość zawsze buduje zaufanie.

**Rozmawiajmy, jak radzić sobie z lękiem**-to bardzo ważna wiedza. Opowiedzmy dzieciom, co my robimy, żeby trudne myśli nie zapanowały w naszej głowie (czytanie książek, oglądanie komedii, gry).Pytajmy, co im pomaga. Dzieci są w tym bardzo kreatywne i mogą nas zaskoczyć super pomysłami. Zastanówmy się, co możemywspólnie robić, aby zachować dobry nastrój. Szczerze rozmawiajmy o tym, że i my dorośli przeżywamy trudne emocje, ale znamy sposoby, aby z nimi sobie radzić. W tych rozmowach ważne jest zachęcanie do tropienia lęków niewypowiedzianych -czasem to, co dzieci mają w głowie jest dużo straszniejsze od rzeczywistości. Kiedy taki lęk ujrzy światło dzienne, traci na swojej mocy, no i można się nim zaopiekować (to trochę jak z koszmarami sennymi). Jeśli to jest możliwe, dajmy dziecku czas na płacz, złość i inne trudne emocje.

**Wskazujmy**na czasowość pewnym ograniczeń czy rozwiązań -szczególnie dla nastolatków, obecna sytuacja może być bardzo trudna. Mogą mieć poczucie zamachu na ich podstawowe prawa i ograniczanie wolności. Rozmawiajmy z nimi o tym. Pokazujmy terminowość tych rozwiązań i to, czemu one mają służyć.

**Bądźmy odpowiedzialni**-ta sytuacja może być świetną lekcją empatii, wrażliwości i właśnie odpowiedzialności za wspólnotę: rodzinną, klasową, sąsiedzką. Nasze zachowania przecież przekładają się bezpośrednio na rozprzestrzenianie wirusa, a więc na życie i zdrowie innych ludzi. Rozmawiajmy o tym z naszymi dziećmi.

**Nie oszukujmy** -starajmy się być spokojni -nie panikujmy. Jednak, kiedy rozmawiamy o rzeczach trudnych, ulegamy emocjom, a przyłapuje nas na tym młody człowiek i zadaje pytanie, co się stało, nie odpowiadajmy, że nic. Takie ucinanie rozmowy, tworzenie tajemnic, jest pożywką do karmienia lęków.

**Zadbajmy o potrzeby dzieci**-tak jak my potrzebujemy porozmawiać z bliskimi, koleżanką czy kolegą, nasze dzieci również tego kontaktu potrzebują. Zadbajmy o to. Rówieśnicy są strasznie ważni. Pamiętajmy o nowych technologiach -to dobry moment, żeby z nich również korzystać.**Uczmy się razem zdrowych nawyków** -i bądźmy wzorem do naśladowania. Pokażmy i przećwiczmy, jak myć ręce, jak zasłaniać usta, jak dbać o wypoczynek, odpowiedni sen i dobry nastrój.

**Zadbajmy o innych**-a może w tej trudnej sytuacji spróbujemy zająć się czymś użytecznym? Może razem z dzieckiem wesprzemy słabszych, którzy potrzebują naszej pomocy.

## **JAK POMÓC DZIECKU W DOMU JAK SKUTECZNIE UCZYĆ SIĘ ON-LINE**

Rodzicu !!!

Zadbaj o siebie. Jeśli będziecie przemęczeni, nie będziecie mieli zasobów, aby zadbać o Wasze dzieci.

Okres kwarantanny jest trudnym okresem dla nauczycieli, rodziców a w szczególności dla dzieci. Izolacja od kolegów i koleżanek oraz rezygnacja z dotychczasowego trybu życia to nie lada wyzwanie. Zmiany te są trudne dla dorosłych, a tym bardziej dla dzieci. Wszyscy jesteśmy zestresowani, wszyscy się boimy o najbliższe dni, a nawet tygodnie. Okres kwarantanny, to nie czas wolny od nauki lecz okres szczególnej mobilizacji, współpracy, planowania oraz strategii. Od kilku dni nauka odbywa się wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość. Wymaga to przeorganizowania dotychczasowego funkcjonowania nie tylko samych dzieci, ale też wszystkich domowników. Pierwsze próby organizacji zdalnej nauki, a także zdalnej pracy rodziców w połączeniu z obowiązkami domowymi są już za nami. W tym czasie uczyliśmy się my wszyscy -NAUCZYCIELE -DZIECI -RODZICE. Starajmy się pamiętać, iż jest to sytuacja dla nas nowa, dlatego bądźmy dla siebie wyrozumiali, współpracujmy, współdziałajmy. Nauczyciele starają się, aby ich zajęcia były dla uczniów czytelne i zrozumiałe, często urozmaicone, jednak duży ciężar spada na Was Drodzy Rodzice. Z myślą o Was i Waszych dzieciach przesyłam kilka cennych wskazówek:

### **1. Zaczynamy dzień:**

- Pamiętaj, że mózg dziecka przyzwyczajony jest do wysiłku w godzinach porannych, dlatego warto ustalić czas na naukę rano -zaraz po obudzeniu się i porannej toalecie i po śniadaniu.
- Warto ustalić z dzieckiem w miarę stały plan dnia - stałą pobudkę, czas posiłków, czas nauki i czas relaksu i zabawy), który można spisać na arkuszu i wywiesić w widocznym miejscu
- Dobrze, jeśli dziecko zacznie dzień aktywnie (zaścieli łóżko, przewietrzy pokój, przygotuje miejsca do nauki)
- Przed nauką nie pozwalaj dziecku na grę na komputerze, oglądanie seriali itp. -najlepiej zacząć naukę od razu po śniadaniu

### **2. Limit czasu na ekrany:**

- Zadania, w miarę możliwości, dzieci powinny wykonywać na papierze. Jeśli nie jest możliwe wydrukowanie materiału lub pisanie odpowiedzi w zeszycie, robimy przerwy co 30 min., aby oczy choć chwilę odpoczęły.
- Gdy dziecko skończy naukę pozwólmy mu na odpoczynek, ale bez wykorzystania urządzeń ekranowych. To dobry moment aby coś zjeść, pograć w gry planszowe, porysować, czy wyprowadzić psa na spacer

### **3. Miejsce do nauki:**

•Musimy zadbać, aby dziecko mogło się skoncentrować na pracy, aby było właściwie zmotywowane i osiągało satysfakcję z właściwie wykonanych zadań należy zwrócić uwagę na kilka istotnych elementów.

•Miejsce do nauki powinno być w miejscu w miarę odosobnionym. Jeżeli dziecko ma własny pokój, to jest łatwiejsze. Jeżeli jednak dziecko –uczeń korzysta ze wspólnej przestrzeni domowej, to warto wprowadzić pewne reguły, wspólnie ustalone, aby każdy domownik miał możliwość spokojnego korzystania z części „własnej przestrzeni” w określonej porze dnia. Wskazówki, które mogą być w tym pomocne:

•Należy zadbać o miejsce pracy: czy to będzie biurko czy stół, powinno być właściwie oświetlone i uporządkowane, w zasięgu pozostają tylko książki, zeszyty i przybory)

•jeżeli jest to możliwe, to dzieci z zaburzeniami koncentracji nie powinny pracować i uczyć się blisko okna

•pomieszczenie powinno być przewietrzone

•przed rozpoczęciem nauki należy w jednym miejscu przygotować zeszyty podręczniki, ćwiczenia, aby nie trzeba było ich poszukiwać, gdy będą potrzebne

•podczas nauki rzeczy, które nie są niezbędne, a mogą rozpraszać, powinny być z miejsca pracy uprzątnięte (gry, zabawki)

•dziecko powinno mieć w zasięgu ręki niezbędne przybory i pomoce, takie jak ołówki, kredki, linijki, kalkulator, ale też np. słowniki

•telewizor oraz telefon należy podczas pracy wyłączyć (dbamy o ciszę i spokój)

### **4. „Znajdź sposób”**

•Zaplanujcie wspólnie działania (dziel zadania na : dzisiaj, jutro, odległe projekty).

•Niech dziecko zacznie od trudniejszych zadań, robi notatki, dzieli materiał na partie.

•Jeśli dziecko nie musi siedzieć przed komputerem zgodnie ze swoim planem lekcji pomóżmy mu poukładać zadania tak, aby uwzględnić spadek siły i koncentracji. Najlepiej zacząć od tych przedmiotów, które sprawiają największą trudność

•Czas nauki należy dzielić krótkimi przerwami na relaks, zjedzenie posiłku, np. drugiego śniadania czy krótką gimnastykę, porzucić się

## **5. Pokonaj trudności:**

- Gdy dziecko nie chce się uczyć, zapytaj jaką ma trudność, co lubi, a czego nie lubi, jaką ma propozycje, co mogłoby mu pomóc. Dzieci to skarbnica wiedzy i pomysłów.
- Nigdy nie rozwiązujcie problemów w negatywnych emocjach.
- Warto zrobić przerwę i wrócić do sprawy później.

## **6. Wyzwanie – Wsparcie:**

- Nauka w domu jest dla dzieci ogromnym wyzwaniem. Dziecko może czuć lęk i strach -  
RODZICU ROZMAWIAJ I WSPIERAJ JE.
- Dziecko powinno pracować samodzielnie, korzystając z pomocy tylko w sporadycznych sytuacjach Jest to dobra okazja, aby dziecko ćwiczyło swoją samodzielność i kreatywność .  
RODZICU DOCEŃ TO

## **7. Spokój i entuzjizm:**

- Zachowaj spokój i pozytywne nastawienie do nauki. Każdy problem można rozwiązać.
- Nie bój się prosić o pomoc.

Pamiętajcie pedagog jest na odległość, ale do Waszej dyspozycji!!

Zofia Grześlak

# Kilka sposobów na nudę, czyli co robić, gdy chcemy odpocząć od telewizji i komputera:

Gry planszowe, np. Pięć sekund,  
Gry karciane, np. Uno, Piotruś, Makao, Wojna,  
Statki (do narysowania na kartce papieru),  
Państwa- miasta,  
Kółko- krzyżak



Układanie puzzli,  
Rozwiązywanie krzyżówek  
wspólnie z rodziną,  
Kolorowanie kolorowanek,  
Tworzenie historii  
przedstawionej w  
formie komiksu,  
Zabawa z plasteliną lub  
modeliną



Gra w skojarzenia  
(szukanie skojarzenia do  
ostatniego powiedzianego  
słowa),  
Moim małym okiem widzę  
(opisywanie przedmiotu,  
który widzimy, pozostałym  
domownikom- wygrywa  
ten, kto zgadnie)



Zabawy z rodzeństwem w  
pokoju: Ciuciubabka,  
Ciepło- zimno  
(poszukiwanie  
schowanego przedmiotu),  
Chowany, Baza w pokoju  
(zbudowana, np. pod  
biurkiem), Raz dwa trzy!  
Baba-laga patrzy!



Rysowanie mapy skarbu,  
Tworzenie mieszkania, np.  
w kartonie po butach  
(wycięcie okien,  
pomalowanie ścian),  
Zabawa z origami,  
Tworzenie teatrzyku  
maskotkowego



Czytanie książek,  
Zrobienie własnej,  
kolorowej książki,  
Układanie klocków,  
Wspólne gotowanie,  
Napisanie listu/  
narysowanie laurki dla  
babci i dziadka



P. Zmuda Trzebiatowska

powered by

 PIKTOCHART

COVID-19

# JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM W CZASIE PANDEMII ?

## PRZERWA W ŚLEDZENIU WIADOMOŚCI

Rób sobie przerwy od oglądania, czytania czy słuchania kolejnych, nowych informacji dotyczących koronawirusa w mediach (również społecznościowych). Ciągłe skupianie się tym problemie może nasilać Twój niepokój.



## PRZYJEMNE AKTYWNOŚCI

Staraj się podejmować aktywności, które Cię rozluźniają i sprawiają przyjemność.

## WSPARCIE

Inne osoby mogą pomóc Ci w łagodzeniu stresu związanego z obecną sytuacją poprzez rozmowę. Nie bój się wyrażać swoich emocji, takich jak zdenerwowanie czy złość. Korzystaj z pomocy pedagoga szkolnego, psychologa lub rodziców. Jesteśmy po to aby Cię wspierać!



## CODZIENNA RUTYNA



Specjaliści podkreślają, że dobrze jest trzymać się dotychczasowej rutyny, jeśli chodzi o codzienne aktywności. W sytuacji, gdy zamknięta jest szkoła stwórz sobie nowy schemat dnia obejmujący naukę oraz czas wolny.

**BĄDŹ ODPOWIEDZIALNY**

**#ZOSTAŃWDOMU**